

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STEREOTIP GENDER TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA
SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program

Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Putri Sonia Fadhilah

1807016110

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

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

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN STEREOTIP GENDER TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG
Nama : Putri Sonia Fadhilah
NIM : 1807016110
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqasah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

NADIATUS SALAMA, M.Si, PhD
NIP. 197806112008012016

Penguji II

LAINATUL MUDZKIYYAH, S.PSI., M.PSI., PSIKOLOG
NIP. 19880503202312036

Penguji III

ALDILA DYAS NURFITRI, S.Psi., M.Si
NIP. 199110262022032001

Penguji IV

Hj/SITI HIKMAH, S.Pd.,M.Si
NIP. 197502052006042003

Pembimbing I

Prof. Dr. BAIDI BUKHORI, S.Ag.,M.Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

LAINATUL MUDZKIYYAH, S.PSI., M.PSI., PSIKOLOG
NIP. 19880503202312036

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Sonia Fadhilah

NIM : 1807016110

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

PENGARUH EFIGASI DIRI DAN STEREOTIP GENDER TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk oleh sumbernya.

Semarang, 26 Juni 2025

Pembuat Pernyataan,



Putri Sonia Fadhilah

NIM : 1807016110

PESETUJUAN PEMBIMBING I



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

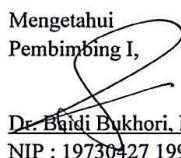
Assalamu 'alaikum. wr. wb.
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul	:	PENGARUH EFKASI DIRI DAN STEREOTIP GENDER TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG
Nama	:	Putri Sonia Fadhilah
NIM	:	1807016110
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. Baidi Bukhori, M. Si
NIP : 19730427 199603 1001

Semarang, 13 Juni 2025
Yang bersangkutan

Putri Sonia Fadhilah
NIM : 1807016110

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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 : PENGARUH EFIGASI DIRI DAN STEREOTIP GENDER TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG
Nama : Putri Sonia Fadhilah
NIM : 1807016110
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,


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIP : 2003058802

Semarang, 13 Juni 2025
Yang bersangkutan


Putri Sonia Fadhilah
NIM : 1807016110

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Tidak lupa sholawat serta salam kita berikan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, yang kami nantikan mendapatkan syafa`at di hari akhir kelak.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender Terhadap Quarter Life Crisis pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang”, disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulisan Skripsi ini tentu saja memiliki kendala serta hambatan dalam proses penyusunannya. Oleh sebab itu skripsi ini tidak lepas dari suatu kekurangan. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, berkat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Secara khusus saya berterima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat dan pertolongan yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga khususnya Orang tua, Bapak Hardison dan Ibu Yusmayenti, saudara-saudara Ridho dan kirana, serta keluarga besar yang membantu dan memotivasi penulis.
3. Prof . Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
6. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen pembimbing dan Dosen wali, beserta seluruh Dosen Fakultas

Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Kepada teman-teman seperjuangan Prodi Psikologi angkatan 2018, khususnya Psikologi C selaku teman sekelas semasa perkuliahan.
9. Kepada teman-teman penulis Lisa Inkha Pratiwi, Yunita Setyani, dan Mutiara Suci Bunga Shantya, yang memberikan doa dan semangat kepada penulis.
10. Kepada teman-teman kerja penulis mbak Wulan, mbak Narti, serta teman-teman lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
11. Kepada seluruh subjek penelitian penulis yaitu wanita berusia 20 sampai 25 tahun di Kota Semarang.
12. Serta seluruh pihak terkait yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun. Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak, semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian dengan hal yang lebih baik lagi.

Semarang, 26 Juni 2025



Putri Sonia Fadhilah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Keluarga tercinta, kedua orang tua penulis, Bapak Hardison dan Ibu Yusmayenti, serta saudara-saudara, Ridho dan Kirana yang telah memberikan dukungan serta do`a untuk penulis.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori. M.Si, selaku pembimbing I dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II sekaligus Dosen Wali.
3. Sahabat penulis diperkuliahan Maulirizka Ifi Adelia, Devi Lestari, Alfina Halimahtul Fadhlilah yang telah bersama sejak awal perkuliahan hingga kelulusan, serta yang selalu memberikan bantuan, dukungan, dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
4. Sahabat perkuliahan dan teman seperjuangan skripsi penulis Annisa Ayu Wulandari dan Nurul Husna Aulia, yang selalu membantu dan saling memberi support dalam menyelesaikan skripsi.
5. Keluarga besar papa dan mama yang telah membantu secara materi serta memberikan motivasi dan do`a untuk penulis.
6. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis dari awal perkuliahan hingga kelulusan.

Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih dan berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 26 Juni 2025

Penulis,



Putri Sonia Fadhilah

NIM : 1807016110

MOTTO

- Tidak ada kata terlambat bagi mereka yang terus berjuang dan tidak menyerah, meski perlahan langkah kecil yang membawa kepada akhir. -

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PESETUJUAN PEMBIMBING I.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
Abstrak.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
E. KEASLIAN PENELITIAN	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. QUARTER LIFE CRISIS	11
1. Definisi Quarter Life Crisis.....	11
2. Aspek-aspek Quarter Life Crisis	13
3. Faktor-faktor Quarter Life Crisis	16
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Pandangan Islam.....	19
B. EFIGASI DIRI	21
1. Definisi Efikasi Diri	21
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	22
3. Faktor-faktor Efikasi Diri.....	24
4. Efikasi Diri dalam Pandangan Islam.....	25
C. STEREOTIP GENDER	27

1.	Definisi Stereotip Gender.....	27
2.	Aspek-aspek Stereotip Gender	29
3.	Faktor-faktor Stereotip Gender	30
4.	Stereotip Gender dalam Pandangan Islam	31
D.	Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	
	33	
E.	Hipotesis.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		37
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B.	Variabel Penelitian.....	37
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
1.	Populasi.....	39
2.	Sampel.....	39
3.	Teknik Sampling	40
4.	Teknik Pengumpulan Data.....	41
F.	Validitas dan Reliabilitas	46
1.	Uji Validitas	46
2.	Uji Reliabilitas	47
G.	Analisis Data	47
1.	Uji Asumsi	47
2.	Uji Hipotesis	49
H.	Hasil Uji Coba Skala.....	50
1.	Validitas Skala	50
2.	Reliabilitas Skala.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		56
A.	HASIL PENELITIAN.....	56
1.	Deskripsi Subjek	56
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	57
B.	HASIL ANALISIS DATA.....	61
1.	Uji Asumsi Klasik	61

2. Uji Hipotesis	65
C. PEMBAHASAN	70
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Hipotesis	35
Tabel 2. Skor Skala	41
Tabel 3. Blue Print Skala Quarter Life Crisis Dini Lusiyah (2023).....	43
Tabel 4. Blue Print Skala Efikasi Diri oleh Indah Lianawati (2023)	44
Tabel 5. Blue Print Skala Stereotip Gender	45
Tabel 6. Blueprint Skala Efikasi Diri setelah Uji Coba	51
Tabel 7. Blueprint Stereotip Gender setelah uji coba	52
Tabel 8. Blueprint Quarter Life Crisis oleh Dini Lusiyah (2023) setelah uji coba	53
Tabel 9. Hasil uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri	54
Tabel 10. Hasil uji Reliabilitas Skala Stereotip Gender.....	54
Tabel 11. Hasil uji Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis.....	55
Tabel 12. Diagram Presentase sebaran Usia subjek.....	56
Tabel 13. Hasil uji Deskripsi Data Penelitian	57
Tabel 14. Kategorisasi Skor Quarter Life Crisis.....	58
Tabel 15. Hasil Kategorisasi Quater Life Crisis	58
Tabel 16. Kategorisasi Skor Efikasi Diri	59
Tabel 17. Hasil Kategorisasi Efikasi Diri	59
Tabel 18. Kategorisasi Skor Stereotip Gender	60
Tabel 19. Hasil Kategorisasi Stereotip Gender	60
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	61
Tabel 21. Hasil Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Efikasi Diri	62
Tabel 22. Hasil Uji Quarter Life Crisis dan Stereotip Gender.....	63
Tabel 23. Hasil Uji Multikolinearitas	64
Tabel 24. Hasil Uji Heterokedastisitas	64
Tabel 25. Hasil Uji Parsial Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis.....	65
Tabel 26. Koefisien Determinasi Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis	66
Tabel 27. Hasil Uji Parsial Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis	66
Tabel 28. Koefisien determinasi Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis .	67

Tabel 29. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	67
Tabel 30. Hasil Uji Simultan (Uji F).....	69
Tabel 31. Koefisien Determinasi Efikasi Diri dan Stereotip Gender dengan Quarter Life Crisis.....	70

PENGARUH EFKASI DIRI DAN STEREOTIP GENDER TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG

Putri Sonia Fadhilah

Abstrak : Wanita pada tahap dewasa awal dapat mengalami masa krisis, seperti perasaan cemas, ragu, bingung akan masa depan, yang disebut juga Quarter Life Crisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender pada wanita dewasa awal di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif,. subjek dalam penelitian ini berjumlah 68 orang responden, dengan kriteria wanita berusia 20 sampai 25 tahun di Kota Semarang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik non probability sampling dengan jenis pengambilan sample convinience sampling. Dalam penelitian ini terdapat tiga skala yaitu skala Efikasi Diri, skala Stereotip Gender, skala Quarter Life Crisis berdasarkan aspek dari teori ahli yang digunakan. Menggunakan skala likert sebagai alat ukur dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode angket atau kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 26. hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil uji regresi linear berganda efikasi diri dan stereotip gender menunjukkan signifikan sebesar 0,00. Selain itu hasil dari uji simultan (uji f) efikasi diri dan stereotip gender memiliki nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$. Koefisien determinasi uji simultan efikasi diri dan stereotip gender yang mempengaruhi quarter life crsis bernilai sebesar 0,64 atau 64%, sisa nilai sebesar 36% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan stereotip gender berperan penting dalam kondisi psikologis wanita dewasa awal yang mengalami Quarter Life Crisis.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Stereotip Gender, dan Quarter Life Crisis.

**THE IMPACT OF SELF EFFICACY AND GENDER
STEREOTYPES ON QUARTER LIFE CRISIS AMONG EARLY
ADULT WOMEN IN SEMARANG CITY**

Putri Sonia Fadhlilah

Abstract : Women in early adulthood may experience a life crisis, such feelings of anxiety, doubt, and confusion about the future, known as a Quarter Life Crisis. This study aims to determine the effect of Self Efficacy and Gender Stereotypes on Quarter Life Crisis in early adult women in the city of Semarang. This research used a quantitative approach with survey method. The sample in this study consisted of 68 participants. The instruments used were three scales : Self Efficacy scale, Gender Stereotypes scale, and Quarter Life Crisis scale, compiled based on theoretical aspect. Measured using a likert scale with data collection technique using a questionnaire method. The data analysis technique used in this study is multiple linear regression with help of SPSS 26. The result of this study shows the result of the multiple linear regression test of self efficacy and gender stereotypes show a significance of 0,00. In addition, the result of the simultaneous test (f test) of self efficacy and gender stereotypes have a significant value of $0,00 < 0,05$. The coefficient of determination of the simultaneous test of self efficacy and gender stereotypes that affect quarter life crisis is 0,64 or 64%, the remaining value of 36% is influenced by other variables not studied. These findings indicate that self efficacy and gender stereotypes play an important role in the psychological conditions of early adult women experiencing quarter life crisis.

Key Word : Self Efficacy, Gender Stereotypes, and Quarter Life Crisis.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menurut model perkembangan psikososial Erik Erikson (1989), hidup manusia dibagi ke dalam delapan fase mulai dari bayi sampai usia sangat tua. Tiap fase diwarnai oleh konflik psikososial pokok yang harus diselesaikan agar kepribadian dapat tumbuh dan siap berpindah ke tahap selanjutnya. Salah satu fase krusial adalah yang keenam, muncul pada dewasa awal, yaitu rentang usia 18 sampai 40 tahun. Pada titik ini, individu dituntut merajut hubungan intim yang berarti, bergeser antara peran sosial baru, dan mulai menanggung tanggung jawab pribadi di beraneka bidang kehidupan. Usia ini juga bersinggungan dengan gagasan Emerging Adulthood yang digarisbawahi King (2010), fase antara ketergantungan masa remaja dan kemandirian dewasa yang penuh ujian.

Bagi perempuan, dewasa awal umumnya menjemput ekspektasi sosial yang berlipat. Masyarakat agaknya menginginkan seorang wanita tampil sebagai sosok mandiri secara finansial sekaligus figur rumah tangga yang sempurna (Primala, 2017). Target meraih prestasi pendidikan, membangun karier, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan bersiap mendirikan keluarga kerap menciptakan tekanan mental yang nyata. Bila tuntutan itu terasa terlalu berat atau tidak sejalan dengan kemampuan diri, perempuan dapat merasakan ketidakpastian mendalam dan krisis identitas yang sering disebut Quarter Life Crisis (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter Life Crisis adalah gangguan psikologis yang muncul saat seorang muda berusia dua puluhan merasa cemas akan masa depan, ragu pada pilihan hidup, dan tak yakin mampu memenuhi ekspektasi orang-orang di sekitar mereka. Erikson (1968) menunjukkan bahwa pada tahap awal dewasa individu terjebak dalam benturan antara keintiman yang sehat dan isolasi yang menyakitkan. Apabila kedekatan itu gagal dibangun atau

lingkungan justru terasa asing, krisis mendalam cenderung menghampiri seseorang. Atwood dan Scholtz (2008) menambahkan bahwa fase ini hampir selalu diwarnai ledakan emosi: perasaan tak berdaya, keraguan diri, kecemasan berlebih, dan imajinasi akan kegagalan yang menyeramkan. Bagi banyak perempuan, Quarter Life Crisis kian parah akibat impian yang masih menggantung, hubungan interpersonal yang rumit, dan beban tuntutan sosial yang semakin berat (Nash & Murray, 2010).

Dampak krisis seperempat abad nyata dalam rutinitas sehari-hari, baik di level pikiran maupun tindakan praktis. Robinson dan Smith (2010) menemukan bahwa masa transisi ini sering memicu stres dan kecemasan tinggi, terutama ketika individu berhadapan dengan ekspektasi pencapaian pribadi dan profesional yang mendesak. Robbins dan Wilner (2001) menambahkan, perempuan pada fase ini acap ragu mengambil keputusan krusial, karena mereka takut pilihan itu justru menjerumuskan masa depan. McLeod dan Nonnemaker (2000) kemudian menyoroti bagaimana tekanan ekonomi terasa lebih berat bagi perempuan dari lingkungan berpenghasilan rendah, fakta yang makin memperburuk keadaan. Twenge (2006) berargumen bahwa kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain menyalakan rasa tidak cukup, mereduksi percaya diri, dan memicu frustrasi yang meluas.

Robinson dalam laporan Herdian (2023) menyatakan bahwa perbedaan gender berkontribusi terhadap kejadian Quarter Life Crisis. Temuan itu didukung studi Robinson dan Wright (2013) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki. Artikel di jurnal Psychology Research and Behavior Management (2024) mencatat 50 persen perempuan di atas usia tiga puluh tahun mengalami krisis ini, sementara angka pada pria hanya 39 persen. Bahkan, survei LinkedIn yang dikutip Ebony (2017) menemukan 75 persen individu berusia 25 hingga 33 tahun mengalami Quarter Life Crisis, dan 51 persen dari kelompok itu adalah perempuan-angka ini jauh lebih tinggi daripada 41 persen laki-laki.

Lebih lanjut, Dickerson (2004) serta Artiningsih dan Savira (2021) menekankan bahwa tuntutan sosial zaman sekarang memberi beban tambahan kepada perempuan. Wanita tak sekadar diharapkan unggul di ranah domestik melalui pernikahan dan pengelolaan rumah, tetapi juga harus memiliki karier stabil dan prestasi profesional yang diakui. Gabungan tekanan ini meningkatkan kemungkinan terjadinya Krisis Usia Dua Puluh Sekian pada perempuan ketimbang laki-laki. Temuan serupa diperoleh Setiawan dan Milati (2022), yang menyatakan intensitas krisis itu lebih tinggi pada wanita karena perbedaan karakter dan peran gender. Fadhilah (2022) juga menunjukkan disparitas krisis antar gender, di mana perempuan cenderung lebih rentan secara emosional saat menghadapi ekspektasi sosial. Muliandari (2022) menyimpulkan perempuan di awal dua puluhan menerima tekanan lebih besar dari lingkungan dan keluarga, sehingga lebih mudah terjebak dalam krisis identitas dan eksistensi.

Sebelum memulai penelitian ini, wawancara pra-riset telah dilakukan kepada 5 wanita berusia 20 – 25 tahun yang berada di kota semarang. Dalam hasil wawancara tersebut kelima subjek mengalami kebingungan dan kecemasan akan masa depan yang akan mereka hadapi, banyak subjek merasa takut akan kegagalan dimasa depan. Salah satu subjek merasa berat karena diremehkan oleh keluarga besar, karena beberapa anggota keluarga merasa sebagai seorang wanita yang berpendidikan tinggi itu tidak perlu. Dua subjek lainnya merasa berat akan tanggungan keluarga sebagai seorang wanita yang baru memasuki dunia dewasa dan sudah dibebankan oleh tanggung jawab yang berat, sehingga mereka takut akan ketidak pastian masa depan.

Agarwal dan kawan-kawannya (2020) mencatat bahwa perempuan lebih sering menuangkan ungkapan emosional ke media sosial, membagikan keraguan, kegelisahan, dan harapan mendadak untuk mengubah arah hidupnya-motif yang lazim dijumpai dalam fase Quarter Life Crisis. Kecemasan itu sering diperkuat oleh narasi patriarki yang menyatakan bahwa pendidikan tinggi bukanlah keharusan bagi kaum

perempuan; pengaruh norma semacam itu terus-menerus mengguncang rasa percaya diri penggemar akun-akun sepintas. Keraguan pada kemampuan sendiri kemudian tumbuh subur, hingga pada setiap pemilihan karier, hingga memicu gejala psikologis lain yang sering disebut sebagai tanda-tanda krisis seperempat abad. Primala (2017) menegaskan bahwa kebanyakan perasaan tersebut berakar pada ketidakstabilan kepercayaan diri.

Efikasi diri, atau keyakinan seseorang pada kapasitas pribadinya, terbukti berpengaruh luas. Rasa percaya itu membantu individu memilih langkah yang dianggap wajar, mengukur sumber daya yang ada, serta mengontrol tindakan sehari-hari. Bandura (1977) mengamati bahwa orang yang memegang efikasi diri tinggi cenderung berfikir optimistik, merasa mampu menang, dan siap mengejar cita-cita. Sebaliknya, pandangan lemah tentang diri sering menyulut pesimisme dan mengurangi keberanian untuk mencoba. Ketidakpastian yang terus-menerus muncul akibat keyakinan rendah terkadang tumbuh menjadi cemas, dan keadaan ini sering disebut memicu *Quarter Life Crisis*.

Penelitian Rahmi Rusdi pada tahun 2015 menemukan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan tingkat stres, yang berarti individu yang merasa mampu cenderung menghadapi stres lebih sedikit. Temuan ini mengisyaratkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan sendiri dapat bertindak sebagai benteng pelindung dari *Quarter Life Crisis*. Orang yang memiliki citra positif tentang diri mereka biasanya mampu bergerak maju dengan rasa percaya dan optimisme yang kuat. Gist dan Mitchell-jika kita merujuk pada telaah Septiani tahun 2018-menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi cara individu menetapkan tujuan, mengambil keputusan, mengatasi masalah, dan bertahan dalam usaha. Dengan kata lain, dua orang yang sama-sama terampil mungkin akan berperil berbeda hanya karena tingkat keyakinan mereka berbeda..

Faktor lainnya terjadinya *Quarter Life Crisis* adalah dari faktor eksternal yaitu tekanan dari sosial dan budaya. Pada studi dari Journal of

Youth Studies (2021), wanita banyak mengalami *Quarter Life Crisis* dikarenakan Ekspektasi sosial mengenai peran gender yang di sebabkan oleh Stereotip Gender. Gender & Society (2022) juga mengemukakan bahwa stereotip gender membatasi wanita dalam mendapatkan peluang di dunia kerja, yang membuat wanita lebih rentang terhadap ketidakpastian akan kariernya. Selain itu masih banyak yang beranggapan bahwa posisi wanita lebih rendah di bandingkan pria, karena budaya patriarki yang masih banyak dianut oleh sebagian besar orang. Hal ini dikarenakan wanita digambarkan dengan sifat feminin yang di dominasi oleh sifat maskulin pria, sehingga walau sudah banyak gerakan emansipasi wanita dan kesetaraan gender masih banyak wanita yang berjuang lebih keras dalam kehidupan sosial dan pekerjaannya (Wijayanti, 2003).

Analisis lanjutan menunjukkan pola sederhana namun mencolok: makin mengakar sebuah stereotip gender, makin besar peluang individu terserang Quarter Life Crisis. Temuan tersebut sejalan dengan kajian terkini di *Psychology of Women Quarterly* yang mencatat bagaimana tuntutan sosial tampak merobek daya lenting jiwa anak muda.

