

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN RESILIENSI PADA WANITA YANG BELUM MENIKAH DI FASE *QUARTER LIFE CRISIS*

Hasnatya Adya Arifani¹, Arini Mifti Jayanti²

RINGKASAN

Kondisi *quarter life crisis* rentan dialami wanita akibat tekanan sosial dan budaya yang tinggi di Indonesia terkait ekspektasi untuk menikah. Tekanan ini tentu akan berdampak pada resiliensi mereka. Efikasi diri dianggap sebagai faktor penting yang dapat membantu wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* dalam meningkatkan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 354 wanita berusia 20-30 tahun yang belum menikah dan sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Subjek dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri yang dimodifikasi dari Amalia (2021) berdasarkan teori Bandura (1997) dengan $\alpha = 0,950$, serta skala resiliensi dari Prawita dan Heryadi (2023) berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003) dengan $\alpha = 0,951$. Karena uji asumsi tidak terpenuhi, uji hipotesis dilakukan menggunakan *spearman rank*, diperoleh hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga resiliensi, dan sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah pula resiliensi.

Kata kunci: resiliensi, efikasi diri, wanita belum menikah, *quarter life crisis*

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND RESILIENCE TOWARDS SINGLE WOMEN IN THE QUARTER-LIFE CRISIS PHASE

Hasnatya Adya Arifani¹, Arini Mifti Jayanti²

ABSTRACT

Women are prone to experiencing a quarter-life crisis due to high social and cultural pressures in Indonesia regarding expectations to marry. These pressures will certainly have an impact on their resilience. Self-efficacy is considered an important factor that can help single women in the quarter-life crisis phase to increase their resilience. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and resilience in single women in the quarter-life crisis phase. The subjects used in this study were 354 single women aged 20-30 years who were experiencing the quarter-life crisis phase. The subjects were selected using purposive sampling with a correlational quantitative method. The instruments used in this study included a modified self-efficacy scale from Amalia (2021) based on Bandura's theory (1997) with $\alpha = 0.950$, and a resilience scale from Prawita and Heryadi (2023) based on Connor and Davidson's theory (2003) with $\alpha = 0.951$. Since the assumption test was not met, the hypothesis test was conducted using Spearman's rank correlation, yielding a result of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This indicates a very significant positive relationship between self-efficacy and resilience among single women in the quarter-life crisis phase. The higher the self-efficacy, the higher the resilience, and conversely, the lower the self-efficacy, the lower the resilience.

Keywords: resilience, self-efficacy, single women, quarter life crisis

¹ College Students of the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta.

² Lecturer of the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta.