

SKRIPSI

PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP MAHASISWA SANTRI YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS* (Tingkat Diniyyah *Wustho Ulya*)



Oleh:

Hilma Rafika Putri

NIM : 2012211050

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT (UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

SKRIPSI

PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP MAHASISWA SANTRI YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS* (Tingkat Diniyyah *Wustho Ulya*)



Oleh:

Hilma Rafika Putri

NIM : 2012211050

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT (UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP MAHASISWA SANTRI YANG MENGALAMI
QUARTER LIFE CRISIS (Tingkat Diniyyah *Wustho* dan *Ulya*)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Darussalam Blokagung Banyuwangi
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

HILMA RAFIKA PUTRI

NIM : 2012211050

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul:

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP MAHASISWA SANTRI YANG MENGALAMI
*QUARTER LIFE CRISIS***

(Tingkat Diniyyah *Wustho Ulya*)

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian Skripsi

Pada tanggal: 10 Juli 2024

Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing

Bimbingan Konseling Islam



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A

NIDN. 2101019008



Nurin Baroroh, S.Psi, M.Psi

NIDN. 2104049306

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Hilma Rafika Putri telah di munaqosah kepada dewan penguji

Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa'at (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal:

10 Juli 2024

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua

Nurin Baroroh.,S.Psi.M.Psi

NIDN. 2104049306

Penguji I

Indifatul Anikoh,S.Sos,M.A

NIDN. 2124129603

Penguji II

Afif Mahmudi,M.Sos

NIDN. 2128108405



Dekan FDKI

Agus Baihaqi,S.Ag.,M.I.Kom

NIDN, 2128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

لَا يَصِلُ الْإِنْسَانُ إِلَى حَدِيقَةِ النَّجَاحِ مِنْ دُونِ أَنْ يَمُرَّ بِمَحَطَّاتِ التَّعَبِ وَالْفَشْلِ وَالْيَأْسِ
وَصَاحِبُ الْإِرَادَةِ الْقَوِيَّةِ لَا يُطِيلُ الْوُقُوفَ عِنْدَ هَذِهِ الْمَحَطَّاتِ

“Manusia tidak akan bisa sampai kepada kesuksesan yang sesungguhnya tanpa melewati terminal-terminal lelah, gagal, dan putus asa; adapun orang yang bertekad kuat tidak akan berlama-lama berhenti di setiap terminal tersebut”

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan untuk ummahku terkasih yang merawatku mulai bayi hingga dewasa kasih sayangnya tiada tara, Abahku tercinta yang dengan nasihatnya diriku menjadi orang yang percaya diri dan penuh asa perjuangannya tiada dua, dan adik-adikku tersayang yang selalu manja yang menjadi inspirator bagiku. Juga untuk sahabat-sahabatku, Agamaku, dan Negeriku “Indonesia” yang aku berdo’a semoga tetap jaya.

PERNYATAAN
KEASLIAN SKRIPSI

“Bismillahirrohmanirrohim”

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Hilma Rafika Putri
NIM : 2012211050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat Lengkap : Dusun Waniai Jaya, Desa Wonosari Jaya,
Kecamatan Mimika Baru, Kabupaten Mimika,
Provinsi Papua

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 29 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Hilma Rafika Putri

NIM : 2012211050

ABSTRACT

Hilma Rafika Putri. 2024. The Influence of Self Efficacy and Academic Stress on Santri Students Experiencing Quarter Life Crisis (Diniyyah Wustho Ulya Level). Thesis, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Islamic Da'wah and Communication, KH. Mukhtar Syafa'at Darussalam University Blokagung Banyuwangi. Advisor: Nurin Baroroh., S.Psi.,M.Psi

Keywords: Self Efficacy, Academic Stress, Quarter Life Crisis.

The phenomenon that occurs among Islamic boarding school students is that some people are not very confident in their ability to complete assignments which causes academic stress in achieving goals during the quarter crisis period. The aim of this research is to find out how influential self-efficacy and academic stress are on the Quarter Life Crisis of UIMSYA santri students.

The subjects in this study were 140, aged between 18 and 23 years, taken from Islamic boarding school students at the early years of wustho and ulya levels and female. The data collection method in this research uses a questionnaire containing statements on the self-efficacy scale, academic stress scale and quarter life crisis scale. The data analysis method in this research uses multiple linear regression analysis.

The conclusion of this research is that there is a significant relationship, the influence between Self Efficacy and Quarter Life Crisis is 30%, Academic Stress and Quarter Life Crisis is 34.1%.

ABSTRAK

Hilma Rafika Putri. 2024. Pengaruh *Self Efficacy* Dan Stres Akademik Terhadap Mahasiswa Santri Yang Mengalami *Quarter Life Crisis* (Tingkat Diniyyah *Wustho Ulya*). Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Darussalam Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Nurin Baroroh, S.Psi., M.Psi

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Stres Akademik, *Quarter Life Crisis*.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa santri ada beberapa orang yang tidak begitu yakin dengan kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan stres akademik dalam mencapai tujuan pada masa krisis seperempat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruh *self efficacy* dan stres akademik terhadap *Quarter Life Crisis* mahasiswa santri UIMSYA.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140, berusia antara 18 sampai 23 tahun diambil dari mahasiswa santri yang tingkat diniyyah *wustho* dan *ulya* dengan jenis kelamin perempuan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang berisi pernyataan skala *self efficacy*, skala stres akademik dan skala *quarter life crisis*, metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan, pengaruh antara *Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis* sebesar 30%, Stres Akademik dan *Quarter Life Crisis* 34,1%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT. Proposal ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, proposal ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada :

1. KH. Ahmad Munib Syafa'at, LC., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya)
 2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
 3. Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam
 4. Ibu Nurin Baroroh, S.Psi., M.Psi Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan Skripsi ini
 5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi
 6. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan proposal ini
- Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan skripsi/tesis ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan skripsi/tesis ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi/tesis ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. Amin ya Robbal 'Alamin

HILMA RAFIKA PUTRI

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERSYARATAN GELAR.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vi
<i>ABSTRAC</i>	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Teoritis.....	8
2. Praktis	8
E. Batasan Penelitian	9
F. Definisi Operasional	9
1. Mahasiswa santri	9
2. <i>Quarter Life Crisis</i>	10
3. Stres Akademik.....	11
4. <i>Self Efficacy</i>	11
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	13
A. Landasan Teori	13
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	13
a. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	13
b. Ciri- ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	15
c. Faktor- Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	16
d. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	18

e. Strategi Quarter Life Crisis	22
2. Self Efficacy	23
a. Pengertian Self Efficacy	23
b. Faktor- Faktor Self Efficacy	25
c. Aspek-Aspek Self Efficacy.....	26
d. Ciri-ciri Self Efficacy.....	29
e. Fungsi Self Efficacy.....	29
3. Stress Akademik.....	31
a. Pengertian Stres Akademik.....	31
b. Faktor- Faktor Stres Akademik.....	32
c. Aspek- Aspek Stres Akademik	33
d. Ciri-ciri Stres Akademik	35
e. Cara Mengatasi Stres Akademik.....	36
B. Penelitian Terdahulu	36
C. Kerangka Konseptual.....	41
D. Hipotesis.....	42
BAB 3 METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Teknik Pengambilan Sampel	55
E. Data dan Sumber Data	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Variabel Penelitian	58
H. Uji Instrumen Data (Validitas, Reliabilitas, Normalitas)	61
I. Teknik Analisis Data	66
BAB 4 HASIL PENELITIAN.....	67
A. Deskripsi Umum	67
1. Lokasi Penelitian	67
2. Karakteristik Responden.....	74
B. Analisis Data.....	75
BAB 5 PEMBAHASAN	82
BAB 6 PENUTUP	86
A. Kesimpulan.....	82
B. Keterbatasan Penelitian	87
C. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hakikatnya adalah makhluk yang mempunyai permasalahan pada tingkat perkembangan yang berbeda-beda. Pertumbuhan manusia memerlukan proses dan tahapan yang harus dilalui. Banyak masalah dan krisis pribadi yang akan muncul selama fase perkembangannya, karena setiap orang pasti mengalami permasalahan dan kesulitannya masing-masing. Dalam Pertumbuhan di kehidupan manusia terdapat beberapa tahapan yang akan dilewati, yaitu masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia Hurlock dalam (Baltes, Lindenberger, dan Staudinger 2007).

Setiap tahapan mempunyai tugas dan persyaratan yang harus dipenuhi oleh individu, semakin bertambahnya usia maka semakin banyak dan besar tantangan yang dihadapi. Perpindahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dituntut untuk lebih kritis dalam berpikir, menjadi orang yang mandiri dan bisa bertanggung jawab dengan baik (Habibie, Syakarofath, dan Anwar 2019). Masa yang cukup banyak mengundang perhatian adalah masa perpindahan dari remaja menjadi dewasa. Pada masa remaja akhir, seseorang akan mengalami perpindahan menuju masa dewasa atau dewasa awal (Rahimah, Fitriah, dan Safitri 2022).

Masa dewasa awal sering disebut sebagai *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* adalah perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa mendatang baik urusan karier, relasi (hubungan dengan seseorang) dan kehidupan sosial, itu adalah bentuk dari *Quarter Life Crisis*. Individu mengalami masa ini berkisar dari usia 20 hingga 30 tahun (Fauzia dan Tanau 2020). dimana pada usia ini individu telah menyelesaikan jenjang sekolah menengah ke atas menuju perguruan tinggi dan menyandang status mahasiswa.

Mahasiswa pelajar adalah mereka yang terkena menjadi sasaran *Quarter-life crisis* karena masa dewasa awal seseorang mulai mandiri menuju kemandirian, kehidupannya sendiri dan pembelajaran intelektual (Asiyah 2013). Mahasiswa adalah

orang-orang yang terus-menerus belajar dan menekuni mata pelajaran yang ditekuninya, bahkan ada pula yang sudah bekerja atau terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, dan selesainya suatu rangkaian perkuliahan sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa itu sendiri (Avianti dkk. 2021). Begitu juga dengan mahasiswa yang juga menyantri dipondok pesantren yang kegiatannya 2 kali lipat mahasiswa biasa seperti mahasiswa santri UIMSIA yang memiliki kegiatan padat Aktivitas mahasiswa yang juga santri di pesantren padat dan penuh tantangan.

Stress Akademik yang dialami mahasiswa santri di PP. Darussalam mulai dari kegiatan yang sangat padat di pondok sampai di sekolah seperti tugas dari guru, latihan-latihan, ulangan, ujian dan praktik-praktik atau di kampus seperti tugas dari dosen entah membuat makalah atau presentasi, membuat karya untuk tugas akhir maupun ujian semester, tanggungan yang ada dipondok seperti di amanahi atau dipercaya untuk mengurus anak-anak entah anak kamar, asrama, maupun satu pondok. Ada lagi KBM diniyyah yang dilaksanakan pada malam hari seperti mempelajari dan memperdalam kitab kuning, hafalan wajib yang menjadi syarat kelulusan naik tidaknya santri, tes kitab untuk persyaratan mengikuti ujian diniyyah (Daur).

Kegiatan yang padat dari pagi hingga sore hari, target hafalan yang ingin dicapai, serta syarat akademik dan akhlak yang harus dipenuhi semuanya berpotensi membuat siswa mengalami berbagai permasalahan psikologis, salah satunya stres akademik. Stres Akademik membuat mahasiswa menanggung beban yang banyak. Beban akademik yang dimaksud adalah persaingan yang ketat, tekanan untuk berprestasi, berbagai macam tugas perkuliahan, ujian, perasaan salah memilih bidang studi, nilai kurang memuaskan, beradaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, perawatan diri yang tidak memadai, hidup mandiri, kesulitan mengatur keuangan, mendapatkan tempat tinggal, masalah interpersonal, konflik dengan teman, instruktur, pacar, keluarga, tekanan, prestasi akademik peningkatan tuntutan nilai bagus (C. P. Putri dan Mayangsari 2018).

Berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan,

banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk. Meskipun banyak yang menyelesaikan tugas dengan tuntas tapi ada juga yang tidak, belajar di pesantren yang tinggal jauh dari keluarga dan orang tua. Bukan itu saja, masih banyak tantangan yang harus dihadapi mahasiswa di UIMSYA yang juga tinggal dan belajar di pondok pesantren.

Faktanya banyak sekali keluhan tentang berbagai permasalahan di pesantren mencakup pendidikan dan tanggung jawab dipondok, karna menjadi santri yang juga mahasiswa memiliki banyak tuntutan dipondok dan di universitasnya, banyaknya tugas dari dosen dan juga tugas mengaji yang ada dipondok membuat seseorang tidak dapat menghadapi situasi ini atau yang sering disebut sebagai stres akademik karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu dalam penyelesaian tugas beberapa orang yang tidak bisa menuntaskan tugasnya memerlukan keyakinan terhadap dirinya begitu juga mahasiswa santri UIMSYA atau biasa disebut *Self Efficacy*.

Self-Efficacy adalah kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan beberapa kegiatan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian-penelitian terdahulu yang sudah pernah dilakukan adanya dampak *Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis* secara khusus, gejala emosional dan rasa tidak aman yang terjadi diantara usia 18-28 tahun, seperti ketidakpuasan terhadap hubungan atau dunia kerja, kebingungan tentang identitas dan kecemasan terhadap situasi saat ini, masa depan dan tujuan jangka panjang (Murphy, M. 2011). Namun penjelasan dan penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti dengan subjek mahasiswa yang sekaligus santri di pondok pesantren.

Quarter Life Crisis juga dialami oleh mahasiswa santri, yakni mahasiswa santri yang menuntut ilmu di Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) mahasiswa santri dari pesantren yang juga mendapat pendidikan lebih banyak siang dan malam. Berkaitan dengan tugas, seseorang harus memiliki keyakinan terhadap pemenuhan tugas yang dihadapi. Urgensi dalam penelitian ini yaitu apabila tidak dilakukan penelitian maka akan tetap terjadi Stres Akademik pada Mahasiswa yang juga Santri.

Bisa dipahami bahwa masa permulaan dewasa awal merupakan masa yang berat bagi mahasiswa Santri dan juga dapat menimbulkan stres karena berbagai faktor lingkungan dan keraguan diri sendiri yang harus diatasi agar dapat menjadi pribadi yang tidak mementingkan diri sendiri dimulai secara efektif jika seseorang memiliki Efikasi Diri. Ketika seseorang memiliki Efikasi Diri, individu dapat memulai *Quarter Life Crisis* atau fase awal dengan sukses. apabila seseorang memiliki Efikasi Diri. Efikasi Diri yang tinggi memungkinkan seorang mampu melewati masa krisis seperempat abad dengan sukses namun, Efikasi Diri yang rendah mengakibatkan seseorang tidak dapat melewati tahap - tahap awal krisis dengan sukses.

Berdasarkan wawancara dan observasi awal di lapangan bahwasannya santri yang mengalami Stres Akademik biasanya santri tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tuntas, akan meminta *boyong* (keluar pondok), menunda-nunda tugas (prokrastinasi), dan murung / sedih (pergolakan emosi kearah negatif) dan akan tetap mengalami Stres Akademik. Berdasarkan pemaparan paragraf di atas, maka peneliti mengangkat topik “PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SANTRI YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*” dipondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pengaruh *Self Efficacy* pada Mahasiswa Santri yang mengalami *Quarter Life Crisis*.
2. Pengaruh Stres Akademik pada Mahasiswa Santri yang mengalami *Quarter Life Crisis*.
3. Bagaimana Pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA.

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Pengaruh *Self Efficacy* pada Mahasiswa Santri yang mengalami *Quarter Life Crisis*.
2. Mengetahui Pengaruh Stres Akademik pada Mahasiswa Santri yang mengalami *Quarter Life Crisis*.
3. Mengetahui Bagaimana Pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan, referensi dan wacana dalam bidang Bimbingan Konseling Islam terutama dalam Psikologi Perkembangan yang berhubungan dengan *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap Mahasiswa Santri khususnya Mahasiswa Santri UIMSYA.

2. Praktis

Penelitian ini dapat menjadi masukan untuk meningkatkan *Self Efficacy* dan mengurangi Stres Akademik yang terjadi pada Mahasiswa Santri khususnya *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA

E. Batasan Penelitian

Penelitian ini fokus pada Pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap Mahasiswa Santri yang mengalami *Quarter Life Crisis* dengan kriteria

1. Mahasiswa yang berumur 20 tahun keatas.
2. Mahasiswa UIMSYA yang berada dipondok pesantren (santri).
3. Mahasiswa yang tingkat Diniyyah *Wustho* dan *Ulya*

F. Definisi Operasional

1. Mahasiswa Santri

Mahasiswa dan santri adalah 2 kata yang berbeda. Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi. Sedangkan Santri adalah seseorang yang menimba ilmu keagamaan di pesantren dan bertempat tinggal disana. Mahasiswa Santri adalah seseorang yang tinggal dan belajar di pondok pesantren serta menjalani studi di perguruan tinggi dalam waktu yang bersamaan (Dhofier,2015). Mahasiswa Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seseorang yang menuntut ilmu formal tinggi di UIMSYA, menetap dan menimba ilmu di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang tingkat diniyyah *Wustho* dan *Ulya*.

2. Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis atau krisis seperempat kehidupan adalah perasaan cemas yang disebabkan oleh ketidakpastian mengenai kehidupan di masa depan

termasuk hubungan, karier, dan kehidupan sosial dan terjadi sekitar usia 20 tahun keatas. Awal kemunculannya ditandai ketika orang tersebut lulus, ditemani oleh emosi aneh seperti lekas marah, Mereka panik, khawatir dan tidak tahu ke mana harus pergi (Afnan, Fauzia, dan Tanau 2020). Maksud *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini adalah mahasiswa santri yang memiliki perasaan khawatir mengenai masa depan karena belum ada gambaran dan tujuan.

3. *Self Efficacy*

Self Efficacy juga diartikan sebagai suatu karakter atau kemampuan mental untuk mengatasi hambatan akademik sehingga meningkatkan upaya mencapai suatu tujuan, namun hal tersebut juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai suatu tujuan Bandura dalam (Siregar dan Putri 2020). Maksud *Self Efficacy* dalam penelitian ini adalah keyakinan atau kemampuan yang ada dalam diri mahasiswa santri bisa jadi jembatan ataupun penghambat dalam menyelesaikan tugas- tugas kuliah dan tanggungan-tanggungan lainnya seperti yang ada di diniyyah dengan baik, agar mudah dalam melaksanakan tugas mahasiswa santri harus meningkatkan *Self Efficacy*

4. Stres Akademik

Stres Akademik adalah reaksi yang muncul antar individu dalam suatu situasi tertentu . suatu reaksi yang timbul antar individu dalam situasi tertentu . Hal ini disebabkan oleh sikap apatis, tekanan , dan tututan akademis (D. A. M. Sari dan Rahayu 2022). Maksud *Stress Akademik* dalam penelitian ini adalah seorang individu yang memiliki berbagai tanggungan yang tidak bisa diatasi dan merasa tidak mampu menghadapinya sehingga tugas menumpuk akan meminta *boyong* (keluar pondok), menunda-nunda tugas (prokrastinasi), dan murung /sedih (pergolakan emosi kearah negatif).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Quarter Life Crisis*

a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner dalam (D. I. R. Putri dan Julistia 2023) memaparkan bahwa *Quarter-Life Crisis* atau krisis seperempat sebagai perasaan cemas yang timbul dari ketidakpastian masa depan seseorang dalam hal hubungan, karir, dan kehidupan sosial, dan terjadi antara usia 20 dan tahun.

Gejala awal ditandai dengan perasaan mudah tersinggung diakhir perkuliahan, disertai ciri khas perasaan jengkel, panik, khawatir, dan tidak tahu harus kemana. Krisis yang dialami individu ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan-gangguan psikis. Terkadang orang merasa bersemangat dan tertantang untuk menjalani hidup baru, namun ada juga yang merasakan sebaliknya merasa cemas, tertekan, hampa, pasrah.

Quarter-Life Crisis berkaitan kendor dengan mimpi. *Quarter-Life Crisis* yang dihadapi terkait impian, kepentingan akademis, spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Masalah tersebut muncul ketika seseorang sedang atau telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa (Huwaina dan Khoironi 2021). Definisi mengenai pelajar mahasiswa yang berada di dewasa masa dewasa awal yakni mulai berani melakukan kehidupan dirinya seperti kemandirian secara keuangan atau belajar kehidupan sendiri ataupun intelektual (D. I. R. Putri dan Julistia 2023).

Hal-hal yang paling sering dialami oleh orang mengalami *Quarter Life Crisis* salah satunya cara hidup mereka yang monoton atau tidak tau arah individu perlu menyadari proses perkembangan mereka dalam menghadapi setiap tahap kehidupan baru yang akan datang. Orang-orang yang mengalaminya pasti akan

bertanya- tanya dan pernah berfikir “kenapa kehidupannya bisa berjalan dengan baik” hal itu juga akan meruntuhkan kepercayaan diri individu (D. T. Sari dan Aziz 2022). Dampaknya akan menghasilkan stres yang tinggi dan berpotensi mengalami depresi. Namun, yang paling berpengaruh di alami setiap orang selama periode ketidakpastian hidup. Ketidakpastian hidup itu berupa kecemasan ketika merasa bahwa seseorang tidak mengalami perubahan, kekhawatiran terhadap masa depan, dan penyesalan pada setiap keputusan hidup yang telah diambil. Maka dari itu di perlukan *self efficacy* agar dapat menghadapi segala permasalahan hidup di kemudian hari (Badriyah 2022).

b. Ciri-Ciri Quarter Life Crisis (Herawati dan Hidayat 2020)

- 1) Individu merasa tidak yakin akan cita-cita dan tujuan hidupnya
- 2) Kesuksesan pada usia 20 an tidak sesuai dengan harapan
- 3) Takut gagal
- 4) Berakhirnya masa kanak- kanakdan remaja
- 5) Ketakutan
- 6) sering membandingkan prestasi atau keadaan dengan orang lain akan membuat seseorang merasa tidak mampu dan tidak berguna

c. Faktor -faktor *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbin dan Wilner ada 6 faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* yaitu mimpi dan harapan, tantangan di akademik, agama dan spiritual, pekerjaan dan karir, korelasi interpersonal, dan identitas diri

- 1.) Mimpi dan Harapan menjadi faktor Quarter Life crisis karna tidak jarang seseorang mengalami kegagalan dan bertolak belakang dalam mencapai tujuan tersebut.
- 2.) Tantangan di akademik Seorang mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau memiliki tanggungan pasti merasa lelah dikarenakan kendala-kendala yang menyimpannya berkaitan dengan tantangan di akademiknya.

- 3.) Agama dan Spiritual juga mempengaruhi masa Quarter Life Crisis Individu dalam keyakinan yang dianut karna berperan dalam membantu menyelesaikan masalah hidupnya.
- 4.) Pekerjaan dan Karir perasaan khawatir akan pekerjaan dan karir seperti sulit dalam mencari pekerjaan, susah beradaptasi dengan lingkungan yang toxic, tidak memiliki tujuan bekerja, pekerjaan yang didapat tidak sesuai, tidak nyaman dengan pekerjaan, gaji yang tidakimbang dll.
- 5.) Korelasi Interpersonal khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan teman-temannya, pasangan maupun orang tua, takut tidak memiliki teman dan merasa kesepian, pasangan tidak setia, belum menemukan pengganti figur orang tua, lebih mengandalkan teman dari pada orang tua.
- 6.) Identitas diri berhubungan dengan reaksi emosi, penampilan dan pembawaan diri yang di tampilkan pada lingkungan.

d. Aspek-aspek Quarter Life Crisis

Robbins dan Wilner dalam (Lestari, Masluchah, dan Mufidah 2022) menyebutkan bahwa ada 7 aspek yaitu:

1) Kebimbangan mengambil Keputusan

Berbagai pilihan dalam hidup yang mengakibatkan sebuah harapan akan membuat seseorang merasa takut dan bingung, karna dia yakin keputusan yang diambil akan mempengaruhi hidupnya dimasa depan. Seseorang yang tidak memiliki pengalaman akan berpikir bahwa pilihannya sudah tepat atau tidak sehingga seseorang mengalami ketidakpastian dalam pengambilan keputusan.

2) Putus asa

Segala jenis perasaan atau prasangka yang bersangkutan dengan pekerjaan yang akan berakhir gagal, kemunduran dan tidakbenaran. Putus asa bisa timbul sebab kurangnya dukungan terhadap dirinya, lemahnya keyakinan terhadap keinginan yang

menghancurkan diri sendiri. melemahnya pertahanan yang dibangun, karna tidak bisa menerima dengan apa yang terjadi.

3) Penilaian diri yang negative

Penilaian diri yang negatif lebih condong kepada merendahkan diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Kemampuan diri dalam menangani masalah yang dihadapi dan sering meragukan kemampuan yang dimiliki.

4) Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan atau suatu keadaan mempunyai pengaruh terhadap perilaku dan tindakan yang dilakukan. oleh karna itu orang yang terjebak dalam situasi yang sulit akan membuat munculnya perilaku negatif yang mengakibatkan dan tidak bisa pengambilan keputusan yang tidak tepat.

5) Perasaan cemas

Seseorang yang membuat tingginya harapan terhadap sesuatu yang harus dilakukan, tapi sulit untuk dijalankan. Juga perkembangan umur membuat seseorang merasa khawatir jika tidak bisa memberikan hasil yang baik. Dalam hal ini seseorang ingin terlihat sempurna dan tidak mau merasakan kegagalan dalam melakukan sesuatu. Hal ini membuat seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa sesuatu yang dikerjakan tidak nyaman dan terbayang akan kegagalan yang pernah terjadi.

6) Tertekan

Ketika seseorang merasa berat dalam menjalani hari-harinya karna permasalahan yang dihadapi sangat rumit dan ia tidak mampu dalam menanganinya seseorang tersebut mengakibatkan seseorang akan merasa terganggu dan tidak lancar dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Dia akan merasa bahwa masalah akan datang terus menerus

dimanapun dan kapanpun. jika seseorang tidak memiliki keyakinan dan ragu akan kegagalan itu akan membuat hidupnya sulit.

7) Khawatir terhadap relasi interpersonal

Hubungan dengan seseorang terutama dengan lawan jenis akan membuat seseorang khawatir dikaerakan adat atau budaya yang terus berkembang. Budaya Indonesia menyatakan bahwa laki-laki umur 30 tahun baru siap untuk menikah. Hal tersebut akan memunculkan persepsi terhadap dirinya seperti apakah saya sudah pantas untuk menikah, dimana akan menikah, kapan dan dimana dia akan menikah, apakah keputusan ini adalah yang terbaik dan tepat yang mengakibatkan seseorang merasa khawatir akan keseimbangan akan hubungan keluarga, teman pasangan dan karir.

e. Strategi Upaya Menghadapi *Quarter Life Crisis*

1) Mengetahui Diri Sendiri

Proses mencari jati diri dimulai saat usia 18-25 lebih tepatnya masa dewasa awal. Dimana seseorang mulai terjun langsung pada kenyataan kenyataan yang kadang tidak sesuai dengan harapan (dunia), ini akan menyulitkan kehidupan seseorang karna ketidakjelasan dan samar-samar. Setiap orang memiliki pendapat terkait kehidupannya, oleh karna itu seseorang harus bisa mengekspresikan dirinya dengan jujur dan berani.

2) Mencoba Melakukan Terapi

Rata-rata orang yang mengalami krisis seperempat kehidupan cenderung tidak berkonsultasi dengan ahli profesional seperti psikolog, terapis, ataupun konselor. Meski sebagian besar orang tidak menyadari namun hal ini masih dianggap tabu bagi sebagian orang yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Sekalipun orang-orang tidak benar-benar merasa bahwa

konseling atau terapi dari orang yang kompeten/ahli akan membantu mereka untuk menjadi lebih kuat dalam menghadapi masa *Quarter Life Crisis* (Lestari, Masluchah, dan Mufidah 2022)

2. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Efikasi diri merupakan terjemahan dari kata bahasa Indonesia yaitu efikasi diri. Konsep efikasi diri pertama kali dicetuskan oleh Albert Bandura, yang memaparkan aspek sentral teori kognitif sosial. Kata “efikasi” condong pada kebiasaan hidup manusia berdasarkan prinsip-prinsip karakter seperti jujur, rendahan hati, kesetiaan, pengendalian diri, keberanian, keadilan, kesabaran, ketekunan, kesederhanaan, kerendahan hati, dan lain-lain, yang tidak terlihat secara lahiriah, maksudnya sesuatu yang harus dipupuk dari dalam. Tidak mengubah diri sendiri dengan memaksa orang dari luar.

Self Efficacy yaitu suatu kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan beberapa kegiatan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang memuaskan (D. A. M. Sari dan Rahayu 2022). *Self Efficacy* juga bisa didefinisikan sebagai suatu keyakinan diri seseorang dapat meningkatkan usaha untuk mencapai suatu tujuan tetapi dapat menjadi penghalang dalam mencapai sasaran (Siregar dan Putri 2020). Santrok mendefinisikan Efikasi diri sebagai keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil yang maksimal. Kemampuan untuk menilai secara mandiri, menilai kejadian-kejadian yang sedang terjadi dan melalui beberapa kendala karna dalam mencapai apaun akan memiliki potensi untuk mengubah potensi yang lebih besar dan meningkatkan peluang keberhasilan dibandingkan dengan mereka yang ku (D. T. Sari dan Aziz 2022)

Baron dan Byrne juga mengemukakan bahwa Efikasi Diri sebagai penilaian tentang kemampuan dan kompetensi atau bakat yang ada pada dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi

hambatan. Bandura menjelaskan efektivitas pikiran yang kuat dan lemah terkait lingkungan yang dimiliki dan tidak dimiliki seseorang yang akan menghasilkan seseorang prediktor. Semakin tinggi efikasi diri selaras dengan lingkungan sekitar, semakin besar kemungkinan seseorang akan mencapai keberhasilan.

Rendahnya efikasi diri dengan lingkungan yang responsif ketika seseorang melihat orang lain berjuang dengan tugas yang tampaknya terlalu sulit bagi mereka maka akan berdampak menjadi depresi jika tidak memiliki lingkungan yang baik, tidak memiliki sumber daya yang lebih baik. Namun jika gagal ada kemungkinan mereka akan tertekan dalam situasi ini dan mencari lingkungan yang memiliki sumber daya yang lebih baik antara lingkungan yang tidak merespon dengan baik. Rendahnya Efikasi Diri membuat seseorang acuh tak acuh dan tak berdaya.

b. Menurut Faktor-faktor *Self Efficacy*

1) Faktor Eksternal

a) Pengalaman sukses sebelumnya

Orang yang pintar dan mandiri akan mengambil pelajaran dari pengalaman kegagalan orang lain untuk mengintropeksi dirinya karna sumber pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain.

b) Persuasi verbal

Persuasi verbal adalah sarana untuk mencapai sebuah tujuan hal ini berkaitan erat dengan pengaruh konseling terhadap efikasi diri status dan otoritas konselor. Persuasi verbal juga memperkuat keyakinan seseorang tentang suatu keinginan yang ingin dituju.

2) Selain itu Bandura juga mengemukakan faktor Internal *Self Efficacy* lainnya yaitu:

- a) Jenis tugas yang di alami individu
- b) Penilaian yang ditrima dari orang lain
- c) Kedudukan atau peran yang di emban dalam lingkungan
- d) Pengetahuan tentang kemampuan diri.

c. Aspek-aspek *Self Efficacy* (Erlina Lina 2020)

a) Tingkat Kesulitan (*Level*)

Merujuk pada tingkat kesulitan suatu tugas ketika orang tersebut merasa mampu melaksanakannya. Ketika seorang individu diminta untuk melakukan tugas sesuai tingkat kesulitannya. Efikasi Diri menentukan mudah tidaknya, menyenangkan, atau lebih sulit, sesuai pada kemampuan yang dirasakan masing-masing individu untuk memenuhi kebutuhan tugasnya.

Rendahnya Efikasi Diri akan menunjukkan sikap kemampuan dalam memilih tugas dengan kesulitan rendah sangat mudah menyerah ketika mendapatkan tugas yang sulit, begitu pun sebaliknya Efikasi Diri yang tinggi cenderung memilih tugas dengan kesulitan yang tinggi dan tidak mudah menyerah ketika merasa kesulitan.

b) Kekuatan (*Strength*)

Hal ini menekankan kuatnya keyakinan dan harapan seseorang terhadap kemampuannya. Efikasi diri menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan menghasilkan hasil yang sesuai dengan harapan. Efikasi diri merupakan pijakan untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan masalah. Hal ini berhubungan langsung dengan dimensi level. Bisa disimpulkan semakin sulit suatu tugas maka semakin menurun percaya diri seseorang dalam menyelesaikannya.

c) Generalisasi (*generality*)

Generality berkaitan dengan luas bidang tugas yang membuat siswa merasa yakin akan kemampuannya. Hal ini menyangkut kemahiran individu dalam melakukan tugas pekerjaan. Individu mungkin melaporkan memiliki efikasi diri dalam berbagai aktivitas atau secara sempit pada area fungsi tertentu. Individu dengan Efikasi yang tinggi mampu mengelola banyak

bagian secara bersamaan untuk menyelesaikan suatu tugas.

d. Ciri- Ciri *Self Efficacy*

- a) Percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya.
- b) Tidak menyerah dalam mencapai tujuan meskipun terkadang gagal dan tidak sesuai dengan rencana.
- c) Berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada sesulit apapun akan diselesaikan.

e. Fungsi *Self Efficacy*

Efikasi diri yang terbebtuk mempengaruhi aktivitas individu dan memberikan fungsional. Bandura menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut yaitu:

a) Fungsi kognitif

Pengaruh *Self Efficacy* pada proses berpikir seseorang ada bermacam-macam. *Self Efficacy* yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya, Efikasi Diri yang kuat bisa mempengaruhi individu dalam menyiapkan langkah-langkah dan memiliki cadangan persiapan apabila usahanya gagal.

b) Fungsi Motivasi

Peran penting Efikasi Diri dalam motivasi diri. Individu memotivasi dirinya dan menuntut tindakan-tindakan dengan menggunakan pemikiran tentang masa depan sehingga membentuk kepercayaan mengenai apa yang dirinya lakukan.

c) Fungsi Afeksi

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan coping individu dalam mengatasi besarnya stress dan depresi yang dialami individu pada situasi yang menenkan dan sulit juga mempengaruhi tingkat motivasi individu.

d) Fungsi selektif

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang diambil oleh individu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percaya telah melampaui batas kemampuan coping dalam dirinya namun individu telah siap siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang mampu untuk diatasi.

3. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres Akademik adalah tekanan yang muncul di antara siswa dalam kondisi tertentu. Hal ini disebabkan oleh persaingan, tekanan dan tuntutan akademik pada mahasiswa (Taufik, Ifdil, dan Ardi 2013). Stres Akademik hakikatnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk memenuhinya (Rahmawati 2012).

Di sisi lain, stres disebutkan reaksi spesifik tubuh mempengaruhi faktor stress untuk individu. Umpan balik untuk semua Individu terkadang sangat berbeda anda bereaksi terhadap keadaan dengan reaksi fisiologis. Di sisi lain ada individu mempengaruhi perubahan perilaku sebagai perilaku maladaptif dan juga tidak hampir tidak ada hal lain yang membangkitkan emosi seperti sedih, cemas, dan depresi.

Stres akademik adalah tekanan oleh proses berpikir setiap orang dalam pilihan kondisi akademik, tekanan yang datang berupa reaksi fisiologis seperti reaksi fisik, tindakan, pikiran dan emosi negatif. Stres akademik bisa disimpulkan sebagai sebuah tekanan mental yang berkaitan dengan perasaan-perasaan frustrasi yang menyesuaikan mental terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut.

Kondisi seperti ini terjadi karena harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, juga tuntutan dari orang tua untuk berprestasi dalam bidang akademik seperti pendidikan dan ujian, beban tugas dari dosen, dan lain-lain. (Amalia dan Nashori 2021)

b. Faktor-faktor Stres Akademik

1) Faktor Internal

a) Pola Pikir

Seseorang yang percaya bahwa mereka tidak punya kuasa atas situasi mereka cenderung lebih stres, dari pada individu

memiliki kuasa lebih besar pada dirinya kemungkinan kecil mengalami stres.

b) Kepribadian

Toleransi seorang terhadap stres dipengaruhi oleh kepribadiannya. Tingkat stres yang kuat biasanya lebih rendah dibandingkan tingkat stres yang pesimis.

c) Keyakinan

Penyebab internal berikutnya yang menentukan tingkat stres seorang adalah keyakinan dan pemikirannya tentang dirinya sendiri. Keyakinan memainkan peran penting dalam interpretasi lingkungan individu. Penilaian yang diyakini seseorang dapat mengubah pemikirannya terhadap suatu hal justru dapat menimbulkan tekanan psikologis dalam jangka panjang.

c. Aspek- Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

- a) Tekanan belajar, berkaitan dengan tekanan yang dialami individu baik belajar di sekolah ataupun di rumah. Tekanan individu bisa berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian sekolah juga tingkat pendidikan yang lebih tinggi.
- b) Beban tugas, berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas dikampus dan ujian atau ulangan.
- c) Kekhawatiran terhadap nilai, dalam intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mendapatkan ilmu pengetahuan baru. Hal ini juga berkaitan dengan proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres akademik akan sulit untuk fokus, mudah lupa dan berdampak pada penurunan kualitas belajar maupun pekerjaan yang dilakukan.
- d) Ekspektasi diri, kemampuan seseorang untuk memiliki harapan baik sekarang maupun dimasa mendatang terhadap dirinya sendiri.

- Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki harapan dimasa depan yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam hal akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru karena nilai akademis tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- e) Keputusan, berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa kesulitan mencapai target atau tujuan dalam hidupnya. Orang yang mengalami stres akademik akan merasa kesulitan, kurang mampu memahami menyelesaikan tugas sekolah (Sun dkk. 2011).
- d. Ciri – ciri Stres Akademik (Yusuf 2011)
- 1) Reaksi Fisik ditandai dengan kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeriat.
 - 2) Reaksi Emosional ditandai dengan munculnya perasaan diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas.
 - 3) Reaksi Prilaku (behavioral) ditandai dengan bersikap agresif, membolos, berbohong dan menutupi kesalahan.
 - 4) Reaksi Proses Berpikir ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif sehingga tidak memiliki prioritas hidup.
- e. Cara mengatasi Stres Akademik (Kamila dan Hasanah 2023)
- 1) Menguasai, mengurangi, mentoleransi dan meminimalkan tuntutan yang dihadapi oleh individu.
 - 2) Mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu.

B. Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian dari Galuh Arivia Nastiti Putri & Atika Dian Ariana (2021)
 Penelitian dari Galuh Arivia Nastiti Putri & Atika Dian Ariana (2021), berjudul “Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada masa pandemi Covid-19” jenis penelitian menggunakan Regresi Sederhana kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah

mengetahui pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid19. Survei dilakukan terhadap 252 mahasiswa pelajar Indonesia berusia 18 hingga 21 tahun yang menyelesaikan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa Efikasi Diri mempunyai pengaruh terhadap Stres Akademik pada mahasiswa ($R=0,169$; $p=0,000$). Hal ini menandakan bahwa *Self-Efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa di Indonesia.

2. Hasil Penelitian dari Afnan, Rahmi, Meydisa Ttami Tanau (2020)

Kajian Afnan, Rahmi, Meydisa Ttami Tanau (2020), berjudul “HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE *QUARTER LIFE CRISIS*”. Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Kuantitatif dengan target *Sampling*. Tujuannya untuk memperjelas Hubungan antara Efikasi Diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter Life Crisis*. Menurut penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi pula stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*.

3. Hasil Penelitian dari Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati (2020)

Penelitian Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati (2020), kajian “HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2015”. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian dengan menggunakan uji validitas, uji realibilitas, uji normalitas, mean, uji kategori, uji linieritas dan uji korelasi product momen. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara Efikasi Diri dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Berdasarkan dari penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa Fakultas

Psikologi angkatan 2015 memiliki *Self Efficacy* yang tinggi 84% sedangkan *Quarter Life Crisis* dalam kategori sedang dengan presentase 94,7%. Koefiesiensi korelasi antara kedua variabel dengan nilai -0,421 dan nilai signifikan yakni 0,001.

4. Hasil Penelitian dari Diantri Trisna Sari & Azhar Aziz (2022)

Penelitian Diantri Trisna Sari & Azhar Aziz (2022) berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”. Jenis penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Tujuannnya untuk melihat hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Berdasarkan dari penelitian ini ada hipotesis yang menyatakan hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *Quarter Life Crisis*, dengan asumsi semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* dan sebaliknya.

5. Hasil Penelitian dari Salsabila Putri Azzahra, Kurnia Nurul Azmi, Novializa Ramadhayanti, Maharani Amelia Firjatullah (2023).

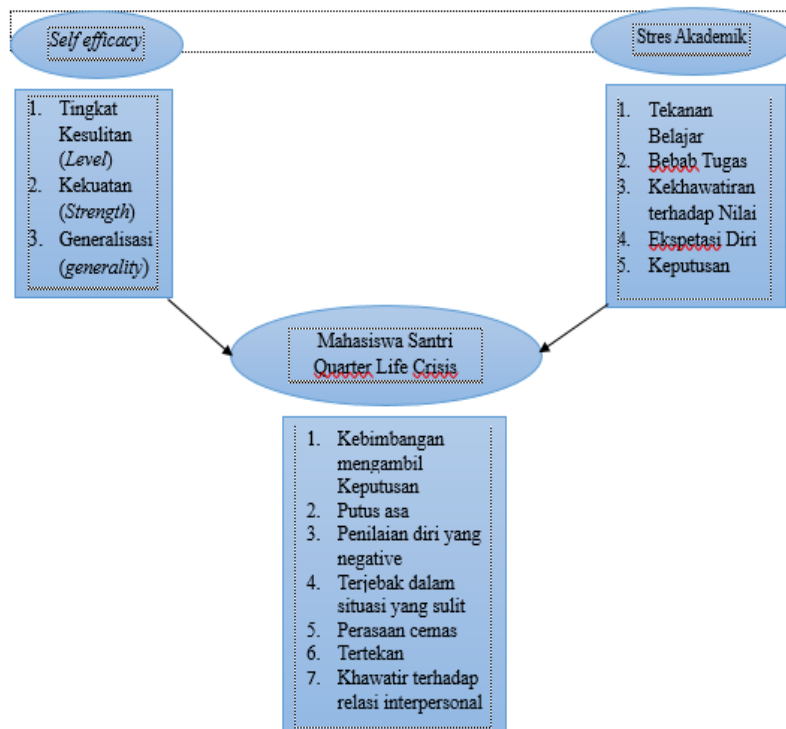
Penelitian Salsabila Putri Azzahra, Kurnia Nurul Azmi, Novializa Ramadhayanti, Maharani Amelia Firjatullah (2023) berjudul “*Self Efficacy* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis* Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuannnya memperoleh gambaran mengenai Efikasi diri dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Berdasarkan dari penelitian ini bahwa mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya semester 3, 5 dan 7 memiliki taraf *Self Efficacy* yang sedang. Juga tidak ada perbedaan besar antara pria dan wanita. Dengan kata lain keduanya berada pada level yang sama.

6. Hasil Penelitian dari Ilham Khairi Siregar , Sefni Rama Putri (2019).

Penelitian Ilham Khairi Siregar , Sefni Rama Putri (2019) berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dan *Stres Akademik* Mahasiswa”. Jenis penelitian ini penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Tujuannnya mengetahui gambaran *self-efficacy* mahasiswa serta gambaran beban pada mata kuliah

konselingnya. Berdasarkan dari hasil penelitian ditemukan koefisiensi variabel *self-efficacy* dengan stress akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berhubungans negative

C. Kerangka Konseptual



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terkait hasil penelitian yang akan dibuktikan.

Ho: Tidak ada Pengaruh antara *Self Efficacy* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri yang Mengalami *Quarter Life Crisis*.

Ha: Ditemukan Pengaruh antara *Self Efficacy* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri yang Mengalami *Quarter Life Crisis*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode Kuantitatif sering disebut dengan metode tradisional karena sudah digunakan sejak lama sehingga menjadi metode penelitian yang konvensional. Metode ini disebut sebagai metode positivis karena didasarkan pada dalam positivisme. Metode ini juga dikenal sebagai "metode penemuan" karena dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai IP . metode ini diketahui sebagai metode kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka - angka dan menggunakan analisis statistik, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/Statistik dengan tujuan menggambarkan dan menguji hipotesis dan membuat kesimpulan dan saran.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuisioner, untuk memperoleh data yang tentang keyakinan, tentang keyakinan pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis menggunakan sampel dari populasi tertentu (Sugiyono 2022) Penelitian ini dilakukan bertujuan mencari data dan mendapatkan hasil dari seberapa berpengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap Mahasiswa Santri UIMSYA yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023. Lokasi penelitian adalah Madrasah Diniyyah Al- Amiriyyah Darussalam Blokagung Banyuwangi. Lokasi dipilih karena ketertarikan peneliti terhadap madrasah dan kemudahan aksesnya. Selain itu belum pernah ada seorang pun yang melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap Mahasiswa Santri UIMSYA yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Kemudian peneliti juga sudah mengenal guru-guru dan siswa/siswi di madrasah tersebut, karena peneliti merupakan

alumni dari madrasah bersangkutan, dan peneliti juga tenaga kerja di madrasah tersebut.

C. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah kumpulan individual orang atau objek yang menjadi fokus penelitian dengan karakteristik tertentu untuk menetapkan spopulasi untuk dipelajari dan menarik kesimpulan (Sugiyono 2022) Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan diatas maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa populasi adalah keseluruhan suatu objek penelitian. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Santri Mahasiswa UIMSYA yang bedomisili di pondok pesantren, berumur 20 tahun keatas dan tingkat *diniyyah wustho* dan *ulya* berjumlah 200 orang.

Tabel: 1 Jumlah Populasi Penelitian Mahasiswa Santri

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	1 A Wustho	5
2.	1 B Wustho	3
3.	1 C Wustho	1
4.	1 D Wustho	4
5.	1 E Wustho	3
6.	1 F Wustho	3
7.	1 G Wustho	3
8.	1 H Wustho	4
9.	1 I Wustho	4
10.	1 J Wustho	2
Jumlah		32

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	2 A Wustho	5
2.	2 B Wustho	4
3.	2 C Wustho	3
4.	2 D Wustho	2
5.	2 E Wustho	4
6.	2 F Wustho	4
7.	2 G Wustho	5
8.	2 H Wustho	5
9.	2 I Wustho	3
Jumlah		35

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	1 A Ulya	10
2.	1 B Ulya	8
3.	1 C Ulya	9
4.	1 D Ulya	10
5.	1 E Ulya	10
6.	1 F Ulya	9
Jumlah		56

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	2 A Ulya	17
2.	2 B Ulya	10
3.	2 C Ulya	18
4.	2 D Ulya	15
5.	2 E Ulya	17
Jumlah		77

No	Kelas	Jumlah siswa	Jumlah Seluruh
1.	1 Wustho	32	200 Mahasiswa Santri
2.	2 Wustho	35	
3.	1 Ulya	56	
4.	2 Ulya	77	

Tabel: 2 Data Nama Responden Penelitian Mahasiswa Santri

No	Nama	Kamar	Umur	Jurusan/ Tahun Masuk	Kelas Diniyyah
1	Ami Walida	AA.1	21 Thn	PBI 2022	1 A Wustho
2	Nurvita Dwi K	AA.3	19 Thn	TBIN 2023	
3	Alvina Tamami	AA.1	19 Thn	TBIG 2023	
4	Ayu Imroatul K	K.Q	19 Thn	TBIN 2023	
5	Siti Kurniawati	T.3	21 Thn	ESY 2022	
6	Putri Humairo	U.2	19 Thn	PBA 2023	1 B Wustho
7	Hanik Rosidah	U.2	19 Thn	MPI 2023	
8	Putri Syarifatul	AA.2	21 Thn	PBA 2022	

9	Nyoman Nabila	PN	20 Thn	BKI 2022	1 C Wustho
10	Ayu Imroatul K	K.Q	19 Thn	TBIN 2023	1 D Wustho
11	Afi Imayatur R	AA.3	20 Thn	MPI 2021	
12	Jesnita Fitri	Q.1	19 Thn	ESY 2023	
13	Siti Zuhairina	T.3	21 Thn	MPI 2021	
14	Anisa Aprida Yanti	A.2	20 Thn	ESY 2021	1 E Wustho
15	Anisa Widiastuti	R.3	21 Thn	TBIN 2022	
16	Nani Septiana	B.1	19 Thn	MPI 2021	
17	Sa'adatul Mukaromah	R.3	21 Thn	ESY 2021	1 F Wustho
18	Marisatur Rahayu	R.2	20 Thn	PSY 2021	
19	Alfaniatus Zahra	R.2	20 Thn	BKI 2021	
20	Linda Puspita Sari	R.3	21 Thn	BKI 2023	1 G Wustho
21	Wulandari M	G.1	21 Thn	BKI 2021	
22	Ana Nur Jannah	L.3	21 Thn	MPI 2021	
23	Dwi Retno	A.3	20 Thn	PSY 2022	1 H Wstho
24	Ferdana Marantika	D.1	21 Thn	MPI 2021	
25	Harirotul Janiah Rojabiah	A.2	19 Thn	KPI 2021	
26	Rismayana	H.2	20 Thn	TBIN 2022	
27	Azka 'Afifatul Milati	P.1	19 Thn	TBIN 2021	1 I Wustho
28	Veliska Adistiawati	U.2	20 Thn	ESY 2020	
29	Della Rosita	X.6	19 Thn	BKI 2023	
30	Istamirrorum Nasniyah	U.3	19 Thn	TBIG 2023	
31	Khofidhotus Sholikhah	P.3	19 Thn	ESY 2022	1 J Wustho
32	Khusnul Fitriani	U.3	21 Thn	ESY 2021	
33	Indana Nazihatun Ni'Mah	AA.1	19 Thn	BKI 2023	2 A Wstho

34	Izza Auliya Mahdlah	Q.1	19 Thn	MPI2023	
35	Naila Selvi Aulia	J.2	22 Thn	MPI 2020	
36	Nayla Zuhrotunnafisah	AA.2	20 Thn	KPI 2022	
37	Septinisa Maftuhah	AA.3	20 Thn	MPI 2022	
38	Desvita Rahma Yani	C.1	20 Thn	KPI 2022	2 B Wustho
39	Indana Zulfa	U.1	19 Thn	KPI 2023	
40	Anggita Reviana	R.3	20 Thn	TBIG 2022	
41	Siti Qomaeriyah	Q.1	20 Thn	ESY 2022	
42	Dinda Dwi F	T.3	19 Thn	ESY 2023	2 C Wustho
43	Dara Putri M	Y.1	20 Thn	MPI 2021	
44	Meylin Safira Putri	G.4	21 Thn	MPI 2021	
45	Siti Nur Azizah	T.1	20 Thn	PSY 2023	2 D Wustho
46	Anita Putri	A.3	19 Thn	KPI 2022	
47	Siti Nur Ma'rifah	S.1	19 Thn	BKI 2023	2 E Wustho
48	Silvia Marta	D.3	19 Thn	ESY 2023	
49	Umi Khasanah	B.2	20 Thn	BKI 2022	
50	Safarotul Jannah	E.3	20 Thn	MPI 2021	
51	Aldafira Fitri	G.6	20 Thn	BKI 2022	2 F Wustho
52	Anisa Nur Fitriyah	T.2	20 Thn	BKI 2023	
53	Eka Dwi Safitri	G.4	21 Thn	TBIG 2021	
54	Khiqmah Dwi F	R.1	20 Thn	MPI 2021	
55	Nurul Afifah	P.1	20 Thn	ESY 2022	2 G Wustho
56	Nadiya Robitotul K	I.3	20 Thn	PBA 2022	
57	Mustaqirotul Uyuni	H.2	22 Thn	KPI 2020	
58	Khiqmah Ailmi	H.3	21 Thn	MPI 2021	
59	Fatihatus Soleha	U.2	20 Thn	PBA 2022	

60	Ilmi Auliyani	NDALEM	20 Thn	KPI 2022	2 H Wustho
61	Sya'bani Nisaul Haq	U.3	20 Thn	MPI 2021	
62	Nabila Fika Anjani	P.4	19 Thn	ESY 2023	
63	Inisa Qotrun Nada	U.3	20 Thn	MPI 2021	
64	Ulfatus Sa'adah	U.1	19 Thn	BKI 2023	
65	Rizkiana	I.6	21 Thn	ESY 2022	2 I Wustho
66	Khalimatus Sadiyah	X.6	22 Thn	BKI 2020	
67	Senja Salsa Kahfila	I.2	20 Thn	TBIG 2022	
68	Naza Ilil Mubarakah	O.4	20 Thn	TBIG 2022	1 A Ulya
69	Natasya Amanda Putri	Annajah	19 Thn	MTK 2022	
70	Jazilatul Hasanah	R.3	19 Thn	MTK 2022	
71	Siti Mafatunnisa	AA.1	20 Thn	ESY 2022	
72	Nurul Kharisma	L.2	20 Thn	ESY 2022	
73	Rani Anjarwati	W.03	20 Thn	MPI 2022	
74	Husnia Asma Nazihah	O.04	20 Thn	ESY 2022	
75	Armia Zulia	AA.2	20 Thn	PBA 2021	
76	Tazkia Fi`Lati Al Qoyami	W.02	22 Thn	TBIN 2020	
77	Ummu Astri Zulaikha	G.02	19 Thn	MTK 2023	
78	Cahaya Karimatunnisa	V.Kantor	19 Thn	BKI 2023	1 B Ulya
79	Cantik Nikmatur Rahmah	AA.2	19 Thn	ESY 2023	
80	Dena Izzatul Ulya	Y.3	19 Thn	MPI2023	
81	Nur Azijah	MD.3	20 Thn	PBA 2022	
82	Nur Aziza Turrohmah	Y.3	21 Thn	MPI 2021	
83	Nur Azizah	Y.3	19 Thn	MTK 2023	

84	Risma Yuliantika	Y.4	20 Thn	PBA 2022	1 C Ulya
85	Miftahul Jannah	Y.5	20 Thn	PBA 2021	
86	Dewi Anggraini	NDALEM	19 Thn	MPI 2022	
87	Dwi Faiqotul Izzah	NDALEM	21 Thn	TBIN 2022	
88	Amelia Azzahrah	I.1	22 Thn	ESY 2020	
89	Anifa Masruroh	NDALEM	22 Thn	PBA 2020	
90	Aprita	NDALEM	22 Thn	ESY 2020	
91	Arin Ma`Rifatul Layyinah	V.Kantor	20 Thn	PBA 2022	
92	Faiqotul Himmah	W.3	21 Thn	ESY 2021	
93	Fatkhiatul Fatikhah N	MB.1	21 Thn	TBIG 2021	
94	Khanifil Istantina Hasan	Pn.	20 Thn	TBIG 2022	
95	Afida Naili Urnika	L.5	22 Thn	MPI 2020	1 D Ulya
96	Amira Zakiah	F.1	22 Thn	TBIN 2020	
97	Ayu Syafitri	K.1	22 Thn	ESY 2020	
98	Endang Nurhayati	MD. Kantor	20 Thn	ESY 2022	
99	Ghefira Fadhilatul	A.3	19 Thn	BKI 2023	
100	Mezhaluna Shofil Aula F	Y.5	20 Thn	TBIG 2022	
101	Nurjihan Najwa Fitriyah	J.3	20 Thn	TBIG 2022	
102	Qoimatul Laili	L.1	19 Thn	MPI 2023	
103	Rizky Zubaidah	N.5	22 Thn	TBIN 2020	
104	Rossya Nabila	L.4	19 Thn	TBIN 2023	
105	Amidda Kumaila	MD.5	22 Thn	MPI 2020	1 E Ulya
106	Aria Melinda Cahyanti	N.2	19 Thn	PBA 2023	
107	Azza Faizatul Isma	G.3	22 Thn	TBIG 2020	

108	Childa Ranum Faiza	A.3	19 Thn	IPA 2023	
109	Cinta Septiana	MB.2	22 Thn	TBIG 2020	
110	Diana Aprilia Maharani	F.6	21 Thn	MPI 2021	
111	Fadea Indah Nabila	Y.5	20 Thn	MPI 2022	
112	Shinta Dhuhrotul H	NDALEM	19 Thn	MPI 2023	
113	Winda Fauziah Fitri	G.1	20 Thn	ESY 2022	
114	Windi Oktavia Ningsih	AA.3	22 Thn	PBA 2020	
115	Anin Nur Ilmiatil Fahmi	U.2	21 Thn	PBA 2021	1 F Ulya
116	Aprilia Jilan Maulida	H.6	22 Thn	MPI 2020	
117	Atina Novia Khusna	H.1	21 Thn	MPI 2021	
118	Ayu Mutmainnah	U.1	20 Thn	TBIG 2022	
119	Devi Silviana	I.5	20 Thn	ESY 2022	
120	Febriana Nailul Fauziah	MD.5	21 Thn	BKI 2021	
121	Fidya Ayu Maqfira	MA.Kantor	20 Thn	TBIG 2022	
122	Hani Atussa'adah	MD.5	20 Thn	BKI 2022	
123	Imroati Makhsunah	I.1	21 Thn	KPI 2021	
124	Izza Afkarina Ulinnuha	MA.2	21 Thn	TBIN 2021	2 A Ulya
125	Jeannyta Eka Maulindah	U.1	22 Thn	PBA 2020	
126	Nida Maulaya	MD.4	20 Thn	KPI 2022	
127	Ratna Ayu Lestari	P.1	20 Thn	MPI 2022	
128	Ratna Rahmawati	I.4	20 Thn	ESY 2022	
129	Ridha Nurbasitha S	H.4	21 Thn	BKI 2021	

130	Safinatul Hasanah	MA.1	20 Thn	PBA 2022	
131	Sandia Mukhodimah	I.1	21 Thn	PBA 2021	
132	Sewindu Wiryana Ningtiyas	H.3	20 Thn	BKI 2022	
133	Sinta Nuraini	Pn.	21 Thn	TBIN 2021	
134	Siti Zairani	MD.5	20 Thn	MPI 2022	
135	Laili Salsabila	Y.3	20 Thn	BKI 2022	
136	Munawarotul Laily	W.2	21 Thn	PBA 2021	
137	Alfiyati Rohmah	AA.1	20 Thn	BKI 2022	
138	Aninda Khoirunisa Syahri	E.3	20 Thn	TBIG 2022	
139	Dewi Rahma	AA.3	21 Thn	PBA 2021	
140	Hilvi Lubabil Fiqri	AA.1	19 Thn	MTK 2023	2 B Ulya
141	Putri Nabila Zalzalila	Q.Kantor	22 Thn	BKI 2020	
142	Dewi Mir`Atus Sholihah	MD.3	20 Thn	MPI 2022	
143	Diana Intan Alkanzu	MD.1	20 Thn	KPI 2022	
144	Ummu Astri Zulaikha	G.02	19 Thn	MTK 2023	
145	Via Arik Kusuma	O.Kantor	19 Thn	MTK 2023	
146	Wahyun Dwi Mazro`Atul Khasanah	F.05	20 Thn	BKI 2022	
147	Fika Ajizatur Rohmah	MD.6	19 Thn	TBIN 2023	
148	Handariyatul Masrurroh	MD.3	22 Thn	KPI 2020	
149	Hanisa Putri Wulandari	MD.2	20 Thn	BKI 2022	
150	Ika Murtafiatul Jannah	MD.1	20 Thn	TBIG 2022	