Perempuan, paparan itu melanjutkan, sering kali harus menghadapi beban berlapis; tugas profesi, harapan domestik, dan standar penampilan sambung-menyambung dalam satu napas. Dengan kerumitan semacam ini, Quarter Life Crisis bukan sekadar istilah pop, ia patut dijadikan objek telaah serius. Bukan hanya tekanan luar, namun efikasi diri-yakni keyakinan seseorang mampu menjinakkan tantangan juga memainkan peran besar. Khususnya pada perempuan di panggung awal dewasa, kedua elemen itu sering beririsan dengan stereotip yang belum kunjung pudar.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah Efikasi Diri memiliki pengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang?
2. Apakah Stereotip Gender memiliki pengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang?
3. Apakah Efikasi Diri dan Stereotip Gender memiliki pengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh Efikasi Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada Wanita Dewasa Awal.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh Stereotip Gender terhadap *Quarter Life Crisis* pada Wanita Dewasa Awal.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap *Quarter Life Crisis* pada Wanita Dewasa Awal.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas dan sumbangsih dalam ilmu psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya penelitian yang telah ada dan dapat menjadi bahan referensi bagi pihak-pihak yang hendak melakukan penelitian mengenai *Quarter Life Crisis*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Dewasa Awal

Hasil Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk subjek yang mengalami *Quarter Life Crisis*, dan dapat mengurangi kecemasannya.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan bermanfaat untuk menambah informasi dan pengetahuan mengenai *Quarter Life Crisis* untuk penelitian yang akan datang.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Riset yang sedang digagas itu mengacu pada beragam temuan sebelumnya yang berfungsi, antara lain, sebagai landasan teoritis dan referensi argumentatif. Berikut dirangkum dua penyelidikan yang relevan.

Ali Syaaban Habu (2020) dalam karya berjudul Hubungan Quarter-Life Crisis dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir menggunakan desain kuantitatif yang didukung data kualitatif. Peneliti melibatkan 251 mahasiswa yang direkrut dengan purposive sampling. Instrumen utama adalah skala Quarter-Life Crisis dan skala Prokrastinasi Akademik. Analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan $p < 0,001$ dan $r = 0,551$, memberi bukti hubungan positif signifikan antara kedua variabel. Dengan kata lain, peningkatan prokrastinasi akademik sejalan dengan intensitas Quarter Life Crisis. Temuan ini semakin membenarkan bahwa krisis usia seperempat berhubungan erat dengan aspek psikologis perilaku.

Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau (2020) carried out a study entitled Self-Efficacy and Stress Among University Students in the Quarter-Life Crisis. The researchers surveyed 125 final-year students as their sample. They measured the variables with self-efficacy and stress

scales, plus the Quarter-Life Crisis inventory created by Hassler (2009). Pearson correlation analysis found a significant negative relationship between the two constructs. Higher self-efficacy corresponded with lower stress during this developmental period, suggesting that personal belief in capability can cushion its effects. Thus, the work highlights self-efficacy as an internal resource that may ease distress in early adulthood.

Indry Permatasari (2020) dalam studi berjudul Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal melibatkan 345 orang usia 20-30 tahun yang dipilih secara accidental sampling. Analisis data memakai koefisien korelasi Pearson menghasilkan $r = -0,306$ dengan nilai $p < 0,000$, menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kedua variabel itu. Temuan ini berarti orang yang lebih matang secara emosional cenderung lebih tahan secara psikologis terhadap gejala quarter-life crisis. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan peran faktor internal, terutama kemampuan mengatur emosi, dalam menentukan berat-ringannya krisis yang dialami selama fase transisi ke dewasa awal.

Dalam penelitian yang dilakukan Arjun Sekhar PM dan Dr. J. Parameswari (2020) berjudul Development and Validation of Gender Stereotype Scale, para peneliti mengembangkan alat ukur untuk menilai stereotip gender dalam budaya India. Studi ini melibatkan 945 peserta, dan analisis menunjukkan reliabilitas tinggi, dengan nilai Cronbachs alpha 0,85 dan split-half reliability 0,76. Untuk validitas konkuren, alat baru dibandingkan dengan skala yang dirancang Noorhajin dan Shahataj (2003) dan diperoleh korelasi $r = 0,40$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa instrumen yang dihasilkan memiliki sifat psikometrik memadai dan layak dipakai dalam pengukuran stereotip gender. Meskipun konteks budaya India berbeda, skala ini tetap bermanfaat untuk memahami hubungan antara ekspektasi gender dan kesejahteraan psikologis individu di tempat lain.

Studi paling anyar berasal dari Safitri Yulikhah, Baidi Bukhori, dan Ali Murtadho (2019) yang dipresentasikan dalam makalah berjudul "Self Concept, Self Efficacy, and Interpersonal Communication Effectiveness of Students." Penelitian tersebut diadakan di UIN Walisongo Semarang dan melibatkan 342 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik cluster random sampling. Analisis data dilakukan dengan regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa baik konsep diri maupun efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap efektivitas komunikasi interpersonal. Temuan ini menegaskan peran efikasi diri dalam membentuk adaptasi sosial dan psikologis mahasiswa serta mengisyaratkan potensi reduksi tingkat Quarter Life Crisis.

Tujuan akhir penelitian itu jelas: meneliti seberapa besar konsep diri dan efikasi diri beroperasi sebagai penentu di lapangan komunikasi interpersonal mahasiswa. Hasil lapangan memperlihatkan bahwa konsep diri bertanggung jawab atas 12,7% variasi efektivitas, sementara efikasi diri sendirian menyumbang 12%. Jika kedua pengaruh itu ditabulasikan sekaligus, angkanya mengecil menjadi 12,2%, tetapi memberi gambaran bahwa keduanya bekerja, meski tidak amat besar.

Keenam, Margaretha Rianawati A. P., Farika Chandrasari, dan Nisrina Nazih Ma'rufah (2022) menerbitkan sebuah kajian berjudul Pengalaman Quarter Life Crisis pada Wanita Dewasa Awal Belum Menikah. Penelitiannya bertujuan menggali cerita personal perempuan berusia dua puluh sampai dua puluh sembilan tahun yang sejauh ini belum memasuki jenjang pernikahan. Untuk mencapai tujuan itu, tim peneliti memilih rancangan fenomenologi murni, bukan sekadar format kualitatif. Wawancara mendalam, pengamatan langsung, serta pencatatan harian digabungkan dengan tangkapan layar dari media sosial dan gambar-gambar tambahan sebagai pelengkap bukti. Subjek yang berperan diambil melalui teknik purposive sampling, dengan hasil akhirnya berupa narasi empat perempuan berlatar belakang pendidikan, pekerjaan, dan budaya yang

berbeda-beda. Tanpa menghimpun angka statistik, analisis dilakukan secara teliti dengan memakai model theoretical coding. Data final menunjukkan krisis yang dialami berhubungan langsung dengan perdebatan identitas, cita-cita, ketersambungan sosial, relasi cinta, dan interaksi dengan orang tua. Beragam elemen memicu gangguan itu, antara lain cara orang tua mendidik, kenangan traumatis waktu kecil, keterbatasan wawasan tentang seks, dan kegelisahan tentang proses taaruf. Untuk mengelola tekanan, para subjek berpindah-pindah strategi: meditasi religius, aplikasi konseling daring, menulis jurnal, bermain seni rupa, membaca buku ringan, berolahraga rutin, mendengarkan lagu-lagu dangdut, serta menjelajahi Instagram buat mencari inspirasi. Semua cara itu memperlihatkan betapa perasaan rumit bisa direndam melalui aktivitas yang tampaknya sepele.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. QUARTER LIFE CRISIS

1. Definisi Quarter Life Crisis

Tahap kehidupan yang biasa disebut sebagai emerging adulthood memetakan peralihan tidak teratur antara remaja dan dewasa penuh. Istilah itu dipopulerkan oleh Jeffrey Arnett pada tahun 2000 setelah ia mengamati generasi muda yang mondar-mandir di antara kebebasan perguruan tinggi dan tuntutan rutinitas orang dewasa. Beberapa contoh konkret yang ia laporan meliputi remaja yang berulang kali berpindah pekerjaan sambil menimbang di mana mereka akhirnya ingin menetap. Meski terasa memberi ruang untuk eksplorasi, tahap ini juga tidak jarang membebani psikologi individu dengan keraguan identitas yang membara. Robbins dan Wilner, pada awal abad dua puluh satu, menamai gangguan itu quarter-life crisis. Keterangan mereka menunjukkan lonjakan kegelisahan di bidang karir, keuangan, relasi, bahkan perpecahan dalam ikatan keluarga. Robinson dan Wright selanjutnya mencatat bahwa gamang semacam itu sering kali bersifat multidimensional. Thouless melengkapi pengamatan ini dengan menyebut ketidakpastian sebagai karakteristik tak terhindarkan dari perkembangan dewasa muda.

Studi terapan yang dilakukan oleh Robbins dan Wilner pada awal tahun 2000-an menemukan, di tengah konteks Amerika, sebuah gelombang keraguan yang kini dikenal sebagai Quarter Life Crisis. Mereka mengamati fenomena itu muncul pada umur dua puluhan, meski rentangnya bisa merentang hingga usia tiga puluh. Temuan ini sejalan dengan model perkembangan psikososial Erik Erikson, tepatnya tahap keenam yang menggambarkan masa dewasa awal. Pada fase itu, seseorang ditantang untuk menganyam ikatan-ikatan intim dan

sekaligus menegaskan posisinya dalam jalinan sosial yang lebih luas. Dukungan emosional dari pasangan, keluarga, atau kawan sejauh sering kali menjadi fondasi agar rasa cinta, kedekatan, dan kepemilikan dapat tumbuh subur. Sebaliknya, ketika jaringan tersebut mengendor, perasaan sepi dan kehilangan makna kerap datang, diiringi penurunan harga diri yang sulit diabaikan.

Nash dan Murray (2010) mengamati bahwa setiap orang menjawab krisis dengan cara yang unik, ada yang tenang saja, ada yang terguncang. Fischer (2008) menambahkan, perasaan tidak jelas di masa depan itu muncul paling jelas di usia dua puluhan, ketika karier, hubungan, dan keluarga masih menggantung. Atwood dan Scholtz (2008) kemudian memperinci bahwa kebingungan itu kadang membanjiri orang muda, tetapi lambat laun mereka bangkit, entah bagaimana. Kejang-kejang emosi-sangka hilang tujuan, tak percaya diri, merasa terasing-bisa datang sebab identitas yang mapan terasa rapuh. Robbins dan Wilner (2001) menunjuk pada harapan tinggi serta penolakan untuk berkompromi pada minat pribadi sebagai pemicu paling umum.

Kajian mengenai Quarter Life Crisis menunjukkan bahwa fenomena ini lazim dialami oleh para pemuda yang baru melangkah ke fase dewasa. Pada titik ini, mereka sering kali tiba-tiba dibebani klaim-klaim hidup orang dewasa-panggung akademik, karier, bahkan komitmen pribadi-tanpa merasa benar-benar bersiap, lantas merasakan ketidakpastian mendalam soal proyeksi masa depan mereka.

2. Aspek-aspek Quarter Life Crisis

Aspek yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), yaitu :

1. Bimbang dalam Mengambil Keputusan

Perasaan putus asa sering kali tiba-tiba menjalar ketika sebuah proyek, sebuah ujian, atau bahkan sekadar rencana akhir pekan tak berjalan seperti yang dibayangkan. Usia dua-puluhan, dengan semua kemewahan dan ketidakpastian yang menyertainya, membuat banyak orang tanpa sadar membenturkan pencapaian pribadi ke dinding pencapaian teman. Jika lingkungan terdekat pendiam atau sekadar tersita oleh urusannya masing-masing, dinding itu menjadi semakin tebal dan sunyi.

2. Putus Asa

Di dekade kedua kehidupan, pilihan muncul bagaikan lampu lalu lintas yang menyala serentak: jurusan, pekerjaan, pasangan, kota baru, dan lain-lain. Kebimbangan lahir dari anggapan bahwa satu salah langkah akan membawa dampak berantai ke tahun-tahun yang belum ditulis. Ragu, karenanya, adalah bentuk pelindung sekaligus penjara.

3. Penilaian Diri yang Negatif

Tak lama kemudian, kecemasan mengendap, muncul tidak diminta, menggerogoti rasa percaya diri. Ketakutan akan gagal terikat erat pada gambaran diri yang nyatanya lebih tigak rapi daripada yang dilihat orang lain. Perasaan inferior lalu menyelinap, sering kali tanpa alasan logis, tetapi tetap bisa merajai setiap hari yang panjang.

4. Terjebak dalam Situasi Sulit

Seseorang yang terpojok sering dibekukan oleh kebingungan, sampai-sampai tidak mampu menentukan langkah, dan akhirnya justru semakin menguatkan rasa takutnya. Jika lingkungan di sekelilingnya dingin atau skeptis, keputusan-

keputusan minimal yang sebenarnya sudah ada di kepala bisa tampak mustahil untuk sekadar dimulai.

5. Cemas

Pada tahap emerging adulthood, segunung cita-cita bergumul di dalam diri muda-mudi. Kecemasan terus-menerus, entah soal gagal atau terlambat, membuyarkan keberanian untuk melangkah. Dalam kurun ini, tuntutan untuk sempurna sangat besar, sehingga satu kesalahan kecil sering dianggap kepastian bencana, padahal belum tentu terjadi. Hubungan dengan orang lain, terlebih lawan jenis, menambah rumit peta perasaan itu. Beberapa berulang kali bertanya-tanya apakah mereka sudah cukup siap untuk pernikahan, atau bahkan untuk sekadar komitmen yang lebih ringan. Di saat yang sama, mereka berusaha menjaga keseimbangan tiga arena: keluarga, kawan, dan arena profesional, yang masing-masing menuntut perhatian dan diplomasi tersendiri.

6. Tertekan

Individu akan sangat mudah merasa tertekan dimasa dewasa awal saat menghadapi masalah yang semakin berat. Hal ini mengakibatkan individu menjadi terganggu dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya, karena permasalahan hidup yang membebaninya. Perasaan tertekan juga muncul disaat individu merasa belum mencapai kesuksesan yang diinginkannya, terlebih lagi jika lingkungan yang menuntut individu tersebut mencapai standar target kesuksesan dalam pandangan masyarakat.

7. Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal

Individu yang terjebak dalam situasi sulit akan merasa berat dalam mengambil keputusan, sehingga mengambahkan ketakutan dan kebingungan yang membuatnya tidak mampu menghadapi situasi sulit tersebut. Hal ini disebabkan oleh lingkungan sekitar yang tidak mendukung, sehingga terkadang individu mengetahui

apa yang harus dilakukan namun tidak mengetahui cara memulainya.

Selain aspek utama dari Robbins dan Wilner, terdapat pula aspek-aspek dari Argwal, dkk (2020), yang terdiri dari tiga aspek, yaitu:

1. Disconnection and stres

Pada saat beban psikis jadi berat, seseorang mudah merasa kacau ketika cara-cara menanganinya yang dulu tiba-tiba tak lagi ampuh. Dalam keadaan darurat semacam itu, orang sering terperangkap dalam ketidakpastian tentang hari-hari mendatang, menunjukkan tanda-tanda depresi, dan merasakan hidupnya melaju di jalan yang ia tidak kuasai

2. Lack of clarity and control

Di puncak krisis personal, banyak yang menyelam ke dalam buku-buku pengembangan diri atau tulisan-tulisan spiritual demi mencari secercah makna. Kegiatan ini, bagai meja timbang, mempertemukan rasa sakit sendiri dengan kisah orang lain yang tampak bisa melangkah tenang melewati badai serupa.

3. Transition and turning point

Individu dapat mengalami stres berat dari luar karena mekanisme coping yang sebelumnya efektif menjadi tidak relevan lagi. Selama periode krisis, mereka akan menghadapi berbagai kondisi, termasuk kecemasan tentang masa depan yang tidak pasti, perasaan depresi, dan sensasi bahwa banyak hal berada di luar kendali mereka.

3. Faktor-faktor Quarter Life Crisis

Faktor yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis* yaitu :

a. Faktor Internal

Menurut Arnett (2007, dalam Santrock : 2012), yaitu faktor yang terjadi karena dipengaruhi oleh kondisi dari dirinya sendiri.

a) Identity Exploration

Pada saat individu memasuki masa dewasa awal, mereka mengalami perubahan akan identitasnya, dari remaja menjadi dewasa. Pada saat itu individu akan mengalami proses eksplorasi identitas. Dimana individu mencoba berbagai peluang untuk mendapatkan pengalaman, hanya saja masa depan yang tidak pasti menimbulkan berbagai emosi, seperti, rasa percaya diri, bebas, optimis. Selain itu juga ada rasa khawatir, pesimis dan takut untuk mengeksplorasi diri yang dapat membuat masa depannya terhambat.

b) Instability

Quarter life krisis dapat terjadi karena adanya ketidakstabilan pada diri individu, ketidakstabilan ini bisa terjadi pada karir, pendidikan, juga hubungan keluarga, percintaan, dan sosial. Seperti dalam hal karir ketidakstabilan terjadi ketika individu merasa bahwa pekerjaannya tidak cocok, dalam hubungan individu merasa ada perasaan tidak cocok dengan yang lainnya, dan dalam pendidikan individu merasa bidang yang ia tekuni tidak sesuai dengan kemampuan atau minatnya.

c) Self Focused

Pada fase *Emerging Adulthood*, individu akan lebih cenderung fokus terhadap dirinya sendiri. Mereka akan kurang merasa terlibat dengan peran sosial, sehingga

kebanyakan individu memiliki kemandirian yang besar dalam hidupnya.

d) Feeling in Between

Pada awal fase dewasa, seseorang mengalami peralihan antara masa remaja dan kehidupan penuh dewasa, sehingga kerap merasa terjebak di antara dua dunia. Mereka sudah malas dilihat sebagai anak muda, tetapi sekaligus belum betul-betul siap menanggung semua tugas orang dewasa, termasuk bertindak dan memilih tanpa bantuan orang lain.

e) Possibilities

Saat menjadi dewasa individu akan mendapatkan kesempatan untuk mengubah hidupnya yang penuh dengan kemungkinan menjadi lebih positif. Kesempatan untuk berkembang dalam meniti karir akan menjadi lebih mudah terbuka. Mereka akan merasa percaya diri agar mencapai tujuan kesuksesan yang diinginkan. Individu akan merasa percaya diri pada kemampuannya, dan menjadi lebih positif bagi dirinya dan lingkungannya.

b. Faktor Eksternal

Menurut Thouless (2000), faktor eksternal terjadi pada individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* dipengaruhi dari luar diri individu.

a) Faktor Lingkungan sosial

Lingkungan sosial menjadi faktor yang memainkan peran penting terhadap *Quarter Life Crisis*, karena lingkungan membentuk pengalaman individu di masa dewasa awal. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat akan membantu mengurangi perasaan krisis individu yang sedang tidak berdaya dan cemas saat pada fase ini.

b) Faktor Kebutuhan sehari-hari

Faktor kebutuhan sehari-hari dimaksud seperti kestabilan finansial, karena ketidakstabilan hal ini dapat menyebabkan tekanan psikologis pada individu, yang akan memikirkan kebutuhan sehari-hari dirinya maupun keluarganya. Sehingga banyak individu dewasa awal terjebak dalam situasi menghadapi harapan standar hidup yang tinggi sambil menghadapi realita kehidupan.

c) Faktor pendidikan

Pendidikan berperan besar untuk mempersiapkan individu memasuki dunia kerja, namun juga sebagai tekanan kepada individu. Tuntutan akademik dan harapan diri dan keluarga untuk mencapai kesuksesan sering kali menambah beban psikologis. Rasa ketidakpuasan dan ketidakcocokan terhadap pendidikan yang dijalani dapat meningkatkan terjadinya *Quarter Life Crisis*.

d) Faktor Sosial Budaya

Norma sosial dan budaya pada masyarakat mempengaruhi individu dalam merespon fase krisis di masa dewasa awal. Terdapat ekspektasi yang diberikan kepada individu untuk mencapai kesuksesan tertentu, dan akan dirasa gagal jika tidak memenuhinya. Seperti pria diekspektasikan untuk memiliki rumah sendiri di usia 30 tahun, dan wanita sudah harus menikah di usia dibawah 30 tahun. Hal ini menyebabkan terjadinya rasa cemas dan tidak senang, juga kebingungan akan masa depan.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Pandangan Islam

Dalam Al-Qur`an konsep mengenai *Quarter Life Crisis* tentu tidak secara spesifik disebutkan, namun kita dapat mencari solusi dalam permasalahan yang kita hadapi dalam Al-Qur`an sebagai sumber pedoman dalam hidup manusia. Seperti pada Surah Al-Insyirah ayat 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan”
(Q.S. Al-Inyirah : 5)

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Q.S. Al-Insyirah : 6)

Dalam ayat ini dijelaskan Allah telah memberikan obat ketenangan dan menghibur hamba-Nya yang sedang menghadapi masalah. Menurut tafsir Ibnu Katsir Allah SWT menegaskan dua kali dala dua ayat, bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya, dan Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya terus dalam penderitaan. Hal ini berkesinambungan terhadap *Quarter Life Crisis*, yang dapat meredakan rasa krisis akan ketidak jelasan masa depan. Allah ingin hamba-Nya terus sabar dan bertawakkal kepada Allah SWT dan percaya bahwa bantuan Allah akan datang.

