

Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi

by Hasnatya Adya Arifani

Submission date: 08-Aug-2025 10:49AM (UTC+0700)
Submission ID: 2726764371
File name: Dokumen_Turnitin_Hasnatya.docx (246.32K)
Word count: 8137
Character count: 52644

⁷**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN RESILIENSI**
PADA WANITA YANG BELUM MENIKAH DI FASE
¹¹**QUARTER LIFE CRISIS**

SKRIPSI

Diajukan Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

Hasnatya Adva Arifani

212303057

³**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI
YOGYAKARTA

2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Periode dewasa awal dapat digambarkan sebagai fase di mana individu aktif mencari dan memantapkan diri. Disamping menjadi masa kesuburan, fase ini menjadi rentang waktu yang seringkali dipenuhi problem dan tekanan emosional, bahkan bisa menyebabkan keterasingan sosial bagi sebagian orang. Namun, ini juga merupakan masa krusial untuk berkomitmen dan, pada titik tertentu, mengalami ketergantungan. Bersamaan dengan itu, terjadi pergeseran nilai, pengembangan kreativitas, serta adaptasi terhadap cara hidup yang berbeda (Hurlock, 2017). Fase ini menuntut individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan seperti menjalankan peran sebagai warga negara dengan tanggung jawab sosial, membangun karir guna mencapai kestabilan dalam kehidupan ekonomi, menjalani proses pencarian dan pemilihan pasangan hidup yang tepat, serta mempersiapkan diri untuk membina kehidupan berumah tangga (Dariyo, 2004). Namun terkadang mereka mengalami masalah dalam mencapai tugas perkembangan, dimana masalah ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang disebut dengan *quarter life crisis*.

Quarter life crisis dijelaskan Atwood dan Scholtz (2008) merupakan periode krisis dalam kehidupan di sepanjang masa dewasa awal yang ditandai dengan kecemasan yang dapat menyebabkan hidup terasa penuh tekanan dan seolah kehilangan makna. Kondisi ini biasa terjadi pada usia 20 hingga 30

tahun, yang mana saat usia tersebut mereka akan dihadapkan pada keraguan, ketidakpastian, dan kesulitan dalam tahap kehidupan mereka (Pinggolio, 2015). Ada tujuh karakteristik yang terjadi pada individu saat berada di fase *quarter life crisis*, yaitu: bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, merasa tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan orang lain (Purwita, Malay, Salsabila, dan Wahyuni, 2022).

Menurut Nanik, Hendriani, dan Tairas (2020) wanita yang belum menikah dapat mencapai kesejahteraan psikologis dengan mengembangkan potensi diri. Mereka mampu menjalani kehidupan yang bermakna meskipun menghadapi perubahan psikologis seiring bertambahnya usia. Namun hal ini akan menjadi masalah saat wanita yang belum menikah mengalami *quarter life crisis*. Masalah ini muncul dan menjadi kompleks akibat ekspektasi sosial untuk menikah pada usia tertentu. Budaya yang berkembang dalam masyarakat Indonesia cenderung mendorong wanita untuk segera menikah karena adanya fakta dari segi kesehatan menjelaskan bahwa wanita memiliki batas usia yang direkomendasikan untuk meminimalisir risiko saat hamil dan melahirkan, sehingga hal ini akan memunculkan berbagai permasalahan (Latifah, 2015).

Primanita dan Lestari (2018) menyampaikan bahwa masyarakat meletakkan stigma pada wanita yang belum menikah sebagai “perawan tua”. Stigma ini membuat wanita dipandang tidak menarik, tidak mempesona, dan dianggap tidak sesuai norma sehingga faktanya wanita cenderung dianggap negatif yang memicu tekanan batin pada wanita yang belum menikah. Selain

stigma yang muncul, adanya pertanyaan pertanyaan terkait dengan status pernikahan membuat wanita menjadi tertekan.

Menurut Suryani (2023) pertanyaan yang menyudutkan wanita tentang kapan menikah dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya karena mereka akan merasa tertekan, stress, kecemasan, bahkan depresi. Kondisi tersebut menjadi tantangan untuk tetap survive dari stress. Sikap masyarakat indonesia ini membuat pernikahan bagi wanita menjadi lebih penting sehingga status belum menikah menjadi sorotan dari lingkungannya yang mana hal ini akan menjadi pemicu stress dan bisa menyebabkan masalah pada resiliensi wanita yang belum menikah.

Dilansir dalam *website* bincang perempuan, wanita yang cukup umur namun belum menikah sering menerima pertanyaan “kapan menikah?” atau “kok gak nikah-nikah? Ga laku ya? Nanti perawan tua lho!”. Akibat dari pernyataan tersebut menyebabkan wanita merasa tidak nyaman. Kultur masyarakat patriarki memberi label “perawan tua” pada wanita yang belum menikah sehingga mengakibatkan perasaan tertekan. Stigma “perawan tua” dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan ketidakberhargaan dapat memicu tekanan mental yang begitu kuat, hingga memaksa seseorang untuk menarik diri masyarakat (Putri, 2023).

Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 oleh peneliti kepada dua wanita yang belum menikah dan berada pada fase *quarter life crisis* menunjukkan bahwa mereka merasa tertekan dan stres akibat dari pertanyaan seputar kapan menikah, ditambah lagi di

usianya yang terus bertambah subjek merasa sering dibandingkan dengan hubungan percintaan orang lain. Salah satu subjek menyampaikan bahwa pernikahan bukanlah hal yang mudah. Berada dalam kondisi tersebut para subjek merasa lebih memilih untuk tidak ikut serta dalam kumpul keluarga besar untuk menghindari pertanyaan seputar kapan menikah serta lebih memilih menghindar jika ditanyakan terkait kapan menikah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa terdapat masalah dalam resiliensi mereka.

³⁴ Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap teguh dan menyesuaikan diri dengan baik saat menghadapi masalah atau tekanan yang bisa mengganggu hidupnya (Masten, 2018). Khairunnisa dan Wulandari (2023) menyatakan bahwa resiliensi yang rendah pada wanita yang belum menikah dan berada di fase *quarter life crisis* akan berkaitan dengan munculnya perasaan terjebak, kehilangan arah, dan perasaan bahwa hidup tidak berkembang. Hal ini menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk melihat hidup secara positif sehingga mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan. Adanya resiliensi seseorang mampu untuk dapat beradaptasi serta mengatasi situasi kesulitan (Taylor, 2019).

Ada beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi, yaitu efikasi diri, spiritualitas, *self-esteem*, *social support*, dan optimisme (Missasi dan Izzati, 2019). Pada konteks ini efikasi diri memiliki peran penting menjadi salah satu faktor berpengaruh dalam menentukan sikap seseorang ketika mengendalikan tekanan yang muncul. Efikasi diri dapat membantu individu tetap berpikir positif dan memandang kesulitan sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan

sebagai hambatan yang melemahkan (Schwarzer dan Warner, 2013). Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan yakin pada kemampuan dirinya untuk menuntaskan masalah bahkan dalam situasi sulit, membentuk resiliensi seseorang sehingga tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan.

Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri sebagai perasaan yang merujuk pada keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mengendalikan serta mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan dalam mencapai target tertentu. Pencapaian tersebut mempengaruhi motivasi, proses berpikir, keadaan afektif, dan tingkah laku individu, atau dapat melibatkan perubahan keadaan lingkungan, tergantung pada apa yang ingin dikendalikan seseorang. Efikasi diri akan membuat individu fokus pada evaluasi terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan sukses dalam situasi tertentu (Waddington, 2023). Ketika wanita yang belum menikah memiliki efikasi diri yang baik, mereka cenderung akan percaya bahwa mereka mampu menghadapi tantangan hidup dan memiliki motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah sehingga tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan.

Adanya efikasi diri menggambarkan keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menggerakkan perilaku yang dibutuhkan pada saat meraih tujuan pribadi yang telah ditentukan. Sehubungan dengan hal tersebut, dalam penelitian Freire, Ferradas, Regueiro, Rodriguez, Valle, dan Nunez (2020) dijelaskan bahwa efikasi diri akan menjadi sumber kekuatan untuk menjalankan kendali atas peristiwa dalam hidup seseorang. Wanita yang belum menikah dan berada di fase *quarter life crisis* ketika mempunyai efikasi diri yang tinggi, mereka

mampu mengatur respon terhadap stress sehingga menunjukkan peningkatan kualitas hidup.

Menurut penelitian Bhaskoro, Rini, dan Pratitis (2023) tingginya tingkat efikasi diri akan menciptakan ¹⁴ kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapi sehingga hal ini meningkatkan resiliensi. Dengan demikian efikasi diri yang tinggi akan berpengaruh pula pada resiliensi yang tinggi, yang nantinya dapat meningkatkan keyakinan dan kekuatan diri wanita yang belum menikah dalam menghadapi tekanan atau masalah yang ada.

Berdasarkan penjelasan ¹ diatas maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan ⁷⁹ resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*?”. Efikasi diri sangat diperlukan bagi wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* untuk meningkatkan resiliensi mereka yang turun akibat dari tekanan-tekanan yang dihadapi terutama karena status belum menikah. Dengan merujuk pada ⁵⁴ latar belakang yang sudah dijelaskan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan kajian lanjutan terkait dengan efikasi diri dan resiliensi pada wanita yang belum menikah di ²⁸ fase *quarter life crisis*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman serta melakukan uji empiris adanya ¹ hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita belum menikah di fase *quarter life crisis*.

C. ⁴⁹Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sumber rujukan terkait dengan keilmuan psikologi sosial dan klinis, sehingga mampu memberikan manfaat serta sumbangsih terhadap pengembangan terkait dengan topik ¹efikasi diri dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Wanita

Penelitian ini bermanfaat bagi wanita khususnya yang belum menikah memahami dirinya dan tantangan yang dihadapi sehingga menyadari bahwa kondisi tersebut adalah hal yang umum dan dapat diatasi.

b) Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat membantu masyarakat paham terkait pentingnya efikasi diri dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama fase *quarter life crisis* sehingga mengurangi stereotip negatif terhadap wanita yang belum menikah.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar penelitian lanjutan dalam memberikan landasan empiris bagi peneliti lain untuk mengembangkan variabel atau populasi yang berbeda.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa terkait efikasi diri dan resiliensi telah banyak dilakukan peneliti lain namun fokusnya pada variabel-variabel yang berbeda tentunya. Sejauh yang peneliti pahami, belum ada studi yang secara eksplisit menghubungkan kedua variabel yaitu efikasi diri serta resiliensi terhadap wanita yang belum menikah dan sedang dalam fase *quarter life crisis*.

Penelitian oleh Dewi dan Mugiarto (2020) meneliti variabel konsep diri dan efikasi diri. Teori yang digunakan pada variabel efikasi diri menggunakan teori Bandura (1997). Pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dipilih sebagai metode penelitian pada penelitian ini. Efikasi diri diukur dengan aspek dari teori Bandura (1997). Dalam penelitian ini terpilih 83 peserta didik yang tersebar di seluruh kelas di SMK Hidayah Semarang.

Putra, Dewi, dan Kurniyawan (2021) melakukan penelitian pada variabel resiliensi dan *burnout*. Teori resiliensi yang menjadi acuan penelitian ini yaitu teori Wagnild dan Young (1993). Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif asosiatif simetris. Alat ukur *Resilience Scale* (RS-14) digunakan penelitian ini untuk mengukur resiliensi pada subjek penelitian yaitu warga yang bekerja disektor pertanian Desa Ampel Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember dan dapatkan 80 warga yang menjadi sampel penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurwahyuni dan Widyana (2024) mengkaji variabel efikasi diri dan *burnout*. Teori efikasi diri diteliti menggunakan teori dari Bandura (1997), dengan desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Pengukuran variabel efikasi diri

dalam penelitian ini dilakukan memakai alat ukur *General Self Efficacy* (GSE) yang dirancang Schwarzer dan Jerusalem (2002) versi bahasa Indonesia dan disusun berdasarkan aspek dari Bandura. Yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta dengan jumlah sampelnya mencapai 108 responden.

Nabila dan Ashshiddiqi (2023) dalam penelitiannya mengkaji efikasi diri dan resiliensi. ² Efikasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori dari Bandura (1997) sedangkan pada resiliensi mengacu pada teori Connor dan Davidson (2003). Untuk mengukur efikasi diri, instrumen pengukuran yang digunakan ² dibuat oleh Sari (2018) berdasarkan aspek dari teori Bandura. Sedangkan instrumen pengukuran yang digunakan ² dalam mengukur resiliensi yaitu skala The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Digunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Yang menjadi fokus ¹³ dalam penelitian yaitu 218 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) mengkaji tentang variabel penerimaan diri dan resiliensi. Teori resiliensi ² pada penelitian ini menggunakan milik Connor dan Davidson (2003). Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Dengan instrumen pengukuran yang dipakai yaitu ⁷⁴ Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25) dalam melakukan pengukuran pada variabel resiliensi. Penelitian ini dilakukan pada keluarga pendamping ⁷³ pasien skizofrenia di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 43 responden.