151	Iva Zulfiatul Jannah	MD.2	19 Thn	MPI 2021	2 C Ulya
152	Khoirini Siva`A Qolbina	MB.1	20 Thn	ESY 2022	
153	Lailatul Firda Saputri	J.1	20 Thn	ESY 2022	
154	Fika Ajizatur Rohmah	MD.6	20 Thn	TBIN 2022	
155	Handariyatul Masruroh	MD.3	22 Thn	KPI 2020	
156	Hanisa Putri Wulandari	MD.2	20 Thn	BKI 2022	
157	Ika Murtafiatul Jannah	MD.1	20 Thn	TBIG 2022	
158	Iva Zulfiatul Jannah	MD.2	19 Thn	MPI 2023	
159	Khoirini Siva`A Qolbina	MB.1	21 Thn	ESY 2021	
160	Nur Khalimah	N.4	22 Thn	MPI 2020	
161	Safira Ardika Dwi Putri	MD.8	22 Thn	ESY 2020	
162	Sandia Al Maidah	J	22 Thn	PBA 2020	
163	Shilfa Niatus Sholehah	MD.1	19 Thn	PBA 2023	
164	Sindi Fatmawati	MD.6	21 Thn	PSY 2021	
165	Siti Fatimah	MD.6	21 Thn	ESY 2021	
166	Siti Khotimah	MD.9	22 Thn	PBA 2020	
167	Alfinatul Afidhah	MD.1	22 Thn	MPI 2020	
168	Avi Imaz Atamim	W.1	21 Thn	MPI 2021	
169	Dina Mar`Atus Sholehah	Poncil Pi	21 Thn	ESY 2021	
170	Jihan Robi`Atul M	N.3	20 Thn	PBA 2022	
171	Lailatul Rosyidah	MD.6	19 Thn	BKI 2023	
172	Niken Agustin	KH. A Munib Sy	22 Thn	TBIG 2022	

173	Niken Naodia Darty	W.1	20 Thn	TBIN 2022	2 D Ulya
174	Nita Nasehat Nur Arini	MB.1	21 Thn	MPI2021	
175	Qurotul A`Yuni	MA.Kantor	21 Thn	KPI 2021	
176	Rahma Nanda Nur Azizah	J.3	21 Thn	MPI 2021	
177	Rikha Nafisa Turrosidah	MD.2	22 Thn	TBIN 2020	
178	Rikha Warda Aulia	MD.6	19 Thn	MTK 2023	
179	Ririn Hilda Yanti	N.5	19 Thn	IPA 2023	
180	Shinta Hayu Asyi Sakurnia	NDALEM	22 Thn	MPI 2020	
181	Silvi Puspitasari	L.3	21 Thn	PBA 2021	
182	Sinta Eviana	MD.2	20 Thn	KPI 2022	
183	Siti Fadilah	NDALEM	19 Thn	ESY 2023	
184	Siti Rahmawati	MD.8	22 Thn	MPI 2020	2 E Ulya
185	Ulfyatul Fitriyah	MD.2	21 Thn	PBA 2021	
186	Eva Emilatul Fitriyah	Y.1	22 Thn	BKI 2020	
187	Faiz Fauziyah	MD.6	19 Thn	MTK 2023	
188	Farida Mimar Ayudin	Y.3	22 Thn	TBIG 2020	
189	Fatimatul Munawaroh	MD.6	22 Thn	MPI 2020	
190	Fidyyah Himatul Ulya	L.5	21 Thn	MPI2021	
191	Madina Maqfiroh	J.3	22 Thn	TBIG 2020	
192	Mayda Yaffa Elsa	Ds.1	21 Thn	TBIN 2021	
193	Nadha Salsabila	NDALEM	21 Thn	TBIN 2021	
194	Vini Kumala	Ds.	22 Thn	ESY 2020	
195	Zahrotul Khoiriyyah	Y.4	22 Thn	PBA 2020	
196	Zulma Qurrota Ainaya	Y.Kantor	21 Thn	MPI 2021	

197	Afida Mariani Kamila	Pn.	19 Thn	ESY 2023
198	Aininda Lakhma Al Kh	U.3	20 Thn	MTK 2022
199	Ajeng Hurun Ein Yesirina	P.1	20 Thn	TBIN 2022
200	Ana Restiana Dewi	I.5	20 Thn	MPI 2022

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa madrasah Diniyyah Al Amiriyyah 1 A, B, C, D, E, F, G, H, I, J *wustho*, 2 A, B, C, D, E, F, G, H, I, *Wustho*, 1 A, B, C, D, E, F, *Ulya* dan 2 A, B, C, D, E, *Ulya*.

Sampel adalah sebagian dari populasi dan karakteristiknya. Populasi penelitian sering kali sangat besar dan sehingga penelitian tidak dapat mencakup seluruh populasi karena pengujian populasi akan terlalu besar, mahal dan membutuhkan waktu yang terlalu lama untuk menguji keseluruhan populasi (Sugiyono 2022).

D. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini sampel digunakan teknik *purposive sampling*, untuk pengambilan sampel, dimana sampel dipilih dengan mempertimbangkan ciri-ciri tertentu atau karakteristik tertentu. sedangkan subjek yang diambil pada penelitian ini sejumlah subjek, yaitu penentu pada pengambilan sampel dengan menetapkan penyempelan yang ditarik dari populasi. Untuk mengetahui jumlah sampel yang akan diteliti maka peneliti menggunakan rumus Yamane dan Issac, Michael (Sugiyono 2022) yaitu:

$$(n = N / \{1 + N(e)^2\})$$

keterangan:

n = sampel

N = populasi

e = perkiraan tingkat kesalahan 5%

$$n = 200 / [1 + 00 (5\%)]$$

$$= 200 / [1 + 200 (0,05)^2]$$

$$= 200 / [1 + 200 \times 0,0025]$$

$$= 200 / 1,5$$

$$= 133$$

Sehingga, sampel yang akan saya teliti menjadi 140 Sampel.

E. Data dan Sumber Data

1. Data Primer

Data primer adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya. Pada penelitian ini data yang diambil berupa angket berisikan pernyataan-pernyataan yang dibuat melalui Skala *Self Efficacy*, Skala Stres Akademik, dan Skala *Quarter Life Crisis* yang disebarkan pada mahasiswa santri di perguruan tinggi UIMSYA.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang peneliti terima secara tidak langsung melalui media (diperoleh dan disimpan oleh pihak lain). Data sekunder biasanya berupa bukti, catatan sejarah atau laporan yang dikumpulkan dari arsip yang dipublikasikan dan tidak dipublikasikan (data dokumenter). Dalam penelitian ini data sekunder diambil dari data, arsip, dokumen dan dari data Madrasah Diniyyah Al- Amiriyyah.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data bertujuan untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta yang ada dilapangan yang dilaksanakan di Madrasah Diniyyah Al Amiriyyah. Cara yang dipakai untuk mengambil informasi mengenai mahasiswa santri melalui angket yang berbentuk pengumpulan data dengan cara menyampaikan atau menyerahkan pertanyaan/pernyataan untuk diisi sendiri oleh sebagai responden (Sugiyono 2022).

Responden adalah orang yang memberikan jawaban dari pernyataan yang diajukan. Penggunaan angket dalam penelitian ini adalah untuk penilaian dan pengukuran Pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap mahasiswa Santri yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Jenis angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Skala likert* yang terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*Unfavorable*).

Instrumen tersebut meliputi skala yang selesaikan oleh Mahasiswa Santri memilih salah satu jawaban yang disediakan. Dalam hal ini tidak memberikan jawaban ragu-ragu pada kedua pernyataan tersebut, karena dikhawatirkan ada banyak jawaban asal-asalan tanpa pertimbangan dan jawaban tidak bijaksana

netral. Adapun alternatif pilihan tersebut adalah sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Item yang digunakan memiliki nilai terdiri dari 4 sampai dengan 1, mulai dari sangat setuju (SS) sampai dengan sangat tidak setuju (STS). Untuk pertanyaan *favorable* (item pertanyaan yang mendukung objek yang ingin diukur) bergerak dari 4,3,2,1 dan bila *unfavorable* (item pertanyaan tidak mendukung objek yang ingin diukur) dari kelompok 1,2,3, dan 4 tabel bisa dilihat dibawah ini.

Tabel: 3 Skor Skala Likert

No	Pernyataan Positif/ Favorable(+)		Pernyataan Negatif/ Unfavorable (-)	
	Pilihan Jawaban	Skor	Pilihan Jawaban	Skor
1.	Sangat setuju (SS)	5	Sangat setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
3.	Tidak setuju (TS)	3	Tidak setuju (TS)	3
4.	Sangat tidak setuju (STS)	2	Sangat tidak setuju (STS)	4

Sumber: (Sugiyono 2022).

G. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu ciri atau sifat seseorang atau nilai seseorang, benda, organisasi atau kegiatan, atau variasi tertentu dan dipelajari oleh peneliti dan disitulah ditarik kesimpulan (Sugiyono 2022). Pada penelitian ini variabel yang ditetapkan oleh peneliti yaitu:

1. Variabel Independent X (bebas) : *Self Efficacy* (X1), Stres Akademik (X2)
Variabel Dependen Y (terikat) : *Quarter Life Crisis*
2. Indikator Variabel

Variabel	Aspek	Indikator
<i>Self Efficacy</i> (Lianto 2019)	1. Tingkat Kesulitan (<i>Level</i>)	Kesulitan dalam memahami pelajaran
		Kemampuan untuk menyelesaikan tugas tertentu
	2. Kekuatan (<i>Strength</i>)	Keyakinan dalam menyelesaikan tugas juga bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan
		Memotivsi diri dan memberi <i>Reward</i> terhadap diri karna melakukan tindakan yang perlu untuk menyelesaikan tugas
	3. Generalisasi (<i>generality</i>)	Keyakinan bahwa dirinya mampu mengatur waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas
		Keyakinan dan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas
Stres Akademik (Sun dkk. 2011)	1. Tekanan Belajar	Persaingan dalam pelajaran baik diniyyah maupun kuliah
		Tuntunan yang diberikan oleh orang tua
	2. Beban Tugas	Menuntaskan tanggungan yang lain (Amanah menjadi pengurus)
		Tuntutan Dalam menyelesaikan hafalan

		atau tugas yang diberikan dosen dan ustdzh
	3. Kekhawatiran terhadap tugas	Memiliki penurunan nilai mengerjakan Gelisah ketika terkendala dalam penyelesaian tugas
		Memiliki beberapa tugas yang harus selesai bersamaan
	4. Ekspetasi diri	Menilai diri rendah secara berlebihan
		Tidak bisa mengukur dan meragukan kemampuan diri
	5. Keputusan	Tidak dapat mengambil keputusan sendiri
		Bertanggung jawab atas pilihan dan konsekuensi yang telah diambil
<i>Quarter Life Crisis</i> (Robbins & wilner 2001)	1. Kebimbangan mengambil Keputusan	Bimbang dalam menentukan pilihan
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil
	2. Putus asa	Memiliki Rasa tidak semangat
		Gairah dalam mengerjakan apapun menurun drastis
	3. Penilaian diri yang rendah	Menilai dirinya tidak mampu dalam mencapai tujuan

		Pesimis
	4. Terjebak dalam situasi yang sulit	Tidak tahu arah dan tujuan bingung dalam melanjutkan hidup
		Sulit keluar dari masalah yang dihadapi
	5. Perasaan cemas	Tidak nyaman saat melakukan tugas tersebut
		Memiliki rasa gugup setiap mengerjakan tugas dan gelisah saat hafalan
	6. Tertekan	Memiliki beban yang banyak dan tidak bisa berfikir jernih
		Memiliki beberapa tuntutan yang banyak
	7. Khawatir terhadap relasi interpersonal	Memiliki hubungan baik dengan orang lain atau memiliki masalah dengan orang lain
		Takut untuk memulai komunikasi dengan orang lain

H. Uji Validitas, Reliabilitas dan Normalitas

Uji instrumen merupakan uji yang dilakukan untuk melihat hasil yang didapatkan berdasarkan instrumen yang telah dibuat

1. Validitas

Uji Validitas digunakan untuk mengetahui valid tidaknya kuisioner yang digunakan dari data yang diperoleh secara akurat (Sugiyono 2022) Untuk mengukur efektivitas digunakan rumus Korelasi Product Moment dengan menggunakan Microsoft Excel. Juga mengukur tingkat validitas atau keabsahan. Untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu instrumen, peneliti melakukan pengujian

instrumen. Setelah ditabulasikan maka pengujian validitas dilakukan dengan analisis faktor dengan mengkorelasikan antara skor item dengan skor total.

Bila korelasi tiap faktor positif dan besarnya 0,30 keatas maka merupakan *construct* yang kuat jadi berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas yang baik (Sugiyono 2022) Tabulasi data dilampirkan. Berdasarkan tabulasi data yang dilampirkan dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,30 menunjukkan bahwa instrumen skala yang digunakan untuk penelitian ini dalam kategori valid.

2. Reliabilitas

Uji Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen cukup andal untuk menentukan pengumpulan data oleh instrumen tersebut (Sugiyono 2022). Kredibilitas berarti dapat dipercaya. Peralatan yang digunakan harus memiliki fitur keandalan. Pentingnya reliabilitas untuk penelitian ini agar menghasilkan hasil yang sama, namun hasilnya tidak berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh orang yang berbeda pada waktu yang berbeda. Suatu alat ukur dikatakan handal apabila alat ukur memberikan hasil yang sama dan tidak berubah.

- Jika Alpha > 0,90 maka realibilitas sempurna
- Jika alpha antara 0,70 – 0,90 maka realibilitas tinggi
- Jika alpha 0,50 – 0,70 maka realibilitas sedang (moderat/standar)
- jika alpha < 0,50 maka realibilitas rendah
- Jika alpha rendah, kemungkinan satu atau beberapa item tidak reliable.

Dari hasil signifikansi koefisien validitas skala *self efficacy* bergerak dari angka 0,00 – 0,54 dengan koefisien reliabilitas dilihat dari nilai *alfa chronbach* yaitu 0,644 (sedang). Berdasarkan tabel dibawah dapat dikatakan skala penelitian reliabel.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.644	25

Stres Akademik bergerak dari angka 0,10 – 0,50 (dengan koefisien reliabilitas dilihat dari *alfa cronbach* yaitu 0,685 (sedang). Berdasarkan tabel diatas dapat dikatakan skala penelitian reliabel.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.685	41

koefisien Validitas skala *Quarter Life Crisis* bergerak dari angka 0,03 – 0,71 dengan koefisien reliabilitas dilihat dari nilai *alfa chronbach* yaitu 0,736 (tinggi). Berdasarkan tabel dibawah dapat dikatakan skala penelitian reliabel.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.736	57

3. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah pengujian yang mengevaluasi sebaran data pada sebuah suatu data atau variabel untuk mengetahui apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak dan berasal dari populasi normal (Sugiyono 2022) data dikatakan normal ketika nilai residual berdistribusi lebih besar dari 0,05 , dan jika sebaliknya nilai residual berdistribusi lebih kecil dari 0,05 maka data peneitian tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas tabel dibawah diketahui nilai signifikansi 0,135 lebih besar dari 0,05 maka dapat disi mpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.367 ^a	.135	.070	19.859

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

I. Teknik Analisis Data

Analisis data juga dapat diartikan sebagai suatu proses dimana data diorganisasikan menjadi suatu model, ke dalam kategori deskriptif unit-unit dasar sehingga dapat menemukan jawaban terhadap tujuan penelitian (Sugiyono 2022). Setelah semua data yang diminta (diisi oleh individu) telah terkumpul, maka data tersebut akan dianalisis. Teknik analisis data merupakan langkah terpenting dalam penelitian karena analisis data membantu menentukan hasil penelitian. Dalam penelitian ini analisis data dilakukan secara kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan IBM SPSS *Statistics* 27 Uji Regresi Linier Berganda.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Umum

1. Lokasi Penelitian

a. Sejarah singkat Madrasah Diniyah Al Amiriyah

Pesantren merupakan lembaga pendidikan islam tradisional yang bertujuan untuk memahami, mengevaluasi, menghayati, dan mengamalkan ajaran islam. Dengan menekankan pentingnya akhlak agama islam sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari di bermasyarakat. Metode yang digunakan di setiap pesantren juga berbeda-beda yaitu terdapat yang hanya menerapkan metode pembelajaran salaf, modern, dan integrasi islam modern. Metode salaf, lebih mengutamakan penguasaan pemahaman pada kitab kuning atau sering disebut dengan kitab gundul, dan hubungan emosional antara kiai dan santri di pesantren. Sedangkan metode modern adalah lebih mengikuti pada perkembangan zaman, baik itu system, teknologi, fasilitas dan juga metode pembelajaran.