Selain Q.S Al-Insyirah ayat 6, Allah SWT juga berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155,

وَنَنْبُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya : “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (Wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.” (Q.S Al-Baqarah : 155)

Tafsir Ibnu Katsir menyatakan bahwa Al-Qur-an kerap menggambarkan ujian sebagai peristiwa konkret: rasa takut yang mencekam, kelaparan yang membelit perut, harta yang tiba-tiba menyusut, dan kehilangan orang terkasih yang menyakitkan. Ayat itu, dalam pandangan Abdullah (2003), pada akhirnya menggiring pembacanya untuk bersabar, karena di balik setiap kesengsaraan Allah menyiapkan pahala yang pantas. Konsep itu mirip dengan apa yang sekarang orang sebut Quarter Life Crisis, sebuah fase di mana keraguan dan kecemasan bertumpuk lantaran masa depan tampak samar. Dalam skema berpikir Islam, krisis usia dua puluh-an ini tetap ujian dari Sang Pemurah; mereka yang menanganinya dengan tenang dan diyakini pasti memperoleh pertolongan yang datang, kadang bukan saat akal kita menunggu, tetapi persis saat hati siap.

B. EFIKASI DIRI

1. Definisi Efikasi Diri

Albert Bandura memperkenalkan gagasan efikasi diri dalam kerangka teori kognitif sosialnya di akhir 1990-an, dan peneliti lain terus mengujinya hingga hari ini. Bandura jelas menunjukkan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya mencapai sasaran tertentu jauh lebih penting ketimbang keterampilan konkret yang mungkin sudah dimiliki. Keyakinan itu berfungsi sebagai pelumas yang mendorong seseorang bertindak, meskipun ia belum sepenuhnya siap. Efikasi diri, singkatnya, adalah perasaan kuat dan mendalam bahwa aku bisa menghadapi tuntutan hidup yang rumit (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Pesan yang sama diulang oleh Hidayati dan Muttaqien (2020) ketika mereka mencatat bahwa kepercayaan ini menjadi fondasi utama bagi keberanian dan ketahanan individu.

Schunk (2012) menyatakan bahwa keyakinan individu tentang kemampuannya-sendiri, atau efikasi diri, berfungsi sebagai pendorong utama yang mendorong seseorang menyelesaikan tugas berat sekalipun. Efikasi diri, dalam pandangan itu, bukan sekadar wacana psikologis, tetapi bertindak sebagai pondasi konkret bagi rasa percaya yang dimiliki orang terhadap kekuatan dan keahlian pribadi. Secara paralel, Baron dan Byrne (2003) menawarkan definisi yang agak lebih teknis, menggambarkan efikasi diri sebagai penilaian subjektif mengenai kapasitas untuk memenuhi saingan, mencapai target, atau merintangi rintangan yang tiba-tiba muncul. Mereka yang meneliti konsep ini lebih awal, Bosscher dan Smit (1998), menegaskan hal serupa dengan menambahkan elemen pengendalian; menurut mereka, efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan mengatur dan melaksanakan semua langkah yang diperlukan demi meraih hasil yang diharapkan.

Persoalan kepercayaan ini juga diusung oleh Alwisol (2012), yang menyebut efikasi diri sebagai kemampuan untuk merancang tindakan yang sejalan dengan harapan dan situasi nyata demi tujuan

yang telah ditentukan. Bandura, sebagaimana dikutip Howard (2008), menggarisbawahi pentingnya kondisi mental ini dalam memotivasi individu, dan ia berargumen bahwa tingkat efikasi yang tinggi meningkatkan kemungkinan sukses. Dengan kata lain, orang yang meyakini kemampuannya sendiri cenderung tampil lebih optimistis, lebih gigih, dan pada akhirnya jauh lebih besar peluangnya untuk mencapai keberhasilan ketimbang mereka yang terus meragu terhadap daya juang diri.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi bentuk tindakan individu dalam melaksanakan sesuatu, menyadari potensi diri, mengevaluasi tindakan, dan memiliki keyakinan untuk mengontrol kemampuan diri, sehingga individu dapat mengatasi rintangan dan masalah dalam kehidupan dan mencapai kesuksesan yang diinginkannya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Aspek-aspek Efikasi diri menurut Bandura (1997) dibedakan menjadi 3 aspek, yaitu :

a. Tingkatan (Level)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan individu ketika melaksanakan tugas atau permasalahan, dan sejauh mana individu tersebut mampu melakukannya. Tingkatan ini di susun dari tuntutan sederhana, moderat, sampai dengan kesulitan yang membutuhkan performa maksimal. Oleh karena itu efikasi diri seseorang berbeda-beda, tergantung pada tingkat kesulitan permasalahan.

b. Kekuatan (Strength)

Kekuatan yang dimaksud dalam aspek ini adalah kemampuan tingkat kekuatan individu terhadap kemampuan dan keyakinannya. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah lebih lemah dalam menghadapi tekanan dari permasalahan yang

dihadapinya, hal ini akan menggoyahkan keyakinan akan kemampuannya.

c. Generalisasi (Generality)

Aspek ini berkaitan dengan luas bidang perilaku dari permasalahan yang dihadapi, individu dapat merasa yakin akan kemampuannya dalam situasi yang berbeda. Beberapa pengalaman dapat membentuk keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas.

Aspek -Aspek Efikasi Diri selain menurut Bandura, juga terdapat aspek menurut Rivzi et al. (1997), yaitu :

a. Harapan Hasil (*Outcome Expectancy*)

Komponen ini berkait dengan keyakinan seseorang bahwa suatu tindakan tertentu akan membawa akibat tertentu. Jika orang tersebut percaya bahwa usahanya akan membawa hasil yang positif, dia cenderung lebih berani dan termotivasi untuk melakukannya.

b. Efikasi Yang Diharapkan (*efficacy Expectancy*)

Komponen ini menggambarkan anggapan seseorang tentang kebolehan dirinya untuk melaksanakan tingkah laku yang diperlukan bagi mencapai hasil yang diidamkan. Berbeza dengan harapan hasil, harapan efikasi menitikberatkan kepada keyakinan diri, bukan kepada akibat yang akan muncul.

c. Nilai Hasil (*Outcome Value*)

Komponen ini merujuk kepada betapa penting atau bernilainya hasil tersebut bagi individu. Apabila seseorang meletakkan nilai tinggi pada sesuatu pencapaian, dorongannya untuk bertindak dan mencapai matlamat itu juga akan meningkat.

3. Faktor-faktor Efikasi Diri

Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya Efikasi diri menurut Bandura (1997) :

a. Pengalaman Keberhasilan

Efikasi diri dipengaruhi oleh keberhasilan dan kegagalan individu, efikasi diri cenderung meningkat ketika individu mengalami keberhasilan dan sebaliknya jika terjadi kegagalan efikasi diri dalam individu tersebut cenderung menurun. Namun meningkatnya efikasi diri dari keberhasilan adalah ketika seseorang mendapatkan hasil tersebut dari usaha dan kemampuannya sendiri, jika keberhasilan tersebut tidak berasal dari dirinya (faktor eksternal) maka cenderung tidak meningkatkan efikasi diri.

b. Pengalaman Orang Lain

Berteman dan membangun relasi dengan seseorang atau komunitas yang memiliki pengalaman sama dengan individu dapat meningkatkan efikasi diri, bertukar pendapat dan melihat seseorang berhasil dalam tujuan dan pengalaman yang mirip meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri.

c. Persuasi Sosial

Motivasi dan kata-kata yang menguatkan dari seseorang dapat mempengaruhi keyakinan diri individu, sehingga dapat membentuk sebuah pemikiran bahwa dirinya mampu menyelesaikan dan menghadapi masalah atau tugas yang ia lakukan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Kondisi individu dalam melaksanakan tugas dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Ketika individu merasakan tekanan, rasa tidak nyaman, dan kegelisahan dapat meningkatkan rasa cemas akan kegagalan. Meskipun wajar memiliki kondisi psikologis tersebut dalam melaksanakan sesuatu, namun jika terlalu berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik individu dan cenderung menyebabkan tidak dapat berpikir jernih. Sehingga

semakin tinggi rasa tidak nyaman individu maka akan semakin rendah efikasi diri individu tersebut, dan begitu pula sebaliknya.

e. Budaya

Budaya adalah nilai dan kepercayaan masyarakat, yang mana berpengaruh terhadap proses pembentukan pengaturan diri, sehingga budaya juga menjadi salah satu faktor keyakinan individu atau efikasi diri miliknya.

f. Gender

Dalam salah satu penelitian Bandura (1997) disebutkan bahwa efikasi diri wanita cenderung lebih tinggi dalam melaksanakan peran dan tugasnya dibandingkan pria, sehingga gender juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri individu.

4. Efikasi Diri dalam Pandangan Islam

Noorhajin (2014) mencatat bahwa dalam frame Islam, gagasan efikasi diri terikat langsung dengan pengertian tauhid uluhiyah dan dengan pemahaman tentang al-taqwim yang menyangkut manusia sebagai makhluk ciptaan. Sikap itu tidak terbatas pada anggapan personal mengenai kepandaian lokal, melainkan meresap ke semua pori hidup sehari-hari. Beberapa ayat Al-Qur'an secara eksplisit mendorong setiap individu untuk berani, tidak menyerah, dan tetap mengembangkan amanah meskipun rintangan mengintai. Rasa percaya sejenis itu, menurut teks-teks tersebut, bersumber dari keyakinan mendalam kepada Allah dan dari keyakinan bahwa pertolongan-Nya selalu tersedia untuk hamba yang berupaya.

Salah satu surah yang mencolok dan relevan muncul dalam Surah Al-Anfal ayat 12. Disana, Allah SWT berfirman:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أُتِيَ مَعَكُمْ فَتَبَرُّوا الَّذِينَ أَمْلَأُوا سَلَقَى فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّغْبَ فَاصْنُرُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ
وَاضْرِبُوهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

Artinya : “(Ingatlah) ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para Malaikat, “Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman.” Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka pukullah di atas leher mereka dan pukullah tiap-tiap ujung jari mereka”

Ayat tersebut diwahyukan di Madinah bertepatan dengan Perang Badar, menekankan urgensi keteguhan pendirian bagi umat Islam dalam menghadapi konflik. Menurut interpretasi Quraish Shihab (1994), Allah SWT sepenuhnya memahami kondisi hamba-Nya dan senantiasa melimpahkan dukungan. Dengan demikian, umat Muslim didorong untuk memercayai kemenangan, sebab siapa pun yang berada di sisi Allah SWT niscaya akan meraih kejayaan.

Selain itu terdapat pula ayat lain dari surah Al-Baqarah ayat 286, yaitu :

لَا يُكَفِّرُ اللَّهُ هُنْفَسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۖ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۖ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۖ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۖ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ ۖ وَأَعْفُ عَنَّا ۖ وَأَغْفِرْ لَنَا ۖ وَأَرْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا فَ
نُصْرُنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَفِرِينَ

Artinya : “Tidaklah Allah memberi suatu diri melainkan sekesar terpikul olehnya. Dia akan mendapat pahala dari apa yang dia usahakan dan akan mendapat siksa atas apa yang dia usahakan

pula. Ya Tuhan Kami! Janganlah Engkau tuntut kami diatas kealpaan kami dan kekeliruan kami. Ya Tuhan Kami! Janganlah Engkau pikulkan ke atas kami siksa, sebagaimana yang pernah Engkau pikulkan atas orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan Kami! Janganlah Engkau timpakan keatas kami perintah yang tidak bertenaga kami dengan dia, dan maafkanlah (dosa-dosa) kami dan ampunilah kami dan kasihanilah kami; engkaulah penolong kami. Maka tolonglah kami atas mengalahkan kaum yang tidak mau percaya.” (Q.S Al-Baqarah : 286)

Prof. Dr. Hamka, dalam tafsirnya, melihat petikan itu sebagai ungkapan tulus meminta pengampunan dari Tuhan dan pernyataan bahwa Allah takkan menyerahkan ujian melebihi daya tampung seorang hamba, utamanya para mukmin. Ia menekankan bahwa setiap perintah Ilahi, meski tampak sederhana di permukaan, akan terasa menindih bagi orang yang tak beriman. Sebaliknya, bagi pengikut yang teguh, segala kewajiban yang datang tetap dalam batas tenaga dan akal sehat yang masih bisa mereka pikul.

C. STEREOTIP GENDER

1. Definisi Stereotip Gender

Stereotip gender adalah gabungan dari dua konsep: stereotip dan gender. Menurut I. Ismiati (2018), stereotip merupakan kecenderungan untuk membentuk dan mempertahankan pandangan umum tentang suatu kelompok, lalu menggunakan pandangan tersebut untuk menilai kelompok itu secara keseluruhan, baik positif maupun negatif. Definisi lain dari A. Samovar & E. Porter (dalam Mulyana: 2000) menyatakan bahwa stereotip adalah keyakinan yang dianut masyarakat tentang kelompok atau individu, yang terbentuk berdasarkan opini dan sikap yang sudah ada sebelumnya. Sementara itu, gender menurut Hurlock

(1993) mengacu pada identifikasi individu terhadap model jenis kelamin yang diterima oleh kelompok sosial.

Stereotip gender merupakan bagian dari kognisi sosial dalam psikologi sosial, yaitu proses mental individu dalam memahami, menilai, dan menginterpretasikan orang lain dalam lingkungannya. Stereotip dijelaskan dalam bagian dari kognisi sosial yaitu dimana individu berpikir tentang orang lain dan dunia sosial. Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009), kognisi sosial membantu individu mengelompokkan dan menyederhanakan informasi sosial yang kompleks, namun dalam prosesnya juga bisa menimbulkan distorsi seperti prasangka dan stereotip. Hoyenga dan Hoyenga, sebagaimana dirangkum oleh Lailatushifah (2003), menekankan bahwa gender bukan sekadar kategori biologis; ia adalah cara individu menafsirkan sekaligus menghidupkan identitas laki-laki atau perempuan di tengah norma-norma sosial dan budaya yang dominan. Secara terpisah, Santrock (2007) mengidentifikasi stereotip gender sebagai kumpulan klaim yang menunjukkan tindakan dan sikap mana yang 'pantas' bagi masing-masing jenis kelamin. Stereotip itu, dalam pandangan umum, merefleksikan asumsi kolektif yang dilekatkan pada kelompok hanya berdasarkan ciri reproduktif mereka.

Unger dan Crawford, sebagaimana ditulis oleh Wijayanti (2003), menggambarkan stereotip itu sebagai tumpukan ciri yang secara keliru dianggap mewakili laki-laki dan perempuan. Sebuah elaborasi oleh Moser (1993) menyebut stereotip gender sebagai paket nilai, kepercayaan, dan gambaran mental yang berakar dari norma-norma masyarakat tentang perbedaan seks. Kerap kali, pandangan ini dianggap sebagai konstruksi pribadi meskipun sebenarnya massal dan tersebar. Firin (2004) mengingatkan bahwa pembagian peran yang ditimbulkan oleh stereotip tersebut tidak tetap; perubahan konteks dapat membalikkan atau memperkuatnya. Dari sudut pandang yang lebih umum, stereotip gender dapat dilihat sebagai over-generalisasi sikap dan

sifat manusia hanya berdasar pada jenis kelamin, sehingga nuansa individu sering kali tersapu bersih. Dalam banyak konteks empiris, stereotip akhirnya bertindak sebagai skema kognitif, yakni kerangka mental yang memudahkan individu menyaring, mengelola, serta mengingat informasi dengan cara yang jauh lebih ekonomis (Whitley & Kite, 2016).

Stereotip gender di definisikan oleh Deaux dan Kite (dalam Setiyani, 2006) sebagai keyakinan mengenai atribut pribadi pria dan wanita. Dan juga menurut Deaux dan Lewis (1983) stereotip gender memiliki pola dasar keyakinan dan ekspektasi yang terbentuk dan dianut secara luas mengenai karakteristik. Peran dan perilaku individu berdasarkan gendernya. Deaux dan Lewis melakukan penelitian mengenai sifat yang ada pada pria dan wanita bertolak belakang, yang kemudian menjadikan dasar yang membentuk sifat seperti yang dipelajari. Selain itu menurut PM dan Jayaraman (2020) menjelaskan bahwa stereotip gender adalah generalisasi yang berlebihan mengenai atribut serta karakteristik seseorang sesuai dengan gendernya.

Berdasarkan kumpulan teori diatas dapat disimpulkan bahwa stereotip gender yaitu sebuah keyakinan yang kuat dan berlebihan dari masyarakat terhadap kemampuan, kepribadian, dan penampilan yang dianggap sesuai untuk citra pria dan wanita secara general dan bisa berupa pemikiran negatif dan positif.

2. Aspek-aspek Stereotip Gender

Berikut ini aspek yang mendasari Stereotip gender menurut PM dan Jayaraman (2020), yaitu :

a. Feminitas

Aspek ini menunjukan bahwa wanita selalu ditekankan untuk berperilaku lemah lembut, emosional, penuh pengertian, dan tidak kompetitif. Jika tidak sesuai dengan kriteria feminim maka

tidak dapat dianggap sebagai wanita yang ideal dalam pandangan masyarakat.

b. Maskulinitas

Maskulinitas selalu di sangkut pautkan dengan pria atau laki-laki, sehingga jika wanita memiliki sifat ini akan dianggap tidak cocok dan bukan wanita yang sebenarnya. Sehingga wanita selalu ditekan untuk tidak terlalu galak, ambisius, dan agresif karena di nilai sebagai sifat maskulin pria.

c. Patriarki

Masyarakat dan sosial dari dulu hingga saat ini masih kental akan adat patriarki. Dalam patriarki pria ditempatkan sebagai kekuasaan utama dan wanita dianggap sebagai peran pendukung atau pelengkap bagi pria saja. Sehingga banyak wanita yang tidak dianggap serius oleh masyarakat dan diharapkan untuk selalu tunduk pada pria.

3. Faktor-faktor Stereotip Gender

Faktor-faktor yang mendasari terbentuknya stereotip gender menurut para ahli, yaitu :

a. Perbedaan Fisik

Pria dan wanita memiliki ciri penampilan fisik yang berbeda. Pria memiliki tubuh yang lebih besar dan kuat, sedangkan wanita lebih kecil dan kekuatan yang lebih lemah dibandingkan pria (Hurlock, 1993).

b. Perbedaan fisiologis

Selain perbedaan fisik, fungsi biologis fisik yang berbeda. Wanita mendapatkan ketidaknyamanan akibat menstruasi dan dapat melahirkan anak. Ketika wanita mengalami menopause, tubuh mereka tidak lagi mampu bereproduksi dan seringkali terjadi penurunan dorongan seks. Berbeda dengan wanita, pria tidak

mengalami perubahan biologis drastis yang serupa. Oleh karena itu, kemampuan bereproduksi pria cenderung tetap ada, dan dorongan seks mereka tidak mengalami penurunan signifikan akibat penuaan biologis seperti yang terjadi pada wanita. karena itu pria tidak mengalami fungsi biologis yang mengganggu pola kehidupan normal mereka, sedangkan wanita mengalami banyak ketidaknyamanan akibat fungsi biologis tersebut (Hurlock, 1993).

c. Perbedaan naluri

Naluri merupakan dorongan-dorongan bawaan, wanita memperoleh naluri keibuan dan membuatnya terdorong sebagai sosok ibu dan mengasuh anak, sementara pria mempunyai naluri ayah yang fungsinya mendorong mereka melindungi anak sepanjang mereka tidak bisa melindungi dirinya sendiri (Hurlock, 1993).

d. Perbedaan emosional

Emosional wanita dan pria berbeda karena wanita mengalami gangguan periodik pada saat mengalami menstruasi, sehingga gangguan ini berpengaruh pada gangguan emosional wanita (Hurlock, 1993).

e. Faktor fungsional

Faktor ini di dasarkan pada pembagian kerja antara pria dan wanita, yang lebih menekankan fungsi dari masing-masing gender dalam masyarakat. seperti wanita memiliki fungsi sebagai pengurus rumah tangga dan mengasuh anak, dan pria sebagai pencari nafkah (Basow, 1992).

4. Stereotip Gender dalam Pandangan Islam

Pada masa arab Jahiliah Wanita mengalami Diskriminasi gender yang amat besar, sehingga stereotip gender wanita pada masa itu cenderung negatif. Namun dengan kedatangan Islam wanita ditegaskan memiliki nilai, hak, dan potensi yang setara sebagai manusia menurut

Allah SWT. Islam mengangkat derajat perempuan dan memberikan hak dan tanggung jawab yang seimbang dengan pria, sesuai fitrah dan perannya masing-masing.

