

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KEPUASAN HIDUP
MAHASISWA YANG BERADA PADA FASE *QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



**Gracelia Alfatheresyana Turangan
1909000078**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Gracelia Alfatheresyana Turangan
NIM : 19090000078
Universitas : Merdeka Malang
Fakultas : S1 Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Yang Berada Pada Fase *Quarter Life Crisis*.

Malang, 21 Agustus 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing

Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

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

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KEPUASAN HIDUP MAHASISWA
YANG BERADA PADA FASE QUARTER LIFE CRISIS.**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Gracelia Alfatheresyana Turangan

19090000078

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 21 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji:

Ketua Penguji

Dr. Agustin R. S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji

Risa Juliadilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji

Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 21 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gracelia Alfatheresyana Turangan

Nomor Pokok : 19090000078

Program Studi : Psikologi

Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kepuasan
Hidup Mahasiswa Yang Berada Pada Fase *Quarter Life Crisis*

Lokasi Tempat Penelitian : Universitas Merdeka Malang

Alamat Rumah Asal : Lingkungan II, Manado, Sulawesi Utara

No. Telp/Email : 089681567828 / aceturangan@gmail.com

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

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Agustus 2023



SEPULUH RIBU RUPIAH
10000
TEL. 20
METERAI
TEMPEL
862B4AKX651448160

Gracelia Alfatheresyana Turangan

MOTTO

“ORA ET LABORA”

Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak pernah hilang

(Amsal 23 : 18)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi dan gelar sarjana ini untuk:

Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, anugerah, dan penyertaanNya yang telah memberikan kelancaran, kekuatan, dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kedua Orangtua dan keluarga yang selalu memberikan doa, semangat dan motivasi kepada penulis.

Teman-teman yang sudah menemani, memberikan semangat kepada penulis.

Semoga bermanfaat

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Yang Berada Pada Fase *Quarter Life Crisis*” ini dari awal hingga selesai dengan baik. Skripsi ini dapat selesai tentunya tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu memberkati, menyertai, memberikan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Nawang W.W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan waktu, saran, tenaga, dan ilmunya untuk membimbing dan memberikan pengarahan serta motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi walaupun hingga sore tetap meluangkan waktu, sehat selalu Bu.
4. Ibu Risa Juliadilla, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang memberikan arahan, bimbingan, dan mendampingi peneliti selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji pada saat sidang akhir skripsi yang telah memberikan waktu, saran, tenaga dan sabar menghadapi saya selama ujian berlangsung hingga proses revisian selesai. Seluruh dosen beserta staff Fakultas Psikologi Universitas

Merdeka Malang yang telah mendidik, memberikan ilmu, membimbing, serta membantu penulis selama menempuh pendidikan perkuliahan.

6. Kepada keluarga tercinta, Papa Mayor Czi Nicolas Maxie Albert Turangan dan Mama Yuli Erithrina, SE., M.Si yang selalu ada untuk penulis dan tidak pernah berhenti mendoakan, memberikan dukungan, motivasi, serta yang menjadi alasan penulis untuk terus berjuang hingga berhasil menggapai impian bersama. Untuk Glane Turangan adik penulis terimakasih telah memberikan warna baru dengan menghadirkan anggota baru yaitu Rina Sampel dan Arlando Turangan dalam keluarga yang membuat penulis menjadi lebih semangat untuk menyelesaikan perkuliahan ini. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih untuk Oma dan Opa tersayang yang selalu mendoakan dan menemani penulis.
7. Sahabatku Fenty Deshi Millenia, *we are not sisters by blood but sisters by heart*. Terimakasih selama empat tahun ini telah menjalani sebuah proses bersama-sama, saling mendukung, selalu menemani dalam keadaan apapun. Semoga kita sukses dijalan kita masing – masing dan tetap menjalin hubungan hingga kapanpun. Sayang mbak Fenty.
8. Sahabat – sahabatku sejak SMA "*Happiness*" yang beranggotakan Aurelia Tuerah, Natania Medelu di Bandung, Anatasya Kairupan di Manado, Regina Liwoso di Jakarta terimakasih selalu memberikan kebahagiaan sama seperti nama grup kita. Terimakasih juga untuk sahabat – sahabatku sejak SMP Feronika Langaring, Tessa Wondal, dan Theo Wonok yang memberikan dukungan dan semangat. Dan untuk sahabat kecilku Putri dan Nisa terimakasih selalu ada. Semoga kita sukses sesuai cita-cita kita.