Berbeda dengan penelitian yang sudah ada, peneliti tidak menemukan adanya keselarasan antara penelitian yang sedang peneliti lakukan dengan peneliti terdahulu. Untuk itu, peneliti akan dijelaskan beberapa perbedaan penelitian:

1. Keaslian Topik

Arah pembahasan penelitian yang dilakukan peneliti dengan peneliti terdahulu tidaklah sama, karena topik yang diangkat membahas terkait dengan ⁷ hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*. Dalam penelitian ini, variabel tergantung menggunakan resiliensi sedangkan pada penelitian sebelumnya seperti pada penelitian Dewi dan Mugiarto (2020) variabel efikasi diri menjadi variabel tergantung. Kemudian pada penelitian Putra, Dewi, dan Kurniyawan (2021) resiliensi menjadi variabel bebas sedangkan variabel tergantung adalah *burnout*.

2. Keaslian Teori

² Teori efikasi diri dari Bandura (1997) digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini. Teori ini sama dengan yang digunakan pada penelitian terkait efikasi diri dari peneliti Dewi dan Mugiarto (2020), Nabila dan Ashshiddiqi (2023), serta Nurwahyuni dan Widyana (2024). Teori dari Connor dan Davidson (2003) dipilih peneliti sebagai acuan pada variabel efikasi diri, yang mana memiliki kesamaan pemilihan teori pada peneliti Utami (2020) serta peneliti Nabila dan Ashshiddiqi (2023).

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam pengukuran variabel ²¹efikasi diri pada penelitian ini merupakan skala modifikasi dari peneliti Amalia (2021), sedangkan pada penelitian yang dilakukan Nabila dan Ashshiddiqi (2023) alat ukur yang digunakan dalam pengukuran dibuat oleh Sari (2018) dimana alat ukur tersebut sama-sama mengacu pada aspek dari Bandura (1997). Sementara itu, instrumen pengukuran resiliensi pada penelitian ini menggunakan modifikasi alat ukur dari peneliti Prawita dan Heryadi (2023) yang merupakan adaptasi ⁵⁹alat ukur CD-RISC 25 dari Connor dan Davidson (2003), begitu pun pada penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) sama-sama menggunakan ¹dari Connor dan Davidson (2003) yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale* 25 (CD-RISC 25).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian Putra, Dewi, dan Kurniyawan (2021) dilakukan kepada warga yang bekerja disektor pertanian Desa Ampel Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurwahyuni dan Widyana (2024) subjek yang diteliti adalah guru SLB (sekolah luar biasa) yang terletak di Yogyakarta. Berbeda dengan penelitian tersebut, subjek pada penelitian yang peneliti lakukan adalah wanita dewasa yang belum menikah dan saat ini sedang berada di fase *quarter life crisis*. Oleh karena itu, terdapat perbedaan dalam hal karakteristik subjek yang digunakan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan.

Merujuk pada penjelasan yang telah dijelaskan diatas, maka disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki keaslian baik secara topik maupun subjek penelitian. Sehingga dengan demikian, penelitian yang berjudul “⁷Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Pada Wanita Yang Belum Menikah Di Fase *Quarter Life Crisis*” merupakan murni ide dari peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini variabel yang menjadi fokus pada pengujian hipotesis, yaitu:

1. Variabel Tergantung : Resiliensi
2. Variabel Bebas : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan wanita yang belum menikah untuk mengatasi permasalahan serta beradaptasi dalam situasi sulit sehingga mampu bangkit kembali menghadapi tantangan baru dalam kehidupan. Penelitian ini memakai aspek dari Connor dan Davidson (2003), yaitu kontrol diri; kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu; keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress; pengaruh spiritualitas; dan penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan kepercayaan yang dimiliki oleh wanita yang belum menikah terhadap kemampuannya saat bertindak ketika dihadapkan

keadaan yang penuh tekanan. ²Aspek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan aspek dari Bandura (1997), yaitu kekuatan (*strength*), tingkat (*level*), dan generalisasi (*generality*).

C. ³³Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah wanita dewasa yang belum menikah. Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan sampel penelitian. Pendekatan sampel *purposive* adalah metode pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam penentuan sampel (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hal tersebut, diterapkan kriteria subjek sebagai berikut:

1. Wanita dengan rentang usia 20-30 tahun
2. Belum pernah menikah
3. ⁶Tengah mengalami gejala *quarter life crisis*, meliputi bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, merasa tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan orang lain

D. Metode Pengumpulan Data

Prosedur yang dilaksanakan guna memperoleh data penelitian, memanfaatkan alat ukur untuk menghimpun data penelitian. Skala pengukuran digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2017), skala pengukuran merupakan acuan yang telah disepakati dalam sebuah alat ukur. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa skala

resiliensi peneliti Prawita dan Heryadi (2023) yang merupakan adaptasi alat ukur CD-RISC 25 sedangkan untuk alat ukur efikasi diri menggunakan alat ukur yang peneliti modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Amalia (2021) berdasarkan acuan teori dari Bandura (1997).

² I. Skala Resiliensi

Skala resiliensi pada penelitian ini memanfaatkan skala yang diadaptasi oleh Prawita dan Heryadi (2023) berdasarkan alat ukur CD-RISC 25. Skala ini mengukur lima aspek berdasarkan aspek dari Connor dan Davidson (2003) yaitu kontrol diri; pengaruh spiritualitas; ¹⁶keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress; penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman; dan ¹⁶kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu. Pilihan jawaban dari skala ini ⁵yaitu “sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak benar sama sekali”. Skala resiliensi ini terdiri dari 25 aitem pernyataan *favourable*. Pada penilaian aitem, respon jawaban ²⁶“sangat sering” diberikan skor 5, “sering” diberi skor 4, pada jawaban “kadang-kadang” diberi skor 3, “jarang” diberikan skor 2, sedangkan “tidak benar sama sekali” diberi skor 1.

19

Tabel 3.1 Blue Print Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba

Aspek	Sebaran Aitem	Jumlah
Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25	8
Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	7
Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8	5
Kontrol diri	13, 21, 22	3
Pengaruh Spiritualitas	3, 9	2
Total		25

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan versi modifikasi alat ukur yang dirancang oleh Amalia (2021). Bentuk modifikasinya adalah mengganti pilihan jawaban yang awalnya menggunakan pilihan jawaban “sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju” menjadi pilihan “sangat sesuai”, “sesuai”, “netral”, “tidak sesuai” dan “sangat tidak sesuai”, karena pilihan “sesuai-tidak sesuai” lebih menunjukkan gambaran mengenai keadaan diri subjek atau gambaran mengenai perilakunya (Azwar, 2021).