Salah satu surah yaitu surah An-Nisa ayat 124, Allah berfirman :

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الْصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ تَقِيرًا

Artinya : “Barang siapa mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka mereka akan masuk surga dan tidak dizalimi sedikitpun.”

Menurut tafsir dari Ibnu Katsir ayat ini menjelaskan bahwa amal saleh siapapun tanpa memandang gender, tidak akan sia-sia selama dilakukannya dengan iman, dan akan diberikan ganjaran baik diakhirat. Ayat ini sangat bertentangan dengan stereotip gender wanita yang menyatakan bahwa wanita sebagai sub-human atau hanya sebagai pelengkap dari pria. Islam sangat memuliakan wanita dan menumpas stereotip negatif yang menyudutkan wanita.

Selain itu terapat pula ayat lain dari surah An-Nisa yaitu ayat 32 :

وَلَا تَتَمَنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ لِّلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبْنَ

وَسْلُوَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya : “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S An-Nisa : 32)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan berkedudukan sama dalam memperoleh karunia dan keberkahan Allah SWT. Perempuan atau wanita juga memiliki kedudukan dan hak yang

sama dalam ajaran islam, dan sama-sama berhak memperoleh keadilan sebagaimana mestinya. Sehingga tentu saja islam sangat jauh dari stereotip gender pada wanita.

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan apa yang mereka sebut Quarter Life Crisis, yaitu saat anak muda berusia dua puluh-an tiba-tiba dihantam kecemasan tentang masa depan dan diharuskan memikul tanggung jawab dewasa secara penuh. Krisis ini bukan sekadar perasaan remeh; ia membuka celah bagi pertanyaan besar tentang karier, hubungan, dan identitas. Dalam kerangka Erikson (1968), peristiwa itu sejajar dengan kebingungan identitas yang muncul di awal dewasa. Pada titik ini, generasi dewasa muda terjebak dalam tarik-ulur antara banyak pilihan dan keputusan yang mau tidak mau harus diambil demi membangun siapa diri mereka kelak.

Fenomena quarter-life crisis dapat ditelusuri kembali kepada dua gambaran penyebab yang saling terkait, yakni hal-hal yang bersumber dari dalam diri individu dan hal-hal yang datang dari luar. Aspek-aspek internal sering kali diterangkan sebagai ketidakstabilan, suatu perasaan goyah yang melonggarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Ketika posisi pekerjaan, rute pendidikan, atau hubungan pribadi bergetar tanpa kepastian, timbul keraguan yang nyaris wajar tapi kadang membebani. Bandura (1977) mengingatkan bahwa kemampuan untuk memercayai diri, apa yang ia sebut efikasi diri, bisa menjadi bantalan mental dalam situasi semacam ini. Dalam nada yang sama, keyakinan tersebut memelihara siklus optimisme yang pada gilirannya memastikan individu terus mencoba, beradaptasi, dan akhirnya merapat kepada cita-cita yang ditetapkan.

Meski penggerak-penggerak dari dalam itu signifikan, faktor-faktor eksternal juga tidak kalah berpengaruh, terutama dalam tatap sosial dan

tatap budaya. Lingkaran teman, norma sehari-hari, dan stereotip berbasis gender menempatkan cetakan tertentu di kepala masing-masing individu tentang kapan dan bagaimana keberhasilan mesti tampak. Ketika ekspektasi itu tidak terbukti, pendeknya, orang-orang, terutama perempuan, pun dapat segera dicap gagal. Penelaah lain, Dickerson (dalam Agustin, 2012), mencatat bahwa perempuan biasanya menanggung tekanan dari keluarga dan komunitas jauh lebih berat daripada laki-laki. Tekanan-tekanan ganda itulah yang seringkali menyulakan kembali kegundahan, sehingga krisis seperempat abad muncul atau, setidaknya, terasa jauh lebih nyata.

Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan masa Quarter Life Crisis sebagai periode krisis yang sering dijumpai orang-orang muda ketika mereka awal dua puluhan. Dalam tahap ini, seseorang merasa cemas dan ragu-ragu sebab hidup dewasa mulai menuntut mereka mengurus diri dan merencanakan masa depan dengan sungguh-sungguh. Tuntutan itu kerap menghadirkan beban untuk membuat keputusan besar, seperti soal pekerjaan, pendidikan lanjutan, dan hubungan, lalu menimbulkan kebingungan serta gelisah.

Erikson (1968) mengaitkan pengalaman itu dengan teorinya mengenai perkembangan psikososial, tepatnya tahap pencarian identitas. Di awal kedewasaan, seseorang berada dalam transisi, berusaha membentuk jati diri yang kokoh di antara beraneka pilihan dan tekanan sosial yang datang bertubi-tubi. Ketidakpastian yang muncul, oleh karenanya, mencerminkan pergeseran peran dan ketidakpastian identitas yang normal dalam proses perkembangan manusia.

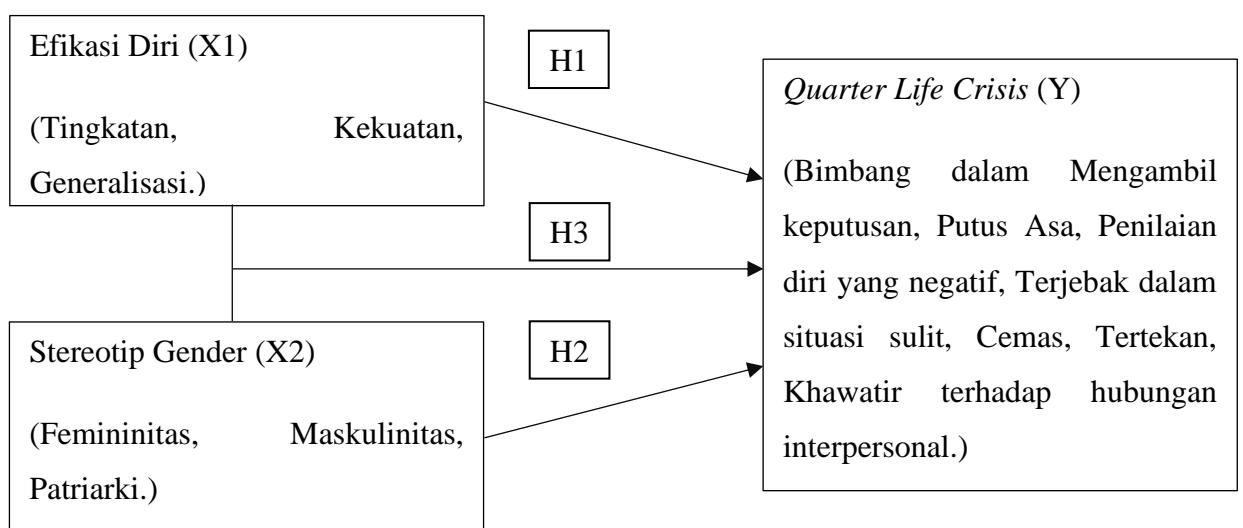
Secara umum, Quarter Life Crisis dipicu oleh campuran masalah yang berasal dari dalam diri dan dari luar. Yang datang dari dalam, salah satu hal utama adalah ketidakstabilan, yang menyangkut kerja, belajar, dan relasi pribadi. Ketidakstabilan itu kemudian menumbuhkan keraguan akan kemampuan diri sendiri. Di sini, efikasi diri-keyakinan seseorang tentang kapasitas menghadapi dan menyelesaikan tantangan-berperan sangat besar. Bandura (1977) menunjukkan bahwa orang yang punya efikasi tinggi

cenderung memiliki pola pikir positif dan, oleh karena itu, bergerak dengan optimisme dan ketekunan menuju tujuan.

Namun, masalah dari luar juga ikut mempengaruhi dan tekanan sosial serta budaya berperan penting dalam krisis di usia dua puluh-an. Salah satu contoh nyata adalah stereotip gender. Norma dan harapan mengenai apa yang boleh atau harus dicapai berdasarkan jenis kelamin sering membebani pikiran, terutama bagi perempuan. Stereotip itu meminta perempuan tidak sekadar berprestasi di tempat kerja, tetapi juga mengurus urusan rumah tangga seperti pakar. Ketika tuntutan itu tidak terpenuhi, perempuan biasanya merasakan tekanan jauh lebih berat daripada laki-laki. Dickerson dalam Agustin (2012) mencatat bahwa tekanan dari keluarga dan komunitas cenderung lebih intens pada wanita, yang akhirnya membuat mereka lebih rentan pada Quarter Life Crisis.

Berdasarkan penjelasan di atas, pemahaman tentang krisis seperempat abad mesti ditelusuri melalui interaksi rumit antara proses psikologis di dalam diri dan kerangka sosial di luar diri, di mana efikasi diri dan stereotip gender memegang peranan penting.

Tabel 1. Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan hasil sementara atas sebuah masalah penelitian hingga dibuktikan dengan data nyata. Hasil ini dikatakan sementara sebab dilandaskan oleh teori-teori yang relevan (Sugiyono, 2018). Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka teori, hipotesis penelitian ini dijabarkan:

H1 : Terdapat pengaruh Efikasi Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada wanita dewasa awal kota Semarang.

H2 : Terdapat Pengaruh Stereotip Gender terhadap *Quarter Life Crisis* pada wanita dewasa awal kota Semarang.

H3: Terdapat Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap *Quarter Life Crisis* pada wanita dewasa awal kota Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini mengambil pijakan pada tradisi kuantitatif, di mana angka bukan sekadar data, melainkan titik tolak bagi pengolahan dan penafsiran yang lebih luas. Penggunaan teknik statistik yang konsisten dengan uraian Sudaryana (2018) menjadi fondasi metodologis utamanya. Dalam hal desain, studi ini digolongkan sebagai penelitian korelasional; pendekatan yang, mengikuti pernyataan Arikunto (2010), secara eksplisit mengeksplorasi kedekatan antara dua atau lebih variabel. Selama fase analisis, Regresi Linier Berganda dipilih sebagai instrumen utama, sebab alat itu dapat menjelaskan serta mengukur seberapa besar pengaruh dua predictor-X1 dan X2-terhadap satu respon, Y (Winarsunu, 2015).

B. Variabel Penelitian

Variabel Terikat	(Y)	: <i>Quarter Life Crisis</i>
Variabel Bebas	(X1)	: Efikasi Diri
Variabel Bebas	(X2)	: Stereotip Gender

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter-life crisis, pada dasarnya, merujuk pada gejolak psikologis yang tiba-tiba menyerang orang-rang muda ketika mereka baru saja menjakkan kaki ke dunia dewasa. Rasa keraguan yang tajam, kecemasan berlebihan, dan anggapan bahwa masa depan samar-samar kerap menjadi ciri utamanya. Untuk menilai seberapa dalam seseorang terperosok ke dalam krisis itu, para peneliti sering merujuk pada tujuh dimensi yang disusun oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001. Dimensi-dimensi tersebut meliputi keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, perasaan

putus asa, penilaian negatif terhadap diri, kesulitan keluar dari situasi rumit, kegelisahan yang terus-menerus, tekanan emosional, serta kecemasan saat menjalin hubungan sosial. Ukuran yang digunakan adalah skala Likert berkembang dengan sistem skor terbalik, sehingga angka tinggi justru mencerminkan gangguan yang lebih ringan, sementara angka rendah menandakan krisis yang semakin parah.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri, istilah yang muncul dari penelitian Albert Bandura, mengacu pada keyakinan individu akan kapabilitasnya untuk memantik motivasi dan menyelesaikan setiap tujuan yang diyakini penting. Pengukuran efikasi diri umumnya dibangun di atas tiga komponen, yaitu Tingkatan (magnitude), Generalisasi (generality), serta Kekuatan (strength) keyakinan tersebut. Skor tinggi menunjukkan orang tersebut beranggapan bahwa ia mampu meraih sasaran-sasaran yang dibidik, sedangkan angka rendah mencerminkan keterbatasan rasa percaya diri.

3. Stereotip Gender

Stereotip gender, dalam pemahaman umum, merujuk pada sekumpulan asumsi sosial yang menetapkan batasan tentang perilaku wajar bagi pria dan wanita. Perkiraan seberapa kental stereotip itu melekat pada seseorang biasanya dilakukan dengan alat ukur yang meneruskan tiga dimensi yang dikemukakan oleh PM dan Parameswari (2020), yaitu Feminitas, Maskulinitas, dan nilai-nilai Patriarkal. Nilai tinggi pada skala tersebut umumnya menandakan seorang responden masih terikat pada pemikiran yang stereotipik, sementara angka rendah menunjukkan pandangan yang lebih fleksibel dan terbuka.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei 2025 hingga selesainya penelitian. Sedangkan tempat penelitian yang akan digunakan untuk penelitian adalah kota Semarang.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Dalam pengertian Sugiyono (2018), populasi adalah totalitas objek penelitian yang memiliki sifat-sifat jelas, dan dari situlah peneliti akan menarik kesimpulan. Kajian ini berfokus pada perempuan dewasa awal di Kota Semarang, khususnya mereka yang berusia antara dua puluh hingga dua puluh lima tahun. Data terbaru dari Badan Pusat Statistik setempat menunjukkan kelompok itu berjumlah sekitar enam puluh lima ribu jiwa pada tahun 2023.

2. Sampel

Sampel, dalam kerangka penelitian, adalah segmen kecil dari populasi yang dipilih dengan sifat-sifat serupa agar dapat mewakili keseluruhan. Ketika populasi terlalu besar, pengambilan sampel jadi pilihan praktis demi menghemat waktu, dana, dan tenaga, seperti dinyatakan Sugiyono (2018). Untuk menentukan besaran sampel, rumus Isaac dan Michael diterapkan, yakni $s =$

$$\lambda^2 \times N \times P \times Q$$
$$d^2 \times (N - 1) + \lambda^2 \times P \times Q$$

Keterangan :

S = ukuran sampel

λ^2 = nilai Chi-kuadrat sesuai derajat kebebasan dan tingkat kesalahan

N = jumlah populasi

P = proporsi kejadian (0,5)

$Q = 1 - P$

d = batas toleransi kesalahan (0,1 untuk 10%)

Studi ini menentukan ukuran sampel berdasarkan jumlah wanita dewasa awal di Kota Semarang, yang populasinya diperkirakan mencapai 65.000 jiwa. Guna memastikan representasi yang akurat, digunakan rumus Isaac dan Michael, sebuah metode yang disarankan oleh Sugiyono (2019). Penerapan rumus ini mengharuskan penentuan batas toleransi kesalahan; semakin kecil nilai toleransi kesalahan yang ditetapkan, semakin baik sampel akan mencerminkan populasi keseluruhan. Dalam konteks penelitian ini, dipilih toleransi kesalahan sebesar 10% (0,1), yang berarti target tingkat akurasi 90%. Dengan demikian, menggunakan populasi 65.000 dan nilai $d=0,1$, jumlah sampel untuk penelitian ini dapat dihitung sebagai berikut:

$$S = \frac{2.706 \times 65.000 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2 \times (65.000 - 1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$S = \frac{2.706 \times 65.000 \times 0,25}{0,01 \times 64.999 + 2,706 \times 0,25}$$

$$S = \frac{43.972,5}{649,99 + 0,6765} = \frac{43.972,5}{650,6665} = 67,56$$

Jadi setelah pembulatan maka jumlah sampel sebanyak 67,5 yang dibulatkan menjadi 68 sampel wanita usia 20 sampai 25 tahun di kota semarang.

3. Teknik Sampling

Karena jumlah populasi yang spesifik tidak diketahui, penelitian ini menggunakan teknik Non-probability sampling. Menurut Sugiyono (2018), metode ini tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Jenis non-probability sampling yang dipilih adalah Convenience sampling. Sanusi (2014) menjelaskan bahwa Convenience sampling berarti responden diambil

sebagai sampel secara kebetulan; siapa saja yang ditemui dan memenuhi kriteria penelitian dapat dijadikan sampel. Kriteria sampel untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Berjenis kelamin wanita.
- b. Berusia 20 sampai 25 tahun.
- c. Berdomisili di Kota Semarang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan lewat angket, suatu teknik yang sudah lama diacuhkan dan dianggap efisien buat menggali informasi langsung dari responden, sebagaimana dikatakan Efeni, dkk (2020). Kuesioner itu dibagikan menggunakan platform daring; Google Form. Untuk mengukur eifikasi diri, stereotip gender, dan quarter-life crisis, peneliti memilih skala psikologis yang terdiri dari rangkaian pernyataan, sebuah metode yang sudah dibahas mendalam oleh Azwar (2018). Skala Likert-lah yang dipakai, alat ukur klasik tapi tetap andal dalam menilai sikap, opini, dan persepsi sosial yang diperkenalkan Sugiyono (2016). Dalam instrumen itu terdapat dua jenis muatan: item yang mendukung pernyataan dan item yang sebaliknya, masing-masing dirancang agar responden mudah menimbang setuju atau tidak. Rentang skor berkisar 1 sampai 4, di mana 4 berarti Sangat Sesuai dan 1 menunjukkan Sangat Tidak Sesuai, dengan kategori menengah mengisi celah antara kedua ekstrem itu.

Tabel 2. Skor Skala

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam menentukan skala penelitian ini terdapat 3 skala berdasarkan variabel, yaitu:

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Dalam kajian ini, pengukuran Quarter Life Crisis menggunakan instrumen yang diadaptasi dari skala terbaru Lusiyah (2023). Alat ukur itu disusun dengan merujuk pada kerangka konsep yang pernah dipresentasikan oleh Robbins dan Wilner (2001). Dimensi pertama, keraguan dalam pengambilan keputusan, mencerminkan kebuntuan seseorang ketika mesti memilih tanpa didukung keyakinan yang mantap. Selanjutnya, gejala keputusasaan masuk pada saat individu mulai merasa jalan keluar hilang dan semua usaha tampak sia-sia. Pada sisi penilaian diri, self-judgment negatif menandai pola berpikir di mana seseorang Cuma menyoroti kelemahan dan acuh pada kelebihan yang ada. Rasa terjebak muncul ketika masalah bertumpuk hingga kesan tidak ada celah untuk bergerak. Di luar itu, kecemasan jangka panjang menghantui saat membayangkan berbagai kemungkinan masa depan. Sementara itu, tekanan memberi bobot ganda sebab ia bisa bersumber dari tuntutan luar dan desakan batin yang sama nyatanya. Terakhir, kekhawatiran terhadap relasi personal menjelma dalam kecemasan tentang kondisi hubungan dengan pasangan, keluarga, ataupun kawan sejawat. Instrumen ini disiapkan untuk mengukur sejauhmana wanita dewasa awal di Semarang berhadapan dengan dilema, keraguan, serta rasa tertekan yang sering muncul di tahun-tahun pertama pascakuliah.

Tabel 3. Blue Print Skala Quarter Life Crisis Dini Lusiyah (2023)

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Bimbang dalam pengambilan keputusan	Bingung dalam menentukan pilihan	1, 2	3, 4	8
		Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	5, 6	7, 8	
2.	Merasa putus asa	Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan	9, 10	11, 12	8
		Merasa takut dan tidak bersemangat mewujudkan masa depan yang baik	13, 14	15, 16	
3.	Memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri	Mengkritik diri secara berlebihan	17, 18	19, 20	8
		Menilai hidupnya tidak memuaskan	21, 22	23, 24	
4.	Merasa terperangkap dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	25, 26	27, 28	8
		Merasa sulit dalam menentukan tujuan	29, 30	31, 32	
5.	Merasa khawatir atau cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	33, 34	35, 36	8
		Berpikir bahwa diri akan gagal	37, 38	39, 40	
6.	Merasa tertekan	Merasa adanya tekanan dari lingkungan maupun keluarga	41, 42	43, 44	8
		Adanya peran baru menjadikan tanggung jawab bertambah	45, 46	47, 48	
7.	Memiliki kekhawatiran terhadap interpersonal relasi	Merasa takut tidak memiliki teman	49, 50	51, 52	8
		Merasa takut mengecewakan orang lain	53, 54	55, 56	
Jumlah			28	28	56

b. Skala Efikasi Diri

Instrumen pengukuran efikasi diri yang dipakai dalam penyelidikan ini mengadaptasi kuesioner yang dirancang oleh Lianawati (2023). Obyek ukuran tersebut bertumpu pada landasan teori Bandura (1997), yang membedakan percaya diri ke dalam tiga dimensi pokok. Dimensi pertama disebut level, menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas pada jenjang kesulitan tertentu. Dimensi kedua ialah general situation, bertanya sejauhmana keyakinan tersebut berlaku di beragam konteks dan situasi. Yang terakhir, strength, meneliti seberapa kuat dorongan keyakinan itu ketika individu dijumpai oleh tantangan baru. Dengan ketiga komponen itu, skala ini diramu untuk memetakan efikasi diri perempuan dewasa awal secara komprehensif.

Tabel 4. Blue Print Skala Efikasi Diri oleh Indah Lianawati (2023)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Tingkatan (Level)	Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya pada tingkat kesulitan tugas. Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas.	1, 4, 7, 10, 13, 16, 17	18, 21, 24, 27, 30, 33, 34	14
Generalisasi (generality)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai situasi dan kegiatan.	2, 5, 8, 11, 14	19, 22, 25, 28, 31	10
Kekuatan (Strength)	Tingkat kekuatan keyakinan atau harapan individu dengan kemampuan yang dimiliki	3, 6, 9, 12, 15	20, 23, 26, 29, 32	10
Total				34

c. Skala Stereotip Gender

Skala Stereotip Gender dibentuk menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh PM dan Parameswari (2020) yaitu Femininitas yaitu perilaku atau sifat yang lemah lembut, emosional, pengertian, dan patuh; Maskulinitas yaitu sifat ambisius, kuat, agresif, dan pengendali, dan Patriarki yaitu sifat dan pandangan mengenai keunggulan sifat pria dibandingkan wanita.

Tabel 5. Blue Print Skala Stereotip Gender

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
Femininitas	Merasa bahwa wanita seharusnya lembut dan emosional.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Merasa bahwa wanita memang seharusnya berperan di rumah.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
Maskulinitas	Merasa bahwa wanita seharusnya tidak terlalu ambisius dalam karir dan pendidikan.	13, 14, 15	16, 17, 18	6
	Merasa wanita mengutamakan perasaan di banding logika.	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Patriarki	Merasa bahwa wanita seharusnya berperan dalam peran domestik.	25, 26, 27	28, 29, 30	6
	Merasa bahwa anak laki-laki lebih berharga dibandingkan anak perempuan.	31, 32, 33	34, 35, 36	6
Jumlah Aitem		36		

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas berasal dari kata Validity yang berarti sejauh mana ketelitian dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Uji validitas bertujuan untuk mengukur validitas dari butir-butir item. Instrumen penelitian dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur. Instrumen yang baik harus memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Apabila instrumen yang digunakan tidak valid dan reliabel, maka akan menghasilkan informasi yang keliru (Siyoto, 2015).

Penelitian ini melakukan pengujian terhadap skala menggunakan uji validitas isi atau validitas konten. Menurut Azwar (2018) uji validitas isi adalah jenis validitas yang dinilai dengan ncara menguji kelayakan analisis rasional, yang dilakukan oleh panel yang memiliki kompetensi atau melalui expert judgement. Menurut Yusup (2018) Validitas ini dinilai oleh para ahli, kemudian instrumen direvisi berdasarkan masukan dan saran dari para ahli. Ahli dalam penelitian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing.

Penilaian uji validitas dilakukan juga dilakukan secara statistik menggunakan aplikasi SPSS dengan metode Corrected item-total correlation. Pengujian validitas melihat pada hasil skor yang didapatkan, jika hasil koefisien validitas menghasilkan $r_{xy} < 0,30$ maka skala pengukuran dinyatakan kurang valid. Sedangkan, jika hasil validitas menghasilkan $r_{xy} > 0,30$ maka skala pengukuran dinyatakan memiliki validitas tinggi.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas, sebagaimana dinyatakan oleh Matondang (2009), adalah ukuran kepercayaan kita terhadap sebuah instrumen; alat itu harus mampu mengulangi hasil yang serupa meski diuji pada waktu yang berbeda. Dengan kata lain, jika alat ukurnya menjawab tetap sama ketika responden yang sama diuji kembali, barulah kita merasa angka-angka yang muncul bisa dipegang. Untuk memeriksa konsistensi semacam itu peneliti kini sering merujuk pada koefisien Alpha Cronbach, sebuah angka yang dihitung otomatis oleh perangkat lunak SPSS. Nilai minimal yang umum dijadikan patokan adalah 0,60; alat ukur dianggap reliabel kalau angka tersebut terlewati dan masih memerlukan perbaikan jika hasilnya jatuh di bawah angka itu. Jika koefisien berada di bawah angka kritis, seperti diperjelas Dahrui (2017), instrumen tersebut perlu direvisi sebelum data yang diambil darinya dapat diyakini ketepatannya.

G. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data penelitian menyebar mendekati kurva normal, syarat penting sebelum menerapkan banyak teknik parametrik, termasuk regresi linear (Sutha, 2021). Hanya bila data normal hasil analisis dapat dibaca dan dipercaya. Dalam studi ini uji dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov lewat paket SPSS. Keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi: bila p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), data dianggap normal. Sebaliknya, bila p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), data dinyatakan tidak normal (Santoso, 2004).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas menguji apakah hubungan antara variabel independen dan dependen dalam model regresi benar-benar lurus, bukan melengkung. Adanya pola lurus ini wajib agar rumusan regresi linear tetap valid dan prediksi konsisten (Duli, 2019). Di penelitian ini pengujian dilakukan dengan prosedur Test for Linearity dalam SPSS. Hasil dianggap linier jika nilai probabilitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), hubungan antar variabel tidak cukup linier dan model regresi perlu diperiksa lebih lanjut (Pramesti, 2016).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan mengecek apakah dua atau lebih variabel independen dalam model regresi saling berkorelasi sangat tinggi. Apabila multikolinearitas memang ada, estimasi koefisien regresi bisa menjadi bias dan sulit diinterpretasikan dengan tepat (Ghozali, 2013). Dalam penelitian ini, kami menggunakan dua metrik klasik, yakni Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Nilai Tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan VIF yang kurang dari 10 mengindikasikan bahwa gejala kolinearitas tidak berarti. Sebaliknya, Tolerance yang lebih kecil dari 0,10 disertai VIF yang melewati 10 menandakan adanya multikolinearitas yang perlu diperhatikan di antara para prediktor.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas mengukur apakah sebaran residual model regresi memiliki varians yang konstan atau justru berfluktuasi (heteroskedastisitas). Ketika varians ini tidak homogen, estimasi regresi menjadi kurang efisien dan t-tes atau F-tes dapat menghasilkan keputusan yang keliru (Mardiatmoko, 2020). Penelitian ini menerapkan prosedur Glejser dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap seluruh variabel independen yang sama. Apabila nilai signifikansi dua-arah (p) dari ujian regresi

melebihi 0,05, model dinyatakan bebas dari gejala heteroskedastisitas. Jika p jatuh di bawah batas itu, maka peneliti menemukan indikasi kuat bahwa varians residual tidak seragam.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda menggunakan aplikasi SPSS menjadi metode utama untuk menguji hipotesis. Analisis ini berfungsi untuk memperkirakan seberapa besar perubahan pada variabel dependen saat terjadi perubahan atau manipulasi pada variabel independen (Sugiyono, 2014).

a. Pengaruh parsial (Uji t)

Uji T digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Kriteria pengujinya adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi uji T lebih besar dari 0,05, hipotesis ditolak; namun, jika nilai signifikansi uji T kurang dari 0,05, hipotesis diterim (Ghozali, 2016).

b. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear berganda. Ini merupakan bentuk persamaan yang menjelaskan hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen (Ghozali, 2018). Uji regresi linear berganda ini sangat berguna untuk menguraikan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Persamaan regresi linear berganda, sebagai dibawah ini:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Berikut penjelasannya:

Y : *Quarter Life Crisis*

α : Konstanta

$\beta_1 \beta_2$: Koefisien Regresi

X_1 : Efikasi Diri

X_2 : Stereotip Gender

c. Pengaruh simultan (Uji f)

Uji F berfungsi untuk menentukan apakah variabel independen secara bersamaan memengaruhi variabel dependen secara signifikan. Kriteria utamanya adalah: jika nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05, ini menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel dependen. Dalam pengujian hipotesis, jika nilai p kurang dari 0,05, hipotesis diterima; sebaliknya, jika nilai p lebih dari 0,05, hipotesis ditolak.

H. Hasil Uji Coba Skala

1. Validitas Skala

Peneliti menggunakan skala yang adopsi untuk variabel Efikasi Diri dan Stereotip Gender, sedangkan untuk skala Stereotip Gender peneliti menggunakan 35 responden uji coba untuk menguji validitas dalam penelitian ini. Berikut ini adalah hasil dari uji yang telah dilakukan.

a. Efikasi Diri

Skala Efikasi Diri yang digunakan dalam riset ini diadaptasi dari Lianawati (2023), awalnya terdiri dari 34 aitem. Setelah diuji coba pada 37 responden dan dianalisis menggunakan metode corrected item-total correlation dengan bantuan SPSS 24, didapatkan bahwa 32 aitem dinyatakan valid, sementara 2 aitem

lainnya tidak valid. Aitem-aitem yang lolos validasi inilah yang akan dimanfaatkan dalam penelitian ini.

Tabel 6. Blueprint Skala Efikasi Diri setelah Uji Coba

Aspek	Jumlah		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Tingkatan (Level)	1, 4, 7, 10, 13*, 16, 17	18, 21, 24, 27, 30, 33, 34	13
Generalisasi (generality)	2, 5*, 8, 11, 14	19, 22, 25, 28, 31	9
Kekuatan (Strength)	3, 6, 9, 12, 15	20, 23, 26, 29, 32	10
Total			32

*item gugur

b. Stereotip Gender

Skala Stereotip Gender yang digunakan dalam uji coba awalnya memuat 36 aitem. Setelah diuji pada 35 responden dan dianalisis menggunakan Corrected item-total correlation melalui SPSS 26, ditemukan bahwa 24 aitem valid, sementara 12 aitem lainnya tidak valid. Hanya aitem-aitem yang telah lolos uji coba ini yang akan dipakai dalam penelitian.

Tabel 7. Blueprint Stereotip Gender setelah uji coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
Femininitas	Merasa bahwa wanita seharusnya lembut dan emosional.	1, 3	4, 6	4
	Merasa bahwa wanita memang seharusnya berperan di rumah.	7, 8	10, 11	4
Maskulinitas	Merasa bahwa wanita seharusnya tidak terlalu ambisius dalam karir dan pendidikan.	14, 15	16, 18	4
	Merasa wanita mengutamakan perasaan di banding logika.	19, 21	23, 24	4
Patriarki	Merasa bahwa wanita seharusnya berperan dalam peran domestik.	25, 27	29, 30	4
	Merasa bahwa anak laki-laki lebih berharga dibandingkan anak perempuan.	31, 33	34, 36	4
Jumlah Aitem		24		

c. *Quarter Life Crisis*

Dalam penelitian ini, skala efikasi diri yang dipakai merupakan adaptasi dari Lusiyah (2023), awalnya terdiri dari 56 aitem. Setelah melalui uji coba pada 42 responden dan dianalisis menggunakan corrected item-total correlation dengan bantuan SPSS 24, didapatkan hasil bahwa 46 aitem dinyatakan valid, sementara 10 aitem lainnya tidak valid. Aitem-aitem yang lolos uji coba ini yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 8. Blueprint Quarter Life Crisis oleh Dini Lusiyah (2023) setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Butir		Jml
			Fav	Unfav	
1.	Bimbang dalam pengambilan keputusan	Bingung dalam menentukan pilihan	1, 2	3, 4	8
		Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	5, 6	7, 8	
2.	Merasa putus asa	Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan	9, 10	11, 12	8
		Merasa takut dan tidak bersemangat mewujudkan masa depan yang baik	13, 14	15, 16	
3.	Memiliki pandangan atau penilaian negatif terhadap diri	Mengkritik diri secara berlebihan	17, 18	19, 20	8
		Menilai hidupnya tidak memuaskan	21, 22	23, 24	
4.	Merasa terperangkap dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	25, 26	28	7
		Merasa sulit dalam menentukan tujuan	29, 30	31, 32	
5.	Merasa khawatir atau cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	33, 34	35, 36	8
		Berpikir bahwa diri akan gagal	37, 38	39, 40	
6.	Merasa tertekan	Merasa adanya tekanan dari lingkungan maupun keluarga	41		3
		Adanya peran baru menjadikan tanggung jawab bertambah	45, 46		
7.	Memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Merasa takut tidak memiliki teman	49, 50	52	4
		Merasa takut mengecewakan orang lain	53		
Jumlah			26	20	

2. Reliabilitas Skala

Peneliti menggunakan skala yang adopsi untuk variabel Efikasi Diri dan Stereotip Gender, sedangkan untuk skala Stereotip Gender peneliti menggunakan 35 responden uji coba untuk menguji Reliabilitas dalam penelitian ini. Berikut ini adalah hasil dari uji yang telah dilakukan.

a. Efikasi Diri

Sebuah skala dianggap reliabel jika nilai Cronbach's Alpha-nya melebihi 0,60; sebaliknya, nilai di bawah ambang batas ini menunjukkan skala yang tidak reliabel. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas pada skala Efikasi Diri menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,955. Angka ini jauh melampaui batas 0,60, sehingga skala Efikasi Diri dapat dikategorikan sangat reliabel dan memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Tabel 9. Hasil uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.955	32

b. Stereotip Gender

Skala dapat dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka akan dikatakan tidak reliabel. Pengujian pada skala stereotip gender menghasilkan koefisien sebesar 0,761 maka skala ini dapat dikatakan reliabel.

Tabel 10. Hasil uji Reliabilitas Skala Stereotip Gender

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,761	36

c. *Quarter Life Crisis*

Skala Quarter Life Crisis juga menunjukkan hasil yang sangat baik dalam uji reliabilitas, dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,955. Ini berarti skala Quarter Life Crisis juga memenuhi kriteria reliabilitas dan memiliki tingkat keandalan yang tinggi dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

Tabel 11. Hasil uji Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.955	46

BAB IV

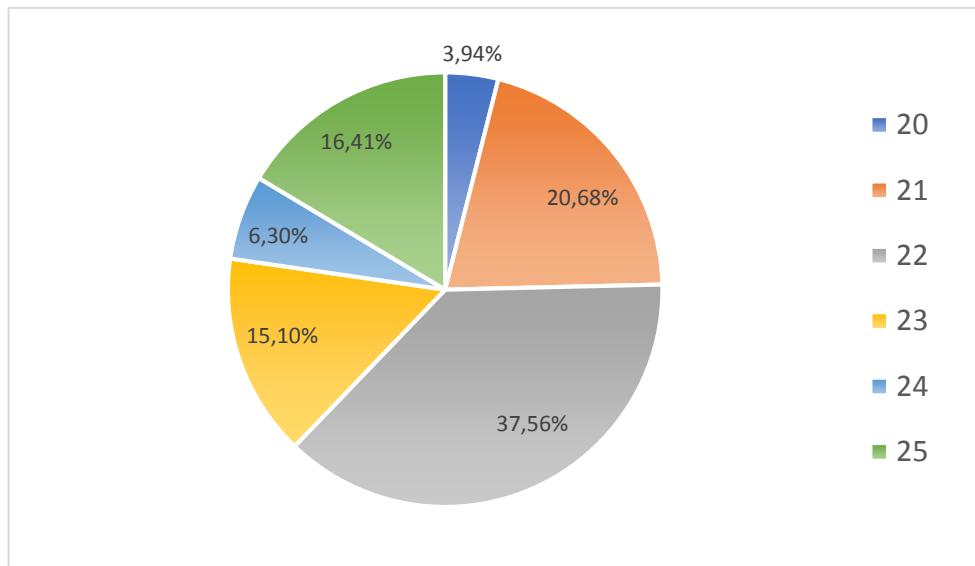
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah wanita yang berusia 20 sampai 25 tahun di kota Semarang, yang berjumlah 68 responden. Berdasarkan skala dari instrumen penelitian yang telah disebarluaskan 68 responden adalah wanita dewasa awal dan berdomisili di kota Semarang. Berikut rincian usia dari 68 responden :

Tabel 12. Diagram Presentase sebaran Usia subjek



Berdasarkan diagram diatas, menunjukkan usia subjek yang menjadi responden dari penelitian yaitu subjek berusia 20 tahun sebanyak 3,94% atau 3 orang, subjek berusia 21 tahun sebanyak 20,68% atau 15 orang, subjek berusia 22 tahun sebanyak 37,56% atau 26 orang, subjek berusia 23 tahun sebanyak 15,10% atau 10 orang,

subjek berusia 24 tahun sebanyak 6,30% atau 4 orang, dan subjek berusia 25 tahun sebanyak 16,41% atau 10 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel independent yaitu efikasi diri sebagai X1 dan stereotip gender sebagai X2 dan 1 variabel dependent yaitu *Quarter Life Crisis* sebagai Y. Deskripsi ini bertujuan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean), minimum, maksimum dan standar deviasi dari masing-masing variabel yang telah diuji deskripsi berdasarkan hasil dari total skor jawaban responden yang berjumlah 68 orang.

Tabel 13. Hasil uji Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	68	73	114	101,99	10,122
Stereotip Gender	68	30	85	54,69	14,306
<i>Quarter Life Crisis</i>	68	55	168	117,37	28,053
Valid N (listwise)	68				

Data menunjukkan karakteristik statistik dari variabel-variabel yang diteliti. Untuk Efikasi Diri (X1), skor terendah yang tercatat adalah 73, dan skor tertinggi mencapai 114. Rata-rata efikasi diri berada di angka 101,99, dengan standar deviasi sebesar 10,122, menunjukkan sebaran data yang tidak terlalu lebar. Selanjutnya, variabel Stereotip Gender (X2) memiliki rentang skor dari 30 (nilai minimum) hingga 85 (nilai maksimum). Rata-rata skor stereotip gender adalah 54,69, dengan standar deviasi 14,306, yang mengindikasikan variasi skor yang lebih besar dibandingkan efikasi diri. Terakhir, untuk variabel Quarter Life Crisis (Y), skor terendah yang ditemukan adalah 55, dan skor tertinggi mencapai 168. Nilai rata-rata quarter life crisis adalah 117,37, dengan standar deviasi sebesar 28,053.

Selanjutnya kategorisasi data yang digunakan untuk mengetahui nilai dari setiap variabel. Berikut rumus yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian, yaitu :

Rendah : $X < \text{Mean} + \text{Std. Deviation}$

Sedang : $\text{Mean} - \leq X \leq \text{Mean} + \text{Std. Deviation}$

Tinggi : $X > \text{Mean} + \text{Std. Deviation}$

a. Quarter Life Crisis

Tabel 14. Kategorisasi Skor Quarter Life Crisis

Rumus Interval	Skor Skala	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 107,248$	Rendah
$(M-1SD) \leq X \leq (M+1)$	$107,868 \leq X \leq 145,423$	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 145,423$	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut kategorisasi skor skala *Quarter Life Crisis* dinyatakan rendah apabila skor kurang dan tidak lebih dari 107,248, kategorisasi skor dinyatakan sedang apabila skor berada antara 107,248 hingga kurang dari 145,423, dan kategorisasi skor dinyatakan Tinggi apabila skor lebih dari 145,423. Setelah melalui uji frequency dengan bantuan aplikasi SPSS 26, berikut kategorisasi variabel *Quarter Life Crisis* pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang.

Tabel 15. Hasil Kategorisasi Quater Life Crisis

KATEGORISASI QUARTER LIFE CRISIS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	39,7	39,7	39,7
	Sedang	28	41,2	41,2	80,9
	Tinggi	13	19,1	19,1	100
	Total	68	100	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 27 subjek mengalami *Quarter Life Crisis* yang rendah dengan persentase 39,7%, lalu ada 28 subjek yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang sedang dengan persentase 41,2%, dan 13 subjek mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi dengan persentase 19,1%. Dapat disimpulkan dalam penelitian ini mayoritas subjek mengalami *Quarter Life Crisis* yang sedang.

b. Efikasi Diri

Tabel 16. Kategorisasi Skor Efikasi Diri

Rumus Interval	Skor Skala	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 91,868$	Rendah
$(M-1SD) \leq X \leq (M+1)$	$91,868 \leq X \leq 112,112$	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 112,112$	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut kategorisasi skor skala Efikasi Diri dinyatakan rendah apabila skor kurang dan tidak lebih dari 91,868, kategorisasi skor dinyatakan sedang apabila skor berada antara 91,868 hingga kurang dari 112,112, dan kategorisasi skor dinyatakan Tinggi apabila skor lebih dari 112,112. Setelah melalui uji frequency dengan bantuan aplikasi SPSS 26, berikut kategorisasi variabel Efikasi Diri pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang.

Tabel 17. Hasil Kategorisasi Efikasi Diri

KATEGORISASI EFKASI DIRI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	19,1	19,1	19,1
	Sedang	49	72,1	72,1	91,2
	Tinggi	6	8,8	8,8	100
	Total	68	100	100	

Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas subjek dalam penelitian ini (49 subjek atau 72,1%) menunjukkan tingkat Efikasi Diri yang sedang. Sementara itu, 13 subjek (19,1%) memiliki Efikasi Diri rendah, dan hanya 6 subjek (19,1%) yang menunjukkan Efikasi Diri tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam studi ini berada pada kategori Efikasi Diri sedang.

c. Stereotip Gender

Tabel 18. Kategorisasi Skor Stereotip Gender

Rumus Interval	Skor Skala	Kategorisasi Skor
$X < (M-1SD)$	$X < 44,568$	Rendah
$(M-1SD) \leq X \leq (M+1)$	$44,568 \leq X \leq 68,996$	Sedang
$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 68,996$	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut kategorisasi skor skala Stereotip Gender dinyatakan rendah apabila skor kurang dan tidak lebih dari 44,568, kategoriasi skor dinyatakan sedang apabila skor berada antara 44,568 hingga kurang dari 68,996, dan kategorisasi skor dinyatakan Tinggi apabila skor lebih dari 68,996. Setelah melalui uji frequency dengan bantuan aplikasi SPSS 26, berikut kategorisasi variabel Stereotip Gender pada Wanita Dewasa Awal di Kota Semarang.