9. Teman – temanku di Malang Jane Mandagi, Frater Paulus, Ratih, Ka Rina, Roro, Cici, dkk terimakasih menemani dan membantu di masa perkuliahan. Terlebih khusus untuk Kak Hadhitya Dwisaputra Wiyono, S.Psi yang menjadi *support system* dan tempat berkeluh kesah di akhir masa perkuliahan ini. Sukses selalu ya!
10. Terakhir, terimakasih banyak untuk diri sendiri yang telah berjuang menyelesaikan skripsi ini dan tetap bertahan dalam situasi apapun. Jalan masih jauh tetap semangat dan selalu mengandalkan Tuhan.

Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan penulis terima. Akhir kata, penulis berterimakasih kepada semua pihak yang berperan dalam penyusunan skripsi ini dan berharap dapat bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 21 Agustus 2023

Penulis,

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, berkat, dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Yang Berada Pada Fase *Quarter Life Crisis*” Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam penyusunan baik dari kalimat serta susunan penulisannya. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan masukan dari pembaca untuk memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang berperan dalam membantu menyelesaikan perkuliahan penulis. Apabila masih ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan permohonan maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 21 Agustus 2023

Penulis,

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| UCAPAN TERIMAKASIH..... | vii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| INTISARI | xvi |
| ABSTRACT | xvii |
| BAB I PENGANTAR | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Permasalahan | 7 |
| C. Tujuan dan Manfaat..... | 7 |
| D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kepuasan Hidup | 10 |
| 1. Pengertian Kepuasan Hidup | 10 |
| 2. Aspek-aspek Kecenderungan Kepuasan Hidup | 11 |
| 3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup | 13 |
| 4. Komponen Kepuasan Hidup | 18 |
| 5. Karakteristik yang Memiliki Kepuasan Hidup yang Tinggi | 18 |
| B. Efikasi Diri | 19 |
| 1. Pengertian Efikasi Diri..... | 19 |
| 2. Aspek-aspek Efikasi Diri | 20 |
| 3. Faktor-faktor Efikasi Diri..... | 21 |
| 4. Komponen Terbentuknya Efikasi Diri | 23 |
| C. <i>Quarter Life Crisis</i> | 24 |
| D. Keterkaitan Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup Pada Fase <i>Quarter Life Crisis</i> | 25 |

