

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
PEMUDA PEMUDI (NAPOSOBULUNG) HKBP TANJUNG SARI MEDAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
HKBP Nommensen Medan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dan Syarat-  
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

29 Agustus 2024

MENGESAIKAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN

The image shows a circular official stamp of Universitas HKBP Nommensen Medan. The stamp contains the text 'UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN' around the top edge and 'FAKULTAS PSIKOLOGI' around the bottom edge. In the center of the stamp, there is a handwritten signature in black ink.

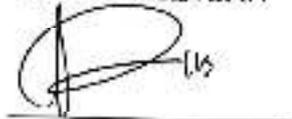
Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi., Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Karina M Brahmata., Mpsi., Psikolog

2. Togi Fitri A Ambarita., Mpsi., Psikolog

TANDA TANGAN

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Karina', written over a horizontal line.A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Togi', written over a horizontal line.

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Setiap orang mengalami berbagai fase perkembangan sepanjang hidupnya, yang terdiri dari tahap perkembangan awal sampai tahap perkembangan akhir kehidupan. Setiap fase ini memiliki tugas dan ciri khasnya sendiri. Karena perbedaan karakteristik dan tanggung jawab di setiap tahap perkembangan, banyak orang meyakini bahwa transisi dari masa remaja ke dewasa adalah periode yang sangat penting dan memerlukan perhatian khusus (Habibie dkk, 2019).

Karakteristik khas dari masa dewasa awal adalah keberadaannya yang penuh dengan tantangan. Awal masa dewasa sering kali dihadapkan pada berbagai masalah baru yang menuntut individu untuk bertanggung jawab. Selain itu, pada periode dewasa awal, terjadi banyak perubahan baik dari segi kognitif, fisik, maupun emosional, yang bertujuan mencapai kedewasaan dan kebijaksanaan dalam kepribadian (Afnan dkk, 2020). Rentang usia masa dewasa awal ini biasanya berada di antara 20 hingga 30 tahun (Santrock, 2012). Salah satu tugas penting dalam perjalanan perkembangan dewasa adalah kesiapan untuk menghadapi dunia. Di tahap ini, seringkali muncul pertanyaan dari lingkungan sekitar, seperti kapan akan wisuda, kapan mendapatkan pekerjaan, kapan menikah, dan pertanyaan sejenis lainnya. Setiap individu bereaksi secara berbeda terhadap tugas perkembangan dan tekanan yang ada dalam masa dewasa awal, dan tidak semua orang mampu mengatasi tantangan yang muncul pada periode ini. Ada individu yang berhasil menghadapinya dengan baik, sehingga siap untuk menjalani fase dewasa, sementara individu lain mungkin kesulitan menanganinya

dan belum sepenuhnya siap memasuki masa dewasa. Kondisi ini sering disebut sebagai *Quarter-life Crisis*.

Robins dan Wilner mengartikan *quarter-life crisis* sebagai periode krisis yang dialami oleh mereka yang berusia 20-an, yang ditandai dengan respons terhadap tingkat ketidakstabilan yang signifikan, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, dan perasaan kebingungan yang mendalam (Duara dkk, 2012).

Pemuda dan Pemudi di Gereja HKBP (Naposobulung) adalah salah satu kelompok yang terpengaruh oleh *quarter-life crisis* karena mereka sedang mengalami fase transisi ke usia dewasa, khususnya dalam rentang usia 18-25 tahun. Di masa ini, mereka dituntut untuk mengambil tanggung jawab terhadap perkembangan diri mereka sendiri, termasuk bertanggung jawab terhadap kehidupan dewasa mereka (Wenny & Rizki, 2018). Pemuda dan Pemudi di Gereja HKBP tentu memiliki perbedaan yang signifikan dengan remaja. Sebagai individu yang diidentifikasi sebagai Pemuda dan Pemudi, mereka diharapkan untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab atas diri sendiri.

Dikutip dari artikel *Psychology Today* tentang "*Why Millennials Need Quarter Life Crisis*" menyatakan bahwa pada tahun 1950-an, anak usia 17-30 tahun cenderung bertanya pada diri sendiri, "Siapa saya? Akan menjadi seperti apa saya di masa depan?" Namun, di era saat ini, usia-usia tersebut sering kali diisi dengan fokus pada pendidikan, baik sekolah maupun perguruan tinggi. Sehingga, pertanyaan-pertanyaan tersebut tertunda hingga individu tersebut berada di tahap akhir kuliahnya dan dalam proses transisi menuju dewasa awal. Saat itulah semua kekhawatiran dan pertanyaan-pertanyaan tersebut berkumpul,

dan krisis muncul, yang menyebabkan banyak Pemuda, Pemudi, atau individu di usia 20-an sering mengalami fase *quarter life crisis*. Robins dan Wilner mengenali beberapa karakteristik umum dari individu yang mengalami *quarter life crisis*, antara lain. Bentuk "*The locked-out*", di mana individu merasa tidak mampu untuk mengadopsi peran sebagai orang dewasa. Bentuk "*The locked-in*", di mana individu merasa terjebak dalam peran mereka sebagai orang dewasa.

Dua model tersebut tidak berlaku secara universal, namun memberikan gambaran bagi individu yang mengalami masa *quarter life crisis* (Robinson & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai jenis tekanan dan kecemasan mengenai pencapaian karir, stabilitas finansial, persaingan dalam lingkungan sosial, serta ketakutan dalam menjalin hubungan, yang dapat menyebabkan stres bahkan hingga depresi (Mutiara, 2018). Menurut Noor H (2018), individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri, dan kehilangan makna hidup bahkan hingga menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Yang paling jelas dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah rasa kebingungan terhadap kehidupan yang terasa monoton, kecemasan yang berlebihan tentang masa depan, serta penyesalan atas setiap keputusan yang telah diambil.

Individu di situasi tersebut akan mulai bertanya kepada dirinya sendiri dan merasa khawatir tentang hal-hal seperti, "Mengapa saya terus-menerus begini?" atau bahkan berpikir, "Teman-teman saya sudah mencapai kesuksesan, mengapa saya masih seperti ini?". Berbagai hal lainnya juga akan mengganggu pikiran mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert di Prancis mengungkapkan adanya masalah yang terkait dengan *quarter life crisis*. Mereka melibatkan responden dari siswa SMA (23 orang), lulusan perguruan tinggi yang sudah bekerja (117 orang), sarjana (75 orang), dan lulusan SMA yang langsung bekerja (57 orang). Hasilnya menunjukkan bahwa responden yang mengalami permasalahan dalam dewasa awal atau *quarter life crisis* paling banyak ditemukan pada lulusan SMA yang langsung bekerja (Rossi & Mebert, 2011). Di kalangan Pemuda Pemudi yang sedang menyelesaikan studi mereka, *quarter life crisis* lebih sering terjadi, seringkali terkait dengan tingkat stres. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Black Allison yang mengeksplorasi pengalaman individu berusia 18-29 tahun dalam mengidentifikasi sumber stres yang umum terjadi. Penelitian ini menunjukkan bahwa respon emosional selama fase *quarter life crisis* meliputi rasa cemas, gelisah, dan frustrasi (Afnan dkk, 2020).

Fenomena ini menunjukkan adanya Pemuda Pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*. HKBP (Huria Kristen Batak Protestan) adalah salah satu gereja terbesar di Indonesia, khususnya di kalangan masyarakat Batak. Gereja ini memiliki jaringan yang luas dengan banyak jemaat di berbagai daerah, termasuk di Medan. Naposobulung adalah istilah yang digunakan untuk menyebut kelompok pemuda di dalam jemaat HKBP. Secara psikologis, pemuda pemudi adalah individu yang berusia antara 15 hingga 35 tahun. Mereka sudah cukup matang secara fisik dan mental untuk bekerja dan berkontribusi dalam kehidupan mereka dan orang lain. Beberapa pandangan menegaskan bahwa pemuda berusia 18-22 tahun dan hidup secara mandiri. Ada juga pendapat yang menyatakan bahwa pemuda pemudi berusia 18-

25 tahun yang terbuka terhadap interaksi sosial dan hidup disiplin sesuai aturan masyarakat. Pemuda pemudi juga dipandang sebagai individu yang telah mencapai kedewasaan fisik dan mental, mampu berpikir dan bertindak, biasanya pada rentang usia 18-34 tahun. Pada fase ini, mereka mencari arah seperti melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan, dan menentukan kemitraan hidup.

Kaum pemuda pemudi dapat berada dalam rentang usia 18-22 atau 18-34 tahun yang telah matang sehingga mampu hidup secara mandiri dan membuat keputusan yang bermanfaat bagi diri mereka dan orang lain di sekitarnya. Di dalam Gereja khususnya Gereja Huria Kristen Batak Protestan (HKBP) pemuda pemudi adalah tiang gereja artinya pada pemuda pemudi diberi peran dan tanggung jawab untuk melanjutkan pelayanan karena kaum pemuda pemudi mampu berfikir dan bertindak dengan baik untuk melaksanakan pelayanan baik secara rohani maupun secara fisik. Kehadiran pemuda pemudi dalam gereja menjadi tulang punggung pelayanan kemajuan gereja.

Kaum pemuda pemudi yang jauh dari gereja adalah pemuda pemudi yang tidak memiliki visi dan misi pelayanan serta tidak memahami dirinya sebagai umat Tuhan. Pemuda-pemudi yang sudah “hidup” dalam gereja lebih mudah untuk dibentuk, dididik, diarahkan, dibimbing guna pertumbuhan rohani dan karakter mereka. Pemuda-pemudi memiliki keunikan tersendiri di tengah-tengah kehidupan bergereja, dalam perspektif alkitabiah pemuda-pemudi di tempatkan sebagai pribadi yang potensial dan berkarakter. Kelompok ini memainkan peran penting dalam kehidupan gereja dan masyarakat sekitar. Naposobulung HKBP Tanjung Sari Medan adalah salah satu kelompok pemuda yang aktif dan dinamis.

Terletak di kota Medan, daerah Tanjung Sari merupakan salah satu kawasan dengan populasi Batak yang cukup signifikan.

Sebagai pemuda gereja, anggota Naposobulung diharapkan dapat menjadi teladan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam hal spiritual maupun sosial. Mereka adalah masa depan gereja dan masyarakat, yang memiliki tanggung jawab besar untuk meneruskan nilai-nilai dan tradisi gereja sekaligus beradaptasi dengan perubahan zaman. Naposobulung HKBP Tanjung Sari Medan tidak hanya berfokus pada kegiatan kerohanian, tetapi juga pada aspek-aspek lain yang dapat mengembangkan potensi pemuda secara menyeluruh. Dengan latar belakang pendidikan yang beragam, mereka memiliki kesempatan untuk belajar dan bertumbuh bersama melalui berbagai kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka. Dalam menghadapi era globalisasi, Naposobulung HKBP Tanjung Sari Medan dihadapkan pada berbagai tantangan. Pengaruh budaya asing, kemajuan teknologi, dan perubahan sosial yang cepat dapat berdampak pada nilai-nilai tradisional dan spiritual yang dianut oleh generasi muda.

Oleh karena itu, peran Naposobulung menjadi semakin penting dalam memberikan bimbingan dan dukungan agar para pemuda tetap teguh dalam iman mereka dan mampu menghadapi tantangan zaman, mampu berkontribusi positif dalam masyarakat yang lebih luas. Secara demografis, anggota Naposobulung berasal dari berbagai latar belakang pendidikan, mulai dari pelajar SMA, mahasiswa, hingga pekerja muda. Hal ini menciptakan dinamika yang kaya dalam kelompok, di mana mereka bisa saling berbagi pengalaman dan pengetahuan. Namun, tantangan ekonomi sering kali menjadi penghambat utama dalam

pelaksanaan program-program mereka. Banyak dari anggota yang berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah, sehingga pendanaan untuk kegiatan sering kali menjadi masalah. Dalam konteks sosial, Naposobulung HKBP Tanjung Sari Medan juga memiliki peran penting dalam pengembangan karakter dan keterampilan anggotanya. Melalui berbagai pelatihan dan seminar, mereka berusaha meningkatkan kompetensi dan keterampilan para pemuda, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi dunia kerja dan kehidupan dewasa. Program-program seperti pelatihan kepemimpinan, keterampilan komunikasi, dan pengembangan diri menjadi bagian integral dari kegiatan mereka.

Berdasarkan hasil survey, observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa Pemuda Pemudi tersebut merasa cemas terhadap masa depan mereka. Peneliti melakukan survey awal terhadap 30 orang pemuda pemudi (naposobulung) di HKBP Tanjung Sari. Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti diketahui bahwa 90% responden memilih “Saya merasa lebih banyak memiliki kekurangan dari pada kelebihan dalam diri saya”. 83,3% responden memilih pernyataan “Saya dapat melewati tantangan yang ada dalam hidup saya”. Dan 83,3% responden memilih pernyataan “Saya ragu dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas kuliah / pekerjaannya”.

Peneliti juga mewawancarai beberapa Pemuda Pemudi yang menyatakan bahwa :

Wawancara I dilakukan pada subjek yang merupakan seorang karyawan toko.

*“Udah di umur segini rasanya sering khawatir dan takut, takut gak bisa jadi apa apa. Trus kadang juga suka mikir, kenapa aku gak seberuntung orang lain yang udah jadi PNS padahal aku cuman karyawan kecil doang.” (J, 29 Oktober 2023)*

Wawancara II dilakukan pada subjek yang merupakan seorang karyawan pada perusahaan swasta.

*”Kalau dalam segi pekerjaan yang sekarang yah yakin sih bisa bekerja dengan baik, hasil kerjaan juga selama ini memuaskan selalu. Tapi ya tetap aja khawatir tentang masa depan kan ada, contoh nya masa kita di posisi karyawan terus kan gitu. Jadi yah harus lebih paten lagi lah kerjanya dek biar bisa naik jabatan.”*

( I, 16 Maret 2024)

Dan juga ada pemuda pemudi yang masih berstatus mahasiswa yang sedang berada disituasi yang sulit dan memilih untuk menunda mengerjakan tugas akhirnya. Seperti kutipan wawancara berikut ini

*“Aku lagi di semester akhir gini sering mikir, nanti udah lulus langsung dapat kerja gak aku yah. Apa lagi dapet tekanan dari keluarga. Keluarga udah nyuruh buat cepet-cepet selesaiin skripsinya. Biar bisa punya penghasilan sendiri katanya.” ( D, 29 Oktober 2023)*

Berdasarkan wawancara pada subjek yang telah dilaksanakan, dan telah ditemukan subjek berada di fase *quarter life crisis* dimana subjek merasakan cemas, khawatir, stres, kebingungan akan masa depan, *overthinking*, perasaan *insecure*, perasaan tertekan, kurangnya dukungan sosial, banyaknya pilihan sehingga sulit untuk mengambil keputusan serta hilangnya rasa kepercayaan diri individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Robins & Wilner (2001) terdapat empat tahap dalam *quarter life crisis*. Tahap pertama melibatkan rasa kebingungan dan keraguan individu terhadap komitmen yang telah mereka buat sebelumnya. Tahap

kedua melibatkan langkah-langkah individu dalam melepaskan diri dari komitmen yang ada. Pada tahap ketiga, mereka mulai menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru dan menjelajahi identitas mereka.

Akhirnya, pada tahap keempat, mereka memilih dan berkomitmen pada peran baru dalam hidup mereka. Pada tahap ini, mereka merasa lebih baik dan mampu menjadi diri yang sebenarnya. Peralihan saat memasuki periode awal dewasa, individu menghadapi tantangan yang signifikan, di mana mereka diharapkan untuk mencapai kemandirian dan tanggung jawab pribadi. *Quarter life crisis* dapat diatasi dengan baik jika memiliki *self efficacy* (Robins & Wilner, 2001). *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam memberikan kepercayaan diri kepada seseorang dalam menghadapi kehidupan sekaligus memberikan dorongan motivasi yang berasal dari diri sendiri (Bandura, 1997).