Tabel 19. Hasil Kategorisasi Stereotip Gender

KATEGORISASI STEREOTIP GENDER					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	22,1	22,1	22,1
	Sedang	39	57,4	57,4	79,4
	Tinggi	14	20,6	20,6	100
	Total	68	100	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 15 subjek mengalami Stereotip Gender yang rendah dengan persentase 22,1%, lalu ada 39 subjek yang mengalami Stereotip yang sedang dengan persentase 57,4%, dan 14 subjek mengalami Efikasi diri yang tinggi dengan persentase 20,6%. Dapat disimpulkan dalam penelitian ini mayoritas subjek mengalami Stereotip Gender yang sedang.

B. HASIL ANALISIS DATA

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Untuk memastikan distribusi data variabel penelitian, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Pengujian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS 26, khususnya fitur One Sample Kolmogorov-Smirnov. Kriteria yang dipakai cukup lugas: apabila nilai probabilitas (p) yang dihasilkan melampaui 0,05 ($p>0,05$), maka sebaran data dianggap normal. Namun, jika nilai p berada di bawah 0,05 ($p<0,05$), data tersebut diindikasikan tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 20. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		68
Normal Parameters a,b	Mean	0
	Std. Deviation	16,83409778
Most Extreme Differences	Absolute	0,087
	Positive	0,087
	Negative	-0,075
Test Statistic		0,087
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 c,d
a Test distribution is Normal.		
b Calculated from data.		
c Lilliefors Significance Correction.		
d This is a lower bound of the true significance.		

Pada tabel diatas hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Signifikan (2-tailed) adalah 0,200. Dalam uji normalitas data normal dilihat dari $p > 0,05$ oleh karena itu nilai yang diperoleh $0,200 > 0,05$, maka sebaran data yang diperoleh terdistribusi secara normal.

b) Uji Linearitas

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan SPSS 26 untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antar variabel. Suatu variabel dianggap memiliki hubungan linear jika nilai Deviation from Linearity menunjukkan angka lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai tersebut kurang dari 0,05, maka tidak ada hubungan linear antar variabel.

Tabel 21. Hasil Uji Linearitas Quarter Life Crisis dan Efikasi Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter Life Crisis</i> * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	18881,809	27	699,326	0,826	0,695
		Linearity	691,398	1	691,398	0,817	0,371
		Deviation from Linearity	18190,411	26	699,631	0,827	0,692
	Within Groups		33846	40	846,15		
	Total		52727,809	67			

Berdasarkan tabel diatas terlihat Deviation from Linearity memiliki nilai signifikan sebesar 0,692. Hasil uji linearitas ini adalah $0,692 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan variabel Efikasi Diri.

Tabel 22. Hasil Uji Quarter Life Crisis dan Stereotip Gender

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter Life Crisis</i> * <i>Stereotip Gender</i>	Between Groups	(Combined)	43198,159	35	1234,233	4,144	0
		Linearity	28661,376	1	28661,376	96,243	0
		Deviation from Linearity					
	Within Groups	14536,782	34	427,552	1,436	0,153	
	Total	9529,65	32	297,802			

Berdasarkan tabel diatas terlihat Deviation from Linearity memiliki nilai signifikan sebesar 0,153. Hasil uji linearitas ini adalah $0,153 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan Variabel Stereotip Gender.

c) Uji Multikolinearitas

Pengujian Multikolinearitas digunakan untuk mencari tahu apakah model regresi menemukan adanya korelasi antar variabel independent, dengan mengamati nilai Variance Inflation Factor (VIF). Apabila nilai tolerance $> 0,10$ maka tidak terdapat multikolinearitas, dan jika nilai VIF $< 10,00$ maka juga tidak terdapat masalah multikolinearitas.

Tabel 23. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	120,281	21,32		5,642	0		
	Efikasi Diri	-0,889	0,213	-0,321	-4,17	0	0,936	1,068
	Stereotip Gender	1,604	0,151	0,818	10,637	0	0,936	1,068

a Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Tabel diatas menunjukkan tolerance sebesar 0,936 > 0,10 dan nilai VIF yang sebesar 1,068 <10,00, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas antar variabel independent.

d) Uji Heterokedastisitas

Pengujian Heterokedastisitas menggunakan SPSS 26 dengan metode Glejser, yang digunakan dengan meregresikan variabel independent menjadi nilai absolute residual. Data dapat dinilai tidak mengalami masalah heterokedastisitas apabila nilai signifikan variabel independent > 0,05.

Tabel 24. Hasil Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10,318	11,145		0,926	0,358
	Efikasi Diri	0,067	0,111	0,076	0,599	0,551
	Stereotip Gender	-0,053	0,079	-0,086	-0,674	0,503

a Dependent Variable: ABS_RES

Tabel diatas menunjukkan bahwa Efikasi diri memiliki nilai signifikan sebesar $0,551 > 0,05$, dan Stereotip Gender memiliki nilai sebesar $0,503 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independent tidak memiliki masalah heterokedastisitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode yang dipakai untuk menentukan apakah asumsi awal suatu penelitian diterima atau ditolak. Sementara itu, uji regresi linear berganda digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen.

a. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Hipotesis Pertama

Tabel 25. Hasil Uji Parsial Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	149,733	34,729		4,311	0
	Efikasi Diri	-0,317	0,339	-0,115	-0,936	0,352

a Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai signifikan variabel Efikasi Diri sebesar 0,352. Diketahui bahwa jika nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis diterima, sedangkan Efikasi diri sebesar $0,325 > 0,05$ sehingga diputuskan bahwa variabel Efikasi Diri tidak signifikan terhadap variabel *Quarter Life Crisis*. Maka Hipotesis pertama ditolak, tidak terdapat pengaruh Efikasi diri

terhadap *Quarter Life Crisis* pada wanita dewasa awal di kota Semarang.

Tabel 26. Koefisien Determinasi Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	R	Std. Error of the Estimate
1	,115a	0,013	-0,002		28,079
a Predictors: (Constant), Efikasi Diri					

Koefisien determinasi adalah angka yang menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent. Pada tabel diatas R Square sebesar 0,013 atau sebesar 1,3%, nilai tersebut menunjukkan bahwa Efikasi Diri mempengaruhi *Quarter Life Crisis* sebesar 1,3%.

2) Uji Hipotesis Kedua

Tabel 27. Hasil Uji Parsial Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38,298	9,214		4,156	0,000
	Stereotip Gender	1,446	0,163	0,737	8,866	0,000
a Dependent Variable: <i>Quarter Life Crisis</i>						

Berdasarkan data tabel, nilai signifikansi untuk variabel Stereotip Gender adalah 0,000. Mengingat bahwa hipotesis diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, dan nilai 0,000 jelas lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa variabel Stereotip Gender memiliki pengaruh

signifikan terhadap Quarter Life Crisis. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan adanya pengaruh Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang diterima.

Tabel 28. Koefisien determinasi Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	R	Std. Error of the Estimate
1	,737a	0,544	0,537		19,096
a Predictors: (Constant), Stereotip Gender					

Seperti yang diketahui koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent. Tabel diatas menunjukkan R Square sebesar 0,544 atau sebesar 54,4%, nilai tersebut menunjukkan bahwa Stereotip Gender mempengaruhi *Quarter Life Crisis* sebesar 54,4%.

b. Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 29. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	120,281	21,32		5,642	0,000
	Efikasi Diri	-0,889	0,213	-0,321	-4,17	0,000
	Stereotip Gender	1,604	0,151	0,818	10,637	0,000
a Dependent Variable: <i>Quarter Life Crisis</i>						

Analisis ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh dua variabel independen terhadap satu variabel dependen dalam kerangka regresi. Hasil pengujian menunjukkan nilai

signifikansi untuk Efikasi Diri dan Stereotip Gender adalah 0,000; karena angka ini jauh di bawah 0,05, dapat disimpulkan kedua variabel tersebut secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Quarter Life Crisis. Dari penghitungan regresi linear berganda diperoleh nilai konstanta (α) 120,281, koefisien untuk Efikasi Diri (β_1) -0,889, dan koefisien untuk Stereotip Gender (β_2) 1,604.

Dengan demikian, model persamaan regresi linear berganda yang dapat dibentuk dari hasil ini dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Berdasarkan hasil uji Analisis Regresi linear berganda disusun menjadi :

$$Y = 120,281 + -0,889X_1 + 1,604X_2$$

Hasil analisis menunjukkan variabel dependen Quarter Life Crisis (Y) memiliki intercept sebesar 120,281. Nilai ini menunjukkan, jika variabel independen Efikasi Diri (X_1) dan Stereotip Gender (X_2) diasumsikan nol, skor dasar Quarter Life Crisis berada di angka 120,281.

Koefisien regresi untuk Efikasi Diri (X_1) adalah -0,889. Artinya, setiap kenaikan satu unit Efikasi Diri menurunkan skor Quarter Life Crisis hampir 0,889 poin. Koefisien negatif itu memang menunjukkan hubungan terbalik antara Efikasi Diri dan Quarter Life Crisis. Jadi, semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin kecil kemungkinan ia terjebak dalam krisis usia dua puluhan.

Sebaliknya, koefisien untuk Stereotip Gender (X_2) sebesar 1,604. Setiap kenaikan satu unit pada stereotip gender menaikkan skor Quarter Life Crisis sekitar 1,604 poin. Koefisien positif ini

menandakan hubungan searah; semakin kuat stereotip yang diterima, semakin besar risiko krisis tersebut. Bila stereotip gender berkurang, tingkat Quarter Life Crisis pun cenderung turun menyertai penurunan itu.

c. Uji Simultan (Uji F)

Uji Simultan atau Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh Variabel independent terhadap variabel dependent secara bersamaan, sehingga uji ini menggunakan Regresi linear berganda. Dalam uji simultan atau Uji F variabel dapat dikatakan signifikan apabila nilai signifikan $< 0,05$ dan hipotesis akan diterima, sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

a) Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 30. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33740,89	2	16870,45	57,754	,000b
	Residual	18986,92	65	292,106		
	Total	52727,81	67			

a Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

b Predictors: (Constant), Stereotip Gender, Efikasi Diri

Berdasarkan uji Anova diatas dapat diketahui bahwa variabel independent yaitu Efikasi Diri dan Stereotip Gender memiliki nilai signifikan 0,000 yang artinya $0,000 < 0,05$. Hasil dari hipotesis ketiga dapat dinyatakan diterima, yaitu adanya pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender secara bersamaan terhadap *Quarter Life Crisis* pada wanita dewasa awal di kota Semarang.

Tabel 31. Koefisien Determinasi Efikasi Diri dan Stereotip Gender dengan Quarter Life Crisis

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error	of the Estimate
1	,800a	0,64	0,629	17,091	
a Predictors: (Constant), Stereotip Gender, Efikasi Diri					

Nilai R Square pada tabel diatas bernilai sebesar 0,64, yang artinya variabel independent yaitu Efikasi Diri dan Stereotip Gender mempengaruhi variabel Y sebesar 0,64 atau sebesar 64% dan sisa 36% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. PEMBAHASAN

Sebuah kajian yang melibatkan 68 wanita muda di Semarang berjudul Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta, tepatnya 26 orang, berusia 22 tahun. Sebelas responden berusia 21 tahun, sedangkan kelompok 23 tahun dan 25 tahun masing-masing terdiri atas 10 orang. Usia 24 tahun hanya diwakili oleh 4 peserta, sedangkan dua puluh tahun-sebagai kelompok termuda-diikuti 3 responden. Studi ini bertujuan mengukur sumbangannya Efikasi Diri (X_1) dan Stereotip Gender (X_2) terhadap gejala Quarter Life Crisis (Y). Data dihimpun dengan tiga kuesioner psikologis: dua skala yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya untuk efikasi diri dan quarter life crisis, serta satu alat baru yang dirancang peneliti sendiri untuk stereotip gender.

Pada tahap validitas, beberapa butir pada ketiga skala tidak memenuhi kriteria dan terpaksa dihapus. Hanya butir yang lulus uji tersebut digunakan saat data dikumpulkan. Pengujian reliabilitas lewat rumus Cronbach's alpha menunjukkan semua instrumen memiliki konsistensi

internal tinggi. Hasilnya, alpha sebesar 0,955 untuk skala efikasi diri, 0,761 untuk stereotip gender, dan 0,955 untuk quarter-life crisis, yang berarti instrumen penelitian ini layak dan andal.

1. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang

Dari total enam puluh delapan orang yang terlibat dalam penelitian ini, sebagian besar-empat puluh sembilan peserta atau kira-kira dua pertiga-saat ini berada dalam kelompok efikasi diri sedang. Sebelas individu menunjukkan efikasi diri yang rendah, sedangkan hanya enam orang tercatat memiliki tingkat efikasi diri tinggi. Artinya, mayoritas partisipan tampaknya belum mencapai keyakinan diri yang optimal dalam menjalani tugas-tugas sehari-hari.

Uji hipotesis pertama memperlihatkan nilai signifikansi $0,352 (p > 0,05)$, sehingga tidak terdapat hubungan statistik yang bermakna antara efikasi diri dan quarter life crisis. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam kajian ini dianggap tidak terbukti. Selain itu, koefisien determinasi menyatakan bahwa efikasi diri hanya menjelaskan 1,3 persen variasi pada quarter life crisis, menunjukkan kontribusi yang kecil dan tidak cukup kuat untuk dijadikan prediktor utama fenomena tersebut.

Temuan itu menyiratkan bahwa efikasi diri, dalam konteks studi ini, tidak memberi pengaruh langsung yang signifikan terhadap quarter life crisis. Walaupun uji simultan dengan model regresi berganda menunjukkan hubungan yang berarti secara keseluruhan, indikasi awal menunjukkan bahwa hasil itu kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain-terutama stereotip gender-yang mungkin berperan lebih dominan dalam menjelaskan fenomena quarter life crisis.

Temuan ini berlawanan dengan kajian Afnan et al. (2020), yang melaporkan hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis, dengan nilai $p <$

0,05 ($p = 0,000$). Penemuan baru tersebut menunjukkan bahwa pada konteks yang berbeda, efikasi diri mungkin berfungsi sebagai faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi kesehatan psikologis individu.

Banyak penelitian belakangan yang menemukan bahwa keyakinan individu akan kemampuan dirinya, atau efikasi diri, jarang memberi dampak besar pada masalah psikologis lain yang mereka ukur. Firjatullah dan kawan-kawan di Universitas Bhayangkara Jakarta Selatan, misalnya, mencatat bahwa efikasi diri tidak berpengaruh secara bermakna terhadap krisis seperempat abad; nilai uji parsialnya terparkir di angka 0,188-p jauh di atas ambang 0,05 yang lazim. Hal serupa terjadi ketika Awwal, pada tahun 2020, menyelidiki siswa kelas 12 dan menguji hubungan antara strategi coping, dukungan sosial, dan keyakinan diri mereka dengan stres akademik: di sana efikasi diri juga tidak tampil signifikan ($p = 0,776$) dan ditinggalkan oleh analisanya. Sekelompok peneliti lain, Aribowo dkk. Pada tahun 2023, melakoni studi berbeda namun menghampiri hasil yang identik; saat menyoal kecemasan menyusun skripsi, mereka menemukan bahwa efikasi diri tidak menggerakkan data ($p = 0,581$). Semua laporan itu, meski variabel dependen dan konteksnya bertolak belakang, menyentuh satu pola umum: hipotesis tentang efikasi diri ditolak karena bukti statistiknya lemah. Penemuan-penemuan ini tentu patut diperbandingkan dengan keluaran studi yang kita bahas di depan.

Teori pengukuhan sosial yang dikemukakan oleh Bandura pada 1977 menempatkan efikasi diri sebagai variabel kunci untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup. Penelitian terkini, anehnya, menyajikan temuan yang berlawanan. Jumlah partisipan yang relatif terbatas mungkin menjadi penyebabnya, sebab sedikitnya subjek kadang tidak memberi cukup keragaman statistik untuk mengungkap pola yang sesungguhnya antara tiap variabel.

2. Pengaruh Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang

Dalam penelitian yang melibatkan enam puluh delapan perempuan dewasa awal, mayoritas (tiga puluh sembilan orang) teridentifikasi berada pada tingkat sedang dalam persepsi mereka terhadap stereotip gender. Hanya lima belas responden yang jatuh ke dalam kategori rendah, sedangkan satu jam sepuluh sisanya tergolong tinggi. Temuan ini menyiratkan bahwa stereotip gender tidak mendominasi pandangan sehari-hari kebanyakan partisipan.

Uji hipotesis kedua mengonfirmasi bahwa stereotip gender terikat secara statistik dengan quarter-life crisis. Nilai signifikansi yang diperoleh, 0,000 ($p < 0,05$), memungkinkan peneliti menerima hipotesis yang diajukan. Dengan kata lain, anggapan-anggapan tentang peran perempuan jelas memicu krisis kehidupan seperempat abad di kalangan responden di Kota Semarang. Nilai koefisien determinasi lebih lanjut menunjukkan sumbangan stereotip gender mencapai 54,4 persen. Angka ini menandakan faktor tersebut memainkan peran dominan dalam memicu quarter-life crisis pada kelompok yang diteliti.

Setiap tahun, mahasiswa, lulusan muda, dan pengurus organisasi di kampus-kampus dibanjiri pertanyaan klasik: Sudah lulus? Sudah bekerja? Sudah menikah? Kendati stereotype itu sepele, tanya-jawab tersebut pelan-pelan menggerus rasa percaya diri. Peneliti di Jakarta, Rahmawati et al. (2023), mencatat itu sebagai pendorong kecemasan, penurunan harga diri, bahkan tanda awal depresi. Putri dan Aprianti (2023) menemukan bahwa di kalangan mahasiswa tingkat akhir pengguna Instagram, perempuan cenderung mengalami quarter-life crisis yang lebih tinggi daripada laki-laki—kemungkinan karena tekanan peran gender dan perbandingan sosial melalui media sosial.

Quarter life crisis, cerita orang-orang yang tengah menghadapi kejang-kejang fase dua puluh lima, mirip dengan gambaran tersebut. Gejala kebingungan, kegelisahan tak berujung, perasaan terjerat

rutinitas muncul saling menyambung. Artiningsih dan Savira (2021) lalu menambahkan satu detail penting: perempuan lebih sering terjebak dalam sakit jiwa itu daripada laki-laki, disebabkan beban peran ganda yang nyaris tak absen dalam kultur patriarkal kita.

Santrock (2007) mencatat bahwa stereotip gender adalah gambaran sosial yang menetapkan aturan tidak tertulis tentang bagaimana pria seharusnya berperilaku dan apa yang diharapkan dari wanita. Sekalipun gerakan emansipasi sudah melangkah jauh ke berbagai arena publik, gambaran tersebut tidak serta-merta menguap. Yang muncul, justru tuntutan ganda yang ironis: seorang perempuan dituntut berprestasi di kantor dan tetap sempurna di rumah. Sebuah laporan di *Psychology of Women Quarterly* (2020) memperingatkan bahwa beban ganda itu sering menyulut quarter life crisis, karena tekanan mental bertumpuk pada wanita muda.

Karenanya, stereotip gender lebih dari sekedar tanda ketidakadilan sosial; ia juga memicu dan memperparah masalah kesehatan mental, terutama saat perempuan menghadapi titik belok umur dua puluhan.

3. Pengaruh Efikasi Diri dan Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang

Analisis simultan yang dilakukan dengan prosedur ANOVA menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Angka ini jauh di bawah tingkat kritis 0,05, sehingga hipotesis ketiga terima. Dengan kata lain, baik efikasi diri maupun stereotip gender berjajar bersama-sama dan mempengaruhi quarter life crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang dengan cara yang nyata.

Koefisien determinasi yang tercatat mencapai 0,64. Artinya, gabungan kedua variabel mampu menjelaskan 64 persen goyangan yang dialami responden dalam konteks quarter life crisis. Sisa 36 persen

kemungkinan tersisa pada pengaruh faktor-faktor lain yang luput dari pengamatan studi ini.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua pemicu yang diuji berkontribusi secara signifikan kepada krisis kuartal kehidupan yang dialami responden. Dalam keterangan model, koefisien regresi bagi efikasi diri diperoleh dengan nilai -0,889. Dengan kata lain, setiap lonjakan satu unit pada persepsi efikasi diri berasosiasi dengan penurunan hampir sembilan puluh persen pada derajat krisis yang diukur. Temuan ini sejalan dengan argumen Bandura (1977) yang berpendapat bahwa orang yang merasa mampu umumnya lebih mantap mengambil risiko, mampu bertahan lebih lama, dan cepat pulih begitu mereka gagal. Penyelidikan terkini oleh Putra dan Aulia (2024) memperkuat kesimpulan tersebut; dalam kelompok mahasiswa berbasis organisasi kampus, mereka menemukan hubungan negatif yang tegas ($r = -0,379$; $p < 0,001$) antara rasa efikasi dan munculnya gejala krisis itu. Dewi dkk. (2024) menemukan korelasi negatif yang kuat antara self-efficacy dan quarter life crisis ($r = -0,666$; $p < 0,001$) pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, menegaskan peran penting efikasi diri dalam mengurangi kecemasan masa transisi hidup. Selain itu, Hellena dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif signifikan dengan stres pada mahasiswa yang berada di fase quarter life crisis, memperkuat temuan sebelumnya.