| | | |
|----------|---|----|
| E. | Kerangka Pemikiran Penelitian | 27 |
| F. | Hipotesis | 27 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | 28 |
| A. | Identifikasi dan Operasional Variabel | 28 |
| 1. | Identifikasi Variabel..... | 28 |
| 2. | Definisi Operasional Variabel..... | 28 |
| B. | Subjek Penelitian | 29 |
| 1. | Populasi | 29 |
| 2. | Sampel | 29 |
| C. | Cara Pengumpulan Data..... | 31 |
| 1. | Skala Kepuasan Hidup | 32 |
| 2. | Skala Efikasi Diri..... | 33 |
| 3. | Variabel dan Reliabilitas | 34 |
| D. | Desain Penelitian | 35 |
| E. | Cara Analisis Data | 35 |
| 1. | Uji Normalitas | 35 |
| 2. | Uji Linearitas | 36 |
| 3. | Uji Hipotesis..... | 36 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 37 |
| A. | Deskripsi Subjek Penelitian..... | 37 |
| B. | Deskripsi Validitas dan Reliabilitas Data | 38 |
| 1. | Deskripsi Data | 38 |
| 2. | Validitas Data..... | 41 |
| 3. | Reliabilitas Data..... | 44 |
| C. | Hasil..... | 45 |
| 1. | Uji Normalitas | 45 |
| 2. | Uji Linearitas | 45 |
| 3. | Uji Hipotesis..... | 46 |
| D. | PEMBAHASAN | 48 |
| BAB V | PENUTUP..... | 52 |
| A. | Kesimpulan | 52 |
| B. | Saran | 52 |
| DAFTAR | PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN | | 59 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Keterangan Skor Skala | 32 |
| Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Kepuasan Hidup | 32 |
| Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri | 34 |
| Tabel 4. Kategori Subjek Sesuai Jenis Kelamin | 37 |
| Tabel 5. Pembagian Berdasarkan Semester | 38 |
| Tabel 6. Analisis Deskriptif | 38 |
| Tabel 7. Rumus Kategorisasi Data | 39 |
| Tabel 8. Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri | 40 |
| Tabel 9. Kategorisasi Skor Variabel Kepuasan Hidup | 40 |
| Tabel 10. Skala Efikasi Diri | 41 |
| Tabel 11. Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Kepuasan Hidup | 42 |
| Tabel 12. Skala Setelah <i>Try Out</i> Kepuasan Hidup | 43 |
| Tabel 13. Validitas Skala Uji Coba | 44 |
| Tabel 14. Reliabilitas Kepuasan Hidup dan Efikasi Diri | 44 |
| Tabel 15. Hasil Uji Normalitas | 45 |
| Tabel 16. Hasil Uji Linearitas | 46 |
| Tabel 17. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana | 46 |
| Tabel 18. Hasil Uji t | 47 |
| Tabel 19. Hasil Korelasi | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Efikasi diri sebagai variable X mempengaruhi variable Y yaitu kepuasan hidup pada mahasiswa yang berada pada fase <i>QLC</i> | 27 |
| Gambar 2. Rumus Slovin..... | 30 |
| Gambar 3. Perhitungan Rumus Slovin | 30 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Skala <i>Try Out</i> Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup | 60 |
| Lampiran 2. Validitas Skala Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup | 68 |
| Lampiran 3. Reliabilitas Skala Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup..... | 75 |
| Lampiran 4. Skala Penelitian..... | 77 |
| Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Hipotesis | 83 |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Variabel Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup | 86 |
| Lampiran 7. Lampiran Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup..... | 91 |

PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KEPUASAN HIDUP MAHASISWA YANG BERADA PADA FASE *QUARTER LIFE CRISIS*

Gracelia Alfatheresyana Turangan

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

aceturangan@gmail.com

INTISARI

Individu dengan rentang usia 18-29 tahun, rentan menghadapi respon emosi yang kritis, fase tersebut sering dikenal fase *quarter life crisis*. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan mencapai kepuasan hidup yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan diperoleh sampel sebesar 100 mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase *quarter life crisis* di Universitas Merdeka Malang. Alat ukurnya menggunakan skala efikasi diri dan skala kepuasan hidup. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap kepuasan hidup, sebesar 0,000 dengan nilai sig. $p < 0,05$ dan diperoleh koefisien determinasi (*R square*) pengaruh efikasi diri sebesar 72,6% terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kepuasan Hidup, *Quarter Life Crisis*

THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON LIFE SATISFACTION OF STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE

Gracelia Alfatheresyana Turangan

Faculty of Psychology, Merdeka University Malang

aceturangan@gmail.com

ABSTRACT

Individuals with an age range of 18-29 years are prone to facing critical emotional responses, this phase is often known as the quarter life crisis phase. Students with high self-efficacy will achieve the desired life satisfaction. The purpose of this study was to find out whether there is an effect of self-efficacy on the life satisfaction of students who experience the quarter life crisis phase at Merdeka University Malang. This study uses a quantitative approach. The sampling technique used purposive sampling and obtained a sample of 100 final year students who were in the quarter life crisis phase at Merdeka University Malang. The measuring instrument uses a self-efficacy scale and a life satisfaction scale. The results of the hypothesis test show that there is a significant influence of self-efficacy on life satisfaction, amounting to 0.000 with a sig value. $p < 0.05$ and obtained a coefficient of determination (R square) for the effect of self-efficacy of 72.6% on the life satisfaction of students who are in the quarter life crisis phase.

Keywords: Self-Efficacy, Life Satisfaction, Quarter Life Crisis