

## HUBUNGAN ANTARA QUARTER LIFE CRISIS DENGAN SELF EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DI FASE REMAJA AKHIR PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SEKOLAH MENGENGAH ATAS

**M Nanda Anugrah P**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[mohammad.17010014023@mhs.unesa.ac.id](mailto:mohammad.17010014023@mhs.unesa.ac.id)

**Eko Darminto**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[Ekodarminto@unesa.ac.id](mailto:Ekodarminto@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII Sekolah Menengah Atas (SMA). Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XII dari SMAN 1 Negeri di kabupaten Gresik bagian utara. Sampel penelitian adalah 137 peserta didik kelas XII yang dipilih dengan teknik *random sampling* dari peserta didik kelas XII di SMAN 1 Sidayu, SMAN 1 Dukun, dan SMAN 1 Kebomas. Data penelitian dikumpulkan melalui angket dan dikirim kepada subyek secara online dalam format google formulir. Analisis data menggunakan uji korelasi berganda yang didahului dengan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dengan nilai signifikansi 0,001 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,284. Selanjutnya terdapat hubungan yang positif antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,006 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,234. Kemudian secara simultan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan dari ketiga variabel tersebut dengan nilai signifikansi 0,003 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,286. Implementasi penelitian ini adalah dapat menjadi masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan bimbingan pada peserta didik terkait *quarter life crisis* pada peserta didik kelas XII SMA.

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

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between the quarter life crisis with self-efficacy and academic procrastination in class XII students of high school (SMA). The research population is all students of class XII from SMAN 1 Negeri in the northern part of Gresik district. The research sample was 137 class XII students who were selected by random sampling technique from class XII students at SMAN 1 Sidayu, SMAN 1 Dukun, and SMAN 1 Kebomas. Research data were collected through questionnaires and sent to subjects online in google form format. Data analysis used multiple correlation test which was preceded by assumption test, namely normality test and homogeneity test. The results of the analysis show that there is a negative relationship between the quarter life crisis and self-efficacy with a significance value of 0.001 and a correlation coefficient of -0.284. Furthermore, there is a positive relationship between the quarter life crisis and academic procrastination with a significance value of 0.006 and a correlation coefficient of 0.234. Then simultaneously the results of the analysis show that there is a relationship between the three variables with a significance value of 0.003 and a correlation coefficient of 0.286. The implementation of this research is that it can be input for Guidance and Counseling teachers to provide guidance to students regarding the quarter life crisis in class XII high school students.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis*, *Self Efficacy*, *Academic Procrastination*

## PENDAHULUAN

Peserta didik kelas XII merupakan kelompok individu yang berada pada periode peralihan dari fase remaja akhir menuju dewasa awal atau biasa disebut *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Periode tersebut merupakan sebuah periode ketika individu memiliki kesempatan besar untuk melakukan eksplorasi identitas dalam aspek cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia. *Emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus terhadap diri sendiri, perasaan berada ditengah - tengah, dan banyaknya kemungkinan dan optimisme (Tanner & Arnett, 2016). Peralihan dari fase remaja akhir menuju dewasa awal terdapat tantangan tersendiri yang berbeda dengan tantangan hidup pada proses perkembangan sebelumnya. Menuju pada fase dewasa awal individu menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, status pernikahan, dan perubahan pola pikir (Herawati & Hidayat, 2020). Selain itu tahap *emerging adulthood* adalah tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Periode tersebut membuat individu yang ada di dalamnya merasa berada di tengah-tengah, bahwa saya bukan lagi remaja, tapi saya merasa belum sepenuhnya berkembang menjadi dewasa (King, 2012). Periode peralihan remaja akhir menuju dewasa awal memiliki peran penting dalam perubahan seorang individu dalam hal fisik, kognitif, psikososial dan emosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana (Hurlock, 1980). Dalam periode *emerging adulthood* individu akan mengalami kondisi krisis yang disebut dengan *quarter life crisis*. Hal tersebut lantaran pada periode tersebut banyak individu yang mengalami kondisi dimana mereka merasakan rasa khawatir, bingung, galau dan tidak memiliki arah (Artiningsih & Savira, 2021). Permatasari (2021) mengatakan bahwa krisis yang mereka alami merupakan hal yang normal terjadi sebagai akibat dari transisi dari fase remaja menuju dewasa. Adanya persiapan yang dilakukan oleh individu sejak fase remaja akhir akan membantu individu untuk sukses dalam menghadapi *quarter life crisis* (Martin, 2017).