Dalam analisis regresi yang dimaksud, variabel stereotip gender menunjukkan koefisien 1,604. Sederhananya, setiap lonjakan satu unit pada pengukuran stereotip itu diperkirakan mendorong tingkat quarter-life crisis melonjak hingga 160,4 persen. Semakin tebal gambaran sosial yang dijejalkan kepada individu-gambaran itu bisa mengenai kekuatan atau kelemahan jender-acara krisis yang sama besar kemungkinan akan terjadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Eagly dan Wood (2012) tentang peran sosial gender, yang menjelaskan bagaimana stereotip menciptakan bentrokan peran dan akhirnya membebani psike

penanggung. Jika seseorang diarahkan harus menjadi ibu rumah tangga, bos, atau keduanya, tuntutan kontradiktif sering kali melahirkan stres, bingung identitas, dan rasa tidak cakap. Dinamik itu kembali dikampanyekan oleh Robbins dan Wilner (2001) ketika mereka menyatakan quarter-life crisis kadang muncul murni karena ketidakmampuan memenuhi standar sosial yang melangit. Artinya, tekanan stereotip yang lebih besar otomatis memperbesar peluang krisis yang sama. Temuan ini lantas mengingatkan kita bahwa stereotip gender bukan semata-mata persoalan perilaku sosial, melainkan juga ancaman yang signifikan bagi kesehatan mental kaum muda dewasa awal. Menurut penelitian dalam Humanitas (2024), orientasi kepribadian—seperti karakter yang stabil atau terbuka terhadap pengalaman—berperan sebagai prediktor signifikan terhadap quarter life crisis pada individu dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman menyeluruh tentang karakter personal dapat membantu mengidentifikasi mereka yang rentan mengalami krisis tersebut.

{مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنْخَيِّنَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)}

Artinya : "Barang siapa mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami beri dia kehidupan yang baik dan sungguh akan kami beri pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS. An-Nahl, 97)

Menurut Tafsir Ibnu Katsir dalam ayat tersebut menyampaikan bahwa setiap individu baik laki-laki maupun perempuan, akan memperoleh kehidupan yang baik apabila beriman dan beramal saleh. Ayat ini menunjukkan kesetaraan gender, keyakinan akan diri sendiri dalam menjalankan kebaikan, serta harapan akan masa depan yang baik yang merupakan balasan kepada hambanya yang beriman dari Allah SWT.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, yakni menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara empiris. Namun, sejumlah keterbatasan tetap perlu diakui dalam pelaksanaan studi ini.

Pertama, jumlah partisipan dalam penelitian ini relatif sedikit, yakni 68 subjek yang seluruhnya berasal dari Kota Semarang. Kuota ini membuat kesulitan dalam memperluas generalisasi temuan, karena sampel hanya mewakili sebagian kecil populasi perempuan dewasa awal.

Kedua, penelitian ini belum memasukkan variabel lain yang mungkin berkontribusi pada tingkat Quarter Life Crisis. Akibatnya, hasil yang diperoleh belum sepenuhnya merefleksikan faktor dominan lain yang bisa jadi memengaruhi dinamika krisis seperempat abad secara lebih signifikan.

Ketiga, saat menyusun instrumen, khususnya skala stereotip gender yang dibangun sendiri peneliti, masih terdapat kelemahan. Beberapa butir dinyatakan tidak valid karena kurang jelas dan sulit dipahami responden, sehingga tidak lolos uji validitas. Situasi ini berakibat pada berkurangnya jumlah item yang dapat digunakan dalam analisis akhir, dan menciptakan potensi bias tersendiri.

Keempat, penelitian ini memiliki keterbatasan saat mencari sample wanita dewasa awal di Kota Semarang karena keterbatasan waktu. Karena itu kebanyakan dari subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengakibatkan variasi subjek terbatas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan hasil uji dari penelitian ini adalah

1. Efikasi Diri berpengaruh secara empiris terhadap Quarter Life Crisis, meski secara parsial tidak signifikan, namun berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa nilai Efikasi Diri terhadap Quarter Life Crisis negatif, sehingga disimpulkan bahwa semakin rendah Efikasi Diri maka akan semakin tinggi Quarter Life Crisis yang terjadi. Oleh karena itu hipotesis pertama diterima, yaitu Efikasi Diri berpengaruh terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang.
2. Stereotip Gender berpengaruh secara empiris terhadap Quarter Life Crisis. Stereotip Gender secara parsial signifikan terhadap Quarter Life Crisis, hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai Stereotip Gender terhadap Quarter Life Crisis positif, sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi Stereotip Gender maka akan semakin tinggi Quarter Life Crisis yang terjadi. Oleh karena itu hipotesis kedua diterima, yaitu Stereotip Gender berpengaruh terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang.
3. Efikasi Diri dan Stereotip Gender berpengaruh secara empiris terhadap Quarter Life Crisis. Berdasarkan hasil uji simultan menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa Efikasi Diri dan Stereotip Gender secara bersamaan (simultan) mempengaruhi Quarter Life Crisis. Oleh karena itu hipotesis ketiga diterima, yaitu Efikasi Diri dan Stereotip Gender berpengaruh terhadap Quarter Life Crisis pada wanita dewasa awal di Kota Semarang.

B. Saran

1. Bagi Wanita Dewasa Awal

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dalam memahami quarter life crisis khususnya yang terkait dengan meningkatkan efikasi diri dan kritis terhadap stereotip gender, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai kesuksesan yang diinginkan tanpa merasa rendah diri dan tertekan oleh ekspektasi masyarakat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang diharapkan dapat memperluas cakupan dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan bervariasi. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel relevan lain yang tidak tercakup dalam studi ini. Dengan demikian, penelitian mengenai Quarter Life Crisis akan menjadi lebih komprehensif dan berkontribusi lebih besar dalam memahami serta mengatasi fenomena ini, khususnya pada wanita dewasa awal.

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, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 341.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 49–66. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial pada quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 7.
- Anwar, Sanusi, (2014). *Metodologi penelitian bisnis*. Salemba Empat. Jakarta.
- Aprilia, L. (2018). *Pengaruh efikasi diri dan dukungan orang tua terhadap orientasi masa depan*. Matematika, 6(6).
- Arikunto , S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis. *Psikologi Konseling*, 12(2), 1035-1046.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties*. American psychologist, 55(5), 469.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21-31.

Awal, P. D., & Permatasari, I. *Hubungan kematangan emosi dengan quarter life crisis.*

Azwar. S. (2018). *Dasar-dasar psikometrika* (Ed.3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2023). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kota Semarang, 2023. BPS Kota Semarang.

Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/psikis.2023.8.1.13527>

Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological review, 84(2), 191.

Bandura, A. (2006). *Self efficacy beliefs of adolescents*. (F. Pajares & T. Urdan, Eds.). Charlotte: Information Age Publishing.

Basow, S. A. (1992). *Gender: Stereotypes and roles*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). *Confirmatory factor analysis of the general self-efficacy scale*. Behaviour research and therapy, 36(3), 339-343.

Dahruji. 2017. *Statistik*. Surabaya : Duta Media Publishing.

Deaux, K. (1983). *Deaux lewis gender stereotypes scale*. Gender roles, 240.

Dewi, P. I. K., Istiarini, C. H., Haryanti, P., & Sari, I. Y. (2024). Self-efficacy dan quarter life crisis pada mahasiswa keperawatan. *Bali Medika Jurnal*, 11(2), 118–129. <https://doi.org/10.36376/bmj.v11i2.443>

Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif : beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan spss*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Vol. 68). Norton.

- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif : beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan spss*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariat dengan program ibm spss 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management review*, 17(2), 183-211.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology* (GamaJoP), 5(2), 129.
- 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.
- Habu, A. S. B. M. (2020). Hubungan quarter-life crisis dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *WALISONGO Institutional Repository*, 7(5), 1-2.
- Herdian, H., & Wijaya, D. A. P. (2023). “i am mentally healthy, so i can choose well.” Quarter-life crisis and positive mental health in students. *Dalat University Journal of Science*, 51-58.
- 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.
- Howard, C. S. (2009). *Transference of self-efficacy beliefs from leaders to followers and its link to perceptions of leaders being transformational*. Regent University.

Humanitas Editorial Team. (2024). The role of personality orientation in predicting quarter life crisis in emerging adulthood: An anchor personality approach. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(1), 13–25. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.485>

Hurlock, M. H. (1993). *Social harmony and individual rights in China*.

Ismiati, I. (2018). Pengaruh stereotype gender terhadap konsep diri perempuan. *Takammul: Jurnal Studi Gender dan Islam Serta Perlindungan Anak*, 7(1), 33-45.

Kamilah, N. F. (2025). *Hubungan antara efikasi diri dengan problem solving dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa psikologi universitas islam raden rahmat* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Raden Rahmat).

King, L. A. (2010). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif* (Buku 1). Salemba Humanika.

Kite, M. E., & Whitley Jr, B. E. (2016). *Introducing the concepts of stereotyping, prejudice, and discrimination. Psychology of prejudice and discrimination*, 1-45.

Lailatushifah, S. N. F. (2003). Kesadaran akan kesetaraan gender dan kepuasan perkawinan pada suami istri dalam rumah tangga pekerja ganda. *Jurnal Harmoni Sosial*, 2, 52-61.

Lianawati, I. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan kematangan karir mahasiswa uin walisongo (skripsi sarjana)*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22722>

Lismawanti, T. D., Muslimah, A. I., & EkaSari, A. (2022). Emotional intelligence dan self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), xx–xx. [Halaman disesuaikan jika tersedia.]

Lusiyah, D. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang (Skripsi Sarjana)*.

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457.

Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda. *Barekeng: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>

Matondang, Z. (2009). *Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian*. 6(1), 87–97.

McLeod, J. D., & Nonnemaker, J. M. (2000). Poverty and child emotional and behavioral problems: Racial/ethnic differences in processes and effects. *Journal of Health and Social Behavior*, 137-161.

Moser, S. (1993). *Gender stereotyping in pictorial reconstructions of human origins*.

Mulyana, E., Mujidin, M., & Bashori, K. (2015). Peran motivasi belajar, self-efficacy, dan dukungan sosial keluarga terhadap self-regulated learning pada siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 165.

Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Oktami, W. (2015). *Hubungan antara stereotipe gender dengan cinderella complex pada mahasiswi universitas sanata dharma yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.

Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). *Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate*. Proyeksi, 18(2), 237-250.

- PM, A. S., & Jayaraman, P. (2020). Development and validation of gender stereotype scale. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 46(1), 48-56.
- Pramesti, G. (2016). *Statistika Lengkap Secara Teori dan Aplikasi dengan SPSS 23*. Penerbit Elex Media Komputindo: Surakarta.
- Primala, D. A. (2017, Mei 1). *Ada Apa dengan Quarter Life Crisis?* Pijar Psikologi.
- Putri, A. M., & Aprianti, M. (2023). Quarter-life crisis mahasiswa tingkat akhir pengguna instagram: apakah berbeda berdasarkan gender? *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 3(1), 55–61. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i1.795>
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological well being and the tendency of quarter life crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117-126.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. 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), 167–179.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). *Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method*. *Qualitative research in psychology*, 7(2), 170-191.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416.
- Saguni, F. (2014). Pemberian stereotype gender. *Jurnal Musawa IAIN Palu*, 6(2), 195-224.

- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2112.
- Santoso, S. (2004). *Mengatasi berbagai masalah statistik dengan spss versi 11.5*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi perkembangan*.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: WidyaSinta,B). Jakarta: Erlangga.
- Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). *Self-efficacy as an engaged learner. In Handbook of research on student engagement* (pp. 219-235). Boston, MA: Springer US.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan antara harapan dengan quarter life crisis pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13-24.
- Setiyani, n. Y. (2006). *Stereotip gender pada anak korban perceraian* (suatu studi kasus) (doctoral dissertation, universitas airlangga).
- Siyoto, Sandu, dan M. Ali Sodik, (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudaryana, B. (2018). *Metode Penelitian Teori dan Praktek Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alphabet.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutha, D. W. (2021). *Biostatistika: Buku Ajar*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Unger, R. K., & Crawford, M. E. (1992). *Women and gender: A feminist psychology*. Temple University Press.

Wijayanti, I. (2003). Agresivitas dalam sudut pandang stereotip gender. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 1(2).

Winarsunu, T. (2015). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press

Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65–76.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>

Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>

LAMPIRAN

A. SKALA KUESIONER UJI COBA

A. Quarter Life Crisis (Dini Lusiyah, 2023)

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu ketika akan membuat suatu pilihan				
2.	Saya bingung antara memilih keinginan saya atau keinginan orang tua				
3.	Saya yakin pada hal yang akan saya lakukan				
4.	Saya mempunyai prinsip dalam menentukan pilihan				
5.	Saya tidak tahu keputusan yang saya ambil tepat atau tidak				
6.	Keputusan yang telah diambil sepertinya salah, karena hasilnya tidak sesuai harapan				
7.	Keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik				
8.	Saya merasa mantap dengan keputusan apapun yang saya ambil				
9.	Saya ragu dapat mewujudkan cita-cita dengan kemampuan yang saya miliki				
10.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki sangatlah kurang				
11.	Saya memiliki kemampuan yang memadai untuk sukses				
12.	Kemampuan yang saya miliki saat ini membuat saya mudah mencapai cita-cita				
13.	Saya merasa takut karena tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk masa depan saya				
14.	Saya merasa salah jurusan sehingga tidak bersemangat untuk belajar				
15.	Saya sangat tahu apa yang akan saya lakukan kedepannya				
16.	Saya bersemangat dalam menggapai cita-cita				
17.	Saya terlalu malas untuk keluar dari zona nyaman, sehingga saya kurang bertumbuh				
18.	Saya merasa kekurangan saya lebih banyak dibandingkan kelebihan saya				

19.	Saya yakin saya mempunyai banyak kelebihan				
20.	Saya pandai berhemat sehingga mampu mengelola uang dengan baik				
21.	Kehidupan yang saya jalani terasa monoton dan membosankan				
22.	Hidup yang saya jalani saat ini sebagian besar tidak seperti yang dulu saya rencanakan				
23.	Saya merasa kehidupan yang saya jalani sangat memuaskan				
24.	Saya sangat bersyukur atas hidup yang saya jalani				
25.	Keadaan saya saat ini terasa sangat sulit dijalani				
26.	Peran dewasa yang sedang saya jalani rasanya sangat berat				
27.	Saya tidak memikirkan beban apapun dalam hidup				
28.	Saya merasa santai dengan peran dewasa yang sekarang saya jalani				
29.	Saya tidak tahu tujuan hidup saya				
30.	Saya merasa hidup tanpa arah				
31.	Tujuan hidup saya jelas dan terarah				
32.	Saya tahu apa yang saya inginkan				
33.	Saya sangat gelisah karena tidak mengetahui akan jadi apa saya nantinya				
34.	Saya merasa apa yang saya inginkan tidak dapat terwujud				
35.	Saya berpikir semua akan baik-baik saja				
36.	Saya memiliki pemikiran yang positif akan masa depan saya				
37.	Pengetahuan yang saya miliki terasa kurang, sehingga saya merasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
38.	Saya dengan mudah merasa gagal hanya karena saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
39.	Saya akan dapat mencapai kesuksesan saat melakukan sesuatu				
40.	Saya berani mencoba hal-hal baru				
41.	Peran menjadi dewasa membuat saya merasa tertekan				
42.	Perintah untuk segera menyelesaikan pendidikan dari keluarga membuat saya merasa tertekan				

43.	Saya tidak masalah dengan harapan orang lain terhadap saya				
44.	Adanya tekanan dari orang lain membuat saya menjadi bersemangat				
45.	Saya merasa beranjak dewasa sangatlah berat, karena tanggung jawab saya bertambah banyak				
46.	Menjadi dewasa sangatlah membebani saya				
47.	Saya merasa bebas dengan peran saya saat ini				
48.	Seiring bertambah dewasa tanggung jawab saya tidak pernah berubah				
49.	Setelah lulus kuliah, saya khawatir tidak memiliki teman di tempat baru				
50.	Saya merasa cemas ketika berada di lingkungan baru				
51.	Saya mudah bergaul dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga tidak merasa khawatir saat di tempat baru				
52.	Saya berani membuka obrolan terlebih dahulu dengan orang baru				
53.	Saya takut harapan orang tua tidak mampu saya wujudkan				
54.	Saya berupaya terlalu keras untuk menjadi yang terbaik agar orang tua tidak kecewa				
55.	Saya tidak peduli jika orang lain kecewa dengan saya				
56.	Saya tidak memikirkan perasaan orang lain				

B. EFIGASI DIRI (Indah Lianawati, 2023)

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<i>level</i>	Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya pada tingkat kesulitan tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Sesulit apapun tugas yang diberikan, saya tetap yakin dapat menyelesaiannya • Meskipun kondisi saya sedang sulit, saya yakin dapat melewatinya • Ketika saya dapat melewati sebuah hambatan, keyakinan saya terhadap kemampuan diri saya semakin bertambah 	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap mengerjakan tugas yang sulit, saya kurang yakin dapat menyelesaikan dengan baik • Saya tidak yakin mampu melewati kondisi-kondisi yang membuat saya kesulitan • Saya tetap merasa ragu terhadap kemampuan diri saya meskipun saya dapat melewati hambatan sebelumnya
	Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> • Jika seseorang menghalangi tujuan saya, saya akan mencari cara lain untuk melanjutkannya • Saya tetap mencoba menyelesaikan tugas walaupun tugas itu sulit • Ketika saya harus berhadapan dengan masalah baru, saya mengetahui 	<ul style="list-style-type: none"> • Jika seseorang menghalangi tujuan saya, saya hanya akan pasrah dengan keadaan yang ada • Saya sering menyerah saat menghadapi tugas yang sulit • Jika menghadapi masalah baru, saya tidak tau bagaimana cara mengatasinya

		<p>bagaimana cara mengatasinya</p> <p><input type="checkbox"/> Dibandingkan dengan menyelesaikan tugas yang sulit terlebih dahulu, saya cenderung menyelesaikan tugas-tugas yang lebih mudah terlebih dahulu</p>	<p><input type="checkbox"/> Dalam mengerjakan tugas saya tidak mendahulukan tugas yang mudah dibandingkan tugas yang sulit karena saya mengerjakan secara acak</p>
<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas diberbagai situasi dan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin mampu melaksanakan dan menyelesaikan beragam tugas yang diberikan kepada saya • Keputusan saya mengikuti banyak kegiatan saat kuliah karena saya yakin dapat melaksanakan tugas disetiap kegiatan tersebut • Saya yakin mampu menyelesaikan tugas atau masalah meskipun saya 	<p><input type="checkbox"/> Saya tidak yakin mampu menyelesaikan beragam tugas yang diberikan pada saya</p> <p><input type="checkbox"/> Saya tidak yakin dapat menjalani dan menyelesaikan tugas dari semua kegiatan yang saya ikuti saat kuliah</p> <p>Ketika saya mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas atau masalah,</p> <p><input type="checkbox"/> saya takut untuk mencoba lagi</p>

		<p>memiliki pengalaman gagal sebelumnya</p> <p>Saya bisa berhasil karena saya yakin akan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan</p>	<p>Ketika saya berhasil menyelesaikan tugas, saya merasa itu hanya karena keberuntungan semata bukan karena kemampuan yang saya miliki</p>
		<p><input type="checkbox"/> Saya dapat meluangkan waktu untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu meskipun memiliki banyak</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivitas 	<p><input type="checkbox"/> Saya sulit untuk meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu</p>

<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau harapan individu dengan kemampuan yang dimiliki	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin usaha yang saya lakukan sekarang akan mendapatkan hasil yang memuaskan nantinya • Jika orang lain bisa sukses, maka saya pun bisa • Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan suatu permasalahan • Saya yakin mampu menemukan solusi untuk masalah yang saya hadapi • Ketika menghadapi kesulitan, saya dapat menghadapi dengan tenang karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya 	<input type="checkbox"/> Menurut perkiraan saya, setiap usaha yang saya lakukan akan berbuah siasia <input type="checkbox"/> Saya merasa rendah diri jika melihat orang lain sukses <input type="checkbox"/> Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki untuk menyelesaikan permasalahan Saya tidak yakin mampu menemukan solusi untuk masalah yang saya hadapi Saya tidak dapat mengandalkan kemampuan yang saya miliki dalam menghadapi kesulitan
-----------------	---	--	---