Hal ini didukung oleh pernyataan Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka dirinya akan yakin dapat mengatasi dan menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan yang sedang dihadapi sekalipun terdapat hambatan di dalamnya. Disamping itu individu memiliki keyakinan dalam kemampuan yang dimiliki dapat lebih giat dalam berusaha dan mampu menekankan bahwa suatu tugas atau permasalahan tentu memiliki beban yang berat, hal ini individu dapat mampu mengatasi serta mengevaluasi untuk menantang diri sebagai memecahkan suatu tugas atau permasalahan tersebut. Sehingga individu yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang rendah dalam hidupnya. *Self efficacy* juga dapat memberi dampak positif terhadap kebutuhan hidup manusia karena meminimalisir adanya masalah yang kompleks dalam sebuah kehidupan

sehingga cenderung untuk tidak meninggalkan masalah tanpa adanya penyelesaian dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi (Bandura, 1997). *Self efficacy* dapat mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih individu untuk melakukan sesuatu, menyadari potensi, mengevaluasi sesuatu sebelum bertindak, dan memiliki keyakinan untuk mengontrol kemampuan diri.

Apabila seseorang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, ia cenderung percaya pada dirinya sendiri serta pada kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada masa dewasa awal atau saat menghadapi *quarter life crisis*, memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat membantu individu dalam mengatasi tantangan tersebut dengan lebih baik. Secara umum, *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri untuk melaksanakan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Ketika seseorang mengalami masalah pada tahap dewasa atau saat menghadapi transisi, memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melewati fase tersebut dengan baik sangatlah penting.

Menurut Gist dan Mitchell, *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tujuan yang ditetapkan, pilihan yang diambil, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan tingkat ketekunan individu dalam usahanya. Ini berarti bahwa *self efficacy* dapat mengarah pada perilaku yang berbeda di antara individu yang memiliki tingkat kemampuan yang serupa (Septiani, 2018).

Terdapat perspektif lain yang mengungkapkan keyakinan diri melibatkan keyakinan seseorang untuk dirinya. Seseorang mempunyai tingkat keyakinan diri yang besar meyakini bahwa ketidak berhasilan akibat belum optimalnya upaya

yang mereka berikan, sementara orang yang memiliki kriteria keyakinan diri rendah cenderung berpendapat bahwa ketidak berhasilan di mulai dari keterbatasan kekuatan pribadi (Santrock, 2012). *Self-efficacy* juga mempengaruhi sejauh mana individu akan berusaha dalam melaksanakan suatu aktivitas dan seberapa lama mereka mampu bertahan serta seberapa kuat individu menghadapi situasi yang sulit dalam kehidupan (Agustino & Hariastuti, 2021). Keterkaitan antara *self-efficacy* dengan fase krisis pada usia perempat kehidupan dapat membentuk Ketidakpastian hidup pada orang dewasa awal membentuk 2 faktor, yaitu faktor internal timbul dari batin individu dan faktor eksternal timbul dari sekitar orang (Arnett, 2004). Faktor internal timbul dari dalam individu terkait dengan Ketidakpastian hidup mencakup ketidakstabilan dan perasaan kebingungan. Dua faktor ini berhubungan dengan kesulitan orang dalam menghadapi gangguan muncul waktu mengalami periode transisi.

Hal ini dapat mengakibatkan kegagalan dalam memenuhi tahap perkembangan pada seseorang. Seseorang pada tingkat kebingungan umumnya tingkat keyakinan diri tidak optimal. Namun, sebenarnya, optimisme diri dapat menjadi keterampilan yang membantu individu menyelesaikan berbagai tugas kehidupan (Bandura, 1997).

Para peneliti memahami bahwa masa dewasa awal adalah periode yang menantang bagi pemuda dan pemudi, terutama karena tekanan yang datang dari lingkungan sekitar dan tekanan internal untuk menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab. Kualitas dalam menghadapi masa dewasa awal atau *quarter life crisis* sangat terkait dengan tingkat *self efficacy*. Ketika seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi, mereka cenderung dapat melewati fase quarter life crisis

dengan lebih baik. Sebaliknya, jika tingkat *quarter life crisis* tinggi dan *self efficacy* rendah, kemungkinan besar mahasiswa tidak akan mampu mengatasi masa dewasa awal dengan baik (Hidayati & Muttaqien, 2020).

Sebuah penelitian sebelumnya dilaksanakan oleh Arfan, Fauzia dan Tanau pada Tahun 2020 tentang "Korelasi antara tingkat *Self efficacy* dan tingkat stres pada mahasiswa yang berada di fase *quarter life crisis*." Penelitian ini menyimpulkan adanya korelasi saling terkait di antara *Self efficacy* dan stress yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Permatasari Tahun 2021 berjudul "Korelasi antara kematangan emosional dan krisis paruh hidup (*quarter life crisis*) pada dewasa awal" mengungkapkan terdapat korelasi negatif antara kematangan emosional dan krisis paruh hidup. Penelitian yang dilaksanakan oleh Anugrah dan Darminto Tahun 2021 dengan judul "Keterkaitan antara krisis usia kuartal, *Self efficacy*, dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII di Sekolah Menengah Atas" mengindikasikan adanya hubungan yang negatif antara *Self efficacy* dengan krisis usia *quarter* dan terdapat hubungan yang positif antara krisis usia kuartal dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII di Sekolah Menengah Atas.

Terdapat penelitian lain yang serupa yang dilakukan oleh Muttaqien & Hidayati pada tahun 2020 yang melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*, dengan koefisien korelasi  $r$  sebesar  $-0,421$ . Dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki keterkaitan antara *quarter life crisis*,

dimana semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah *quarter life crisis* mahasiswa dan sebaliknya apabila *self efficacy* rendah maka mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian ini akan mengeksplorasi permasalahan yang serupa dengan penelitian sebelumnya. Namun, perbedaannya adalah peneliti akan melibatkan subjek Pemuda Pemudi (Naposobulung) di Gereja HKBP Tanjung Sari Medan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik dan akan meneliti tentang "Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Pemuda Pemudi (Naposobulung) di HKBP Tanjung Sari Medan".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan negatif *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang diharapkan adalah dapat memperluas ilmu

pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bahwa pembaca memiliki pemahaman fenomena yang terjadi ketika mereka menghadapi fase krisis di usia seperempat hidup.
- b. Bagi pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan tentang pentingnya percaya diri dalam menghadapi krisis di usia seperempat hidup dan memberikan pandangan kepada pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan yang sedang mengalami fase perkembangan.
- c. Untuk peneliti diharapkan bermanfaat serta dapat menjadi referensi serta pertimbangan bagi penelitian mendatang.

## **BAB II**

### **TINJUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Quarter Life Crisis**

##### **2.1.1 Pengertian Quarter Life Crisis**

Istilah "*quarter life crisis*" pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Konsep ini menjadi dasar bagi teori "*emerging adulthood*" yang dikemukakan oleh Jeffrey Arnett. Robins dan Wilner menyebut fase ini sebagai "*twenty somethings*" karena banyak dialami oleh individu yang berusia dua puluhan (Atwood & Scholtz, 2008). Menurut Blake (2008), *quarter life crisis* merujuk pada periode ketidakstabilan emosional, kebingungan akan identitas, dan perasaan tidak aman setelah mengalami perubahan besar dari masa remaja menuju dewasa. Biasanya, fase ini terjadi pada rentang usia 21-29 tahun (Murphy, 2011).

*Quarter life crisis* adalah respons terhadap ketidakstabilan emosional yang intens, perubahan yang terus-menerus, berlimpahnya pilihan, serta munculnya perasaan panik dan keputusasaan, khususnya pada individu berusia antara 18 hingga 29 tahun. Hal ini sering muncul setelah menyelesaikan masa perkuliahan, ditandai dengan gejala emosional seperti frustrasi, kecemasan, kekhawatiran, dan kebingungan arah hidup. Kondisi ini bahkan dapat mengarah pada depresi dan gangguan psikologis lainnya (Robins & Wilner, 2001).

Robins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis yang dialami pada awal hingga pertengahan usia 20-an, dipicu oleh tekanan dalam menyongsong peran sosial baru. Masa ini merupakan bagian alami dari transisi dari lingkungan perkuliahan ke dunia kerja, seringkali disertai oleh perasaan cemas, putus asa, dan bahkan depresi.

Dari sejumlah definisi yang disampaikan oleh para ahli sebelumnya, *quarter life crisis* dapat disimpulkan sebagai periode gejolak emosional yang terjadi saat transisi dari akhir masa remaja ke dewasa, atau dari lingkungan perkuliahan ke dunia nyata. Hal ini ditandai oleh munculnya rasa putus asa, kebingungan, dan kecemasan mengenai masa depan. Pada fase ini, individu menghadapi tekanan dan tantangan yang dapat menimbulkan keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, kecemasan, dan bahkan dapat menyebabkan depresi.

### 2.1.2 Tahap-tahapan *Quarter Life Crisis*

Robins & Wilner (2001) menguraikan bahwa terdapat 4 tahap dalam *quarter life crisis* yang dialami individu:

a. Tahap awal (*Locked in*):

Pada fase awal ini, yang dikenal dengan istilah '*locked in*', individu belum benar-benar berada dalam krisis, meskipun banyak dari mereka pada usia dewasa awal merasa bingung dan ragu-ragu mengenai peran serta tanggung jawab dalam kehidupan mereka (Robins & Wilner,2001). Pada

tahap identitas, mereka cenderung mencoba memenuhi harapan orang lain tetapi sering kali menyembunyikan (Robins & Wilner,2001).

b. Tahap kedua (*Separation*):

Pada tahap ini, individu mulai mengalami krisis emosional puncak. Saat berada di fase ini, mereka mulai mengambil langkah untuk mengakhiri atau terpaksa melepaskan komitmen yang telah dibuat. Tahap ini terasa melelahkan dan disertai oleh perasaan sedih, kekhawatiran, serta kehilangan identitas untuk sementara waktu. Mereka juga mulai mempertanyakan nilai dan keyakinan mereka dalam kehidupan mereka dan masyarakat. Pada saat ini, mereka berusaha mengatasi tekanan dan perubahan emosi yang mereka alami (Robins & Wilner,2001).

b. Tahapan ketiga (*Exploration*):

Tahap ini merupakan fase di mana individu mulai mengadopsi gaya hidup baru yang mencerminkan transisi ke dewasa (*emerging adulthood*). Mereka kembali mengeksplorasi diri dan mencoba hal-hal baru dalam berbagai kemungkinan yang ada. Meskipun demikian, mereka masih merasakan ketidakstabilan emosional, sering mengalami perubahan, dan lebih fokus pada diri sendiri daripada mempertimbangkan orang lain.

c. Tahapan keempat (*rebuilding*):

Pada fase akhir ini, individu mulai berkomitmen untuk peran baru dalam hidup mereka. Mereka menjadi individu yang lebih kredibel dan memiliki motivasi yang lebih dalam. Pada tahap ini, mereka mulai mengarahkan perasaan mereka, memiliki lebih banyak rasa kepuasan, dan lebih mengendalikan hidup mereka sendiri daripada sebelum mengalami krisis. Identitas mereka berbeda dari masa sebelum krisis, menjadi lebih konsisten dalam hal kuantitas, preferensi, perasaan, dan tujuan yang tercermin dalam perilaku mereka. Namun, tidak semua individu mengalami resolusi positif di tahap "*rebuilding*" ini karena setiap individu berbeda.

Tahap-tahapan di atas tidak selalu terjadi secara berurutan. Misalnya, beberapa individu mungkin mulai berkomitmen pada tahap keempat tetapi kemudian menyadari kesalahan mereka, yang dapat mengembalikan mereka pada tahap awal atau kedua. Contoh lainnya, individu mungkin melewati tahap ketiga, langsung dari tahap kedua ke tahap keempat, tetapi menemukan bahwa usaha tersebut justru mempercepat krisis dan membawa dampak negatif, sehingga mereka harus kembali pada tahap kedua atau ketiga (Robins & Wilner, 2001). Jadi

dapat disimpulkan bahwa tahapan-tahapan *quarter life crisis* ada 4 yaitu *locked in*, *separation*, *eksploration*, dan *rebuilding*.

### 2.1.3 Aspek – aspek *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* adalah kondisi emosional yang terjadi pada rentang usia dua puluh tahunan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan, kebimbangan atas banyaknya pilihan, kecemasan, bahkan hingga frustrasi saat akan atau baru saja menyelesaikan dunia perkuliahan dan memasuki dunia nyata yang penuh dengan tuntutan dan tantangan. Robins & Wilner (2001) mengidentifikasi tujuh aspek yang menjadi tanda individu sedang mengalami *quarter life crisis*:

a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Pada fase *emerging adulthood*, individu dihadapkan pada keputusan-keputusan pribadi yang menyangkut pilihan hidupnya. Semakin banyaknya pilihan hidup membuat harapan baru muncul, tetapi sering kali membingungkan dan menimbulkan ketakutan akan kesalahan dalam pengambilan keputusan, terutama karena kurangnya pengalaman.

b. Perasaan Putus Asa

Keputusasaan sering muncul akibat kegagalan atau ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai. Hal ini dapat mengurangi fokus pada harapan dan impian individu karena merasa tidak mampu dan putus asa, terutama ketika membandingkan diri dengan teman sebaya yang lebih sukses dalam akademis atau karier.

c. Penilaian Diri yang Negatif

Penilaian negatif terhadap diri sendiri menciptakan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Rasa ragu dan perbandingan dengan orang lain sering membuat individu merasa rendah diri dan terisolasi.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan sekitar bisa memengaruhi pikiran dan perilaku individu, memunculkan situasi sulit dalam pengambilan keputusan. Ketidakmampuan memilih dengan mudah dan tidak bisa meninggalkan pilihan lain menimbulkan kebingungan dan ketakutan.

e. Rasa Cemas

Pada usia ini, harapan yang ingin terwujud sering disertai perasaan cemas akan ketidakmampuan mencapai hasil yang diharapkan. Individu ingin mencapai kesempurnaan dan menghindari kegagalan, yang membuatnya merasa tidak aman.

f. Perasaan Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa tertekan dengan beban masalah yang dihadapi, mengganggu aktivitas mereka dan membuat mereka merasa semakin terpuruk. Mereka merasa tekanan hidup semakin meningkat, terutama dengan pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dan harapan kesuksesan mereka.

Kondisi-kondisi ini mencerminkan fase *quarter life crisis* yang dihadapi individu dalam mengatasi ketidakpastian dan tantangan pada masa peralihan dari dunia perkuliahan ke dunia kerja yang sebenarnya.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan syarat pada masa ini, apalagi budaya yang berkembang di Indonesia seakan mengharuskan pada pemudanya untuk segera menikah sebelum usia tiga puluh tahun. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya rasa khawatir dan kecemasan baru, sehingga individu mulai bertanya pada dirinya mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk kapan dia menikah, dengan siapa dia akan menikah dan apakah pasangan yang telah dipilih bersama merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya. Selain pertanyaan-pertanyaan mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis, individu juga akan mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan dan kariernya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *quarter life crisis* terdiri dari kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

#### **2.1. 4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis***

Menurut Robins & Wilner (2001) *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari individu itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang memengaruhi periode *quarter life crisis*.

##### **a. Faktor Internal**

Pada masa *quarter life crisis*, individu sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor internal yang ada dalam dirinya. Hal ini terkait dengan

perkembangan psikologis selama masa *emerging adulthood*, yaitu usia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* memiliki 5 karakteristik yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, yang meliputi (Robins & Wilner,2001).

### 1) *Identity Exploration*

Selama masa *emerging adulthood*, individu mengalami perubahan signifikan dalam identitas mereka, terutama dalam hubungan percintaan dan pekerjaan. Dalam proses eksplorasi identitas ini, individu mencoba berbagai peluang dengan tujuan mendapatkan pengalaman, namun seringkali masih kesulitan memperkirakan arah masa depannya. Hal ini dapat menimbulkan berbagai macam emosi seperti rasa bebas, percaya diri, optimisme, namun juga rasa takut untuk mengeksplorasi diri yang dapat menghambat perkembangan masa depan.

### 2) *Instability*

Ketidakstabilan pada masa *emerging adulthood* terjadi dalam hal karier, hubungan percintaan, dan pendidikan. Selain itu, pada fase ini, individu seringkali melakukan perpindahan tempat tinggal. Dalam bidang pekerjaan, sebagian individu merasa bahwa pekerjaan yang mereka dapatkan tidak cocok dengan kompetensi dan minat mereka. Di bidang hubungan percintaan, mereka mulai merasa tidak cocok dengan pasangan yang sudah lama mereka kenal. Selain itu, dalam hal pendidikan atau masa kuliah, individu dapat merasa berada di bidang yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka atau disebut sebagai "salah jurusan".