Pondok Pesantren Darussalam adalah salah satu pesantren yang menerapkan metode pembelajaran integrasi salaf dan modern. Integrasi adalah bentuk pembauran hingga menjadi kesatuan yang utuh atau bulat. Tujuan pondok pesantren Darussalam dengan metode integrasi salaf modern adalah untuk menyatukan dua sistem pembelajaran yang berbeda karena menyesuaikan kebutuhan para santri. Pendidikan yang ada di pondok pesantren Darussalam ini cukup lengkap seperti Pendidikan kurikulum mulai dari tingkat PAUD, MI, SD, SLTP (MTs, dan SMP), SLTA (SMA, SMK, dan MA), AKD, Muadalah Wustho dan Muadalah Ulya, S1 dan S2, kemudian Pendidikan Madrasah Diniyah atau dapat disingkat MADIN. Madrasah Diniyah adalah madrasah/Lembaga pendidikan yang seluruh mata pelajaran nya bertemakan ilmu-ilmu agama seperti

ilmu fiqih, nahwu, tafsir, tauhid dan ilmu agama lainnya (Profil Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2023).

Al-Amiriyah merupakan nama ke dua madrasah di pesantren Darussalam yang dahulu Bernama Miftahul Huda. Hal ini berdasarkan saran dari Ky. Dimiyati yang merupakan pengurus pengasuh pondok pesantren Jalen Genteng dan juga bertanggungjawab atas kebijakan pemerintah (*Birokrasi*). Pada waktu itu (sekitar tahun 1962) di mana tidak di perbolehkan menggunakan nama yang sama disatu Yayasan. Oleh karna itu pada tahun 1963 namanya diubah menjadi Madrasah Diniyah Al-Amiriyyah dengan nama pesantren Darussalam. Dan seiring dengan perkembangan zaman yang memerlukan kebijakan kepraktisan untuk kemaslahatan, maka sistem pembelajaran yang semula non klasikal diubah menjadi klasikal dengan tiga tingkatan kelas yaitu:

- 1) Kelas *Shifir* Awal (ULA) yang ditempuh selama 4 Th.
- 2) Kelas *Shifir Tsani* (WUSTHO) yang ditempuh selama 2 Th.
- 3) Kelas *Shifir Tsalits* (ULYA) yang ditempuh selama 2 Th.

Dengan demikian pada tahun 1978 Pondok Pesantren Darussalam Resmi menjadi badan hukum dan berbentuk bernama “Yayasan Pondok Pesantren Darussalam” dengan akta notaris Soesanto Adi Purnomo, SH. No. 31/1978.

- b. Sejarah Singkat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA)

Uimsya menjadi lokomotif penggerak perubahan dan peradaban melalui pengembangan keilmuan multidisipliner berbasis pesantren yang berpaham ahlusunnah waljamaah, mencetak generasi emas berintelektual tinggi dan berahlakul karimah. Disinilah tempat meraih mimpi demi masa depan yang lebih baik menjadi salah satu pilar penyangga pendidikan tinggi islam dibanyuwangi. UIMSYA blokagung banyuwangi adalah sebuah perguruan tinggi swasta dibawah naungan Yayasan Pondok Peantren

Darussalam Blokagung Banyuwangi yang Berlokasi di Dusun Blokagung Desa Karangdoro Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi.

Dengan menyandang predikat akreditasi baik dari badan akreditasi perguruan tinggi nasional civitas akademika terus mengupayakan dan mengembangkan pendidikan maupun fasilitasnya. UIMSYA diawal berdirinya pada tanggal 17 juni 2001 yang bertepatan dengan 25 rabiul awal 1422 kampus ini bernama Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam Blokagung, dengan menyelenggarakan program Studi Manajemen Pendidikan Islam, PGSD/MI dan Akta VI untuk Jurusan Tarbiyyah dan Program Studi Komunikasi dan Kepenyiaran Islam.

Berdasarkan surat keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam nomor 6266 tertanggal 5 november 2014, tentang peralihan Status dari Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam (STAIDA) menjadi Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA). Pada tanggal 4 oktober 2023 melalui keputusan Menteri Agama RI IAIDA bertransformasi menjadi Universitas KH. Mukhtar Syafaat UIMSYA. Pemberian nama UIMSYA diinspirasi dari spirit perjuangan Pendiri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Bayuwangi yang Mashur dikenal dengan gelar Imam Al- Ghozali dari tanah jawa.

Kampus UIMSYA memiliki Visi menjadi Perguruan Tinggi Pesantren yang unggul dan kompetitif ditingkat Asia Tenggara demi mewujudkan tujuan Uimsya Bokagung Civitas Akademika mengembangkan tata kelola yang efektif efesien dan transparan dan mengutamakan kualitas dan kuantitas kegiatan penelitian dan pengabdian. Hal ini menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan berahlakul karimah, mampu menerapkan dan mengembangkan ilmu-ilmu keislaman memperoleh kebermanfaatan bersama yang positif dan produktif dari kerjasama berbagai lembaga daerah dalam dan luar negri. terwujudnya internalisasi nilai nilai kepesantrenan dalam tri darma perguruan

tinggi. Mewujudkan berbagai gagasan aksi dan konstitusi yang bermanfaat bagi lingkungan dan masyarakat.

Menjadi Perguruan Tinggi Islam terbaik di Banyuwangi UIMSYA kini memiliki 3 fakultas 10 Program Sarjana dan 1 program magaster yang menjadi sarana mahasiswa bersikap dan berfikir kritis kreatif dan mengaktualisasikan nilai nilai keislaman dalam kehidupan bermasyarakat berbangsa dan bernegara.

Fakultas Tarbiyah dan keguruan memiliki program studi

1. Managemen pendidikan islam (MPI) S1
2. Pendidikan Bahasa Arab (PBA) S1
3. Pendidikan/ Tadris Bahasa Indonesia (TBIN) S1
4. Pendidikan/ Tadris Bahasa Inggris (TBIG) S1
5. Pendidikan/ Tadris matematika (TM) S1
6. Pendidikan/ Tadris IPA (TIPA) S1
7. Managemen pendidikan islam (MPI) S2

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam memiliki program studi

1. Ekonomi Syariah (ESY) S1
2. Perbankan Syariah (PSY) S1

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam memiliki program studi

1. Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) S1
2. Komunikasi dan Kepenyiaran Islam (KPI) S1

UIMSYA juga memberikan pelayanan terbaik dengan dosen yang kompeten dibidangnya dan tenaga kependidikan yang siap selalu melayani kebutuhan akademik mahasiswa. Memiliki 3 Lokasi, Kampus 1 terletak di Desa Karangdoro, Kampus 2 di desa Karang Mulyo, Kampus 3 Di Desa Taman Suruh.

2. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, objek penelitiannya adalah Mahasiswa Santri berumur 19 tahun keatas yang tingkat Diniyyah *Wustha* dan *Ulya* Putri Madrasah Diniyyah Al Amiriyah yang berdomisili di Pondok

Pesantren. Peserta dalam penelitian ini berjumlah 200 siswa dari kelas 1 A, B, C, D, E, F, G, H, I, J *wustho*, 2 A, B, C, D, E, F, G, H, I, *Wustho*, 1 A, B, C, D, E, F, *Ulya* dan 2 A, B, C, D, E, *Ulya*. Daftar nama peserta yang menjadi Objek dalam penelitian ada dilampiran

B. Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan November 2023 di Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah, diawali dengan mrnyebarkan instrumen penelitian yang diberikan kepada mahasiswa Santri UIMSYA tingkat diniyah *Wustho* dan *Ulya* Putri sampel sebanyak 140 Mahasiswa Santri/ responden. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran variabel *Self Efficacy* (X1), variabel Stres Akademik (X2) dan variabel *Quarter Life Crisis* (Y) Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji intrumental, yang mengambil sampel sebanyak 30 orang. Jumlah item angket utuk menguji instrumen variabel X1 (*Self Efficacy*) sebanyak 24 pernyataan, variabel X2 (Stres Akademik) sebanyak 40 pernyataan dan Variabel Y (*Quarter Life Crisis*) sebanyak 56 pernyataan.

Penelitian ini meliputi pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik terhadap *Quarter Life Crisis* pada Tingkat diniyyah *wustho* dan *Ulya* Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Blokagung Bayuwangi. Akan diuraikan mengenai hasil validasi intrumen penelitian (Uji Validitas, Uji Realibilitas dan Uji Normalitas), pengujian hipotesis, uji analisis data menggunakan uji deternimasi untuk mengetahui seberapa besar sumbangan pengaruh variabel independen terhadap dependen secara simultan (bersamaan) Uji F (pengaruh simultan) dan Uji T (uji Hipotesis) dan diakhiri dengan pembahasan hasil penelitian tersebut secara menyeluruh.

1. Uji Multikolinieritas

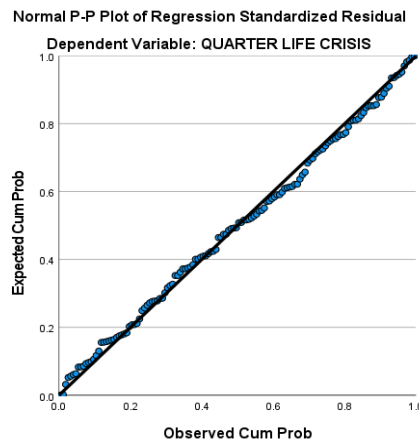
- Untuk mengetahui ada tidaknya gejala multikolinieritas juga mrtupakan syarat dari uji regresi berganda.
- Jika nilai toleran $> 0,100$ dan $VIF < 10,00$ maka berkesimpulan tidak terjadi gejala Multikolinearitas
- Berdasarkan hasil analisis data variable independent memiliki nilai *Tolerance* yaitu 0,981

lebih dari ($>0,100$) dan VIT yaitu 1,020 kurang dari ($<10,00$) maka berkesimpulan bahwa Asumsi Multikolinearitas sudah terpenuhi atau tidak ada gejala Multikolinearitas.

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	30.982	9.010		3.439	.001		
SELF EFFICACY	.302	.144	.129	2.091	.038	.981	1.020
STRES AKADEMIK	1.341	.123	.671	10.905	.000	.981	1.020

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

2. Uji Normalitas (P-P PLOT)



- Berdasarkan hasil analisis data menyebar dan mengikuti garis diagonal maka berkesimpulan data berdistribusi secara normalitas.

3. Uji Normalitas (Kolmogorov Smirnov)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			140
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.31115164
Most Extreme Differences	Absolute		.049
	Positive		.049
	Negative		-.040
Test Statistic			.049
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^c	Sig.		.580
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.567
		Upper Bound	.592

a. Test distribution is Normal.

- Jika nilai *asymp sig (2 tailed)* 0,200 lebih besar dari 0,05 maka berkesimpulan data berdistribusi normal.

4. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3783.463	2	1891.732	66.098	.000 _b
	Residual	3920.958	137	28.620		
	Total	7704.421	139			

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

b. Predictors: (Constant), STRES AKADEMIK, SELF EFFICACY

- Jika nilai signifikan kurang dari $< 0,05$ maka berkesimpulan variable independent berpengaruh

signifikan secara *simultan* (bersama-sama) terhadap variabel dependen.

- Berdasarkan nilai signifikan yang didapat sebesar 0,000 ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable *Self Efficacy* dan Stres Akademik berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap variable *Quarterlife Crisis*.

5. Uji T(Hipotesis)

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	30.982	9.010		3.439	.001		
	SELF EFFICACY	.302	.144	.129	2.091	.038	.981	1.020
	STRES AKADEMIK	.341	.123	.671	10.905	.000	.981	1.020

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

- Jika nilai signifikan kurang dari ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable independent berpengaruh secara signifikan terhadap variable dependen.
- Variabel *Self Efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,038 ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap variable *Quarter Life Crisis*. (H1 diterima)
- Variabel Stres Akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable Stres Akademik berpengaruh signifikan terhadap variable *Quarter Life Crisis*. (H2 diterima)

6. Persamaan regresi Linier Berganda

- 30.982 (nilai constanta) + $0,302$ (nilai constanta *Self Efficacy*) + $0,341$ (nilai constanta Stres Akademik)
- Nilai koefisien regresi variable *Self Efficacy* bernilai positif sebesar $0,302$ maka memiliki arti bahwa ada kenaikan 30% variable *Self Efficacy* akan menyebabkan kenaikan pada *Quarter Life Crisis* sebesar 30%
- Nilai koefisien regresi variable Stres Akademik bernilai positif sebesar $0,341$ maka memiliki arti bahwa ada kenaikan $0,341\%$ variable *Self Efficacy* akan menyebabkan kenaikan pada *Quarter Life Crisis* sebesar $0,341\%$.

7. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.701 ^a	.491	.484	5.350

a. Predictors: (Constant), STRES AKADEMIK, SELF EFFICACY

b. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

- Diketahui nilai *Adjusted R Squaer* sebesar $0,484$ maka memiliki arti bahwa variable *Self Efficacy* dan Stres Akademik memberikan sumbangan pengaruh secara bersamaan sebesar $48,4\%$ terhadap variabel *Quarter Life Crisis* dan sisanya $52,6\%$ dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini.

BAB V

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Self Efficacy* dan Stres Akademik Terhadap Mahasiswa Santri tingkat diniyyah *Wustho* dan *Ulya* yang mengalami *Quarter Life Crisis* . Dalam penelitian ini rumusan masalah yang perlu dijawab melalui penelitian yang telah dilakukan. Pembahasan hasil penelitian ini akan diuraikan mengenai bagaimana pengaruh *Self efficacy* dan stress Akademik terhadap mahasiswa santri UIMSYA yang mengalami *Quarter Life Crisis* sebagai berikut:

Penelitian ini dilakukan dengan jumlah Responden 140 orang yang mana orang tersebut adalah seorang mahasiswa dan juga santri putri tingkat diniyyah *wustho* dan *ulya* yang mana pada tahap ini mereka banyak mengalami tekanan disebabkan tuntutan baik dari guru, hafalan, materi, dan ujian-ujian.

Berdasarkan penjelasan penelitian terdahulu selalu ada hubungan dan pengaruh pada variabel variabel penelitian. Pada penelitian ini juga terdapat pengaruh antar variabel dan juga terdapat hubungan antar variabel jika dihitung secara simultan. Berdasarkan hasil analisis data variable independent memiliki nilai *Tolerance* yaitu 0,981 lebih dari ($>0,100$) dan VIT yaitu 1,020 kurang dari ($<10,00$) maka berkesimpulan bahwa Asumsi Multikolinearitas sudah terpenuhi atau tidak ada gejala Multikolinearitas, uji ini dilakukan untukn mengetahui ada dan tidaknya hubungan atau korelasi yang tinggi terhadap variabel-variabel model berganda karna dalam penelitian ini ada 2 variabel (X1) *Self Efficacy* dan (X2) Stres Akademik dan 1 variabel (Y) *Quarter Life Crisis*.

Hasil dari uji normalitas Jika nilai *asympt sig (2 tailed)* 0,200 lebih besar dari 0,05 maka berkesimpulan data berdistribusi normal. Berdasarkan nilai signifikan yang didapat sebesar 0,000 ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable *Self Efficacy* dan Stres Akademik berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap variable *Quarterlife Crisis*. Variabel *Self Efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,038 ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap variable *Quarter Life Crisis*. (H1 diterima).

Variabel Stres Akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) maka berkesimpulan bahwa variable Stres Akademik berpengaruh signifikan terhadap variable *Quarter Life Crisis*. (H_2 diterima) 30.982 (nilai constanta) + 0,302 (nilai constanta *Self Efficacy*) + 1,341 (nilai constanta Stres Akademik).

Nilai koefisien regresi variable *Self Efficacy* bernilai positif sebesar 0,302 maka memiliki arti bahwa ada kenaikan 30% variable *Self Efficacy* akan menyebabkan kenaikan pada *Quarter Life Crisis* sebesar 30,2%. Nilai koefisien regresi variabel Stres Akademik bernilai positif sebesar 0,341 maka memiliki arti bahwa ada kenaikan 34,1% variable *Self Efficacy* akan menyebabkan kenaikan pada *Quarter Life Crisis* sebesar 34,1%. Diketahui nilai *Adjusted R Squaer* sebesar 0,484 maka memiliki arti bahwa variable *Self Efficacy* dan Stres Akademik memberikan sumbangan pengaruh secara bersamaan sebesar 48,4% terhadap variabel *Quarter Life Crisis* dan sisanya 52,6% dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini.

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 tidak mengalami masalah kedewasaan karena memiliki karna dominanya *Self Efficacy* dibandingkan dengan *Quarter Life Crisis*. mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 yakin dan percaya diri bisa melewati masa *Quarter Life Crisis* dengan baik yakni karena memiliki *Self Efficacy* yang cukup tinggi. Dari pembuktian uji hipotesis nilai dari kedua variabel -0,421 yang berarti bahwa adanya satu variabel yang lebih tinggi dibandingkan dengan variabel satunya. Artinya variabel *Self Efficacy* lebih tinggi dari variabel *Quarter Life Crisis* yang berarti pengujian hubungan (korelasi) sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

Hasil penelitian lain menunjukan mayoritas partisipan memiliki self-efficacy kategori tinggi yakni sebanyak 135 orang (53,6%), kategori sedang sebesar 112 orang (44,4%) dan kategori rendah sebanyak 5 orang (2%). Hasil analisis deskriptif menunjukan mayoritas partisipan mengalami stres akademik kategori rendah yakni sebanyak 110 orang (43,7%), kategori sedang sebanyak 89 orang (35,3%) dan pada kategori tinggi sebanyak 53 orang (21%).

Didukung juga dengan penelitian galuh putri mayoritas partisipan memiliki self-efficacy kategori tinggi yakni sebanyak 135 orang (53,6%), kategori sedang 112 orang (44,4%) kategori rendah 5

orang (2%). Hasil analisis menggunakan regresi linier self-efficacy berkorelasi negatif dan cenderung lemah dengan stress akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 ($F(1,250) = 7.318$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,28$). Variabel self-efficacy dapat memprediksi 2,8% dari variabel stres akademik. (G. Putri dan Ariana 2021)

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini Hipotesis yang diajukan telah diterima bahwa ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA dan Stres Akademik terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA. Bisa disimpulkan bahwa

1. Pada pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA nilai sebesar 30% ketika *Self Efficacy* tinggi maka dapat berperan dalam mengatasi permasalahan pada masa *Quarter life crisis*.
2. Pada Pengaruh Stres Akademik terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Santri UIMSYA nilai sebesar 34,1% Rendahnya Stres Akademik dapat berperan dalam meringankan mahasiswa santri UIMSYA dalam permasalahan pada masa *Quarter Life Crisis*.
3. Nilai signifikan yang didapat sebesar 0,000 ($<0,05$) maka kesimpulannya variable *Self Efficacy* dan Stres Akademik berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap variable *Quarter Life Crisis*.

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini adalah waktu karna terbentur dengan kegiatan yang lainnya, juga peneliti menyadari banyaknya kendala2 terkait penelitian ini. Ada kalanya beberapa hal meleset dari rencana atau perkiraan dan memberi pengaruh pada apa yang dilakukan.

Dalam aspek ada satu aspek yang hanya mewakili satu pernyataan, juga bisa karna keadaan subjek peneliti saat mengisi skala penelitian dalam keadaan lelah fisik dan mental karna sedang banyak tugas/ ujian , sehingga membuat subjek peneliti dalam mengisi skala penelitian, karna pada saat penyebaran skala penelitian dilakukan pada jam diniyyah tepat pada jam 20.00 malam.

C. Saran

Dalam Penyusunan Skripsi ini pasti banyak kekurangan dan kesalahan karna keterbatasan dari peneliti baik pengetahuan, wawasan, dan penyusunan, oleh karna itu saya mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dan memperbaiki tugas akhir ini. Atas saran dan kritikan saya ucapkan. 😊

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau. 2020. "Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis." *Jurnal Kognisia* 3 (1): 23–29.
- Amalia, Vicky Rizki, dan Fuad Nashori. 2021. "Hubungan antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3 (1): 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>.
- Asiyah, Nur. 2013. "Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2 (2). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>.
- Avianti, Dewi, Octa Reni Setiawati, Dewi Lutfianawati, dan Asri Mutiara Putri. 2021. "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati" 3.
- Badriyah, Siti Amiatul. 2022. "HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL."
- Baltes, Paul B., Ulman Lindenberger, dan Ursula M. Staudinger. 2007. "Life Span Theory in Developmental Psychology." Dalam *Handbook of Child Psychology*, disunting oleh William Damon dan Richard M. Lerner, 1 ed. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0111>.
- Erlina Lina. 2020. *EFIKASI DIRI dalam meningkatkan kemampuan mobilitas pasien*. 1 ed. Jln. Pajajaran No 56 Bandung 40171:

- Fauzia, Rahmi, dan Meydisa Utami Tanau. 2020. "Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis," 1, 3 (Februari).
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. 2019. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5 (2): 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Herawati, Icha, dan Ahmad Hidayat. 2020. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5 (2): 145–56. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Huwaina, Mashdaria, dan Khoironi Khoironi. 2021. "Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 4 (1): 17–28. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.10088>.
- Kamila, Aisyatin, dan Faidatul Hasanah. 2023. "Gambaran stres dan strategi emotion focus coping santri Asrama Bahasa Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo." *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 2 (2): 74–84. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2023.v2i2.74-84>.
- Lestari, Uti, Luluk Masluchah, dan Wardatul Mufidah. 2022. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6 (1): 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>.

- Lianto, Lianto. 2019. "Self-Efficacy: A Brief Literature Review." *Jurnal Manajemen Motivasi* 15 (2): 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.
- Putri, Citra Pertiwi, dan Marina Dwi Mayangsari. 2018. "PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNLAM DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF RENDAH" 1 (Oktober).
- Putri, Dwi Indah Ramadani, dan Rini Julistia. 2023. "Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh" 1.
- Putri, Galuh, dan Atika Dian Ariana. 2021. "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1 (1): 104–11. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>.
- Rahimah, Rahimah, Aziza Fitriah, dan Finda Desila Safitri. 2022. "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis." *Healthy-Mu Journal* 6 (2): 117–26. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>.
- Rahmawati, Dania Dwi. 2012. "FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SUMATERA UTARA GENAP, 2011/2012."
- Sari, Diantri Trisna, dan Azhar Aziz. 2022. "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area." *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 4 (1): 82–90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>.

Sari, Dita Arsandi Mirna, dan Diah Rahayu. 2022. "Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10 (4): 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>.

Siregar, Ilham Khairi, dan Sefni Rama Putri. 2020. "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa." *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 6 (2): 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.

Sugiyono. 2022. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. 3 ed. Bandung: Alfabeta.

Sun, Jiandong, Michael P. Dunne, Xiang-yu Hou, dan Ai-qiang Xu. 2011. "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students." *Journal of Psychoeducational Assessment* 29 (6): 534–46. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>.

Taufik, Taufik, Ifdil Ifdil, dan Zadrian Ardi. 2013. "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1 (2): 143–50. <https://doi.org/10.29210/12200>.

SKALA *SELF EFFICACY*

No	Pernyataan	Skor			
		SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1.	Saya merasa mudah dalam memahami pelajaran baik kuliah maupun diniyyah (F)				
2.	Meskipun suasana dikelas ramai saya tetap bisa berkonsentrasi (F)				
3.	Suasana dikelas membuat saya tidak fokus dalam memahami pelajaran (UF)				
4.	Saya selalu siap ketika dosen maupun ustzh memberikan tugas(F)				
5.	Alhamdulillah saya merasa bisa menyelesaikan tugas baik diniyyah maupun kuliah (F)				
6.	Saya merasa tidak bisa menuntaskan tugas yang diberikan dosen/ustzh (UF)				
7.	Terkadang saya ragu bisa menyelesaikan tugas diniyyah maupun kuliah (UF)				
8.	Meskipun saya menemukan kesulitan dalam menyelesaikan tugas diniyyah atau kuliah saya yakin bisa menghadapinya (F)				
9.	Saya merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas dan hambatan (UF)				
10.	Setelah selesai mengerjakan tugas saya tidak pernah memberi reward terhadap diri saya (UF)				

11.	Saya mampu mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas baik diniyyah maupun kuliah (F)				
-----	---	--	--	--	--

SKALA STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	Skor			
		SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1.	orang tua saya peduli dengan nilai saya baik kuliah maupun diniyyah (F)				
2.	Saya merasa beban saya enteng karna sudah <i>doll</i> hafalan diniyyah (F)				
3.	saya bisa menuntaskan tugas dan amanah yang diberikan meskipun banyak tanggungan lain (F)				
4.	Saya merasa hafalan diniyyah sangat berat (UF)				
5.	Saya tidak bisa menjalankan amanah dengan baik (UF)				
6.	Saya bisa menuntaskan tugas kuliah maupun diniyyah karna penting untuk masa depan (UF)				
7.	Saya merasa terlalu banyak ujian akademik maupun diniyyah yang saya hadapi (F)				
8.	Saya tidak merasa tertekan dalam keseharian saya dalam mengerjakan tugas pondok dan kampus (UF)				
9.	Saya merasa setiap ada tugas selalu ada saja kesibukan yang membuat saya tidak bisa mengerjakan (F)				

10.	Akhir akhir ini saya sering lupa ada tugas dan merasa nilai saya menurun (F)				
11.	Saya merasa banyak sekali tugas dan tanggungan yang harus saya lakukan (F)				
12.	Saya tidak bisa melakukan 2 pekerjaan dalam 1 waktu (F)				
13.	Saya merasa ragu dengan kemampuan yang saya miliki (F)				
14.	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki (F)				
15.	Alhamdulillah saya merasa kemampuan diri meningkat (UF)				
16.	Saya merasa yakin dan cukup dengan kemampuan yang saya miliki (UF)				
17.	Saya tidak bisa memutuskan pilihan saya tanpa ortu (F)				
18.	Ketika ada pilihan saya bisa memutuskan tanpa adanya campur tangan ortu (F)				
19.	Saya bisa mengatasi kendala yang saya alami (UF)				
20.	Saya bisa mengambil keputusan sendiri (UF)				
21.	Saya berani bertanggung jawab atas konsekuensi yang saya pilih (F)				

SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

No	Pernyataan	Skor			
		SS (4)	S (3)	TS (2)	STS (1)
1.	Saya yakin dalam memutuskan sesuatu (UF)				
2.	Saya memikirkan jauh kedepan dalam mengambil Keputusan (UF)				
3.	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil benar (UF)				
4.	Saya merasa berat dalam menjalani hidup (F)				
5.	Saya merasa tidak semangat (F)				
6.	Saya merasa mudah dalam menjalani hidup (UF)				
7.	Setiap hari saya selalu senang menjalani hari hari (UF)				
8.	Saya merasa yang telah saya usahakan sia- sia (F)				
9.	Saya merasa hidup tidak memuaskan Saya tidak ada gairah dalam hal apapun menurun drastis (F)				
10.	Saya tidak pernah malas melakukan apapun (UF)				
11.	Saya merasakan tekanan hidup yang semakin ringan (UF)				
12.	Saya merasa ragu dalam mencapai tujuan (F)				
13.	Saya menilai diri saya tidak mampu dalam mencapai tujuan (F)				
14.	Saya merasa bisa menentukan tujuan (UF)				

15.	Saya merasa tidak khawatir terhadap kemampuan diri saya (UF)				
16.	Saya merasa pasrah dengan keadaan(F)				
17.	Saya tanamkan dalam pikiran bahwa kamu harus optimis(UF)				
18.	Saya akan mencoba dulu sebelum pasrah (UF)				
19.	Saya merasa bingung dalam melanjutkan hidup (F)				
20.	Saya merasa tidak tau arah dan tujuan hidup (F)				
21.	Saya memiliki tujuan hidup (UF)				
22.	Saya memiliki pandangan untuk melanjutkan hidup (UF)				
23.	Saya sulit keluar dari masalah yang dihadapi (F)				
24.	Saya merasa tidak tenang dalam menyelesaikan masalah (F)				
25.	Saya merasa tidak berada pada situasi yang berat (UF)				
26.	Saya merasa <i>enjoy</i> saat melakukan tugas yang diberikan dosen maupun ustadh (UF)				
27.	Saya selalu tenang dalam mengerjakan tugas atau hafalan(UF)				
28.	Saya mudah lupa pelajaran baik diniyyah maupun umum (F)				
29.	Saya selalu terburu buru saat mengerjakan tugas (F)				
30.	Ketika mengerjakan tugas saya merasa senang (UF)				
31.	Saya tidak merasa lupa akan pelajaran karna selalu mengikatnya dengan menulis (UF)				

32.	Saya merasa terbebani akan tuntutan hafalan diniyyah yang harus bersamaan dengan hafalan lain dalam satu waktu (F)				
33.	Meskipun banyaknya kegiatan atau tugas lain saya bisa mengatasinya (UF)				
34.	Saya bisa berfikir jernih saat banyak tugas yang harus dilakukan (UF)				
35.	Saya memiliki tuntutan hafalan diniyah dan tugas kuliah (F)				
36.	Saya merasa mampu dalam menyelesaikan tugas meskipun banyaknya kegiatan atau tugas lain (UF)				
37.	Saya tidak kesulitan dengan tugas yang banyak dan harus dikumpulkan dalam 1 waktu (UF)				
38.	Saya merasa takut untuk memulai komunikasi dengan orang lain (F)				
39.	Saya merasa takut akan kegagalan saat berkomunikasi dengan orang lain (F)				
40.	Saya selalu memulai komunikasi dengan orang lain terlebih dahulu (UF)				
41.	Saya memiliki skill komunikasi yang baik dengan orang lain (UF)				

Tabel Validitas

No	Validatas Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1.	Saya merasa mudah dalam memahami pelajaran baik kuliah maupun diniyyah (UF)	0,39	0,30	Valid
2.	Meskipun suasana dikelas ramai saya tetap bisa berkonsentrasi (UF)	0,38	0,30	Valid
4.	Suasana dikelas membuat saya tidak fokus dalam memahami pelajaran (F)	0,31	0,30	Valid
5.	Saya selalu siap ketika dosen maupun ustdzah memberikan tugas(F)	0,54	0,30	Valid
6.	Alhamdulillah saya merasa bisa menyelesaikan tugas baik diniyyah maupun kuliah (F)	0,51	0,30	Valid
7.	Saya merasa tidak bisa menuntaskan tugas yang diberikan dosen/ustdzah (UF)	0,39	0,30	Valid
8.	Terkadang saya ragu bisa menyelesaikan tugas diniyyah maupun kuliah (UF)	0,31	0,30	Valid
9.	Meskipun saya menemukan kesulitan dalam menyelesaikan tugas diniyyah atau kuliah saya yakin bisa menghadapinya (F)	0,33	0,30	Valid
11.	Saya merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas dan hambatan (UF)	0,40	0,30	Valid
16.	Setelah selesai mengerjakan tugas saya tidak pernah memberi reward terhadap diri saya (UF)	0,44	0,30	Valid
17.	Saya mampu mengatur waktu dalam meyelesaikan tugas baik diniyyah maupun kuliah (F)	0,46	0,30	Valid

29.	orang tua saya peduli dengan nilai saya baik kuliah maupun diniyyah (F)	0,44	0,30	Valid
33.	Saya merasa beban saya enteng karna sudah <i>doll</i> hafalan diniyyah (F)	0,36	0,30	Valid
34.	saya bisa menuntaskan tugas dan amanah yang diberikan meskipun banyak tanggungan lain (F)	0,46	0,30	Valid
35.	Saya merasa hafalan diniyyah sangat berat (UF)	0,35	0,30	Valid
36.	Saya tidak bisa menjalankan amanah dengan baik (UF)	0,41	0,30	Valid
37.	Saya bisa menuntaskan tugas kuliah maupun diniyyah karna penting untuk masa depan (UF)	0,40	0,30	Valid
38.	Saya merasa terlalu banyak ujian akademik maupun diniyyah yang saya hadapi (F)	0,35	0,30	Valid
39.	Saya tidak merasa tertekan dalam keseharian saya dalam mengerjakan tugas pondok dan kampus (UF)	0,38	0,30	Valid
40.	Saya merasa setiap ada tugas selalu ada saja kesibukan yang membuat saya tidak bisa mengerjakan (F)	0,47	0,30	Valid
41.	Akhir akhir ini saya sering lupa ada tugas dan merasa nilai saya menurun (F)	0,38	0,30	Valid
45.	Saya merasa banyak sekali tugas dan tanggungan yang harus saya lakukan (F)	0,35	0,30	Valid
46.	Saya tidak bisa melakukan 2 pekerjaan dalam 1 waktu (F)	0,35	0,30	Valid
53.	Saya merasa ragu dengan kemampuan yang saya miliki (F)	0,38	0,30	Valid
54.	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki (F)	0,46	0,30	Valid

57.	Saya tidak bisa memutuskan pilihan saya tanpa ortu (F)	0,50	0,30	Valid
58.	Ketika ada pilihan saya bisa memutuskan tanpa adanya campur tangan ortu (F)	0,39	0,30	Valid
59.	Saya bisa mengatasi kendala yang saya alami (UF)	0,40	0,30	Valid
60.	Saya bisa mengambil keputusan sendiri (UF)	0,36	0,30	Valid
62.	Saya berani bertanggung jawab atas konsekuensi yang saya pilih (F)	0,46	0,30	Valid
69.	Saya yakin dalam memutuskan sesuatu (UF)	0,40	0,30	Valid
70.	Saya memikirkan jauh kedepan dalam mengambil Keputusan (UF)	0,54	0,30	Valid
74.	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil benar (UF)	0,50	0,30	Valid
75	Saya merasa berat dalam menjalani hidup (F)	0,35	0,30	Valid
76	Saya merasa tidak semangat (F)	0,49	0,30	Valid
77.	Saya merasa mudah dalam menjalani hidup (UF)	0,36	0,30	Valid
78.	Setiap hari saya selalu senang menjalani hari hari (UF)	0,61	0,30	Valid
79.	Saya merasa yang telah saya usahakan sia- sia (F)	0,64	0,30	Valid
80.	Saya merasa hidup tidak memuaskan Saya tidak ada gairah dalam hal apapun menurun drastis (F)	0,55	0,30	Valid
81.	Saya tidak pernah malas melakukan apapun (UF)	0,56	0,30	Valid
82.	Saya merasakan tekanan hidup yang semakin ringan (UF)	0,32	0,30	Valid
83.	Saya merasa ragu dalam mencapai tujuan (F)	0,36	0,30	Valid

84.	Saya menilai diri saya tidak mampu dalam mencapai tujuan (F)	0,51	0,30	Valid
85.	Saya merasa bisa menentukan tujuan (UF)	0,59	0,30	Valid
86.	Saya merasa tidak khawatir terhadap kemampuan diri saya (UF)	0,45	0,30	Valid
87.	Saya merasa pasrah dengan keadaan(F)	0,60	0,30	Valid
89.	Saya tanamkan dalam pikiran bahwa kamu harus optimis(UF)	0,62	0,30	Valid
90.	Saya akan mencoba dulu sebelum pasrah (UF)	0,44	0,30	Valid
91.	Saya merasa bingung dalam melanjutkan hidup (F)	0,46	0,30	Valid
92.	Saya merasa tidak tau arah dan tujuan hidup (F)	0,54	0,30	Valid
93.	Saya memiliki tujuan hidup (UF)	0,71	0,30	Valid
94.	Saya memiliki pandangan untuk melanjutkan hidup (UF)	0,71	0,30	Valid
95.	Saya sulit keluar dari masalah yang dihadapi (F)	0,45	0,30	Valid
96.	Saya merasa tidak tenang dalam menyelesaikan masalah (F)	0,43	0,30	Valid
100 .	Saya merasa memiliki rasa gugup dalam mengerjakan tugas (F)	0,48	0,30	Valid
101 .	Saya merasa <i>enjoy</i> saat melakukan tugas yang diberikan dosen maupun ustadzh (UF)	0,58	0,30	Valid
102 .	Saya selalu tenang dalam mengerjakan tugas atau hafalan(UF)	0,50	0,30	Valid
103 .	Saya mudah lupa pelajaran baik diniyyah maupun umum (F)	0,,40	0,30	Valid

105	Ketika mengerjakan tugas saya merasa senang (UF)	0,47	0,30	Valid
106	Saya tidak merasa lupa akan pelajaran karna selalu mengikatnya dengan menulis (UF)	0,56	0,30	Valid
108	Saya merasa terbebani akan tuntutan hafalan diniyyah yang harus bersamaan dengan hafalan lain dalam satu waktu (F)	0,30	0,30	Valid
109	Meskipun banyaknya kegiatan atau tugas lain saya bisa mengatasinya (UF)	0.31	0,30	Valid
110	Saya bisa berfikir jernih saat banyak tugas yang harus dilakukan (UF)	0,51	0,30	Valid
112	Saya memiliki tuntutan hafalan diniyah dan tugas kuliah (F)	0,51	0,30	Valid
113	Saya merasa mampu dalam menyelesaikan tugas meskipun banyaknya kegiatan atau tugas lain (UF)	0,32	0,30	Valid
114	Saya tidak kesulitan dengan tugas yang banyak dan harus dikumpulkan dalam 1 waktu (UF)	0,59	0,30	Valid
119	Saya merasa takut untuk memulai komunikasi dengan orang lain (F)	0,46	0,30	Valid
120	Saya merasa takut akan kegagalan saat berkomunikasi dengan orang lain (F)	0,53	0,30	Valid
121	Saya selalu memulai komunikasi dengan orang lain terlebih dahulu (UF)	0,44	0,30	Valid
122	Saya memiliki skill komunikasi yang baik dengan orang lain (UF)	0,52	0,30	Valid

Tabel 2. *Blueprint* aitem skala psikologis *Self Efficacy*

No .	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Tingkat Kesulitan (<i>Level</i>)	Kesulitan dalam memahami pelajaran	1	2,3	3
		Kemampuan untuk menyelesaikan tugas tertentu	4,5	6,7	4
2.	Kekuatan (<i>Strength</i>)	Keyakinan dalam menyelesaikan tugas juga bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan	8	9	2
		Memotivsi diri dan memberi <i>Reward</i> terhadap diri karna melakukan tindakan yang perlu untuk menyelesaikan tugas	-	10	1
3.	Generalisasi (<i>generality</i>)	Keyakinan bahwa dirinya mampu mengatur waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas	11	-	1
		Keyakinan dan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas	-	-	0

Tabel 2. *Blueprint* aitem skala psikologis Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavoriable	
1.	Tekanan Belajar	Persaingan dalam pelajaran baik diniyyah maupin kuliah	-	-	0
		Tuntunan yang diberikan oleh orang tua	1	-	1
2.	Beban Tugas	Menuntaskan tanggungan yang lain (Amanah menjadi pengurus)	2,3	4,5	4
		Tuntutan Dalam menyelesaikan hafalan atau tugas yang diberikan dosen dan ustdzh	6,7	8,9	4
3.	Kekhawatiran terhadap tugas	Memiliki penurunan nilai mengerjakan Gelisah ketika terkendala dalam penyelesaian tugas	10	-	1
		Memiliki beberapa tugas yang harus selesai bersamaan	11,12	-	2
4.	Ekspetasi diri	Menilai diri rendah secara berlebihan	-	-	0

		Tidak bisa mengukur dan meragukan kemampuan diri	13,14	-	2
5.	Keputusan	Tidak dapat mengambil keputusan sendiri	15,16	17,18	4
		Bertanggung jawab atas pilihan dan konsekuensi yang telah diambil	19	-	1

Tabel 2. *Blueprint* aitem skala psikologis Quarter Life Crisis

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan mengambil Keputusan	Merasa bimbang dalam menentukan pilihan	-	1-2	2
		Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	-	3	1
2.	Putus asa	Memiliki Rasa tidak semangat	4-5	6-7	4
		Gairah dalam mengerjakan apapun menurun drastis	8,9	10-11	4
3.	Penilaian diri yang negative	Menilai dirinya tidak mampu dalam mencapai tujuan	12-13	14-15	4

		Pesimis	16	17-18	3
4.	Terjebak dalam situasi yang sulit	Tidak tahu arah dan tujuan bingung dalam melanjutkan hidup	19-20	21-22	4
		Sulit keluar dari masalah yang dihadapi	23-24	-	2
5.	Perasaan cemas	Memiliki rasa gugup setiap mengerjakan tugas dan gelisah saat hafalan	25	26-27	3
		Perasaan tidak nyaman saat melakukan tugas tersebut	28	29-30	3
6.	Tertekan	Memiliki beban yang banyak dan tidak bisa berfikir jernih	31	32-33	3
		Memiliki beberapa tuntutan yang banyak	34	35-36	3
7.	Khawatir terhadap relasi interpersonal	Memiliki hubungan baik dengan orang lain atau memiliki masalah dengan orang lain	-	-	0
		Takut untuk memulai komunikasi dengan orang lain	37-38	39-40	4



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

IAIDA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 08529405333, Website: www.iaida.ac.id-Email: laidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Hilma Rafika Putri

NIM : 2012211050

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Self Efficacy dan stress Akademik pada Mahasiswa Santri yang mengalami Quarter life Crisis (Dimyal wst dan ulka)

Pembimbing : Nurin Baroroh, S.psi, M.Psi, Psikolog

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pembahasan fixasi judul	12/11/2023	Nur
2	Pembahasan Latar Belakang	10/12/2023	Nur
3	Pembahasan landasan teori	28/12/2023	Nur
4	Pembahasan angket Indikator penelitian	5/01/2024	Nur
5	fixasi Indikator angket.	15/01/2024	Nur
6	fixasi instrumen	26/01/2024	Nur
7	instrumen	10/01/2024	Nur
8	instrumen	14/02/2024	Nur
9	fixasi keseluruhan bab 1-3	18/02/2024	Nur
10	Fixasi keseluruhan Bab 4-6	03/06/2024	Nur
11			
12			

Blokagung 30 Juni 2024 -

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A
NIPY. 3151301019001

HILMA RAFIKA PUTRI 2012211050.docx



ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.ar-raniry.ac.id

Internet Source

2%

2

docplayer.info

Internet Source

1%

3

ejurnal.ubharajaya.ac.id

Internet Source

1%

4

digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

1%

5

jpsy165.org

Internet Source

1%

6

repository.uin-malang.ac.id

Internet Source

1%

7

journal.unnes.ac.id

Internet Source

1%

8

eprints.uny.ac.id

Internet Source

1%

9

jim.teknokrat.ac.id

Internet Source

1%



Office :
LANTAI II GEDUNG AULA
PP. DARUSSALAM BLOKAGUNG
TEGALSARI BANYUWANGI
Telp. : (0333) 845972,
Hp : 081336398316

المدرسة الدينية الاميرية

MADRASAH DINIYAH AL-AMIRIYAH

NSM : 413351210273

Unit Pendidikan : Ula, Wustho, 'Ulya dan Musyawarah

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

51.2.11/00109/MADINA/B.7/VI/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini, pengurus Madrasah Diniyyah Al Amiriyyah kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa yang beridentitas dibawah ini:

Nama	: Hilma Rafika Putri
Tempat Tanggal Lahir	: Timika, 03 Maret 2002
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
NIM	: 2012211050
Alamat	: Mimika Baru, Mimika, Papua

Benar-benar telah mengadakan penelitian di lembaga kami dengan penulisan studi pendahuluan yang berjudul *"Pengaruh Self Efficacy dan Strs Akademik terhadap Mahasiswa Santri yang mengalami Quarter Life Crisis"* untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Bimbingan Konseling Islam

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk sedapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blokagung, 23 Juni 2024

Kepala Madin Al-Amiriyyah



AGUS H. MUHAMMADUN ASLAM, M.Ag



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/007.37/ UIMSYA/FDKI/C.3/III/2024

Lamp. : -

Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

Kepala Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Blokagung Banyuwangi Blokagung
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : HILMA RAFIKA PUTRI
NIM : 2012211050
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Mimika Baru, Mimika, Papua
HP : 085784406852

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Pengaruh Self Efficacy dan Stres Akademik terhadap Mahasiswa Santri yang mengalami Quarter Life Crisis"

Atas perhatian dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 19 Maret 2024
Dekan

Aras Bismaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama: Hilma Rafika Putri

Nim : 2012211050

Ttl : Timika, 03 Maret 2002

Jenis K: Perempuan

Agama : Islam

Prodi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Telp : 085784406852

Alamat: Waniai Jaya, Wonosari Jaya, Mimika Baru, Mimika, Papua.

RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Perguruan Tinggi	Bidang Studi
TK	2006	2008	Az-Zahra	
SD	2008	2014	Integral Al-Amin Hidayatullah	
SMP	2014	2017	SMP Plus Darussalam	
SMA	2017	2020	SMA Darussalam	MIPA
S1	2020	2024	UIMSYA	Bimbingan Konseling Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN NON FORMAL

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Perguruan Tinggi
Ula	2014	2018	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah
Wustho	2018	2020	
Ulya	2020	2022	