C. Stereotip Gender

No	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
1.	Keyakinan wanita ideal seharusnya lembut dan emosional	<p>1. Lingkungan saya selalu menuntut wanita untuk bersikap lembut dan feminim.</p> <p>2. Saya sering di sarankan untuk bersikap manis dan lemah di hadapan pria.</p> <p>3. Saya sering dianggap negatif saat bersikap keras dan rasional sebagai wanita.</p>	<p>1. Saya bebas menjadi diri saya apa adanya sebagai wanita dan tidak ada tuntutan dari lingkungan saya.</p> <p>2. Saya sering mengutamakan logika daripada perasaan saya saat menghadapi masalah tanpa ada pria yang meremehkan saya.</p> <p>3. Saya tidak pernah dituntut menjadi feminim oleh lingkungan saya.</p>
2.	Pandangan bahwa peran utama wanita adalah dalam ranah domestik atau rumah tangga	<p>1. Saya sering di dorong untuk berumah tangga secepat mungkin.</p> <p>2. Lingkungan saya menganggap ibu rumah tangga adalah kodrat seorang wanita.</p> <p>3. Saya sering di tegur jika tidak ingin menjadi ibu rumah tangga.</p>	<p>1. Saya tidak pernah di tekan untuk menikah lebih cepat.</p> <p>2. Lingkungan saya tidak menganggap bahwa ibu rumah tangga sebagai kodrat wanita.</p> <p>3. Saya mendapat dukungan saat ingin menjadi wanita pekerja.</p>
3.	Keyakinan bahwa wanita tidak cocok untuk memiliki ambisi tinggi	<p>1. Saya sering ditegur tidak laku jika terlalu ambisius.</p> <p>2. Lingkungan saya menganggap wanita yang ambisius bukan wanita yang baik.</p> <p>3. Saya selalu dituntut menomorsatukan</p>	<p>1. Saya mendapatkan dukungan besar dari lingkungan untuk meraih cita-cita dan ambisi saya.</p> <p>2. Ambisi saya tidak pernah di batasi oleh lingkungan saya.</p> <p>3. Tidak ada seorangpun di</p>

		kepentingan keluarga dan mengesampingkan ambisi saya.	lingkungan saya yang meremehkan ambisi saya.
4.	Keyakinan bahwa wanita secara alami mengandalkan emosi daripada logika.	<p>1. Saya sering dianggap terlalu emosional dalam mengambil keputusan hanya karena saya wanita.</p> <p>2. Lingkungan saya menganggap wanita tidak cocok mengambil keputusan penting.</p> <p>3. Saya sering di remehkan karena mengutamakan perasaan.</p>	<p>1. Saya tetap di percaya mengambil keputusan tanpa memandang gender.</p> <p>2. Saya merasa semua orang menghargai keputusan saya tanpa meremehkan.</p> <p>3. Lingkungan saya tidak menganggap emosional sebagai kelemahan.</p>
5.	Pandangan bahwa wanita harus tunduk pada keputusan laki-laki.	<p>1. Saya diajarkan untuk tunduk pada perintah laki-laki.</p> <p>2. Lingkungan saya menganggap wanita yang baik adalah yang patuh pada pria.</p> <p>3. Wanita yang terlalu vokal saat berdebat dengan pria dianggap tidak pantas.</p>	<p>1. Saya bebas menyampaikan pendapat tanpa dianggap melawan pria.</p> <p>2. Saya tidak dituntut untuk selalu menuruti pria seumur hidup saya.</p> <p>3. Lingkungan saya menganggap pria dan wanita setara.</p>
6.	Ekspektasi wanita harus bisa bekerja dan tetap mengutamakan peran domestik.	<p>1. Saya dianggap egois jika menjadi wanita karir.</p> <p>2. Saya selalu dituntut agar memiliki karir dan tetap menjadi ibu rumah tangga yang sempurna.</p> <p>3. Lingkungan saya menganggap wanita ideal harus bisa mencari uang dan mengurus rumah tangga.</p>	<p>1. Saya tidak dianggap egois karena menjadi wanita karir.</p> <p>2. Lingkungan saya dapat mengerti bahwa sulit menjadi sempurna dalam peran ganda.</p> <p>3. Saya tidak dituntut secara berlebihan oleh lingkungan saya menjadi wanita yang ideal.</p>

B. HASIL UJI VALIDITAS

1. Quarter Life Crisis

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Butir_1	135.50	354.695	.492	.941
Butir_2	135.36	352.723	.375	.942
Butir_3	135.98	351.731	.545	.941
Butir_4	136.14	357.833	.340	.942
Butir_5	135.36	354.186	.394	.942
Butir_6	135.64	346.674	.681	.940
Butir_7	136.10	351.357	.569	.941
Butir_8	136.02	353.536	.462	.941
Butir_9	135.55	346.156	.638	.940
Butir_10	135.36	350.284	.545	.941
Butir_11	135.95	354.095	.463	.941
Butir_12	135.79	355.782	.422	.941
Butir_13	135.31	344.170	.699	.940
Butir_14	135.81	353.280	.384	.942
Butir_15	135.67	351.837	.629	.941
Butir_16	136.21	352.368	.487	.941
Butir_18	135.36	349.991	.505	.941
Butir_19	135.86	340.662	.755	.939
Butir_20	135.98	352.463	.483	.941
Butir_21	135.36	351.162	.540	.941
Butir_22	135.24	352.235	.511	.941
Butir_23	135.64	352.235	.561	.941
Butir_24	136.62	358.290	.341	.942
Butir_25	135.36	347.260	.631	.940
Butir_26	134.93	347.385	.602	.940
Butir_27	134.90	360.625	.168	.943
Butir_28	135.48	356.841	.333	.942
Butir_29	135.62	342.046	.784	.939
Butir_30	135.74	343.027	.731	.940

Butir_31	135.64	347.406	.732	.940
Butir_32	136.00	355.171	.409	.942
Butir_33	135.17	347.362	.566	.941
Butir_34	135.69	346.414	.633	.940
Butir_35	136.21	349.782	.629	.940
Butir_36	136.29	348.892	.627	.940
Butir_37	135.48	352.890	.504	.941
Butir_38	135.64	345.601	.688	.940
Butir_39	136.24	356.381	.391	.942
Butir_40	136.07	348.946	.698	.940
Butir_41	135.24	350.479	.523	.941
Butir_42	135.67	363.447	.038	.944
Butir_43	135.74	356.832	.244	.943
Butir_44	135.69	358.951	.212	.943
Butir_45	134.86	351.052	.472	.941
Butir_46	135.19	350.012	.596	.941
Butir_47	135.67	362.618	.085	.943
Butir_48	135.36	367.308	-.110	.944
Butir_49	135.95	346.242	.538	.941
Butir_50	135.52	347.670	.539	.941
Butir_51	135.93	356.409	.295	.942
Butir_52	136.00	356.146	.323	.942
Butir_53	134.90	350.186	.544	.941
Butir_54	134.93	358.702	.237	.942

2. Efikasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	103,1081	205,432	,728	,949
X2.02	103,1351	205,231	,681	,950
X2.03	103,0811	208,132	,617	,950
X2.04	103,0811	207,354	,672	,950
X2.05	103,4054	214,414	,106	,954
X2.06	103,0541	206,497	,607	,950

X2.07	103,1081	205,932	,638	,950
X2.08	103,1351	208,898	,466	,951
X2.09	103,1622	206,473	,667	,950
X2.10	103,1622	208,917	,511	,951
X2.11	103,1351	208,398	,601	,950
X2.12	103,1351	205,398	,671	,950
X2.13	103,2432	212,967	,298	,952
X2.14	103,1351	206,342	,616	,950
X2.15	103,4865	206,257	,475	,951
X2.16	103,4595	210,477	,428	,951
X2.17	103,3514	208,956	,515	,951
X2.18	104,0541	209,830	,315	,952
X2.19	103,7297	201,814	,745	,949
X2.20	103,3784	202,186	,653	,950
X2.21	103,5676	197,030	,808	,948
X2.22	103,4865	199,979	,733	,949
X2.23	104,1081	201,321	,576	,950
X2.24	103,9189	200,521	,620	,950
X2.25	103,9189	201,521	,627	,950
X2.26	103,7297	198,758	,714	,949
X2.27	103,5135	198,090	,798	,948
X2.28	103,6757	202,447	,666	,949
X2.29	103,5946	199,803	,809	,948
X2.30	103,8378	202,862	,681	,949
X2.31	103,7838	205,952	,464	,951
X2.32	103,6486	200,901	,757	,949
X2.33	103,6216	205,742	,657	,950
X2.34	103,6757	209,059	,400	,951

3. Stereotip Gender

		TOTAL			TOTAL
SG1	Pearson Correlation	.360*	SG19	Pearson Correlation	.501**
SG2	Pearson Correlation	.377*	SG20	Pearson Correlation	0,312

SG3	Pearson Correlation	0,303	SG21	Pearson Correlation	.396*
SG4	Pearson Correlation	.362*	SG22	Pearson Correlation	-0,074
SG5	Pearson Correlation	0,239	SG23	Pearson Correlation	.379*
SG6	Pearson Correlation	.370*	SG24	Pearson Correlation	.375*
SG7	Pearson Correlation	.428*	SG25	Pearson Correlation	.361*
SG8	Pearson Correlation	.349*	SG26	Pearson Correlation	0,330
SG9	Pearson Correlation	0,314	SG27	Pearson Correlation	.453**
SG10	Pearson Correlation	.362*	SG28	Pearson Correlation	-0,104
SG11	Pearson Correlation	.386*	SG29	Pearson Correlation	.410*
SG12	Pearson Correlation	-0,093	SG30	Pearson Correlation	.425*
SG13	Pearson Correlation	0,322	SG31	Pearson Correlation	.459**
SG14	Pearson Correlation	.347*	SG32	Pearson Correlation	0,296
SG15	Pearson Correlation	.431**	SG33	Pearson Correlation	.348*
SG16	Pearson Correlation	.367*	SG34	Pearson Correlation	.407*
SG17	Pearson Correlation	0,193	SG35	Pearson Correlation	0,026
SG18	Pearson Correlation	.370*	SG36	Pearson Correlation	.378*

C. RELIABILITAS

1. Quarter Life Crisis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	46

2. Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,955	32

3. Stereotip Gender

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,761	36

D. SKALA PENELITIAN

1. Quarter Life Crisis

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Putri Sonia Fadhilah mahasiswa Psikologi semester 14 UIN Walisongo Semarang. Sebelumnya saya ingin meminta sedikit waktu kurang lebih 5-10 menit untuk mengisi kuisioner ini.

Kriteria:

1. Wanita
2. Berusia 20 – 25 Tahun
3. Berdomisili di Semarang

Saya sangat berterima kasih jika teman-teman dapat meluangkan sedikit waktunya, dan membantu memperlancar penelitian ini. Untuk itu diharapkan teman-teman dapat mengisi kuisioner ini dengan bersungguh-sungguh, agar mendapatkan manfaat. Jika ada pertanyaan yang ingin disampaikan bisa menghubungi saya melalui: email:

putri.sonia0117@gmail.com

Nb: Segala data yang diberikan akan dijaga keRAHASIAanya dan hanya dipergunakan untuk tujuan penelitian.

Terima kasih!

Identitas

Nama / Inisial :

Usia :

Petunjuk Penggerjaan

1. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Setiap butir pernyataan jangan sampai terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- a) SS : Sangat Sesuai
- b) S : Sesuai
- c) TS : Tidak Sesuai
- d) STS : Sangat Tidak Sesuai

2. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang benar dan salah.

3. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

Skala 1

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu ketika akan membuat suatu pilihan				
2.	Saya bingung antara memilih keinginan saya atau keinginan orang tua				
3.	Saya yakin pada hal yang akan saya lakukan				
4.	Saya mempunyai prinsip dalam menentukan pilihan				
5.	Saya tidak tahu keputusan yang saya ambil tepat atau tidak				

6.	Keputusan yang telah diambil sepertinya salah, karena hasilnya tidak sesuai harapan				
7.	Keputusan yang telah saya ambil adalah keputusan terbaik				
8.	Saya merasa mantap dengan keputusan apapun yang saya ambil				
9.	Saya ragu dapat mewujudkan cita-cita dengan kemampuan yang saya miliki				
10.	Saya merasa kemampuan yang saya miliki sangatlah kurang				

11.	Saya memiliki kemampuan yang memadai untuk sukses				
12.	Kemampuan yang saya miliki saat ini membuat saya mudah mencapai cita-cita				
13.	Saya merasa takut karena tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk masa depan saya				
14.	Saya merasa salah jurusan sehingga tidak bersemangat untuk belajar				
15.	Saya sangat tahu apa yang akan saya lakukan kedepannya				
16.	Saya bersemangat dalam menggapai cita-cita				
17.	Saya terlalu malas untuk keluar dari zona nyaman, sehingga saya kurang bertumbuh				
18.	Saya merasa kekurangan saya lebih banyak dibandingkan kelebihan saya				
19.	Saya yakin saya mempunyai banyak kelebihan				
20.	Saya pandai berhemat sehingga mampu mengelola uang dengan baik				
21.	Kehidupan yang saya jalani terasa monoton dan membosankan				
22.	Hidup yang saya jalani saat ini sebagian besar tidak seperti yang dulu saya rencanakan				
23.	Saya merasa kehidupan yang saya jalani sangat memuaskan				
24.	Saya sangat bersyukur atas hidup yang saya jalani				
25.	Keadaan saya saat ini terasa sangat sulit dijalani				
26.	Peran dewasa yang sedang saya jalani rasanya sangat berat				
27.	Saya merasa santai dengan peran dewasa yang sekarang saya jalani				
28.	Saya tidak tahu tujuan hidup saya				
29.	Saya merasa hidup tanpa arah				
30.	Tujuan hidup saya jelas dan terarah				
31.	Saya tahu apa yang saya inginkan				
32.	Saya sangat gelisah karena tidak mengetahui akan jadi apa saya nantinya				
33.	Saya merasa apa yang saya inginkan tidak dapat terwujud				
34.	Saya berpikir semua akan baik-baik saja				
35.	Saya memiliki pemikiran yang positif akan masa depan saya				

36.	Pengetahuan yang saya miliki terasa kurang, sehingga saya merasa sulit untuk mewujudkan cita-cita				
37.	Saya dengan mudah merasa gagal hanya karena saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
38.	Saya akan dapat mencapai kesuksesan saat melakukan sesuatu				
39.	Saya berani mencoba hal-hal baru				
40.	Peran menjadi dewasa membuat saya merasa tertekan				
41.	Saya merasa beranjak dewasa sangatlah berat, karena tanggung jawab saya bertambah banyak				
42.	Menjadi dewasa sangatlah membebani saya				
43.	Setelah lulus kuliah, saya khawatir tidak memiliki teman di tempat baru				
44.	Saya merasa cemas ketika berada di lingkungan baru				
45.	Saya berani membuka obrolan terlebih dahulu dengan orang baru				
46.	Saya takut harapan orang tua tidak mampu saya wujudkan				

2. Efikasi diri

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	ST S
1.	Sesulit apapun tugas yang diberikan, saya tetap yakin dapat menyelesaiannya				
2.	Saya yakin mampu melaksanakan dan menyelesaikan beragam tugas yang diberikan kepada saya				
3.	Saya yakin usaha yang saya lakukan sekarang akan mendapatkan hasil yang memuaskan nantinya				
4.	Meskipun kondisi saya sedang sulit, saya yakin dapat melewatiinya				

5.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas atau masalah meskipun saya memiliki pengalaman gagal sebelumnya				
6.	Jika orang lain bisa sukses, maka saya pun bisa				
7.	Ketika saya dapat melewati sebuah hambatan, keyakinan saya terhadap kemampuan diri saya semakin bertambah				
8.	Saya bisa berhasil karena saya yakin akan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugastugas yang diberikan				
9.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam				

	menyelesaikan suatu permasalahan				
10	Jika seseorang menghalangi tujuan saya, saya akan mencari cara lain untuk melanjutkannya				
11.	Saya dapat meluangkan waktu untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu meskipun memiliki banyak aktivitas				
12.	Saya yakin mampu menemukan solusi untuk masalah yang saya hadapi				
13.	Ketika saya harus berhadapan dengan masalah baru, saya mengetahui bagaimana cara mengatasinya				
14.	Ketika menghadapi kesulitan, saya dapat menghadapi dengan tenang karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya				
15.	Dibandingkan dengan menyelesaikan tugas yang sulit terlebih dahulu, saya cenderung menyelesaikan tugas-tugas yang lebih mudah terlebih dahulu				
16.	Setiap mengerjakan tugas yang sulit, saya kurang yakin dapat menyelesaikan dengan baik				
17.	Saya tidak yakin mampu menyelesaikan beragam tugas yang diberikan pada saya				
18.	Menurut perkiraan saya, setiap usaha yang saya lakukan akan berbuah sia-sia				

19.	Saya tidak yakin mampu melewati kondisikondisi yang membuat saya kesulitan				
20.	Saya tidak yakin dapat menjalani dan menyelesaikan tugas dari semua kegiatan yang saya ikuti saat kuliah				
21.	Saya merasa rendah diri jika melihat orang lain sukses				
22.	Saya tetap merasa ragu terhadap kemampuan diri saya meskipun saya dapat melewati hambatan sebelumnya				
23.	Ketika saya mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas atau masalah, saya takut untuk mencoba lagi				
24.	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki untuk menyelesaikan permasalahan				
25.	Jika seseorang menghalangi tujuan saya, saya hanya akan pasrah dengan keadaan yang ada				
26.	Ketika saya berhasil menyelesaikan tugas, saya merasa itu hanya karena keberuntungan semata bukan karena kemampuan yang saya miliki				
27.	Saya tidak yakin mampu menemukan solusi untuk masalah yang saya hadapi				
28.	Saya sering menyerah saat menghadapi tugas yang sulit				
29.	Saya sulit untuk meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu				
30.	Saya tidak dapat mengandalkan kemampuan yang saya miliki dalam menghadapi kesulitan				
31.	Jika menghadapi masalah baru, saya tidak tau bagaimana cara mengatasinya				
32.	Dalam mengerjakan tugas saya tidak mendahulukan tugas yang mudah dibandingkan tugas yang sulit karena saya mengerjakan secara acak				

3. Stereotip Gender

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Lingkungan saya menuntut wanita untuk bersikap lembut dan berpenampilan feminim.				
2.	Saya dianggap negatif saat bersikap keras dan rasional sebagai wanita.				
3.	Saya sebagai wanita bebas berpenampilan tanpa ada tuntutan dari lingkungan saya.				
4.	Saya tidak pernah dituntut menjadi feminim oleh lingkungan saya.				
5.	Saya di dorong untuk berumah tangga secepat mungkin.				
6.	Lingkungan saya menganggap ibu rumah tangga adalah kodrat seorang wanita.				
7.	Saya tidak pernah ditanya dan di dorong untuk menikah.				
8.	Lingkungan saya tidak menganggap bahwa ibu rumah tangga adalah kodrat wanita.				
9.	Lingkungan saya menganggap wanita yang ambisius bukan wanita yang baik.				
10.	Saya dituntut menomorsatukan kepentingan keluarga dan mengesampingkan ambisi saya				
11.	Saya mendapatkan dukungan besar dari lingkungan untuk meraih cita-cita dan ambisi saya.				
12.	Saya tidak pernah diremehkan meski ambisi saya cukup besar.				
13.	Saya dianggap terlalu emosional dalam mengambil keputusan hanya karena saya wanita.				
14.	Saya di remehkan karena mengutamakan perasaan.				
15.	Saya merasa semua orang menghargai keputusan saya tanpa meremehkan.				
16.	Lingkungan saya tidak menganggap sifat emosional sebagai kelemahan.				
17.	Saya diajarkan untuk tunduk pada perintah laki-laki.				
18.	Lingkungan saya menganggap wanita yang baik adalah yang patuh pada pria.				
19.	Lingkungan saya menganggap pria dan wanita setara.				
20.	Saya tidak dituntut untuk selalu tunduk pada pria.				

21.	Saya dianggap egois jika hanya memilih menjadi wanita karir tanpa mengurus rumah atau hanya memilih menjadi ibu rumah tangga tanpa penghasilan.				
22.	Lingkungan saya menganggap wanita ideal harus bisa mencari uang dan mengurus rumah tangga.				
23.	Saya tidak dianggap egois karena hanya ingin menjadi wanita karir atau hanya menjadi ibu rumah tangga.				
24.	Saya tidak pernah mendengar tuntutan secara berlebihan untuk menjadi wanita yang ideal.				

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Putri Sonia Fadhilah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 17 Januari 2001
3. Alamat Domisili : Jl. Dabo III, Perum Babadan Permai, Kel. Beji, Kec. Ungaran Timur, Kab. Semarang
4. Nomor HP : 089523322591
5. Email : putri.sonia0117@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar SD N 03 Ungaran
2. Sekolah Menengah Pertama SMP N 04 Ungaran
3. Sekolah Menengah Atas SMK N 1 Bawen
4. Universitas S1 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang