

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN
SOSIAL KELUARGA TERHADAP *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR UIN IMAM
BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Program Studi
Psikologi Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh :

Ratu Intan Martini

NIM. 2215040208

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

1448 H/2026 M

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ratu Intan Martini

Nim : 2215040208

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang” adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil 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 dibatalkan keabsahan skripsi ini dengan gelar sarjana saya.

Padang, 01 Juli 2026

Saya yang menyatakan



10000
METRAL
TEMPEL
9EEB8AOX058871831

Ratu Intan Martini

NIM.2215040208

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang” yang disusun oleh Ratu Intan Martini, NIM 2215040208, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, 01 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

Pembimbing II



Renna Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

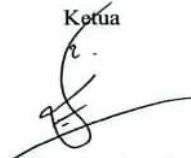
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang” yang disusun oleh Ratu Intan Martini, NIM : 2215040208, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 09 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) Pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 12 September 2026

Tim Penguji

Ketua


Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

Penguji I


Dr. Hj. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji II


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

Penguji III


Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

Penguji IV


Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama


UIN Imam Bonjol Padang
Dr. Setriyano, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang**” yang disusun oleh Ratu Intan Martini, NIM 2215040208, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase *emerging adulthood* yang rentan mengalami *quarter life crisis*, meliputi kecemasan terhadap karier, masa depan, penyelesaian studi, dan tuntutan kehidupan. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam dan luar, terutama *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga. *Self efficacy* berperan memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi tantangan, sementara dukungan sosial keluarga berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional dan motivasi dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Populasi penelitian berjumlah 4.016 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 320 mahasiswa akhir yang dipilih menggunakan *non-probability sampling- accidental sampling* berdasarkan rumus Issac dan Michael.

Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kategorisasi *self efficacy*, dukungan sosial keluarga, dan *quarter life crisis* berada pada kategori tinggi. Terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga berpengaruh secara simultan terhadap *quarter life crisis* sebesar dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $24,796 > F$ tabel $3,024$. *Self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* secara parsial dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis pertama diterima, sedangkan dukungan sosial keluarga tidak berpengaruh secara statistik terhadap *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi $0,062 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak.

Kata kunci : *Self Efficacy*, Dukungan Sosial Keluarga, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Akhir.

ABSTRACT

This undergraduate thesis entitled “The Influence of Self Efficacy and Family Social Support on Quarter Life Crisis among Final-Year Students UIN Imam Bonjol Padang” was written by Ratu Intan Martini, Student ID 2215040208, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.

Final-year students are in the emerging adulthood phase, which makes them vulnerable to experiencing a quarter-life crisis, encompassing anxiety about careers, the future, completing their studies, and the demands of life. This condition is influenced by internal and external factors, particularly self-efficacy and family social support. Self-efficacy plays a role in strengthening an individual's confidence in facing challenges, while family social support functions as a source of emotional strength and motivation in dealing with pressure. Therefore, this study aims to determine the effect of self-efficacy and family social support on quarter-life crisis among final-year students at UIN Imam Bonjol Padang. This study uses a quantitative method with multiple regression analysis. The research population consisted of 4,016 students, with a sample of 320 final-year students selected using non-probability sampling- accidental sampling based on the Isaac and Michael formula.

The results of this study indicate that the levels of self-efficacy, family social support, and quarter-life crisis were all classified as high. The findings also revealed that self-efficacy and family social support simultaneously had a significant effect on quarter-life crisis, as indicated by a significance value of 0.000 (< 0.05) and an F-value of 24.796, which was greater than the F-table value of 3.024. Furthermore, self-efficacy had a significant partial effect on quarter-life crisis, with a significance value of 0.000 (< 0.05), indicating that the first hypothesis was accepted. In contrast, family social support did not have a statistically significant partial effect on quarter-life crisis, as evidenced by a significance value of 0.062 (> 0.05). Therefore, the second hypothesis was rejected.

Keywords : *Self-Efficacy, Family Social Support, Quarter Life Crisis, Final-Year Students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillahirobbil'alamin* penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang”**. Shalawat serta salam dihaturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya.

Adapun proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta seluruh jajarannya.
2. Ibu Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam yang penulis hormati.
3. Ibu Dr. Pismawenzi, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang penulis hormati. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan beliau meluangkan waktu di tengah berbagai kesibukan, serta atas perhatian, semangat, arahan, dan bimbingan yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Segenap dosen Program Studi Psikologi Islam serta dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan, serta seluruh staf yang dengan penuh kesabaran membantu penulis dalam proses administrasi.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, bapak Martias dan ibu Marlina yang dengan ketulusan, kesabaran, dan kasih sayang yang tak terbatas telah membimbing penulis sejak masa kecil hingga mencapai bangku perguruan tinggi. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga dan melindungi mama dan ayah dalam sebaik-baik penjagaan-Nya. Terima

kasih atas setiap do'a yang dipanjatkan, setiap nasihat yang diberikan, dan setiap pengorbanan yang mengiringi langkah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjana. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat mama dan ayah bahagia, karena kakak sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih untuk mama dan ayah. Kepada Abang penulis Kifli Martin dan adik penulis Dirga Nur Pramulya, terima kasih atas doa, dukungan, serta peran dalam menjaga mama dan ayah selama penulis berada di perantauan. Semoga kelak menjadi pribadi yang lebih hebat dan sukses. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar atas doa dan dukungan yang diberikan sehingga penulis dapat sampai pada tahap ini.

6. Teruntuk Ratu Intan Martini, diri penulis sendiri, Terima kasih atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi besar yang diam-diam kamu perjuangkan meskipun belum menjadi takdirmu untuk berjalan ke arah itu. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Setiap lelah, air mata, dan do'a yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu sudah melakukan yang terbaik, teruslah melangkah dengan penuh keyakinan dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada di dalam diri kamu. Kamu layak bahagia.
7. Teruntuk Rifa Amelia Rahmadani sahabat berbagi suka dan duka selama dari SMA hingga sekarang, terima kasih telah menjadi sahabat terbaik yang senantiasa memberikan semangat dan keyakinan kepada penulis hingga sampai pada tahap ini. Kamu bukan sekedar teman seperjalanan, melainkan keluarga yang tumbuh bersama dalam suka dan duka. Kehadiran kamu selalu menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia, serta penopang semangat yang mampu menerima penulis apa adanya tanpa menghakimi. Persahabatan ini menjadi bukti bahwa kebersamaan yang dilandasi keikhlasan mampu melewati

berbagai badai. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan, kesehatan dan kesuksesan dalam setiap langkah hidup kamu.

8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala kebaikan dan amal yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Padang, 04 Juli 2026
Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ratu Intan Martini', written in a cursive style.

Ratu Intan Martini
NIM. 2215040208

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Rumusan Masalah	9
1.4 Batasan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.7 Sistematika Penulisan.....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
2.1 <i>Quarter life crisis</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	13
2.1.2 Aspek-aspek <i>Quarter life crisis</i>	14
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	16
2.1.4 <i>Quarter life crisis</i> dalam Perspektif Islam	19
2.2 <i>Self efficacy</i>	24
2.2.1 Pengertian <i>Self efficacy</i>	24
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self efficacy</i>	25
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self efficacy</i>	27
2.2.4 <i>Self efficacy</i> dalam Perspektif Islam.....	28
2.3 Dukungan Sosial Keluarga.....	30
2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial Keluarga.....	30

