

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh:

UMMUL HUDA

NIM. 2115040053

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG
1447H/2026M**

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ummul Huda
NIM : 2115040053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang” adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari karya orang lain, yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana.

Padang, 01 Februari 2026

Saya yang menyatakan,



Ummul Huda

NIM: 2115040053

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “*Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang*” disusun oleh Ummul Huda, NIM 2115040053 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi syarat ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 25 Januari 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Hasneli, M. Ag
NIP. 196502221994032003

Pembimbing II



Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di UIN Imam Bonjol Padang” yang disusun oleh Ummul Huda dengan NIM : 2115040053, telah di uji dalam siding Munaqayah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, Pada hari Kamis, 12 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 20 Februari 2026

Tim Penguji

Ketua

Dr. Hasneli, M.Ag
NIP. 196502221994032003

Penguji I

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

Penguji II

Nurul Fadilah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

Penguji III

Dr. Hasneli, M.Ag
NIP. 196502221994032003

Penguji IV

Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setriyono, S.Ag., M.Pd
NIP: 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di UIN Imam Bonjol Padang”. Disusun oleh Ummul Huda NIM 2115040053, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan penyusunan tugas akhir, target penyelesaian studi, serta kekhawatiran terhadap masa depan setelah lulus. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, bingung, dan tidak yakin dalam menentukan arah kehidupan yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. Perbedaan cara mahasiswa dalam menghadapi kondisi tersebut diduga berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas yang disebut sebagai *self efficacy*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 739 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah sampel sebanyak 260 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategeori *self efficacy* mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 70,77% dan kategori *quarter life crisis* berada pada kategori tinggi dengan persentase 62,69%. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dengan nilai korelasi $r = -0,582$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis peneltian diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis*, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Rendahnya *self efficacy* dalam hal ini diartikan sebagai kurangnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kondisi ini menyebabkan munculnya rasa bingung, ragu dan kecemasan sehingga *quarter life crisis* menjadi tinggi.

Kata kunci: *Self Efficacy, Quarter Life Crisis, Mahasiswa, Skripsi*

ABSTRACT

This thesis is entitled "The Relationship between Self-Efficacy and Quarter-Life Crisis in Students Writing Theses at UIN Imam Bonjol Padang." Compiled by Ummul Huda NIM 2115040053, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University Padang.

Students writing their theses face various demands related to the completion of their final assignments, study completion targets, and concerns about their future after graduation. These conditions can lead to feelings of anxiety, confusion, and uncertainty about their life's direction, known as a quarter life crisis. Differences in how students cope with these challenges are thought to be related to individuals' beliefs in their own abilities to complete tasks, a concept known as self efficacy.

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and quarter-life crisis in students writing theses at UIN Imam Bonjol Padang. This study used a quantitative approach with correlational techniques. The population in this study was 739 students writing theses, with a sample of 260 students selected using a purposive sampling technique. The instruments used in this study were the self-efficacy scale and the quarter-life crisis scale, which have been tested for validity and reliability.

The results of the study showed that the self-efficacy category of students was in the low category with a percentage of 70.77% and the quarter-life crisis category was in the high category with a percentage of 62.69%. The results of the hypothesis test showed a negative relationship between self-efficacy and quarter-life crisis with a correlation value of $r = -0.582$ and a significance of $0.000 < 0.05$ so that the research hypothesis was accepted. This means that the higher the self-efficacy, the lower the quarter-life crisis, and vice versa, the lower the self-efficacy, the higher the quarter-life crisis. Low self-efficacy, in this case, is defined as a student's lack of confidence in their ability to complete their thesis on time. This condition leads to feelings of confusion, doubt, and anxiety, leading to a heightened quarter-life crisis.

Keywords: *Self-Efficacy, Quarter-Life Crisis, Students, Thesis*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha penyayang, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang**”. Sholawat dan salam semoga terlimpahkan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan hingga saat ini.

Proses penulisan skripsi tidak terlepas dari bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak selama proses penyelesaian skripsi ini sehingga penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang beserta wakil rektor dan seluruh jajarannya.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta wakil dekan, karyawan dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
3. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Ibu Dr. Hasneli, M.Ag selaku pembimbing I, penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada ibu yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan serta senantiasa sabar dalam proses bimbingan

kepada penulis selama menyelesaikan skripsi, tanpa bimbingan dan arahan dari Ibu mungkin skripsi ini tidak terselesaikan dengan baik.

5. Bapak Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pemimbing II, penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada bapak yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan dan solusi, serta memberikan penulis motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, tanpa bimbingan dari bapak mungkin skripsi ini tidak terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Dr. Reza Fahmi, S. Sos., MA dan Bapak Rahman Pranovri Putra, M.Psi sebagai pembimbing *expert judgement* dalam penelitian ini.
7. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
8. Teristimewa Ayah Hendra yang penulis panggil dengan panggilan Papa, penulis ucapkan terimakasih atas dukungan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga sekarang penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada Ibu Herlinalis yang sangat amat penulis cintai. Terimakasih atas do'a yang tulus, kasih sayang dan semangat yang diberikan kepada penulis. Terimakasih karna selalu menjadi rumah dan tempat pulang yang sangat nyaman bagi penulis, terimakasih telah menjadi sosok ibu yang tangguh untuk penulis dan selalu mendengarkan semua keluhan penulis, terimakasih telah memperjuangkan semua hal yang terbaik untuk penulis. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ibu yang

telah berusaha semaksimalnya memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Teruntuk Pak Edi, Ami Miss, dan Om Zul terimakasih atas segala nasihat, motivasi serta dukungan yang diberikan kepada penulis.
11. Kepada kedua adikku, Viona dan Viola terimakasih karna selalu mengkhawatirkan penulis dan memberikan semangat kepada penulis.
12. Kepada adikku Resya dan Zikra, terimakasih karna selalu membantu penulis, kepada Zikra penulis ucapkan terimakasih banyak karna sudah meluangkan waktu untuk mengantarkan penulis kemanapun dalam proses bimbingan, terimakasih karna selalu memberikan semangat dan mengatakan bahwa penulis bisa menyelesaikannya.
13. Kepada teman-teman terdekat penulis, Idya dan Tipa, penulis ucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya atas dukungan, motivasi dan semangat yang diberikan. Kepada Yumni dan Nurul penulis ucapkan terimakasih yang atas dukungan yang diberikan. Terimakasih kepada Nurul yang selalu mendengarkan curhatan penulis hampir setiap saat selama menulis skripsi ini, terimakasih juga kepada Idya dan Nurul telah bersedia meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam proses penelitian, Terimakasih kepada Tipa yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu memberikan informasi yang berguna bagi penulis. Terimakasih kepada Yumni yang selalu memberikan informasi dan solusi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Terakhir Penulis ucapkan kepada diri sendiri karena telah mampu bertahan, banyak sekali proses yang telah dilewati, tak luput dari rasa lelah, kecewa dan sedih tetapi terimakasih karna terus bertahan hingga saat ini. Terimakasih karna memilih untuk selalu berusaha dan sabar dengan semua rintangan yang dihadapi. Semoga setelah ini makin banyak pencapaian yang diterima, semoga setelah ini akan banyak hal dan kebahagiaan yang terus berdatangan.

Penulis menyadari segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca serta pihak-pihak yang membutuhkan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, 01 Februari 2026

Hormat Saya,



Ummul Huda

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	14
1. Defenisi <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	16
3. Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	20
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam	24
B. <i>Self Efficacy</i>	26
1. Defenisi <i>Self Efficacy</i>	26
2. Aspek <i>Self Efficacy</i>	27
3. Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i>	29
4. <i>Self Efficacy</i> dalam Perspektif Islam	30
C. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	32
D. Penelitian Relevan	34
E. Kerangka Konseptual	37
F. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	39
C. Defenisi Operasional Variabel penelitian	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian	40
E. Instrumen Penelitian	42
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Pelaksanaan Penelitian	50
B. Gambaran Subjek Penelitian	50
C. Hasil Penelitian	51

D. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN PADANG	5
Tabel 1,2 Data Hasil Survei Awal Mahasiswa UIN PADANG	6
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN ...	41
Tabel 3.2 Skor Penilaian Skala Likert	43
Tabel 3.3 Blueprint Skala Self Efficacy Sebelum Uji Coba	43
Table 3.4 Blueprint Skala Quarter Life Crisis Sebelum Uji Coba	44
Tabel 3.5 Blueprint Skala Self Efficacy Setelah Uji Coba	45
Tabel 3.6 Blueprint Skala Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba	46
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba	47
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba	47
Tabel 4.1 Data Penyebaran Skala Penelitian.....	51
Tabel 4.2 <i>Kategorisasi Self Efficacy</i>	53
Tabel 4.3 <i>Kategorisasi Quarter Life Crisis</i>	55
Tabel 4.4 <i>Uji Normalitas</i>	56
Tabel 4.5 <i>Uji Linearitas</i>	57
Tabel 4.6 <i>Uji Hipotesis</i>	58

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual	37
--------------------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Seminar Proposal	75
Lampiran 2 SK Pembimbing	76
Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	77
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 5 Surat Pengesahan <i>Expert Judgement</i> Satu.....	79
Lampiran 6 Skala Uji Coba	81
Lampiran 7 Skala Penelitian.....	85
Lampiran 8 Uji Reliabilitas	90
Lampiran 9 Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i>	91
Lampiran 10 Uji Validitas <i>Self Efficacy</i>	96
Lampiran 11 Tabulasi Data <i>Self Efficacy</i>	102
Lampiran 12 Tabulasi Data <i>Quarter Life Crisis</i>	104
Lampiran 13 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	106
Lampiran 14 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	106
Lampiran 15 Uji Normalitas	106
Lampiran 16 Uji Linearitas	107
Lampiran 17 Uji Hipotesis	107
Lampiran 18 Bukti Konsultasi Penulisan Skripsi Pembimbing.....	108
Lampiran 19 Surat Keterangan Turnitin	110
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	111