

**QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG DITINJAU
DARI SELF EFFICACY**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Manuella Wyanto

21090000019

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

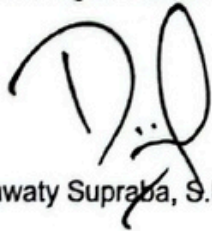
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Manuella Wyanto
NIM : 21090000019
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Judul Skripsi : *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota
Malang ditinjau dari *Self Efficacy*

Malang, 11 Februari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari Self

Efficacy

Dipersiapkan dan disusun oleh
Manuella Wyanto
21090000019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 20 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., MA

Anggota Penguji



Al Thuba Septa Priyanggarsi, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 11 Februari 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Manuella Wyanto
Nomor Pokok : 21090000019
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi: Perkembangan
Judul Skripsi : *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota
Malang ditinjau dari *Self Efficacy*
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jln Brigjend Katamso No. 1 Malang
No. Telp/Email : 08979897772

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 Februari 2025



Manuella Wyanto

MOTTO

“Tidak ada kabar baru dari masa lalu, tidak ada yang tahu kabar dari masa depan, maka mari kita tulis kabar terbaik hari ini”

“Lakukan saja”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas perlindungan-Nya, kasih-Nya dan berkat yang dicurahkan. Atas penyertaan-Nya saya dimampukan menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “ *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari *Self Efficacy*” dengan lancar tanpa kekurangan suatu apapun.

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri dan kedua orang tua saya Bpk. Hery Wyanto dan Ibu Yusi Yentrisna Guntur yang selalu memberi dukungan, perhatian, kasih sayang dari segala doa dan usaha yang telah diberikan. Terimakasih karena telah menerima saya apa adanya dan mengusahakan segala sesuatu yang diperlukan oleh penulis. Termasuk kakak saya Ratna Margaretha SE, yang telah mendukung dalam hal apapun dan menemani saya disaat susah dan senang. Dan terakhir, saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena telah berjuang sampai selesai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik apabila tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Tuhan karena penyertaan-Nya penelitian ini dapat selesai.
2. Ibu Dr. Prihat Assih S.E., M.Si. A.K., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah berkontribusi besar dalam pendidikan selama perkuliahan serta membantu penulis dalam penulisan naskah penelitian ini.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga dengan sabar menuntun, membimbing, memotivasi dan membantu penulis dari awal hingga akhir penelitian ini.
7. Ibu Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji komprehensif yang telah memberi nasehat, arahan dan pelajaran berharga kepada penulis.
8. Kedua orang tua dan kakak saya karena telah sabar menghadapi ketidakstabilan emosi penulis dan memenuhi segala kebutuhan penulis.

9. Ryan Dwi Kristanto karena selalu memprioritaskan dan mendukung penulis dengan usaha, waktu dan tenaga serta sabar menghadapi penulis dengan segala ketidakstabilan emosi, perasaan dan kelabilan penulis. Terimakasih karena selalu menjadi panutan penulis dan pelajaran hidup
10. Isna Oktavia dan Ana Fatmawati atas kenangan yang berharga dan telah mendukung dan menjadi teman penulis dikala susah, senang, jauh dan dekat sehingga bisa lulus bersama.
11. Kurnia Putri Saltsabila karena selalu menemani penulis dikala lapar dan *sambat* dan butuh tumpangan. Terimakasih atas waktu, dan tenaga serta mau menjadi teman penulis dari awal perkuliahan hingga akhir.
12. Cellinda Whisny Jaya Artha, Annisa Isyabilla, Jessica Hartono, Ida Pratista, Sharon Yunik G, Titah Pangesti, Rebecca Darmawan selaku teman-temanku yang kusayangi yang selalu ada untukku dan mendukungku dikala butuh, suka duka, sehat-sehat ya teman-teman.
13. Teman-teman LPT dan teman sebangkuan, Yuke, Eudea, kak Gaby, Agnes, Tito, Kak Renal, Vira yang telah membantu penulis.
14. Teman-teman kelasku, Debbie, Yosefin, Salwa, Izza, Budi, Lia, Rio, Alin, Neza, Hilda, Tini, Nadia, Diana, Georgi, Bintang, Meida dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu.
15. Teman-teman yang mengisi dan berkontribusi dalam pengisian kuesioner penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan penelitian yang berjudul “ *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari *Self Efficacy*” diselesaikan dengan baik. Karya ini disusun untuk sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh derajat sarjana psikologi dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, baik dalam bidang akademik maupun praktis.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi yang berharga bagi pembaca.