Skala ini mengukur aspek tingkat (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*strength*). Kemudian skala efikasi diri ini terdiri dari 32 aitem yang meliputi 22 aitem pernyataan *favourable* dan 10 aitem pernyataan *unfavourable*. Pada penilaian aitem *favourable* respon jawaban “sangat tidak sesuai” diberi skor 1, “tidak sesuai” diberi skor 2, “netral” diberi skor 3, “sesuai” diberi skor 4, dan “sangat sesuai” diberi skor 5. Sedangkan pada penilaian aitem *unfavourable* respon jawaban sangat tidak sesuai diberi skor 5, pada jawaban tidak sesuai diberi skor 4, 3 skor

diberikan pada jawaban netral, sesuai diberikan skor 2, dan sangat sesuai diberi skor 1.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Total
Tingkat (Level)	Memiliki keyakinan dan usaha untuk menyelesaikan masalah	1, 9, 27	17	4
	Mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan	2, 10, 18	32	4
	Menetapkan dan memperkuat komitmen terhadap tujuan yang akan dicapai	3, 11, 28	19	4
Kekuatan (Strength)	Merasa optimis bahwa usaha yang dilakukan dapat mencapai tujuan	4, 12, 20	29	4
	Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan untuk bertindak	5, 13	21, 26	4
	Merasa yakin dengan kemampuan dalam menghadapi segala situasi	6, 14, 32	22	4
Generalisasi (Generality)	Sikap dalam menghadapi segala situasi	7, 15	23, 25	4
	Mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan masalah	8, 16, 24	30	4
Total				32

E. Metode Analisis Data

Setelah semua sumber data terkumpul, selanjutnya analisis data dapat dilakukan (Sugiyono, 2017). Data yang didapat kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS for windows versi 22.

1. Uji Asumsi

Menurut Sugiyono (2017) penerapan metode analisis statistik parametrik atau non parametrik ditentukan dengan melakukan uji asumsi. Untuk mengetahui hal tersebut, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas dan uji linearitas.

a) Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilaksanakan guna memastikan data yang didapat terdistribusi secara normal atau tidak, karena statistika parametrik bekerja apabila data yang didapatkan berdistribusi normal (Sugiyono, 2017). Pengujian normalitas dilakukan dengan memanfaatkan metode tes *Kolmogrov-Smirnov* pada program SPSS 22 for windows. Kriteria data yang dikatakan berdistribusi normal, jika signifikannya berada di atas 0,05. Sedangkan data dengan nilai signifikan kurang dari 0,05 maka tidak terdistribusi normal (Sinambela dan Sinambela, 2021).

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti berhubungan secara linear atau tidak (Sinambela & Sinambela, 2021). Hubungan linear terhadap dua variabel diperoleh pada nilai *deviation from linearity* dengan kriteria nilai sig. melebihi 0,05 sehingga terdapat hubungan yang linear. Namun jika nilai dari signifikansi, dibawah 0,05 berarti tidak ditemukan hubungan linear antar variabel.

2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi pada variabel efikasi diri dan resiliensi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. Dalam pengujian hipotesis, metode statistik berupa korelasi *Pearson Product Moment* dimanfaatkan dalam mengidentifikasi hubungan antara variabel efikasi diri (X) dan

variabel resiliensi (Y). Namun, jika data tidak berdistribusi normal, pengujian perlu dilakukan dengan analisis non-parametrik, yaitu dengan metode statistik korelasi *rank spearman*. Menurut Sugiyono (2017) *spearman rank* berfungsi ketika mengidentifikasi hubungan atau menguji hipotesis asosiatif secara signifikan. Hipotesis diterima apabila nilai probabilitas p kurang dari 0,05. Namun, tidak akan diterima jika nilai probabilitas p > 0,05 (Azwar, 2017).

F. Kredibilitas Penelitian

1. Validitas

Menurut Azwar (2017) validitas adalah ketepatan instrumen pengukuran terhadap variabel yang diukur. Peneliti menggunakan validitas isi Aiken's V untuk membuktikan sejauh mana alat ukur mewakili konstruk yang diukur sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Suatu aitem dianggap valid jika memiliki estimasi validitas mendekati 1,00, jika nilai validitas Aiken's V semakin tinggi maka lebih baik. Validitas isi dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan isi tes oleh penilaian ahli (*expert judgement*).

Prosedur *judgement* dilakukan oleh para ahli melalui pemberian skor dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Setelah penilaian selesai maka data kemudian ditabulasi dengan validitas Aiken's V. Nilai V yang diperoleh berkisar antara 0 hingga 1,00. Setiap nilai V yang melebihi 0,05 menunjukkan validitas isi yang baik (Azwar, 2017). Rumus dari statistik Aiken's V yaitu:

$$V = \frac{\sum S}{n(C-1)}$$

Keterangan :

$$\sum S = r - l_o$$

l_o = nilai penilaian validitas terendah

c = nilai penilaian validitas tertinggi

r = nilai yang diberikan oleh seorang ahli

2. Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi sebuah hasil pengukuran dimana atribut yang diukur tidak mengalami perubahan dan tetap stabil dari waktu ke waktu meskipun dilakukan pengukuran berulang-ulang kali (Azwar, 2021).⁴⁶ Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0,00 sampai 1,00. Reliabilitas skala untuk penelitian yang peneliti laksanakan akan ditentukan dengan *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas dapat dianggap memuaskan jika berada pada rentang 0,80 hingga 0,90. Koefisien reliabilitas diatas 0,60 maka dikatakan alat ukur tersebut reliabel (Azwar, 2021).

3. Seleksi Aitem

Menurut Azwar (2021) proses¹ pemilihan aitem dilihat berdasarkan korelasi aitem total, dengan kriteria koefisien korelasi sebesar 0,30.¹ Aitem yang memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Sebaliknya, jika koefisien korelasi suatu aitem kurang dari 0,30, daya bedanya dianggap rendah. Namun, apabila jumlah aitem yang memenuhi kriteria tidak mencukupi, batas kriterianya dapat

diturunkan sedikit menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang dibutuhkan terpenuhi (Azwar, 2021).

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif guna mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2017) pendekatan kuantitatif dapat dimaknai sebagai metode dalam suatu penelitian yang melibatkan penggunaan instrumen untuk meneliti sampel atau populasi spesifik serta dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain korelasional diaplikasikan untuk mengetahui arah hubungan serta kekuatan yang dimiliki antar variabel dengan melihat sejauh mana hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya yang dapat dilihat dari koefisien korelasi (Azwar, 2017). Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ditemukan adanya keterkaitan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*.

