

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA ALUMNI
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Ke Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Sebagai Salah Satu Syarat
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Disusun Oleh :

**GIVIA NINGSIH
NIM. 2115040112**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447H/2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Hubungan Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Wisudawan Angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang*” disusun oleh Givia Ningsih, NIM 2115040112, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, 22 Juni 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP.198109282011011006

Pembimbing II



Indah Andika Octavia, M.A
NIP.199310162020122016

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Givia Ningsih

NIM : 2115040112

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Self-Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Alumni Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Wisudawan Angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang”** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat di publikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 16 Juni 2025

Penulis

Givia Ningsih

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul "*Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang*". Givia Ningsih NIM. 2115040112 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari kamis, 17 Juli 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 21 Juli 2025

Tim Penguji
Ketua



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP. 198109282011011006

Penguji I



Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A
NIP. 196908292002121002

Penguji II



Winbaktianur, SE., M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji III



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP. 198109282011011006

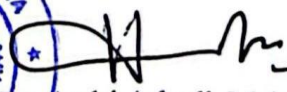
Penguji IV



Indah Andika Octavia M.A
NIP. 199310162020122016

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang




Prof. Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “ **Hubungan *Self Efficacy* dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Wisudawan Angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang**” disusun oleh Givia Ningsih, NIM 2115040112, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuludin dan Studi Agama, Universitas Negeri Islam Imam Bonjol Padang.

Quarter life crisis adalah fenomena yang umum terjadi dikalangan individu yang beranjak dewasa. Pada fase ini individu biasanya merasa bingung dan kehilangan arah, tak sedikit pula dari mereka ini membuat standar pencapaian dan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang seusia dengannya. Mahasiswa lulusan baru yang memiliki kecendrungan efikasi diri yang memadai itu akan lebih mampu mengatasi stress atau tantangan yang muncul, dalam mengatasi *quarter life crisis*, *self efficacy* berperan penting, *self efficacy* merupakan keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tantangan, membantu individu mengelola stress, bertindak selektif dan mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Wisudawan Angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 272 orang dengan jumlah sampel 152 orang alumni fakultas ekonomi dan bisnis islam wisudawan angkatan 92. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* dominan berada pada kategori sedang dengan presentase 88,2% dan tingkat *quarter life crisis* dominan pada kategori sedang dengan presentase 84,2%. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada alumni fakultas ekonomi dan bisnis islam wisudawan angkatan 92 dengan nilai korelasi (r) sebesar $-0,199$ dengan nilai sig. (p) 0,014. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis*, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Self Efficacy*, *Quarter Life Crisis*, Wisudawan.

ABSTRACT

This thesis, entitled "The Relationship between Self-Efficacy and Quarter Life Crisis in Alumni of the Faculty of Islamic Economics and Business Class of '92 UIN Imam Bonjol Padang" was written by Givia Ningsih, NIM 2115040112, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Sciences, Imam Bonjol State Islamic University Padang.

Quarter life crisis is a common phenomenon experienced by individuals transitioning into adulthood. During this phase, individuals often feel confused and directionless. Many tend to set unrealistic achievement standards and compare themselves with peers of the same age. Fresh graduates who possess a high level of self-efficacy are generally better equipped to cope with stress and challenges, self-efficacy plays a crucial role in overcoming quarter life crisis, as it refers to an individual's belief in their ability to face difficulties, manage stress effectively, and achieve their goals.

The objective of this study was to examine the relationship between self-efficacy and quarter life crisis among alumni of the Faculty of Islamic Economics and Business, class of 92, UIN Imam Bonjol Padang. The research employed a quantitative correlational method. The population consisted of 272 alumni, with a sample size of 152 selected using purposive sampling. Data were collected using two measurement instruments; a self-efficacy and a quarter life crisis scale.

The findings showed that the majority of respondents had a moderate level of self-efficacy (88.2%). Hypothesis testing revealed a significant negative correlation between self efficacy and quarter life crisis ($r = -0.199, p=0.014$). this indicates that the research hypothesis is accepted.

Keywords : *Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Graduates*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan rahmat beserta hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Alumni Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Wisudawan Angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang”**. Sholawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT., yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, kesehatan, kebahagiaan serta kelancaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Segala puji dan syukur penulis ucapkan atas segala nikmat, pertolongan yang tiada henti serta kekuatan yang telah Allah anugrahkan selama proses perjalanan ini.
2. Bapak Dr. Andri Ashadi, M.Ag, selaku Dekan serta wakil dekan Fakultas Ushuliddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang beserta para jajaran.
3. Bapak Reza Fahmi, S.Sos, MA selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, yang telah memberikan dan juga nasihatnya selama penulis berkuliah. Dan Ibu Indah Octavia, M.A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan-bantuan yang telah diberikan.
4. Terimakasih bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirma, MA dosen penasehat akademik dan juga pembimbing skripsi penulis, yang telah mengarahkan,

memotivasi dan menasehati penulis selama penulisan skripsi dan perkuliahan.

5. Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku pembimbing II penulis, yang bersedia memberikan waktu dan perhatian, semangat dan senantiasa dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Nira Gusfika, M.Psi, Psikolog yang telah berkenan menjadi ahli dalam *expert judgment* pada penelitian ini, meluangkan waktunya dalam memperbaiki dan memberikan masukan agar instrument penelitian penulis layak untuk digunakan.
7. Bapak Winbaktianur, MA dan Ibu Mardiah Ningsih , S. EI, ME beserta keluarga UTPKK yang baik hati telah menerima penulis sebagai bagian dari keluarga UTPKK dan memberikan pengalaman serta ilmu kepada penulis.
8. Seluruh dosen dan tenaga pengajar Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang atas ilmu dan juga pendidikan selama masa perkuliahan. Semoga bapak dan ibu diberikan kesehatan dan keberkahan selalu oleh Allah SWT.
9. Kepada cinta pertamaku dan panutanku, babah Gunadi dan mamak Siti Masitoh. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbana dan ketulusan yang diberikan. Meskipun babah dan mamak tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan,

memberikan dukungan yang baik secara moral dan finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Kata terima kasih ini tidak cukup untuk mewakili perjuangan dan pengorbanan babah dan mamak dalam membesarkan penulis. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat babah dan mamak lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga babah dan mamak selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih dimasa yang akan datang.

10. Kepada cinta kasih kedua saudara kandung penulis Pelita Hati dan M. Satria Jaya terima kasih telah hadir di dunia untuk menemani penulis sebagai penyemangat dan penghibur dikala gundah gulana.
11. Kepada teman-temanku Mila, Ami, Frans, Evan, yang sudah menjadi teman penulis sejak 2021 sampai saat ini. Teman-Teman terbaik penulis di perantauan. Terimakasih atas dukungan, bantuan dan kenangan indah yang tidak akan bisa terulang. *See you on top, guys!.*
12. Terakhir, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, untuk bahu yang masih bertahan hingga saat ini dan terima kasih sudah tetap berjalan di jalan

Allah di tengah kepahitan yang menekan untuk menyerah. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, I know there are more great ones but I'm proud of this achievement.*

Sekian yang bisa penulis sampaikan, pada kalimat penutup dari pengantar ini peneliti menyadari segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Namun harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan penulis berharap adanya saran dan masukan yang membangun dari berbagai pihak demi lebih baiknya skripsi ini.

Padang, 22 Juni 2025



Givia Ningsih
2115040112

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN KEORSINILAN.....	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	15
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	18
4. <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Perspektif Islam.....	20
B. <i>Self Efficacy</i>	22
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	22
2. Aspek-aspek <i>self Efficacy</i>	23
3. Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i>	24
4. <i>Self Efficacy</i> Dalam Perspektif Islam	26
C. Dinamika <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	27
D. Penelitian Relevan.....	29
E. Kerangka Konseptual	33
F. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36

B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
1. Variabel Penelitian	36
2. Defenisi Operasional	37
C. Populasi dan sampel.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
1. Uji Validitas	42
2. Uji Reliabilitas	44
F. Teknik analisis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Pelaksanaan Penelitian	47
B. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi subjek Penelitian	47
2. Kategori Berdasarkan Skala	48
3. Uji Normalitas	52
4. Uji Linieritas.....	53
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas	53
5. Uji Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 penentuan jumlah sampel Issac dan Michael	39
Tabel 3. 2 Blue Print <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Uji Coba	40
Tabel 3. 3 Blue <i>Print Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba	41
Tabel 3. 4 Blue Print <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba	43
Tabel 3. 5 Blue Print <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba	44
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	45
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	45
Tabel 4. 1 Interval Kategori	48
Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel <i>Self Efficacy</i>	49
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	51
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Skala <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life crisis</i>	52
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas	53
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	34
--	----