*Quarter life crisis* adalah krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* disebabkan oleh beberapa aspek yakni : (1) kebimbangan dalam mengambil keputusan; (2) putus asa; (3) penilaian diri yang negatif; (4) terjebak dalam situasi yang sulit; (5) perasaan cemas; (6) tertekan; (7) perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu pendapat lain mengatakan *quarter life crisis* terjadi akibat dari

perubahan dalam hidup dari fase remaja menuju fase dewasa awal yang menyebabkan ketidak stabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan panik (Duara, 2018). Robinson dan Wright (2013) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan dan/atau karir. Kemudian individu mulai memisahkan diri dari aktivitasnya sehari-hari. Pada saat itu, individu merenungkan kembali kehidupannya dan mulai mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Ketika sudah menemukan apa yang diinginkan, maka kemudian masuk ke tahap akhir yaitu untuk membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil. Pada kondisi saat ini *quarter life crisis* diperparah dengan adanya pandemi COVID-19 sehingga krisis yang sedang dialami oleh individu semakin meningkat akibat situasi pandemi yang belum berakhir (Rahmania & Tasaufi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Nicole dan Carolyn dalam (Afnan, 2020) meneliti tentang keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa lulusan sekolah menengah atas atau kelompok peserta didik menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik atau Individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik dalam menghadapi tahap tersebut, akan melewatinya dan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Tetapi sebagian peserta didik yang lain akan merasa tahap tersebut adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa. Apabila individu berhasil melewati *quarter life crisis*, maka dia tidak hanya akan mencapai kehidupan yang lebih stabil, tetapi dia juga akan dapat menghadapi lebih banyak masalah. Selain itu individu yang berhasil bertahan melewati *quarter life crisis* juga akan menemukan bahwa terkadang perubahan yang tidak menyenangkan diperlukan untuk mendapatkan apa yang mereka butuhkan (Argasiam, 2019).

Kondisi peserta didik atau individu dalam menghadapi *quarter life crisis* sejatinya memiliki keterkaitan dengan faktor lain. Dalam hal ini *self efficacy* dan prokratinasi akademik merupakan faktor yang berhubungan dengan bagaimana peserta didik atau individu mempersiapkan diri serta melewati *quarter life crisis*. Keberhasilan individu dalam menghadapi *quarter life crisis* bergantung pada kepercayaan diri, ketenangan dalam merespon kondisi yang ada serta dapat mengambil keputusan yang tepat. Kaitan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* kemudian dikuatkan oleh teori

kognitif sosial Bandura yang mengatakan bahwa keyakinan *self efficacy* mempengaruhi pilihan individu dalam membuat dan menjalankan tindakan berdasarkan keputusan yang mereka rekanakan (Bandura & Wessels, 1994). Hal tersebut sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti (2020) pada mahasiswa psikologi angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah permasalahan *quarter life crisis* yang dialami, begitu juga sebaliknya. Terdapat hubungan *self efficacy* dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* (Afnan, 2020).

*Self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu (Bandura, 1997). Pendapat lain mengatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan oleh diri individu bahwa saya bisa (Santrock, 2018). *Self efficacy* memegang kedudukan dalam menggerakkan kegiatan peserta didik dalam pengembangan kemandiriannya, *self efficacy* yang kokoh akan jadi dasar untuk membebaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain sehingga bisa menggapai keberhasilan dengan segenap keahlian yang dimilikinya (Sulaiman & Purwoko, 2021). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap bahwa kegagalan merupakan kurangnya usaha dari mereka, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah beranggapan bahwa kegagalan berasal dari kemampuan kurangnya mereka (Agustiono & Hariastuti, 2021). Keyakinan *self efficacy* juga membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan individu dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka akan gigih ketika menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi sulit. Keyakinan *self efficacy* juga mempengaruhi tingkat stress dan kecemasan individu sehingga mereka menyibukkan diri dalam suatu aktifitas (Bandura, 1986). Aspek dari *self efficacy* menurut Bandura (1994) adalah level (magnitude), luas bidang (Generality), kekuatan (Strenght).

Kemudian Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab individu melakukan prokrastinasi adalah kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuannya serta merasa ragu akan apa yang harus dia kerjakan dan timbul perasaan cemas terhadap tugas akademik yang dimiliki. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terkait kepercayaan diri oleh Salsabila (2021) yang dilakukan pada mahasiswa psikologi UIN Malang, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *quarter life*

*crisis* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Dimana hal tersebut merupakan gejala dari *quarter life crisis* seperti yang dikatakan oleh Mukti (2020) bahwa gejala yang sering dikenali untuk *quarter life crisis* ini antara lain, penilaian diri yang negatif, perasaan cemas, dan tertekan.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan ketika memulai atau menyelesaikan jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik sehingga tugas tersebut tidak dapat selesai tepat pada waktunya (Ferrari, 1995). Selain itu prokrastinasi diartikan sebagai penghindaran dan pengabaian suatu masalah yang proses menghindarinya justru lebih banyak mendatangkan kecemasan (Tondok, 2008). Pendapat lain mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai keinginan dan keharusan mengerjakan tugas akademik tapi gagal melakukannya dalam tenggat waktu yang ditentukan (Senecal, 1995). Adapun aspek dari prokrastinasi akademik, yaitu adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ferrari, 1995).

Kesiapan peserta didik atau individu dalam menghadapi *quarter life crisis* pada saat *emerging adulthood* memiliki perbedaan pada setiap individu. Perbedaan tersebut terjadi lantaran keterkaitan *quarter life crisis* dengan faktor lain yang mempengaruhi yakni *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah maka akan merasa siap menghadapi *quarter life crisis*. sebaliknya, Individu dengan tingkat *self efficacy* rendah dan prokrastinasi akademik yang tinggi cenderung tidak siap dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Dari penjelasan diatas peneliti menilai perlu dilakukannya penelitian hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik di fase remaja akhir pada peserta didik kelas XII SMA. Mengingat bahwa kelas XII SMA merupakan masa dimana individu mengalami banyak kebingangan akan pilihan dan perencanaan masa depan serta dihadapkan dengan berbagai ujian kelulusan sekolah. Selain itu peneliti melihat kurangnya penelitian mengenai hubungan variabel antara *quarter life crisis* dan *self efficacy* kemudian *quarter life* dan prokrastinasi akademik, serta *quarter life* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII

SMA. Tujuan khusus penelitian ini bertujuan mengumpulkan data empiris guna menjawab pertanyaan/permasalahan berikut: (1) apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy*; (2) apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi akademik; (3) apakah terdapat hubungan antara *quarter life* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII SMA. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling dan menjadi referensi bagi peneliti dimasa yang akan datang. Serta dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya bimbingan dan konseling. Terutama bagi para guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah untuk mengetahui dan memahami kondisi *quarter life crisis* pada peserta didik dan hubungannya dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik di fase remaja akhir pada peserta didik kelas XII SMA.

## METODE

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, artinya data penelitian diukur dan diekspresikan secara kuantitatif dalam bentuk angka. Sesuai dengan tujuan penelitian, rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional. Langkah-langkah penelitian dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah penelitian korelasional dari Raihan (2019) sebagai berikut: 1) perumusan masalah; 2) tinjauan pustaka; 3) metodologi penelitian; 4) pengumpulan data; 5) pengolahan dan analisa data; dan 6) simpulan.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XII dari SMAN 1 Negeri di kabupaten Gresik bagian utara. Sampel penelitian adalah adalah 137 peserta didik kelas XII yang dipilih dengan teknik *random sampling* dari peserta didik kelas XII di SMAN 1 Sidayu, SMAN 1 Dukun, dan SMAN 1 Kebomas.

Variabel penelitian adalah, yakni *quarter life crisis* sebagai variabel terikat (Y), *self efficacy* sebagai variabel bebas pertama (X1), dan prokrastinasi akademik sebagai variabel bebas kedua (X2).

Prosedur pengumpulan dan pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah menyusun instrumen untuk mengukur variabel *quarter life crisis*, *self efficacy* dan prokrastinasi akademik.

Tahap kedua yakni melakukan uji coba instrumen yang diberikan secara acak kepada pesetra didik kelas XII SMAN 1 Sidayu, SMAN 1 Dukun dan SMAN 1 Kebomas untuk menguji validitas dan realibilitas instrumen dengan langkah – langkah sebagai berikut : langkah pertama adalah setelah menyusun item pernyataan/pertanyaan, kemudian diteliti kembali untuk mengetahui apakah setiap indikator telah terwakili dalam

butir-butir item. Langkah kedua Item instrumen dikonsultasikan dengan ahlinya (pembimbing), apakah sudah sesuai dengan ruang lingkup dan kedalaman variabel yang akan diukur. Langkah Ketiga uji coba dilaksanakan terhadap kelompok peserta didik secara daring melalui Google Formulir. Langkah keempat hasil uji coba dianalisis menggunakan program SPSS untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Jumlah responden pada tahap ini sebanyak 112 peserta didik.

Tahap ketiga yakni menyebarkan instrumen yang telah diuji validitas dan realibilitas kepada peserta didik kelas XII SMAN 1 Sidayu, SMAN 1 Dukun dan SMAN 1 Kebomas. Jumlah responden pada tahap ini sebanyak 137 peserta didik.

Tahap keempat yakni melakukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi ganda. Pengujian hipotesis dilakukan melalui metode statistik dengan rumus korelasi ganda yang didahului oleh uji asumsi yakni uji normalitas dan homogenitas.

*Quarter life crisis* didefinisikan secara konseptual sesuai dengan definisi Robbins & Wilner (2001), yakni krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Selanjutnya *quarter life crisis* didefinisikan secara operasional sebagai skor pada skala *quarter life crisis*. Skala ini dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini berdasarkan definisi *quarter life crisis* dari Robbins & Wilner (2001). Skala ini mengukur tujuh aspek *quarter life crisis* dari Robbins & Wilner (2001) yakni : (1) kebingangan dalam mengambil keputusan; (2) putus asa; (3) penilaian diri yang negatif; (4) terjebak dalam situasi yang sulit; (5) perasaan cemas; (6) tertekan; (7) perasaan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun.

*Self efficacy* didefinisikan secara konseptual sesuai dengan definisi Bandura (1977), yakni suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Selanjutnya *self efficacy* didefinisikan secara operasional sebagai skor pada skala *self efficacy*. Skala ini dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini berdasarkan definisi *self efficacy* dari Bandura (1977). Skala ini mengukur tiga aspek *Self efficacy* dari Bandura (1977), yakni : (1) *Level*; (2) *Generality*; (3) *Strenght*.

Prokrastinasi akademik didefinisikan secara konseptual sesuai dengan definisi Ferrari (1995) yakni penundaan yang dilakukan ketika memulai atau menyelesaikan jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Sehingga tugas tersebut tidak dapat selesai tepat pada waktunya. Selanjutnya

prokrastinasi akademik didefinisikan secara operasional sebagai skor pada skala prokrastinasi akademik. Skala ini dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini berdasarkan definisi prokrastinasi akademik dari Ferrari (1995). Skala ini mengukur empat aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari (1995), yakni : (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; (2) kelambanan dalam mengerjakan tugas; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual; (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Hasil dari uji coba instrumen menunjukkan pada instrumen *quarter life crisis* dari 28 butir instrumen, 20 butir valid dan 8 butir tidak valid. Hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha adalah 0,882 artinya instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk alat ukur penelitian selanjutnya. Pada instrumen *self efficacy* dari 36 butir instrumen, 28 butir valid dan 8 butir tidak valid. Hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha adalah 0,895 artinya instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk alat ukur penelitian selanjutnya. Pada instrumen prokrastinasi akademik dari 32 butir instrumen, 27 butir valid dan 5 butir tidak valid. Hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha adalah 0,912 artinya instrumen dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk alat ukur penelitian selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pengukuran terhadap ke tiga variabel penelitian *quarter life crisis* (QLC), *self efficacy* (SE), dan prokrastinasi akademik (PA) diperoleh data yang disajikan pada tabel 1, tabel 2, dan tabel 3 berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi QLC

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulativ Percent
24-29	8	5.8	5.8	5.8
30-35	21	15.3	15.3	21.2
36-41	25	18.2	18.2	39.4
42-47	28	20.4	20.4	59.9
48-53	24	17.5	17.5	77.4
54-60	16	11.7	11.7	89.1
61-67	9	6.6	6.6	95.6
68-74	6	4.4	4.4	100.0
Total	137	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan frekuensi variabel *quarter life crisis* paling banyak terletak pada interval 42-47 sebanyak 28 peserta didik (20,4%) dan paling sedikit terletak pada interval 68-74 sebanyak 6 peserta didik (4,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi SE

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulativ Percent
50-56	3	2.2	2.2	2.2
57-63	10	7.3	7.3	9.5
64-71	22	16.1	16.1	25.5
72-79	28	20.4	20.4	46.0
80-87	36	26.3	26.3	72.3
88-95	23	16.8	16.8	89.1
96-103	9	6.6	6.6	95.6
104-110	6	4.4	4.4	100.0
Total	137	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan frekuensi variabel *self efficacy* paling banyak terletak pada interval 80-87 sebanyak 36 peserta didik (26,3%) dan paling sedikit terletak pada interval 50-56 sebanyak 3 peserta didik (2,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi PA

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulativ Percent
30-37	12	8.8	8.8	8.8
38-45	17	12.4	12.4	21.2
46-53	25	18.2	18.2	39.4
54-61	29	21.2	21.2	60.6
62-69	34	24.8	24.8	85.4
70-77	16	11.7	11.7	97.1
78-85	2	1.5	1.5	98.5
86-92	2	1.5	1.5	100.0
Total	137	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan frekuensi variabel prokrastinasi akademik paling banyak terletak pada interval 62-69 sebanyak 34 peserta didik (24,8%) dan paling sedikit terletak pada interval 78-85 dan 86-92 masing - masing sebanyak 2 peserta didik (1,5%).

Selanjutnya adalah Analisis. Tujuan analisis adalah untuk menguji hipotesis. Sebelum analisis dilakukan maka dilakukan pengujian asumsi terlebih dahulu berkenaan dengan normalitas dan homogenitas data. hasil pengujian normalitas terhadap data dari ke tiga variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorof-Sminrof dan hasilnya disajikan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Self_efficacy	.063	137	.200*
Prokrastinasi_akademik	.072	137	.082
Quarter_life_crisis	.061	137	.200*

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, nilai signifikansi pada variabel *quarter life crisis* dan *self efficacy* sebesar 0,200 dan prokrastinasi akademik 0,082 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (>0.05). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Pengujian terhadap homogenitas antar kelompok data dilakukan dengan menggunakan rumus Levene dan hasilnya disajikan pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	sig.
1.843	2	408	.160

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan, menghasilkan nilai signifikansi sebesar .160 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (>0.05). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi data homogen.

Setelah persyaratan asumsi parametrik terpenuhi maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus korelasi ganda dan hasilnya disajikan pada tabel 6, tabel 7, tabel 8 berikut.

Tabel 6. Hasil Uji *Pearson Correlations QLC\*SE*

		SE	QLC
SE	Pearson Correlation	1	-.284**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	137	137
QLC	Pearson Correlation	-.284**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	137	137

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi QLC\*SE sebesar -0,284 menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang lemah dengan arah hubungan NEGATIVE. Sedangkan nilai signifikansi 0,001 < 0.05, memiliki arti bahwasanya keduanya berkorelasi.

Tabel 7. Hasil Uji *Pearson Correlations QLC\*PA*

		PA	QLC
PA	Pearson Correlation	1	.234**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	137	137
QLC	Pearson Correlation	.234**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	137	137

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi QLC\*PA sebesar 0,234 menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang lemah dengan arah hubungan POSITIF. Sedangkan nilai signifikansi 0,006 < 0.05, memiliki arti bahwasanya keduanya berkorelasi.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R square	Std. Error of the estimate
1	.286 <sup>a</sup>	0.82	0.68	10.86075
Change Statistics				
R Square Change	F Change	df1	df2	Sig F Change
0.82	5.976	2	134	.003

a. Predictors: (Constant), prokrastinasi\_akademik, self\_efficacy

b. Dependent Variable: quarter\_life\_crisis

Berdasarkan data pada tabel 8 tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.286 dan signifikansi sebesar 0,003 Berdasarkan nilai-nilai tersebut dapat diinterpretasikan bahwa ketiga variabel saling berhubungan, dengan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan positif. Dari hasil tersebut maka hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis kerja (h1).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi antara *quarter life crisis* dan *self efficacy* sebesar -0,284 menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang lemah dengan arah hubungan negatif, yang mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* peserta didik ataupun sebaliknya.. Sedangkan nilai signifikansi 0,001 < 0.05, memiliki arti bahwasanya keduanya berkorelasi. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amalia (2021) pada individu di rentan usia 18-29 tahun yang berjumlah 151 responden yang menyatakan bahwa terdapat hubungan

negatif antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Hal ini sesuai dengan teori Bandura (1977) yang digunakan oleh peneliti yakni *self efficacy* pada peserta didik mempengaruhi keyakinan akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. *Self efficacy* yang baik akan membantu individu dalam berfikir positif, memberikan motivasi pada diri sendiri, mengenali dirinya sendiri, dan mengetahui lingkungan yang dapat membantu masa depan yang baik. Peserta didik dengan *self efficacy* yang baik akan percaya dengan kemampuannya sendiri, tidak bergantung pada orang lain serta yakin akan mencapai kesuksesan. Sedangkan peserta didik dengan *self efficacy* kurang baik akan bergantung kepada orang lain serta memiliki bayang – bayang akan kegagalan dalam menjalankan sesuatu hal. Hal inilah yang berdampak pada *quarter life crisis* yang dialami peserta didik. Dengan demikian dapat dilihat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada peserta didik kelas XII SMA

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua didapatkan Nilai koefisien korelasi antara *quarter life crisis* dan prokrastinasi akademik sebesar 0,234 menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang lemah dengan arah hubungan positif, yang mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* peserta didik ataupun sebaliknya. Sedangkan nilai signifikansi  $0,006 < 0,05$ , memiliki arti bahwasanya keduanya berkorelasi. Hasil dari penelitian mendukung teori yang digunakan peneliti bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri (Solomon & Rothblum, 1984). Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung menyepelkan tanggung jawab akademik yang dimilikinya. Hal tersebut akan berdampak negatif dalam jangka pendek maupun jangka panjang pada kehidupan peserta didik. Apabila peserta didik sering melakukan prokrastinasi maka hal tersebut akan menjadi kebiasaan yang dilakukan peserta didik. Lebih parah lagi prokrastinasi bukan hanya dilakukan pada ranah akademik namun dilakukan pada segala hal dalam kehidupan peserta didik. Dampak prokrastinasi akademik antara lain : Hasil belajar yang kurang maksimal, lambat dalam mengerjakan tugas, tidak naik kelas, dsb. Hal inilah yang berdampak pada *quarter life crisis* yang dialami peserta didik, begitu juga sebaliknya. Dengan demikian dapat dilihat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *quarter life crisis* pada peserta didik kelas 12 SMA.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.286 dan signifikansi sebesar 0,003 Berdasarkan nilai-nilai tersebut dapat diinterpretasikan bahwa ketiga variabel saling

berhubungan, dengan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah hubungan positif. menunjukkan bahwa *self efficacy* dan prokrastinasi akademik secara bersama – sama berhubungan dengan *quarter life crisis* pada peserta didik kelas XII SMA. Hasil tersebut memperkuat teori dari Jensen (2004) yang mengatakan bahwa *quarter life crisis* pada individu bukan terjadi karena faktor tunggal, melainkan memiliki hubungan dengan faktor lain yang berasal dari dalam dan luar diri individu. *Self efficacy* dan prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Oleh sebab itu maka perlu adanya persiapan yang dilakukan oleh peserta didik kelas XII pada fase remaja akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* difase dewasa awal. Persiapan tersebut berkaitan dengan pembedahan pada tingkat *self efficacy* dan prokrastinasi akademik. Guru Bimbingan dan Konseling serta Peserta didik dapat menyadari bahwa dengan *self efficacy* yang rendah dan kebiasaan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak buruk ketika proses menghadapi *quarter life crisis* kedepan. Perlu menjadi perhatian khusus bagi guru Bimbingan dan Konseling dengan pihak terkait untuk mempersiapkan peserta didik dalam menghadapi *quarter life crisis*.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *self efficacy*. Artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* peserta didik maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* peserta didik, dan sebaliknya. Kemudian terdapat hubungan dengan arah hubungan positif antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka juga akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* peserta didik, dan sebaliknya. Kemudian terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan *Self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XII SMA.

### **Saran**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terkait. Bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat memberikan layanan bimbingan baik bersifat preventif maupun kuratif terhadap peserta didik terkait *quarter life crisis* pada peserta didik di fase remaja akhir khususnya kelas XII SMA. Kemudian bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap variabel *self efficacy* dan prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan *quarter life crisis* untuk diteliti lebih lanjut. Serta melakukan kontrol terhadap faktor – faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada peserta didik SMA yang memasuki fase remaja akhir dan

memperluas populasi serta pengembangan instrumen yang tepat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23–29.
- Amalia, R. (2021). *HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- ARGASIAM, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial*. UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (n.d.). *HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). *Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy*.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy*. na.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2018). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research In Psychology*.
- Dwi Agustiono, Dr. Retno Tri Hariastuti, M.Pd., K. (2021). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Iklim Kelas , Self Efficacy Dengan Motivasi Belajar*. 15–22.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Hidayanti, M. H. (n.d.). *MENYELESAIKAN TUGAS SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA REMAJA DI SIDOARJO*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach (Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Alih Bahasa: Istiwidiyanti Dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S., & Cauffman, E. (2004). The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(2), 101–112.
- King, L. A. (2012). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiasif*.
- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students*. Regent University.
- Mukti, F. A. (2020). *Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media E-Book*. Universitas Komputer Indonesia.
- Permatasari, I. (2021). *HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16.
- Raihan. (2019). Metodologi Penelitian. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri*.
- Santrock, J. W. (2018). *Essentials of life-span development*.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Sulaiman, N. N., & Purwoko, B. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 5–9. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/36429>
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50–56). Routledge.
- Tondok, M. S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 76–87.