

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, yakni mengenai hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam wisudawan angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self efficacy* pada alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam wisudawan angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategorisasi sedang, dengan besar angka presentase (88.2%). Dari data tersebut menunjukkan bahwasannya *self efficacy* terhadap alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang termasuk kategori sedang.
2. Tingkat *quarter life crisis* pada alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam wisudawan angkatan 92 UIN Imam Bonjol Padang. Berada pada kategori sedang, dengan besar angka presentase (84.2%). Dari data tersebut menunjukkan bahwasannya *quarter life crisis* terhadap alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang termasuk kategori sedang.
3. Hasil dari analisis data korelasi *pearson product moment* sebesar $-0,199$ dengan sig. (p) 0,014. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang. Semakin

tinggi *self efficacy* pada alumni maka semakin rendah *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1) Saran Teoritis

- a. Penelitian selanjutnya dengan tema yang sama, yaitu variabel *self efficacy* dan *quarter life crisis* diharapkan menambahkan variabel lain khususnya dibidang psikologi yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam kajian dan memperkaya sumber referensi tentang *self efficacy* dan *quarter life crisis* sehingga dapat melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhinya.
- c. Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan variabel yang sama akan tetapi dengan lokasi dan populasi yang berbeda.

2) Secara Praktis

- a. Bagi Alumni

Alumni diharapkan mampu menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, serta menyusun strategi pencapaian yang terencana. Proses ini dapat meminimalkan perasaan bimbang dan putus arah yang sering

muncul pada fase *quarter life crisis*. Jika menghadapi hambatan kegagalan, alumni diharapkan tetap bersikap reflektif dan resilien, serta tidak ragu untuk mencari bantuan atau dukungan dari mentor, rekan kerja, atau layanan konseling karir.



DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5316>
- Adli, D. N. (2023). *Quarter Life Crisis dalam Pandangan Islam dan Dalil Penunjang agar Hidup Tak Melulu Risau akan Masa Depan*. mengerti.id. <https://www.mengerti.id/religi/66410080092/quarter-life-crisis-dalam-pandangan-islam-dan-dalil-penunjang-agar-hidup-tak-melulu-risau-akan-masa-depan>
- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). Experience Rising From Quarter-Life Crisis: a Phenomenology Study. *Jurnal Psikologi*, 22(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68>
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). *Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA*. 1(2), 1–13.
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Ananda, T. W., Jannah, M., Vera, N., & Nasaruddin. (2024). Hubungan Kematangan Karier Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 88–96. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/34565/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/34565/1/T. Wanza Agha Ananda, 180901099, FPSI, PSI.pdf>
- Anugrah P, M. N., & Eko, D. (2021). Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self efficacy dan prokrastinasi akademik di fase remaja akhir pada peserta didik kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 12(1), 551–558.
- Arifin, J., & Arganggi, R. (2022). *Hubungan Antara Ekspektasi Karir dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesiapan Kerja Siswa Smk Di*

Kabupaten Pekalongan. 4(November), 1–11.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.

Basis, L. (2014). Perbedaan Kualitas Hidup pada Dewasa Awal yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 2–4.

Black, A. S. (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 130(2), 556. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050>

Dewi, P. I. K. D., Istiari, H., Haryanti, P., & Sari, I. Y. (2024). *Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan Self-Efficacy and Quarter-Life Crisis Among Nursing Students*. 11(2), 118–129.

Fahira, A. Z., Supryadi, T., & Abdillah, R. (2025). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Perpustakaan Fakultas Psikologi*, 2(8.5.2017), 2003–2005.

Fahira, J., Muh. Daud, & Dian Novita Siswanti. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>

Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>

Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). The correlation between academic self-efficiency and academic adjustment in overseas students from east indonesia in Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21669>

Fowke, A. (2016). *The quarter-life crisis: What is it and how can you solve it?* BBC Worklife. Retrieved from <https://www.bbc.com/worklife/article/20161028-the-quarter-life-crisis-what-is-it-and-how-can-you-solve-it>

Gendolang, N. M., & Krismi Diah, A. (2023). Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>

- Ghazali, W. N. S. M., Mahmud, M. I., & Ku Johari, K. S. (2024). Exploring the Career Self-Efficacy among Graduate Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(6). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i6/21777>
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (hal. 202).
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Howard, J. T. (2023). Social Media Pressure and Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Self-Efficacy. *Journal of Youth and Society*, 55(2), 237–252.
- Irwanti, M. N., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(5), 960–967.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khairiah, Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesiapan Kerja Pada Alumni Universitas Malikussaleh Dalam Mencari Pekerjaan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 568–583.
- Laily, D. F. N., & Andriyani, I. N. (2024). Dampak Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam 1 Dwiana 1,2. 10(1), 43–54.
- Laurenza, H., Nugraheni, M., Rahayu, M., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). Importance of Self-Efficacy in Overcoming Quarter-Life Crisis among Fresh Graduates Pentingnya Efikasi Diri dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Fresh Graduates. 12(3), 312–318.
- Lumapelumey, I. (2019). Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Lama Mencari. *Cita Ekonomika, Jurnal Ekonomi*, XIII(1), 131–142.