Malang, 11 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	7
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	7
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	10
B. <i>Self Efficacy</i>	14
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	16
C. Keterkaitan antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	17
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Desain penelitian	19
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	19

C. Partisipan Penelitian.....	20
1. Populasi	20
2. Sampel.....	20
D. Cara Pengumpulan Data	22
E. Cara Analisis Data	23
1. Uji Asumsi	23
2. Uji Hipotesis	24
F. Prosedur Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Deskripsi Subjek Penelitian	25
B. Kategorisasi Data	26
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	28
D. Hasil Uji Hipotesis	28
E. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Data Sampel Penelitian Berdasarkan Usia.....	25
Tabel 2 Jumlah Data Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
Tabel 3 Deskripsi Data Subjek Penelitian.....	26
Tabel 4 Rumus Kategorisasi.....	26
Tabel 5 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	26
Tabel 6 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> pada Laki-laki dan Perempuan.....	27
Tabel 7 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	27
Tabel 8 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> pada Laki-laki dan Perempuan.....	27
Tabel 9 Reliabilitas Skala.....	28
Tabel 10 Uji Normalitas <i>Self Efficacy</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	29
Tabel 11 Uji Linearitas <i>Self Efficacy</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	29
Tabel 12 Uji Regresi Linear Sederhana <i>Self Efficacy</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	18
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	39
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	45
Lampiran 3 Hasil Uji Asumsi	50
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis	52
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas dan Frekuensi	54
Lampiran 6 Data Jumlah Mahasiswa Terbaru 2023/2024 di Malang	59
Lampiran 7 Blueprint Skala Penelitian	63
Lampiran 8 Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	66
Lampiran 9 Hasil Cek Turnitin	68
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	71

Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari *Self Efficacy

Manuella Wyanto
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
manuellawyanto796@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebesar 270 responden. Penentuan sampling menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self efficacy* ($\alpha=0,889$) dan skala *quarter life crisis* ($\alpha=0,876$). Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh negatif *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* sebesar 37,3% ($p=0,000$) $< 0,05$. Penelitian ini memberikan informasi bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang. Implikasi penelitian ini adalah mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis* memiliki kecenderungan untuk merasa tidak berdaya dan merasa gagal. Mahasiswa perlu mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan *soft skills*. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengikuti pelatihan, seminar dan kegiatan organisasi yang ada di kampus ataupun di luar kampus. Kegiatan tersebut berkaitan dengan meningkatkan *self efficacy*, sehingga membantu mahasiswa melewati masa *quarter life crisis*.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa

Quarter Life Crisis of College Students in Malang City reviewed by Self Efficacy

Manuella Wyanto
Faculty of Psychology University of Merdeka Malang
manuellawyanto796@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self efficacy on quarter life crisis in students in Malang City. This study uses quantitative research methods with a total of 270 respondents. Sampling determination using accidental sampling technique. The measuring instrument used is the self efficacy scale ($\alpha = 0.889$) and the quarter life crisis scale ($\alpha = 0.876$). Data analysis techniques using simple linear regression. The results of data analysis showed a negative effect of self efficacy on quarter life crisis by 37.3% ($p=0.000$) <0.05 . This study provides information that self efficacy can affect the high and low quarter life crisis in students in Malang City. The implication of this research is that students who face quarter life crisis have a tendency to feel helpless and feel like a failure. Students need to take part in activities that can improve soft skills. Activities that can be carried out are participating in training sessions, seminars and organizational activities on campus or off campus. These activities are related to increasing self-efficacy, thus helping students get through the quarter life crisis period.

Keywords: Self efficacy, Quarter Life Crisis, College Student