### 3) *Self-focused*

Individu pada fase *emerging adulthood* cenderung fokus pada diri mereka sendiri, kurang terlibat dalam kewajiban atau peran sosial, serta kurangnya keterlibatan dalam tugas dan komitmen terhadap orang lain. Hal ini menyebabkan sebagian besar individu memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dalam kehidupan pribadi mereka.

#### 4) *Feeling in between*

Saat individu berada pada masa transisi menuju dewasa, mereka sering merasakan bahwa mereka berada di tengah-tengah, di antara masa remaja dan dewasa. Mereka enggan dianggap sebagai remaja, tetapi juga belum sepenuhnya memenuhi syarat dewasa, seperti memiliki tanggung jawab penuh terhadap diri sendiri dan kemampuan membuat keputusan sendiri.

#### 5) *The Age of Possibilities*

Pada fase ini, individu memiliki peluang besar untuk mengubah hidup mereka menuju arah yang lebih positif. Di usia ini, berbagai kesempatan, seperti dalam karier atau pekerjaan, menjadi lebih terbuka. Individu merasa lebih percaya diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau mengubah lingkungan sekitarnya. Dengan memiliki keyakinan diri yang tinggi, individu percaya pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan juga memiliki dampak positif pada lingkungan sekitar.

Selain itu, Robins & Wilner (2001) menyatakan bahwa periode *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang tercermin dalam pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam diri individu mengenai berbagai aspek kehidupan.

Berikut adalah beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi masa *quarter life crisis*:

### 1) *Hope and Dream*

Harapan dan impian sering menjadi poin refleksi bagi individu, terutama dalam kaitannya dengan masa depan, termasuk minat, potensi keberhasilan atau kegagalan dalam meraih tujuan, serta dampak yang mungkin terjadi saat menghadapi kegagalan. Selain itu, individu juga sering berpikir tentang komitmen yang harus diambil dalam hubungan dan pekerjaan yang memuaskan. Namun, mereka juga merasa ragu terhadap pilihan yang akan mereka ambil, yang kemudian menimbulkan keinginan untuk mempertimbangkan ulang dan menata ulang harapan dan impian dalam kehidupan mereka.

### 2) *Religion and Sprituality*

Individu pada usia ini cenderung meninjau kembali keyakinan agama dan spiritualitas yang telah mereka anut sejak kecil. Mereka mulai mempertanyakan apakah agama yang dianut sudah tepat atau belum, serta kekhawatiran akan kekecewaan orang tua jika mereka tidak menunjukkan ketaatan dalam praktik beragama atau jika memilih untuk berpindah keyakinan. Kadang-kadang, individu merasa adanya jarak yang terasa antara diri mereka dengan Tuhan, sementara pada waktu lain merasa dekat dengan keagamaan mereka. Hal ini memunculkan pertanyaan apakah manusia dapat menjadi baik tanpa Tuhan dan juga pertimbangan mengenai agama yang ingin mereka ajarkan pada anak-anak mereka kelak.

## **b.Faktor Eksternal**

Individu yang mengalami *quarter life crisis* bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar mereka (Robins & Wilner,2001):

### 1) Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan

Pada tahap ini, individu sering kali merasa ragu terkait hubungan percintaan dengan lawan jenis. Mereka merasa sulit mempertahankan hubungan tetapi juga takut hidup sendirian. Selain itu, individu sering kali mempertanyakan perasaan mereka sendiri, terjebak dalam hubungan yang mungkin tidak tepat. Dalam konteks keluarga, individu dihadapkan pada tantangan hidup mandiri dan kebebasan dari orang tua. Terkadang, dalam hal pertemanan, individu merasa sulit menemukan teman dekat yang bisa diandalkan dan dipercaya.

### 2) Tantangan Akademis

Di ranah akademis, individu sering kali mempertanyakan apakah pilihan jurusan yang mereka ambil sudah tepat, apakah mereka telah belajar dengan baik, dan apakah jurusan tersebut dapat mendukung karier mereka. Pertanyaan-pertanyaan ini muncul lebih sering seiring dengan tantangan dan tekanan terkait karier di masa depan.

### 3) Kehidupan Pekerjaan

Dalam hal pekerjaan dan karier, individu pada fase ini sering mempertimbangkan antara pekerjaan yang mereka sukai dan pekerjaan

yang menghasilkan pendapatan tinggi. Beberapa individu mungkin memiliki potensi namun masih ragu untuk mengaktifkannya. Individu pada periode ini juga seringkali ingin mendapatkan pekerjaan yang tidak memberikan tekanan, tetapi mereka juga meragukan perubahan karier di masa depan dan bagaimana mereka bisa menjaga keseimbangan ketika pekerjaan menumpuk.

Berdasarkan gambaran di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan di antara, dan kemungkinan. Sementara faktor eksternal mencakup hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan.

## **2.2 Self Efficacy**

### **2.2.1 Pengertian *Self Efficacy***

Teori *self efficacy* yang diadaptasi dari teori sosial kognitif oleh Bandura telah terbukti secara empiris dalam menjelaskan perilaku individu sepanjang kehidupan mereka. Menurut Bandura (1997), *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi yang timbul. Konsep ini tidak semata berkaitan dengan keterampilan yang dimiliki oleh individu, melainkan tentang kepercayaan diri individu terhadap apa yang bisa mereka lakukan dengan keterampilan yang mereka miliki, tanpa memandang seberapa besar keterampilan tersebut.

*Self efficacy* merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuan atau kekompetennya untuk menyelesaikan suatu tugas, mencapai suatu target, atau mengatasi hambatan (Bandura,1997). Penilaian ini cenderung bervariasi tergantung pada situasi yang dihadapi oleh individu. Konsep dasar dari teori *self efficacy* adalah keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri. *Self efficacy* ini lebih merupakan masalah persepsi subyektif, yang berarti bahwa *self efficacy* tidak selalu mencerminkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi lebih terkait dengan keyakinan individu (Bandura, 1997).

Menurut Bandura (1997) menambahkan bahwa *self efficacy* diartikan sebagai "keyakinan individu dalam kemampuan dirinya sendiri untuk memiliki kendali pada fungsi diri mereka sendiri dan mengatasi peristiwa di lingkungan sekitar mereka." Individu yang memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melakukan sesuatu yang dapat mengubah situasi di sekitarnya lebih cenderung untuk bertindak dan memiliki kesuksesan dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan yang diinginkan, atau mengatasi hambatan atau masalah yang dihadapi dalam kehidupan mereka.

Orang yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi meyakini bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan situasi yang dihadapi dan memiliki ekspektasi hasil yang realistis. Tipe individu seperti ini akan bekerja keras dan gigih untuk menyelesaikan pekerjaannya (Bandura, 1997).

Bandura (1997) menjelaskan bahwa tingkat *self efficacy* yang tinggi atau rendah, jika digabungkan dengan lingkungan yang responsif atau tidak, dapat menghasilkan empat kondisi prediktif yang berbeda. Ketika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dan berada di lingkungan yang responsif, cenderung lebih mungkin berhasil. Namun, jika *self efficacy* rendah dalam lingkungan yang responsif, individu bisa menjadi depresi karena melihat kesuksesan orang lain dalam tugas yang terasa sulit baginya. Saat *self efficacy* tinggi tetapi dalam lingkungan yang tidak responsif, individu berpotensi untuk mengubah lingkungannya, tetapi jika upaya tersebut gagal, mungkin mereka akan menyerah atau mencari lingkungan yang lebih mendukung. Terakhir, saat *self efficacy* rendah dalam lingkungan yang tidak responsif, individu akan cenderung merasa apatis, pasif, dan tidak berdaya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, mengubah situasi sekitarnya, serta mengatasi hambatan atau masalah yang dihadapi. Ini juga melibatkan cara individu menilai dan merespons lingkungannya, serta bagaimana kondisi lingkungan itu memengaruhi keyakinan dan perilaku individu.

### 2.2.2 Sumber *Self Efficacy*

*Self efficacy* itu didapatkan, dikembangkan atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi empat sumber, yang mana pada setiap sumber berisi tentang informasi tentang diri dan lingkungan secara kognitif dan bersama-sama rekoleksi terhadap pengalaman-pengalaman masa lalu dan mengubah *self efficacy* yang dimilikinya.

Menurut Bandura (1997) keempat sumber- sumber tersebut, yaitu:

a) Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*Mastery Experiences*) Sumber paling berpengaruh bagi *self efficacy* adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan yaitu pertunjukan yang sudah dilakukan dimasa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan *self efficacy*.

Pernyataan ini mempunyai enam konsekuensi praktis, yaitu Pertama, kesuksesan kinerja akan meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Kedua, tugas yang berhasilkan diselesaikan oleh diri sendiri lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan kemungkinan besar akan menurunkan *self efficacy* ketika individu sadar telah mengerahkan upaya yang terbaik. Keempat, ketika gagal saat sedang berada pada kondisi emosi yang tinggi atau sedang stress, *self efficacy* tidak selemah dari pada kegagalan saat dikondisi maksimal. Kelima, kegagalan dalam memperoleh pengalaman- pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self efficacy* dari pada kegagalan setelah memperolehnya. Keenam, kegagalan pekerjaan memiliki

efek yang kecil bagi *self efficacy*, khususnya bagi individu yang memiliki ekspektasi kesuksesan yang tinggi.

b) Pemodelan sosial (*Social Modeling*) *Self efficacy* akan meningkat saat individu mengamati prestasi atau keberhasilan orang lain yang sebanding dalam mengerjakan tugasnya. Begitu juga sebaliknya, *self efficacy* akan menurun saat individu mengamati kegagalan rekannya dan itu juga akan mengakibatkan menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya dan individu tersebut akan mengurangi usaha yang telah dilakukannya.

c) Persuasi sosial (*Social Persuasion*) Individu akan diarahkan berdasarkan saran, nasihat serta bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang potensi yang dimilikinya agar dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Persuasi sosial ini dapat berpengaruh jika individu mempercayai suatu sugesti dari seseorang atau sumber yang terpercaya. Namun pengaruh persuasi tidak terlalu berpengaruh karena tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung diamati oleh individu. Jika sedang berada pada kondisi tertekan akibat kegagalan yang terus menerus, pemberi nasihat. Sebuah persuasi sosial lebih efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan performa.

d) Kondisi fisik dan emosional (*Physical and Emotional States*) Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa seseorang, saat individu mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang besar atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan mempunyai harapan efikasi yang rendah.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber *self efficacy* ada empat, yaitu pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery*

*experiences*), pemodelan sosial (*social modeling*), persuasi sosial (*social persuasion*), kondisi fisik dan emosional (*physical and emotional states*).

### **2.2.3 Aspek – Aspek *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997) ada tiga aspek *self-efficacy* pada manusia, yakni:

#### a) Tingkatan (*Magnitude*)

Terhubung dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang membuat individu merasa yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikannya. Ketika individu diberikan tugas sesuai dengan tingkat kesulitannya, tingkat *self-efficacy* dari individu tersebut akan terbatas pada tugas-tugas yang dianggap mudah, menyenangkan, atau bahkan yang paling sulit, sejalan dengan persepsi kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan perilaku yang sesuai pada setiap tingkat. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang sejajar dengan kemampuan yang dimilikinya.

#### b) Keadaan umum dari suatu tugas (*Generality*)

Aspek ini terkait dengan penguasaan individu terhadap pekerjaannya. Seorang individu dapat menyatakan bahwa ia memiliki *self-efficacy* dalam berbagai aktivitas atau mungkin hanya terbatas pada fungsi tertentu saja. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa aspek sekaligus dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Sementara itu, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah hanya akan menguasai sebagian kecil dari berbagai bidang dalam menyelesaikan tugas mereka.

c) Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini lebih menekankan pada sejauh mana kekuatan keyakinan atau harapan individu terhadap kemampuannya. *Self-efficacy* mencerminkan keyakinan bahwa tindakan yang diambil oleh individu akan menghasilkan hasil sesuai dengan harapannya. *Self-efficacy* menjadi dasar bagi individu untuk bersikeras berusaha, bahkan ketika menghadapi hambatan atau masalah. Dimensi ini memiliki keterkaitan langsung dengan dimensi tingkat (*level*), yang berarti semakin tinggi tingkat kesulitan tugas, semakin rendah kekuatan keyakinan yang dirasakan individu untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *self efficacy* ada tiga yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), keadaan umum suatu tugas (*generality*), dan kekuatan atau keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (*strength*).

#### **2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy***

Bandura (1997) menjelaskan bahwa beberapa aspek memengaruhi keyakinan diri individu, seperti:

a) Pengaruh Budaya

Pengaruh budaya terhadap keyakinan diri tercermin dalam nilai-nilai, kepercayaan, serta proses pengaturan diri yang berperan dalam menilai dan sebagai hasil dari keyakinan terhadap keyakinan diri itu sendiri.

b) Gender

Perbedaan gender juga mempengaruhi tingkat *self efficacy*. Bandura (1997) menunjukkan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi dalam berbagai perannya. Baik sebagai ibu rumah tangga maupun dalam peran lainnya seperti karier, wanita memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang memiliki peran serupa.

c) Sifat dari tugas yang dihadapi

Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu memengaruhi evaluasi kemampuan dirinya. Ketika individu menghadapi tugas yang kompleks, kecenderungannya adalah menilai kemampuannya lebih rendah. Sebaliknya, ketika tugas yang dihadapi sederhana atau mudah, kecenderungannya adalah menilai kemampuannya lebih tinggi.

d) Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, jika memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah, jika memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

**2.3                      Penelitian                      Terdahulu                      (Dilampiran)**

## 2.4 Kerangka Konseptual

*Quarter life crisis* adalah tanggapan emosional pada rentang usia dua puluhan yang dicirikan oleh perasaan tidak berdaya, panik, ketidakstabilan, kebimbangan terhadap banyaknya pilihan, kecemasan, bahkan hingga rasa frustrasi ketika akan atau baru menyelesaikan perjalanan perkuliahan dan beralih ke dunia nyata yang penuh dengan tuntutan dan tantangan (Robins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang terjadi pada usia 18 - 29 tahun yang membuat orang merasa khawatir dan bingung tentang bagaimana kehidupan dimasa depan (Robins & Wilner, 2001). Tidak hanya itu, *Quarter Life Crisis* mampu menyebabkan tekanan dan kecemasan yang beragam, termasuk kekhawatiran terkait pencapaian karier, keuangan, persaingan dengan rekan sebaya yang dapat menyebabkan kecemasan, serta ketakutan terhadap hubungan dan lawan jenis (Robins & Wilner, 2001). Pada fase ini, tidak jarang individu merasa cemas dan khawatir karena muncul pertanyaan mengenai arah dan tujuan kehidupan masa depan, pencapaian yang sudah diraih atau yang belum tercapai pada masa sekarang, dan keputusan yang sedang dihadapi.

Peneliti menyadari bahwa dewasa awal adalah periode yang cukup sulit bagi pemuda dan pemudi, terutama karena tekanan dari lingkungan dan harapan diri sendiri untuk menjadi individu yang mandiri. *Quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang timbul dari dalam diri seseorang akibat ketidakstabilan dan kebimbangan (Robins & Wilner, 2001). Setelah mengatasi *quarter life crisis* dengan sukses, individu tidak hanya mencapai stabilitas hidup yang lebih baik, tetapi juga menjadi lebih kompeten dalam menghadapi tantangan. Orang yang berhasil mengatasi tantangan dalam fase krisis *quarter life* juga

mengakui bahwa terkadang transformasi yang tidak menyenangkan diperlukan untuk meraih aspirasi yang diinginkan (Robins & Wilner, 2001). Namun, jika individu masih terperangkap dalam fase *quarter life crisis*, mereka akan terus merasakan kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, dan ketakutan akan kegagalan (Robins & Wilner,2001). Individu yang merasa gagal biasan (Robins & Wilner,2001). Penelitian sebelumnya dari Sari, D.T (2022) yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area.

Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* atau kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mengatasi fase *quarter life crisis* dengan baik dan apabila individu memiliki kepercayaan dirinya yang rendah maka individu cenderung sulit menghadapi fase krisis. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan yang kompleks di kehidupan sehari-hari (Bandura,1997). Keyakinan individu mempengaruhi tindakan yang mereka pilih, strategi yang mereka gunakan untuk mencapai tujuan, dan berapa lama mereka dapat bertahan saat menghadapi tantangan dalam mengejar pilihan dan tujuan mereka.

Biasanya, seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang kuat jarang menghadapi masa sulit saat memasuki usia 20 tahunan mereka. Karena mereka melihat permasalahan sebagai tantangan yang bisa mereka atasi. Individu tersebut menyadari bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengatasi berbagai rintangan dan mereka berfokus pada pencapaian yang diinginkan (Bandura,1997). Teori tentang *quarter life crisis* dengan *self efficacy* kemudian dikuatkan oleh teori kognitif sosial Bandura yang mengatakan bahwa keyakinan (*self-efficacy*)

mempengaruhi pilihan individu dalam membuat dan menjalankan tindakan berdasarkan keputusan yang mereka rekanakan (Bandura,1997). Secara umum, *self efficacy* merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Seseorang lebih cenderung terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka mampu melakukannya dengan sukses, yang menunjukkan tingkat *self efficacy* yang tinggi.

Keberadaan *self efficacy* yang tinggi memungkinkan pemuda dan pemudi untuk melewati masa *quarter life crisis* dengan baik. Sebaliknya, jika tingkat *quarter life crisis* tinggi dan tingkat *self efficacy* rendah, kemungkinan besar pemuda dan pemudi akan mengalami kesulitan melewati fase tersebut dengan baik.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Dengan adanya *self efficacy* diharapkan pemuda pemudi dapat percaya pada dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya sehingga dapat melewati fase *quarter life crisis* dengan baik.

Melalui penjelasan yang telah disampaikan, kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Kemampuan individu untuk menghadapi fase *quarter life crisis* dengan baik dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* yang dimilikinya.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penulis menggunakan subjek yang berbeda, dimana penulis melakukan penelitian terhadap Pemuda Pemudi (Naposobulung) di HKBP Tanjung Sari Medan.



Aspek-Aspek *Self Efficacy* menurut Bandura (1997)

- a. Tingkatan (*Level*)
- b. Generlisasi (*Generalit*)
- c. Kekuatan (*Strenght*)

Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001)

- a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan
- b. Putus asa
- c. Penilaian diri yang negatif
- d. Terjebak dalam situasisulit
- e. Cemas
- f. Tawala

## **Bagan 1. Kerangka Konseptual**

### **2.5 Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka penulis mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada pemuda pemudi (Naposobulung) di HKBP Tanjung Sari Medan.

Ha : Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada pemuda pemudi (Naposobulung) di HKBP Tanjung Sari Medan.

Ho : Tidak ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada pemuda pemudi (Naposobulung) di HKBP Tanjung Sari Medan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif sebagai strategi perancangannya. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu bentuk penelitian yang berfokus pada pemanfaatan data numerik, dimulai dari proses pengumpulan data hingga analisisnya (Sugiyono, 2015). Penelitian

ini mencakup dua variabel yang berbeda, yakni variabel bebas dan variabel yang tergantung. Dalam lingkup studi ini, penulis menggunakan variabel berikut:

1. Variabel bebas (X) : *Self Efficacy*
2. Variabel tergantung (Y) : *Quarter Life Crisis*

### **3.2. Self Efficacy**

*Self efficacy* merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuan atau kekompetennya untuk menyelesaikan suatu tugas, mencapai suatu target, atau mengatasi hambatan (Bandura,1997). Penilaian ini cenderung bervariasi tergantung pada situasi yang dihadapi oleh individu. Konsep dasar dari teori *self efficacy* adalah keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri. *Self efficacy* ini lebih merupakan masalah persepsi subyektif, yang berarti bahwa *self efficacy* tidak selalu mencerminkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi lebih terkait dengan keyakinan individu (Bandura, 1997).

Faktor-faktor yang mencakup pemahaman diri individu, pandangan optimis, penilaian objektif, tanggung jawab terhadap masalah, dan pemahaman realistis terhadap masalah. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin meningkat pula tingkat *self efficacy* subjeknya.

#### **3.2.1 Quarter Life Crisis**

*Quarter life crisis* adalah fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa atau dari masa perkuliahan menuju dunia kerja atau dunia nyata yang disertai dengan munculnya rasa keputusasaan, kebingungan, dan kecemasan karena ketidakpastian tentang masa depan. Aspek-aspek dari *quarter life crisis* (Robins & Wilner,2001)

yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

### **3.3. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah Pemuda Pemudi aktif di Naposo Bulung Gereja HKBP Tanjung Sari Medan. Karakteristik dari subjek penelitian ini sebagai berikut:

1. Pemuda Pemudi aktif di Naposo Bulung Gereja HKBP Tanjung Sari Medan.
2. Berumur 17 – 31 tahun.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2015), populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah: Pemuda Pemudi aktif di Naposo Bulung Gereja HKBP Tanjung Sari Medan. Yaitu berjumlah 300 orang yang terdata sebagai anggota aktif. Sumber informasi data yang peneliti dapatkan dari Badan Pengurus Harian (BPH) Kepengurusan Naposo Bulung HKBP Tanjung Sari Medan.

#### **3.4.1 Sampel**

Menurut Sugiyono (2015), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jadi, dapat ditarik kesimpulannya bahwa sampel ialah sebagian dari populasi yang dianggap mewakili populasi karena memiliki ciri khas yang sama.

Selain itu jumlah penelitian juga diambil berdasarkan teori ukuran sampel Isaac dan Michael (Sugiyono,2015). Hal ini dijelaskan oleh temuan bahwa populasi relatif besar tidak dapat teridentifikasi dengan pasti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 300

maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 300.

Berdasarkan tabel ukuran sampel Isaac dan Michael, jumlah responden untuk populasi sebanyak 300 dengan tingkat kesalahan 5% berjumlah 161 Pemuda Pemudi aktif di Naposo Bulung Gereja HKBP Tanjung Sari Medan.

**PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	1%			5%			10%			
	n	N	n	N	n	N	n	N	n	
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
200	196	200	196	200	196	200	196	200	196	200
300	287	300	287	300	287	300	287	300	287	300
400	371	400	371	400	371	400	371	400	371	400
500	441	500	441	500	441	500	441	500	441	500
600	499	600	499	600	499	600	499	600	499	600
700	548	700	548	700	548	700	548	700	548	700
800	591	800	591	800	591	800	591	800	591	800
900	629	900	629	900	629	900	629	900	629	900
1000	663	1000	663	1000	663	1000	663	1000	663	1000
1100	694	1100	694	1100	694	1100	694	1100	694	1100
1200	722	1200	722	1200	722	1200	722	1200	722	1200
1300	748	1300	748	1300	748	1300	748	1300	748	1300
1400	772	1400	772	1400	772	1400	772	1400	772	1400
1500	794	1500	794	1500	794	1500	794	1500	794	1500
1600	814	1600	814	1600	814	1600	814	1600	814	1600
1700	832	1700	832	1700	832	1700	832	1700	832	1700
1800	848	1800	848	1800	848	1800	848	1800	848	1800
1900	863	1900	863	1900	863	1900	863	1900	863	1900
2000	877	2000	877	2000	877	2000	877	2000	877	2000

Gambar 1.2.

Penentuan Jumlah Sampel Dari Populasi Tertentu Dengan Taraf Kesalahan 5%.

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah sebuah teknik pengambilan sampel, yang mana digunakan untuk menentukan sebuah sampel yang akan digunakan dalam sebuah penelitian

(Sugiyono, 2015). Metode pengumpulan data terdiri dari dua skala, yakni skala *self efficacy* dan skala *quarter life crisis*. Dalam rangka studi ini, dilakukan modifikasi pada skala *Likert* sebagai teknik pengumpulan informasi. Skala *Likert* digunakan untuk mengevaluasi pandangan, sikap, serta pemahaman individu maupun kelompok terkait suatu peristiwa (Sugiono, 2015). Skala yang akan digunakan mencakup:

### 1. Skala *Self Efficacy*

Untuk mengukur tingkat keberhasilan Pemuda Pemudi aktif di Naposo Bulung Gereja HKBP Tanjung Sari Medan, para peneliti menggunakan suatu skala penilaian *Self efficacy*. Skala ini didasarkan pada konsep dan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu tingkatan (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strenght*).