- Mahmud, M. I., Peng Kee, C., Othamn, Z., & Amat, S. (2020a). Career Self-Efficacy among Undergraduate Student in a Public University. *Akademika*, 90(Zailan 2007), 167–175. <https://doi.org/10.17576/akad-2020-90IK3-13>
- Mahmud, M. I., Peng Kee, C., Othamn, Z., & Amat, S. (2020b). Career Self-Efficacy among Undergraduate Student in a Public University. *Akademika*, 90, 167–175. <https://doi.org/10.17576/akad-2020-90IK3-13>
- Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Minarni, M., Ahmad, L. O. I., & Ali, M. (2023). Konsep Efikasi Diri dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Diskursus Islam*, 11(3), 371–387. <https://doi.org/10.24252/jdi.v11i3.44817>
- Munawaroh, U., & Masrifah. (2023). *KESIAPAN KERJA PADA SARJANA FRESH GRADUATE DI. 9.*
- Muttaqien, F., & Fina, H. (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. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Nurhuda, A. (2021). Bergandengan di Tengah Keberagaman (Moderasi Beragama di Indonesia). *Jurnal Sudut Pandang*, 2(9), 24–27. <http://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/196%0Ahttp://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/download/196/149>
- Oktaviani, P. M., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Periantalo, J. (2019). Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Pramesti, K. D., Meisya, N. I., Amrillah, R., & Ekonomi, S. P. (2024). *Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi dengan Dunia Kerja. 03(04)*, 236–243.
- Putra, R. R., & Aulia, F. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Negeri

Padang. *Arzusin*, 4(2), 354–366. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i2.2730>

Putri, A. (2022). *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

Rizki, A., & Pasaribu, M. H. (2021). *Meninjau Kegelisahan Mahasiswa Dengan Kondisi Lapangan Pekerjaan*. 1(November), 14–22.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenge of Life In Your Twenties*.

Rustandi, D. O. (2022). Hubungan antara loneliness dengan quarter life crisis pada dewasa awal di pekanbaru. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, 20.

Sallata, J. M. M., & Arthur, H. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.(5), 1–22. <http://bajangjournal.com/index.php/J>

Sanaky, M. M., Saleh, M. La, & Henriette, T. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>

Sari, D. T., & Azhar, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>

Siburian, S. G., & Simatupang, L. L. (2025). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vo. 3 no.(1), 99–108.

silviana, D. A., & Sholichac, I. F. (2023). Psikoedukasi “Quarter Life Crisis: How To Deal & Find Yourself” Untuk Menurunkan Tingkat Quarter Life Crisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(2), 84–89.

Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., & Nurhuda, A. (2024). *Religiusitas Dan Kematangan Beragama Dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial*. 21(2), 214–227.

Somad, K. M. S. A. (2020). Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis : Perspektif

Psikologi Islam dan Solusinya Social Psychology and Quarter-Life Crisis : Perspective and Solution from Islamic Psychology. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>

Statistik, B. P. (2024). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2024. *Badan Pusat Statistik*, 11(84), 1–28.

Statistik, B. P. (2025). Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan (Orang), 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njc0IzI=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan.html>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta. https://www.academia.edu/118903676/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_dan_R_and_D_Prof_Sugiono

Sugiyono, D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Alfabeta.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>

Tanjung, R., Arifudin, O., Sofyan, Y., & Hendar. (2020). Pengaruh Penilaian Diri dan Efikasi Diri terhadap Kepuasan Kerja Serta Implikasinya terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi dan Akuntansi*, 4(1), 380–391.

Wardani, E. S. (2018). The Influence of Career Expectations Toward Work Readiness in SMK Students. *Environmental Science & Technology*, 15(12), 1408–1412.

Young, F., Ashari, A. A., Zahra, D., Simanjuntak, A. C., & Tampuboln, B. R. (2025). *Lulusan Sarjana Dan Tantangan Pengangguran Di Indonesia - Strategi Adaptasi Di Era Digital*. 8, 3821–3827.