

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kategori *self-efficacy* pada mahasiswa berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari hasil kategorisasi variabel, yaitu dari 260 mahasiswa terdapat 184 mahasiswa (70,77%) yang memiliki kategori *self-efficacy* rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa belum memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan, khususnya dalam mengerjakan tugas akhir.
2. Kategori *quarter life crisis* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel, dari 260 mahasiswa terdapat 163 mahasiswa (62,69%) yang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kondisi kebingungan, kecemasan, penilaian diri negative serta tekanan terkait masa depan.
3. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar -0,582. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hubungan tersebut bersifat negatif dan cukup kuat,

yang menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami, begitu pula sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa disarankan agar mahasiswa akhir tetap mempertahankan dan meningkatkan aspek *self-efficacy* dengan menetapkan target pengerjaan tugas, mengasah kemampuan dengan banyak belajar, memikirkan batas waktu yang telah ditentukan dan disiplin akan sangat membantu mengurangi potensi stres pada pengerjaan tugas akhir. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan dan tekanan emosional yang muncul selama masa penyusunan skripsi dengan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing.
2. Bagi Universitas diharapkan dapat memberikan motivasi dan dukungan emosional kepada mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selain itu, universitas perlu memberikan layanan konseling bagi mahasiswa yang stress dalam proses pengerjaan tugas akhir serta mengembangkan pelatihan dan arahan meningkatkan manajemen waktu mahasiswa dalam pengerjaan tugas akhir.
3. Bagi Peneliti selanjutnya di sarankan untuk mempertimbangkan desain penelitian deskriptif atau eksperimental untuk menguji hubungan secara lebih mendalam. Selain itu, meneliti factor lain seperti harga diri yang

mungkin juga berperan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. N., & Kusuma, A. B. (2021). Pentingnya Kemampuan Self Efficacy Matematis serta Berpikir Kritis pada Pembelajaran Daring Matematika. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(2), 313-320.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Alfian, L. A. D., & Iriani, R. D. D. S. (2024). Self Efficacy dan Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa UMSIDA. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 13-13.
- Aristawati, A.R. et al. (2021) Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), p. 1035. Available at: <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2022). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. USA: W.H Freeman and Company Campus guide to meaning-making. John Wiley & Sons.
- Darminto, E, dan Anugrah, M. N., (2021) Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 13(2), 102-113.
- Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan penyelesaian masa kuliah. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 1472–1487. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Firdaus, M., & Hidayati, F. (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), 75–84. [https://doi.org/—](https://doi.org/)

- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (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.
- Ghereson, G. (2022). Tim mahasiswa UGM teliti fenomena quarter life crisis yang melanda anak muda. Universitas Gadjah Mada. Diakses pada 8 Desember 2024, dari <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta
- 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>
- Hamka, H. (2015). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 1-9*. Gema Insani.
- Harususilo, Yohannes Enggar. (2020, Januari 11). Kesehatan Mental Mahasiswa Jadi Isu Utama Global, Lalu Apa Solusinya?. Diakses dari <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/11/09554991/kesehatan-mental-mahasiswa-jadi-isu-utama-global-lalu-apa-solusinya?page=all>.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (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), 75-84.
- Indriati, E. 2021. *Menulis Karya Ilmiah Artikel, Skripsi, Tesis dan Disertasi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- 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: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Kementrian Kesehatan Indonesi. (2023). *Visualisasi Data SKI 2023: Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 1.
- Lasmono, Hari K., Nanik., Gunawinata, Vensi Anita Ria. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, Dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima Indonesian Psychologiocal Journal*, Vol 23, No. 3, 256-276.
- Noviana, A. N., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2025). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Keperawatan UNISSULA. *Journal of Language and Health*, 6(1), 218–???. <https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5919>.

- Priyatno, D. (2014). SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis. Yogyakarta: Andi
- Pudjiastuti, E. (2012). Hubungan “self efficacy” dengan perilaku mencontek mahasiswa psikologi. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 28(1), 103-111.
- 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.
- Putri, R., Wayuni, S., Quranayati, Q., Kala, P. R., Hidayattullah, M., & Rizki, K. (2025). Deteksi dini kesehatan mental emosional siswa sekolah menengah atas sebagai langkah awal menciptakan generasi unggul. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 625–632. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i2.4759>
- Rezeky, D. F., Zulkarnaini, Z., & Linar, C. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan quarter life crisis pada mahasiswa STIKes Darussalam Lhokseumawe. *Darussalam Journal of Psychology*, 6(1), 12–21. <https://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/174>
- Riyanto, A., & Arini, D.P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1):12–19. doi: 10.33024/jpm.v3i1.3316.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties. Penguin Putnam. <https://books.google.com/books/about/Quarterlife+Crisis.html?hl=id&id=0o2ams7ShwsC#v=onepage&q&f=false>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rosalia Putri, Srie Wayuni, Quranayati Quranayati, Pasyamei Rembune Kala, Mhd. Hidayattullah, & Khaira Rizki. (2025). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas Sebagai Langkah Awal Menciptakan Generasi Unggul. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 435–442. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4759>
- Rosalinda, I, & Michael, t. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarterlife crisis. *Penelitian dan pengukuran psikologi*. <https://doi.org/10.21009/jppp>
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun

- Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. Konseling Edukasi “Journal of Guidance and Counseling,” 4(1).
- Sari, D. T., & Aziz, 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.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran self-efficacy pada mahasiswa psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42. <http://jurnal.uhn.ac.id/index.php/psikologi>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wakyudin, H., & Putri, S.D.A. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 1(1), 14-18
- Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self- esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. *Dublin Business School*, 1-60. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>
- Wulandari, A. S., Suroso, S., & Isrida, I. Y. A. (2024). Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 212–221. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10461>