**Tabel 2.1 Blue Print Skala *Self Efficacy* Sebelum Uji Coba**

NO	ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	ITEM		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Magnitude	a. Merasa yakin untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan suatu tugas	1,8	9,11	<b>4</b>
2.	Generality	a. Penguasaan individu terhadap pekerjaannya.	2,4,17	12,16	<b>5</b>
		b. Mampu menyelesaikan tugas-tugasnya	5,7	14,10	<b>4</b>

3.	Strength	a. Kemampuan untuk yakin terhadap kemampuan diri.	3,6	15,13,18	<b>5</b>
<b>TOTAL</b>					<b>18</b>

Dari tabel skala *self efficacy* sebelum uji coba diatas, didapat ada satu item unfavourable yang gugur, sehingga peneliti membuat skala penelitian baru setelah uji coba seperti dibawah ini.

**Tabel 2.2 Blue Print Skala *Self Efficacy***

NO	ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	ITEM		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Magnitude	b. Merasa yakin untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan suatu tugas	1,8	9,11	<b>4</b>
2.	Generality	c. Penguasaan individu terhadap pekerjaannya.	2,4,17	12,16	<b>5</b>
		d. Mampu menyelesaikan tugas-tugasnya	5,7,	14,10	<b>5</b>
3.	Strength	b. Kemampuan untuk yakin terhadap kemampuan diri.	3,6	15,13	<b>5</b>
<b>TOTAL</b>					<b>17</b>

Ketika menjawab, responden akan memilih satu dari empat opsi jawaban yang tersedia.

Opsi jawaban yang diberikan adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak

Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skala ini terdapat pernyataan-pernyataan yang dapat bersifat mendukung (*favorable*) atau tidak mendukung (*unfavorable*).

Untuk menghitung skor dari respons responden, digunakan norma penskoran yang tercantum dalam Tabel 2.3 sebagai acuan.

**Tabel 2.3 Bobot Skor Pernyataan *Self Efficacy***

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

## 2. Skala *Quarter Life Crisis*

Penyusunan skala *quarter life crisis* menyesuaikan aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Robins & Willner (2001). Aspek-aspek yang akan dijadikan fokus dalam penelitian ini meliputi ketidakpastian dalam membuat keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, kegelisahan, tekanan emosional, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal.

**Tabel 2.4 Blue Print Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Uji Coba**

NO	ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	ITEM		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	a. Merasa bimbang dalam menentukan pilihan.	1,8	16,23	4
		b. Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil.	15	30	2
2.	Putus asa	a. Merasa apa yang telah dilakukan itu sia-sia.	2	17	2
		b. Merasa gagal dalam menjalani kehidupan.	9	24	2

3.	Penilaian diri yang negatif	a. Menilai negatif diri sendiri dengan berlebihan.	3	18	2
		b. Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan.	10	25	2
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	a. Merasa dihadapkan pada situasi maupun kondisi yang berat.	4	19	2
		b. Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup.	11	26	2
5.	Cemas	a. Merasakan khawatir yang berlebihan.	5,12	20,27	4
6.	Tertekan	a. Merasakan tekanan hidup yang semakin berat.	6,13	28	4
7.	Khawatir terhadap relasi interpersonal	a. Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier.	7,14	22,29	4
<b>TOTAL</b>					<b>30</b>

Dari tabel skala *quarter life crisis* sebelum uji coba diatas, didapat ada satu item unfavourable yang gugur, sehingga peneliti membuat skala penelitian baru setelah uji coba seperti dibawah ini.

**Tabel 2.5 Blue Print Skala *Quarter Life Crisis***

NO	ASPEK	INDIKATOR PERILAKU	ITEM		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	c. Merasa bimbang dalam menentukan pilihan.	1,7	16,23	4
		d. Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil.	15	22	2
2.	Putus asa	c. Merasa apa yang telah dilakukan itu sia-sia.	2	17	2
		d. Merasa gagal dalam menjalani kehidupan.	9	24	
3.	Penilaian diri yang negatif	c. Menilai negatif diri sendiri dengan berlebihan.	3	18	2

		d. Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan.	10	25	2
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	c. Merasa dihadapkan pada situasi maupun kondisi yang berat.	5	19	2
		d. Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup.	11	26	2
5.	Cemas	b. Merasakan khawatir yang berlebihan.	4,12	20,27	4
6.	Tertekan	b. Merasakan tekanan hidup yang semakin berat.	6,13	28	4
7.	Khawatir terhadap relasi interpersonal	b. Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karier.	7,14	21,29	4
<b>TOTAL</b>					<b>29</b>

Opsi jawaban yang diberikan adalah sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skala ini terdapat pernyataan-pernyataan yang dapat bersifat mendukung (*favorable*) atau tidak mendukung (*unfavorable*).

Norma penskoran yang ditetapkan untuk mengevaluasi jawaban dari Responden dijelaskan secara rinci pada Tabel 2.6.

**Tabel 2.6 Bobot Skor Pernyataan *Quarter life Crisis***

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### **3.Uji Instrumen**

Suatu instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian harus melalui tahapan analisa instrumen untuk mengetahui instrumen tersebut layak digunakan atau tidak. Dalam

kelayakan tersebut dua kriteria yang harus dipenuhi adalah validitas dan realibilitas. Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji instrumen dengan cara menyebar form kuisioner secara online kepada pemuda pemudi di HKBP Tanjung Sari Medan yang bergabung dalam Naposobulung sebanyak 50 orang dengan teknik *purposive sampling*, untuk hasilnya akan ditampilkan oleh peneliti dibagian lampiran.

#### a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam melakukan fungsi pengukurannya. Suatu skala dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurnya dan dapat memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pengukuran tersebut. Sedangkan skala dikatakan memiliki validitas yang rendah ketika menghasilkan data yang tidak sesuai dengan tujuan pengukuran. Jadi ketepatan validitas pada suatu alat ukur tergantung pada kemampuan alat ukur tersebut dalam mencapai tujuan pengukuran dengan tepat. Suatu alat ukur dengan validitas yang tinggi menghasilkan erorr pengukuran yang kecil. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruksi. Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Azwar, suatu aitem dikatakan valid apabila  $r_{ix} \geq 0,300$ .

#### b. Realibilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang memiliki arti sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang mempunyai tingkat reliabilitas tinggi adalah pengukuran yang reliabel. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas semakin tinggi. Sebaliknya

reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai dengan koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach yang dibantu dengan program SPSS.

### **3.6. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan penyebaran kuesioner melalui *google form* yang berisi tentang *self efficacy* dengan *quarter life crisis* di Gereja HKBP Tanjung Sari Medan yang aktif menjadi anggota Pemuda Pemudi(Naposo Bulung).

#### 3.6.1. Waktu dan Tempat

##### a) Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada 04 Juni – 22 Juni 2024.

##### b) Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di Gereja HKBP Tanjung Sari Medan.

### **3.7. Analisis Data**

Analisis data merupakan proses analisis ketika semua data dari seluruh responden dan data dari sumber lain yang terkait data peneliti sudah terkumpul. Analisis yang dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, selanjutnya tabulasi data sesuai dengan data dari variabel pada seluruh responden, dilanjutkan dengan penyajian data berdasarkan yang diteliti oleh peneliti, lalu memperhitungkan data untuk menjawab rumusan masalah (Ahyyar et al., 2020). Sehingga dapat melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi pearson atau biasa disebut dengan

korelasi *product moment pearson* yaitu mengukur tingkat hubungan linier antara variabel terikat dan variabel bebas.

Koefisien korelasi *product moment pearson* berkisar antara -1 sampai +1, dimana nilai positif menunjukkan hubungan positif antara dua variabel, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan negatif antara dua variabel. Teknik ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Untuk menggunakan teknik ini, diperlukan data yang valid dan reliabel. Maka dari itu, peneliti menggunakan software statistik SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 untuk melakukan pengolahan dan analisis data (Azwar, 2016).

## **1. Uji asumsi**

### *a. Uji Normalitas*

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis kolmogorov smirnov test SPSS versi 25.0 for windows, dimana analisis ini memiliki syarat bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila signifikan atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,5 ( $p > 0,05$ ) (Sugiyono, 2015).

### *b. Uji Linearitas*

Uji linieritas dibutuhkan oleh penulis agar dapat melihat tingkat korelasi atau hubungan antar kedua variabel. Uji linieritas sendiri difungsikan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang linier antara variabel X dengan variabel Y (Sugiono, 2015).

## **2. Uji hipotesis penelitian**

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab masing-masing variabel yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu: terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Uji hipotesis dapat dilakukan apabila memenuhi dua asumsi, yakni: skala *self efficacy* dengan perilaku *quarter life crisis*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment, dengan bantuan software SPSS versi 25 *for windows*,