2. Prosedur Penelitian

a) Tahap Persiapan

Penyusunan proposal penelitian adalah langkah awal yang diambil peneliti pada tahapan ini. Penyusunan dilakukan secara bertahap dimulai dengan perumusan masalah, kerangka teori yang mendasari, serta mengumpulkan beberapa informasi terkait subjek

penelitian yang sesuai dengan kriteria melalui beberapa jurnal, artikel, laporan penelitian maupun beberapa sumber informasi yang dapat diakses. Selain itu, peneliti juga melaksanakan bimbingan dengan dosen pembimbing untuk memperoleh saran perbaikan.

b) Tahap Pelaksanaan

Peneliti menguji validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran yang akan digunakan. Validitas diuji menggunakan prosedur *judgement* oleh para ahli melalui pemberian *rating* antara 1 (yaitu sangat tidak sesuai) hingga 5 (yaitu sangat sesuai). Data yang didapatkan dari penelitian para ahli ditabulasi dengan validitas Aiken's V. Setelah itu pengujian reliabilitas dilakukan dengan melakukan uji coba alat ukur pada responden setelah mendapatkan persetujuan para ahli. Data yang didapat dianalisis dengan *Alpha Cronbach* pada aplikasi SPSS for windows versi 22. Kemudian dilakukan seleksi aitem pada aitem yang nilai koefisien korelasinya kurang dari 0,30. Setelah dinyatakan valid dan reliabel maka alat ukur dapat disebarkan.

Penyebaran alat ukur dilakukan melalui *google form* untuk mendapatkan data penelitian yang mana sebelumnya partisipan akan diminta untuk memberikan persetujuan melalui *informed consent* yang disediakan. Setelah seluruh data terkumpul dilanjutkan dengan pengolahan data yang diawali dengan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya dilakukan analisis korelasi

product moment. Proses analisis data dilakukan melalui aplikasi **SPSS for windows** versi 22. Data yang didapat dari analisis tersebut merupakan hasil dari penelitian ini.

c) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti meneruskan penulisan laporan, mencakup bab 4 sampai bab 5. Penyusunan dilakukan secara bertahap pula, dengan dibimbing oleh dosen pembimbing. Selanjutnya dilakukan evaluasi terkait dengan hasil penelitian yang diperoleh. Kemudian hasil tersebut disimpulkan serta diberi saran atas penelitian yang telah dilaksanakan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

³ BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Dan Pelaksanaan

1. Orientasi Kancan

Pada tanggal 6 Juni hingga 24 Juni 2025 dilakukan pengambilan data penelitian oleh peneliti secara daring dengan membagikan tautan *google form* di media sosial. Pengumpulan data dilakukan secara online agar data penelitian yang didapatkan merata. Responden dalam penelitian adalah individu yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan, yang berasal dari beragam daerah di Indonesia. Secara geografis, ⁴⁰Indonesia terletak pada 6°LU - 11°08'LS dan dari 95°BT - 141°45'BT. Dan dikenal sebagai negara multikultural yang memiliki keanekaragaman budaya.

Indonesia terdiri dari berbagai 7 pulau, diantaranya ⁵¹Pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Bali dan Nusa Tenggara, Maluku, serta Papua. Selain itu, Indonesia juga terbagi atas 38 provinsi, yaitu Aceh, Sumatera Barat, ⁴Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Bengkulu, Riau, Kepulauan Riau, Jambi, Lampung, Bangka Belitung, Kalimantan Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Kalimantan Selatan, Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Timur, Nusa Tenggara Barat, Gorontalo, Sulawesi Barat, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara,

Sulawesi Selatan, Maluku, Maluku Utara, Papua, Papua Barat, Papua Tengah, Papua Selatan Papua Pegunungan, dan Papua Barat Daya.

Menurut Badan Pusat Statistik (2024) ada 284.438,8 juta penduduk di Indonesia. Berdasarkan data terbaru pada tahun 2024, terdapat peningkatan pada status belum menikah yaitu sebesar 69,78% dari sebelumnya yaitu sebesar 64,56% di tahun 2022. Badan Pusat Statistik mencatat bahwa pada tahun 2024 tercatat sebanyak 59,81% wanita belum menikah. Dari rentang usia 16-30 tahun, tercatat bahwa terdapat 37,63% pada rentang usia 19-24 tahun serta 18% pada rentang usia 25-30 tahun wanita belum menikah.

²⁰ Undang-Undang (UU) Nomor 16 Tahun 2019 tentang perkawinan menjangkau bahwa batas usia untuk melakukan perkawinan, perbaikan norma menjangkau dengan menaikkan batas minimal umur perkawinan bagi wanita yaitu 19 tahun. Di Indonesia sendiri wanita yang belum menikah sering kali mengalami tekanan tambahan terkait dengan batas pernikahan dan muncul stigma negatif sehingga menyebabkan tekanan yang mempengaruhi kondisi psikologis yang berdampak pada resiliensi maupun efikasi diri (Primanita dan Lestari, 2018).

2. Persiapan Penelitian

Sebelum dilakukannya pengumpulan data penelitian, peneliti melalui sejumlah tahapan, diantaranya:

³ a) Persiapan Administrasi

Pada tahap ini, yang peneliti lakukan terlebih dahulu yaitu menentukan subjek yang kriterianya sesuai, yaitu wanita yang belum

menikah dengan usia berada di rentang 20 hingga 30 tahun dan tengah mengalami gejala *quarter life crisis*, seperti merasa cemas, penilaian diri negatif, merasa putus asa, khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan orang lain, merasa tertekan, bimbang dalam mengambil keputusan, serta terjebak dalam situasi sulit. Penelitian tidak mengharuskan adanya izin penelitian dari pihak instansi. Hal ini karena pengumpulan datanya dilakukan secara daring, yakni dengan menyebarkan tautan *google form* kepada subjek penelitian sebagai sasaran utama. Sebelum subjek penelitian mengisi skala pada halaman *informed consent* peneliti berikan kalimat pernyataan sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan untuk terlibat dalam penelitian.

b) Persiapan Alat Ukur

Instrumen pengukuran yang peneliti gunakan berupa skala yang terdiri dari skala resiliensi dan skala efikasi diri. Pada skala resiliensi peneliti mempergunakan langsung skala dari Prawita dan Heryadi (2023) yang diadaptasi dari CD-RISC 25. Berdasarkan skala tersebut peneliti menggunakan 25 aitem yang terdiri dari aitem favorable, dengan pilihan jawaban “tidak benar sama sekali”, “jarang”, “kadang-kadang”, “sering”, dan “sangat sering”. Sedangkan pada skala efikasi diri peneliti memodifikasi pilihan jawaban pada skala penelitian dari Amalia (2021) yang berupa skala dengan pernyataan *favourable* dan *unfavourable* yang berjumlah 32 aitem menjadi “sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, sangat sesuai”. Hal ini karena alternatif jawaban “sesuai-tidak

sesuai” lebih menunjukkan gambaran mengenai keadaan diri subjek atau gambaran mengenai perilakunya (Azwar, 2021).

c) Uji Validitas Isi

Pada uji validitas isi skala, peneliti lakukan pada tanggal 25 hingga 27 Mei 2025 kepada sebanyak 5 rater dan kemudian peneliti melakukan analisis dengan validitas Aiken's V pada tanggal 28 Mei 2025. Rater pertama (R1) memiliki pendidikan akhir yaitu S1 psikologi dan bekerja sebagai *operasional executive*. Rater kedua (R2) memiliki pendidikan akhir yaitu S1 psikologi yang tidak menyebutkan pekerjaannya. Kemudian rater ketiga (R3) bekerja sebagai seorang guru dengan pendidikan akhir yaitu S1 Psikologi. Rater keempat (R4) memiliki pendidikan akhir yaitu S1 psikologi dan bekerja sebagai *freelancer*. Sedangkan rater kelima (R5) yang baru saja menyelesaikan pendidikan S2 dan saat ini beraktivitas sebagai asisten penelitian. Menurut Aiken (1985) batas koefisien minimal untuk jumlah penilai 5 ahli dengan 5 pilihan penilaian, yaitu sebesar 0,80.

1) Skala Resiliensi

Pada skala resiliensi, Aiken's V bergerak dari angka 0,80 hingga 1,00. Dari hasil validitas isi Aiken's V yang dilakukan, semua aitem dikatakan valid, karena besar nilai koefisien melebihi 0,80.

2) Skala Efikasi Diri

Aiken's V pada skala efikasi diri bergerak dari angka 0,80 sampai 1,00. Dari hasil validitas isi Aiken's V yang dilakukan, semua aitem dikatakan valid, karena besar nilai koefisien melebihi 0,80.

d) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Skala penelitian diuji cobakan terlebih dahulu oleh peneliti sebelum berlanjut ke tahap pengambilan data. Hal ini dilakukan guna mengetahui reliabilitas skala dan daya diskriminasi aitem yang akan dipakai dalam penelitian. Uji coba skala dilakukan kepada responden dengan kesesuaian karakteristik penelitian yang telah ditetapkan.

Total seluruh partisipan yang diambil pada tanggal 29 Mei hingga 2 Juni 2025 yaitu sebanyak 52 partisipan. Tetapi yang digunakan untuk analisis uji coba sebanyak 51 partisipan. Hal ini dikarenakan 1 partisipan memberikan jawaban yang seragam pada skala penelitian sehingga masuk kedalam kategori *outlier* dan harus digugurkan.

Proses yang dilakukan dalam penyebaran skala penelitian, yaitu dengan menyebarkan skala ke grup *WhatsApp* dan memberikan skala kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria. Proses ini dilakukan dengan melalui *chat* pribadi yang secara acak peneliti kirimkan dari nomor yang berada di grup *WhatsApp* tersebut serta peneliti memberikan langsung pada partisipan yang peneliti rasa sama dengan karakteristik penelitian. Kemudian data yang didapatkan kemudian diuji menggunakan SPSS for Windows versi 22.

e) Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Hasil dari pengujian skala uji coba pada 51 responden yang diikutsertakan dalam analisis reliabilitas adalah sebagai berikut:

1. Skala Resiliensi

Terdapat 2 putaran pada proses analisis skala resiliensi. Pada putaran pertama reliabilitas skalanya sebesar $\alpha = 0,947$ dan terdapat 2 aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 9 ($rit = 0,157$) dan 20 ($rit = 0,296$). Pada putaran pertama, terdapat 23 aitem yang dianalisis pada putaran kedua. Pada analisis putaran kedua, tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga reliabilitas akhir sebesar $\alpha = 0,951$. Daya diskriminasi aitem bergerak berkisar dari 0,316 hingga 0,796. Berikut adalah ¹⁰ *blue print* skala resiliensi setelah dilakukan penyesuaian nomor aitem:

¹¹ Tabel 4.1 *Blue Print* Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

Aspek	Sebaran Aitem	Jumlah
Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu	9, 10, 11, 15, 16, 21, 22, 23	8
Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress	6, 7, 13, 14, 17, 18	6
Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman	1, 2, 4, 5, 8	5
Kontrol diri	12, 19, 20	3
Pengaruh spiritualitas	3	1
Total		23

¹ 2. Skala Efikasi Diri

Pada proses analisis skala efikasi diri, terdapat 2 kali putaran. Putaran pertama, nilai reliabilitasnya yaitu $\alpha = 0,944$ dan terdapat 3 aitem dinyatakan gugur, diantaranya yaitu aitem nomor 17 ($rit = 0,182$), 21 ($rit = 0,182$), dan 23 ($rit = 0,237$). Pada putaran pertama,

terdapat 29 aitem yang dianalisis pada putaran kedua. Pada analisis putaran kedua, tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga reliabilitas akhir adalah $\alpha = 0,950$. Daya diskriminasi aitem bergerak berkisar dar 0,331 hingga 0,794. Berikut ini adalah *blue print* skala efikasi diri setelah disesuaikan nomor aitemnya:

Tabel 4.2 Blue Print Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Total
Tingkat (Level)	Memiliki keyakinan dan usaha untuk menyelesaikan masalah	1, 9, 24	-	3
	Mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan	2, 10, 17	28	4
	Menetapkan dan memperkuat komitmen terhadap tujuan yang akan dicapai	3, 11, 25	18	4
Kekuatan (Strength)	Merasa optimis bahwa usaha yang dilakukan dapat mencapai tujuan	4, 12, 19	26	4
	Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan untuk bertindak	5, 13	23	3
	Merasa yakin dengan kemampuan dalam menghadapi segala situasi	6, 14, 29	20	4
Generalisasi (Generality)	Sikap dalam menghadapi segala situasi	7, 15	22	3
	Mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan masalah	8, 16, 21	27	4
Total				29

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 6-24 Juni 2025 penelitian melakukan proses pengambilan data penelitian secara daring melalui penyebaran tautan *google form* pada subjek penelitian melalui berbagai macam media sosial, diantaranya yaitu *WhatsApp*, Instagram, Tik-Tok, dan X. Melalui *WhatsApp* peneliti menyebarkan skala yang telah dilengkapi kriteria dan tata cara pengisian ke

grup yang berbeda dari pada saat dilakukan uji coba. Selain itu, peneliti juga menyebarkan ke status maupun mengirim pesan secara pribadi pada partisipan yang berbeda dengan partisipan uji coba yang peneliti rasa sesuai dengan kriteria penelitian. Pada media sosial Instagram maupun Tik-Tok peneliti hanya membagikan poster yang peneliti sebarkan fitur status di aplikasi tersebut. Sedangkan pada media sosial X, peneliti menyebarkan skala disebuah komunitas yaitu, komunitas dunia skripsi. Peneliti juga membagikan poster di X dengan hashtag yang sedang populer. Selain itu peneliti juga dibantu orang-orang terdekat peneliti untuk menyebarkannya tautan *google form* yang berisi skala penelitian.