2.3.2 Aspek Dukungan Sosial Keluarga.....	32
2.3.3 Dukungan Sosial Keluarga dalam Perspektif Islam	33
2.4 Hubungan Antar Variabel	34
2.5 Penelitian yang Relevan	36
2.6 Kerangka Konseptual	40
2.7 Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Jenis Penelitian.....	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.2.1 Variabel Independen/Bebas (X)	43
3.2.2 Variabel Dependen/Terikat (Y).....	43
3.3 Definisi Operasional.....	43
3.3.1 <i>Quarter life crisis</i>	43
3.3.2 <i>Self efficacy</i>	44
3.3.3 Dukungan Sosial Keluarga.....	44
3.4 Populasi dan Sampel	45
3.4.1 Populasi	45
3.4.2 Sampel.....	46
3.5 Teknik Pengumpulan Data	48
3.6 Instrumen Penelitian.....	48
3.6.1 Skala <i>Quarter life crisis</i>	49
3.6.2 Skala <i>Self efficacy</i>	51
3.6.3 Skala Dukungan Sosial.....	52
3.7 Uji Validitas	53
3.8 Uji Reliabilitas	56
3.9 Teknik Analisis Data.....	58
3.9.1 Kategorisasi Variabel	58
3.9.2 Uji Asumsi Klasik	59
3.9.3 Uji Hipotesis.....	60
BAB IV	63
HASIL DAN PEMBAHASAN	63
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	63

4.2 Hasil Penelitian	64
4.2.1 Data Subjek	64
4.2.2 Deskripsi Data Variabel X1, X2 dan Y	66
4.2.3 Kategorisasi Variabel	67
4.2.4 Uji Asumsi Klasik	72
4.2.5 Uji Hipotesis	76
4.3 Pembahasan	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
5.1 Kesimpulan	98
5.2 Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi Mahasiswa Akhir Angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022	45
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Issac dan Michael	46
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert	49
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Quarter life crisis</i>	50
Tabel 3. 5 Blueprint Skala <i>Self efficacy</i>	51
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Dukungan Sosial	52
Tabel 3. 7 Blueprint Skala <i>Quarter life crisis</i> Setelah Uji Coba.....	54
Tabel 3. 8 Blueprint Skala <i>Self efficacy</i> Setelah Uji Coba.....	55
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Dukungan Sosial Keluarga Setelah Uji Coba	56
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter life crisis</i>	57
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self efficacy</i>	57
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Keluarga	58
Tabel 3. 13 Rumus Kategorisasi	58
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Data.....	66
Tabel 4. 2 Persamaan Kategorisasi Variabel.....	67
Tabel 4. 3 Rangkuman Statistik Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	68
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa.....	68
Tabel 4. 5 Rangkuman Statistik Skala <i>Self Efficacy</i>	70
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa.....	70
Tabel 4. 7 Rangkuman Statistik Variabel Dukungan Sosial Keluarga	71
Tabel 4. 8 Kategorisasi Dukungan Sosial Keluarga Mahasiswa.....	72
Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas.....	74
Tabel 4. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas	76
Tabel 4. 11 Hasil Persamaan Regresi Linear Berganda	77
Tabel 4. 12 Hasil Uji F	79
Tabel 4. 13 Hasil Uji t.....	80
Tabel 4. 14 Koefisien Determinasi Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Akhir	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	41
Gambar 4. 1 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Angkatan	64
Gambar 4. 2 Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Fakultas	65
Gambar 4. 3 Uji Normalitas dengan Normal <i>P-Plot of Regression Standardized</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Seminar Proposal.....	109
Lampiran 2. SK Pembimbing	110
Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian.....	111
Lampiran 4. Bukti Konsultasi Pembimbing 1	112
Lampiran 5. Bukti Konsultasi Pembimbing 2.....	113
Lampiran 6. Informed Consent	115
Lampiran 7. Skala Penelitian	116
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	122
Lampiran 9. Tabulasi Data.....	140
Lampiran 10. Uji Normalitas	164
Lampiran 11. Uji Multikolinearitas	164
Lampiran 12. Uji Heteroskedastisitas	165
Lampiran 13. Uji Persamaan Regresi Berganda	165
Lampiran 14. Uji F.....	166
Lampiran 15. Uji T	166
Lampiran 16. Uji Determinasi	166
Lampiran 17. Kategorisasi Quarter Life Crisis (Y)	167
Lampiran 18. Kategorisasi Self Efficacy (X1).....	167
Lampiran 19. Dukungan Sosial Keluarga (X2).....	167
Lampiran 20. Hasil Turnitin	168