Skala yang disebar terdiri dari 9 halaman diantaranya yaitu pada bagian pertama berisi informasi penjelasan terkait penelitian serta identitas partisipan mulai dari nama, usia, dan domisili. Pada halaman kedua berisi *informed consent* yang jika partisipan memilih tidak bersedia, maka akan diarahkan untuk langsung untuk dikirim, sedangkan jika partisipan memilih bersedia maka akan berlanjut ke halaman berikutnya. Sehingga partisipan yang mengisi bersedia terlibat secara sukarela dalam penelitian ini. Lalu pada halaman ketiga hingga halaman kelima berisi skala efikasi diri yang dilengkapi tata cara pengisian skala. Kemudian pada halaman keenam hingga halaman kedelapan berisi skala resiliensi yang sudah dilengkapi dengan tata cara pengisian, dan pada halaman terakhir yaitu halaman kesembilan berisi penutup dan ucapan terima kasih kepada partisipan yang sudah terlibat dalam penelitian.

Subjek yang dapat mengisi skala penelitian ini adalah wanita yang belum menikah dengan usia berada di rentang 20 hingga 30 tahun dan tengah mengalami gejala ²³ *quarter life crisis*, seperti merasa penilaian diri negatif, merasa cemas, merasa tertekan, terjebak dalam situasi sulit, putus asa, bimbang dalam mengambil keputusan, serta khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan orang lain. Sepanjang pengumpulan data, peneliti memperhatikan banyaknya responden yang mengisi. Pada *google form* terhitung terdapat sebanyak 381 jawaban responden dan kemudian peneliti menutup akses tautan *google form* yang berisi skala penelitian.

Berdasarkan hasil penyebaran skala dengan media *google form* yang disebar di media sosial, menunjukkan bahwa terhitung ada sebanyak 381 jawaban. Dari 381 jawaban responden yang terhitung, ada 27 partisipan yang tidak diikutsertakan dalam penelitian karena mengisi identitas tidak sesuai dan memberikan jawaban yang serupa. Terdapat 4 responden yang teridentifikasi berjenis kelamin berdasarkan nama yang dituliskan pada bagian identitas, 4 responden memberikan jawaban yang serupa pada salah satu skala penelitian, dan 19 responden memberi jawaban serupa pada kedua skala penelitian. Penelitian ini menggunakan 354 responden. Analisis dari jumlah total keseluruhan responden sebanyak 381 orang.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Hasil penyebaran alat ukur dengan media *google form* yang disebar di media sosial, sebanyak 354 responden yang memenuhi kriteria akan dianalisis lebih lanjut. Rincian mengenai responden penelitian ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	20 tahun	22	6%
2	21 tahun	50	14%
3	22 tahun	80	23%
4	23 tahun	63	18%
5	24 tahun	60	17%
6	25 tahun	28	8%
7	26 tahun	16	5%
8	27 tahun	14	4%
9	28 tahun	9	3%
10	29 tahun	7	2%
11	30 tahun	5	1%
Total		354	100%

Berdasarkan data diatas, dari 354 responden yang datanya telah diolah, kelompok usia 22 tahun memiliki persentase tertinggi karena persentasenya sebesar 23% dari total keseluruhan data yang diperoleh. Kemudian tertinggi kedua yaitu pada kelompok usia 23 tahun dengan persentase sebesar 18%. Pada tertinggi ketiga yaitu kelompok usia 24 tahun, dengan besar persentase yaitu 17%.

Responden yang tersebar berasal dari NTT, Bogor, Yogyakarta, Bandung, Jakarta, Jakarta Selatan, Bekasi, Depok, Sidareja, Banyuwangi, Jawa Barat, Cilacap, Solo, Pasuruan, Malang, Kediri, Jawa Timur, Boyolali, Pariaman, Batam, Jawa Tengah, Karawang, Bali, Sidoarjo, Surabaya,

Tangerang Selatan, NTB, Maluku, Tuban, Subang, Purwokerto, Tasik, Sulawesi Barat, Bengkulu, Jakarta Timur, Kalimantan, Jakarta Barat, Jambi, Tangerang, Semarang, Kendari, Bukit Tinggi, Tegal, Palembang, Surakarta, Samarinda, Kalimantan Utara, Berau, Pacitan, Riau, Cilegon, Padang, Kalimantan Selatan, Lampung, Sulawesi Utara, Gresik, Kalimantan Timur, Medan, Purworejo, Setu, BSD, Lombok, Tigaraksa, Cibinong, Cilandak, Tebet, Jonggol, Cianjur, Pekalongan, Pekanbaru, Sentul, Manado, Ciracas, Tambun, Sulawesi, Citeureup, Pondok Indah, Bantar Gebang, Cibubur, Kuningan, Karet Padurenan, Balikpapan, Magelang, Pati, Purbalingga, Gunung Kidul, Wonosobo, Purwodadi, Pancoran, serta Wonogiri.

Pada proses penulisan domisili dalam *google form*, responden mengisi sendiri asal responden tinggal. Hal ini menyebabkan responden ada yang menuliskan berdasarkan kota, provinsi, maupun pulau. Ketika responden mengisi pulau, data tidak dapat teridentifikasi kota atau provinsinya, sehingga pengelompokan dibuat berdasarkan pulau. Berikut pengelompokan responden penelitian berdasarkan pulau di Indonesia:

Tabel 4.4 Deskripsi Responden Berdasarkan Pulau

No.	Pulau	N	Persentase (%)
1	Sumatera	17	4,8%
2	Jawa	310	87,5%
3	Kalimantan	9	2,5%
4	Sulawesi	5	1,5%
5	Bali dan Nusa Tenggara	11	3,2%
6	Maluku	2	0,5%
Total		354	100%

Pada tabel diatas, data dari responden yang mengisi skala penelitian ini berasal dari beragam wilayah di seluruh Indonesia yang kemudian peneliti kelompokkan ke dalam pulau yang berada di Indonesia. Dari data

tersebut terlihat bahwa persentase responden terbesar berada pada pulau Jawa dengan jumlah persentase mencapai 87,5% dari total keseluruhan. Kemudian persentase terkecil berada pada pulau maluku dengan jumlah persentase sebesar 0,5%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Guna membantu mempermudah peneliti dalam menginterpretasikan data penelitian, dilakukan deskripsi pada data penelitian yang bertujuan untuk melihat gambaran data yang diperoleh dalam penelitian.

Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Statistik	Empirik	Hipotetik
Efikasi Diri	Xmin	40	29
	Xmax	133	145
	Mean	78,40	87
	Standar Deviasi	30,17	19,33
Resiliensi	Xmin	33	23
	Xmax	112	115
	Mean	66,66	69
	Standar Deviasi	26,16	15,33

Keterangan:

Skor Empirik: diperoleh dari hasil data penelitian

Skor Hipotetik: diperoleh dari skala

Berdasarkan perolehan data diatas, didapatkan skor hipotetik dari tiap masing-masing variabel kemudian dilanjut dengan pemberian kategorisasi. Menurut Azwar (2021) kategorisasi ini dilakukan untuk mengelompokkan setiap data ke dalam kategori berdasarkan tingkatan pada kontinum atribut yang diukur. Kategorisasi ditentukan melalui penerapan rumus yang merujuk pada norma yang telah ditetapkan, seperti berikut:

Tabel 4.6 Rumus Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus Norma
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

X : Skor Total

Dengan mengacu pada rumusan norma tersebut, diperoleh hasil-hasil

berikut:

Tabel 4.7 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategori	Efikasi Diri	Resiliensi
Sangat Rendah	$X < 24,08$	$X < 19,56$
Rendah	$24,08 \leq X < 60,29$	$19,56 \leq X < 50,96$
Sedang	$60,29 \leq X < 96,50$	$50,96 \leq X < 82,35$
Tinggi	$96,50 \leq X < 132,71$	$82,35 \leq X < 113,75$
Sangat Tinggi	$X > 132,71$	$X > 113,75$

Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategori	Efikasi Diri		Resiliensi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Rendah	0	-	0	-
Rendah	147	42%	145	41%
Sedang	69	19%	72	20%
Tinggi	136	39%	137	39%
Sangat Tinggi	2	1%	0	-
Total	354	100%	354	100%

Berdasarkan hasil distribusi data yang didapatkan, menunjukkan bahwa 147 partisipan memiliki efikasi diri rendah dengan jumlah persentase sebanyak 42%. Kemudian pada 69 partisipan (19%) lagi tingkat efikasi dirinya berada di tingkat sedang. 136 partisipan memiliki efikasi diri tinggi dengan persentase sebesar 39%. Sementara itu, 2 (1%) partisipan lainnya memiliki efikasi diri sangat tinggi.

Pada tingkat resiliensi yang dimiliki individu menunjukkan bahwa terdapat 145 partisipan (41%) memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Pada kategori sedang, terdapat 72 partisipan (20%) dengan tingkat resiliensi sedang. Sementara itu, pada 137 partisipan (39%) terlihat memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

3. Uji Asumsi

Pada uji asumsi, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat sebelum dilaksanakannya uji hipotesis. Pelaksanaan uji asumsi ini diaplikasikan dengan SPSS versi 22 for windows.

a) Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas guna mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. *Kolmogorov-Smirnov Test* yang tersedia pada aplikasi SPSS versi 22 for windows pada penelitian ini dilakukan pada pengujian normalitas. Data yang berdistribusi normal yaitu nilai signifikannya diatas 0,05 dan nilai signifikannya dibawah 0,05 menunjukkan data tidak terdistribusi normal (Sinambela & Sinambela, 2021).

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
Efikasi Diri	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Resiliensi	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan pengujian normalitas pada tabel diatas diketahui bahwa pada variabel efikasi diri, nilai signifikansinya sebesar 0,000 dan kurang dari 0,05. Artinya skor pada variabel efikasi diri tidak terdistribusi normal. Selain itu pada variabel resiliensi, menunjukkan

³⁹signifikansi sebesar 0,000. Artinya nilai tersebut kurang dari 0,05 ,
sehingga dapat disimpulkan bahwa skor ⁷pada variabel resiliensi juga
menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

³⁷**Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F	Sig.	Interpretasi
Efikasi Diri dengan Resiliensi	2,269	0,000	Tidak Linear

Berdasarkan hasil pengujian linearitas pada tabel di atas, dapat
diketahui bahwa antara efikasi diri dan resiliensi ¹⁸memiliki hubungan
yang tidak linear. Hal tersebut dilihat dari nilai signifikansi *deviation*
from *Linearity* yang menunjukkan nilai sebesar 0,000 yang artinya lebih
kecil dari 0,05.

²⁵**4. Uji Hipotesis**

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis
nonparametrik rank spearman. Hal tersebut karena berdasarkan uji asumsi,
terdapat hasil yang tidak memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis
parametrik, yaitu data pada variabel efikasi diri maupun resiliensi
menunjukkan tidak berdistribusi normal. Menurut Wulansari (2023)
⁷¹kekuatan hubungan antara dua variabel dapat diketahui dari koefisien
korelasi yang dihasilkan SPSS, dengan penentuan tingkat kekuatannya
didasarkan pada pedoman berikut:

48

Tabel 4.11 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,39	Rendah
0,40-0,59	Sedang
0,60-0,79	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis

Variabel Bebas	Variabel Tergantung	r	p	Interpretasi
Efikasi Diri	Resiliensi	0,919	0,000	Terdapat Hubungan Positif

Tabel diatas menunjukkan hasil uji hipotesis dengan analisis korelasi *Rank Spearman* dilakukan dengan mengaplikasikan *software* IBM SPSS *statistics* 22. Hasil uji hipotesis yang didapatkan dari analisis *Spearman Rank*, diperoleh nilai $r = 0,919$ dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai r sebesar 0,919. Nilai tersebut mendekati 1,000, yang artinya antara efikasi diri dengan resiliensi, memiliki hubungan yang sangat kuat. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Terdapat hubungan positif yang mana semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi pula resiliensi.

5. Analisis Tambahan

a) Uji Beda Berdasarkan Pulau

Uji daya beda dalam penelitian ini digunakan sebagai analisis tambahan yang mana bertujuan mengetahui adanya perbedaan resiliensi pada tiap pulau. Uji daya beda dilakukan dengan menggunakan uji Kruskal Wallis. Dimana uji tersebut dilakukan sebagai alternatif uji *one way anova* jika data tidak berdistribusi normal (Hulu, Siregar, Khairunnisa, dan Amali, 2024). Jika didapatkan nilai *asympt. sig* kurang

dari 0,05 maka mengindikasikan adanya perbedaan variabel dengan kelompok, sebaliknya jika nilai $asympt. sig > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan variabel pada suatu kelompok.

Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Berdasarkan Pulau

Variabel	Pulau	Mean	Asymp Sig.	Interpretasi
Resiliensi	Sumatera	187,56	0,643	Tidak Terdapat Perbedaan
	Jawa	179,51		
	Kalimantan	168,56		
	Sulawesi	119,60		
	Bali dan Nusa Tenggara	148,41		
	Maluku	125,25		

Berdasarkan hasil uji beda kruskal wallis pada tabel diatas, nilai

$asympt. sig$ pada resiliensi lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,643. Sehingga hal ini menjelaskan bahwa antara resiliensi pada pulau tidak terdapat perbedaan. Nilai mean tertinggi pada uji beda berdasarkan pulau berada pada Pulau Sumatera yaitu 187,56.

b) Uji Beda Berdasarkan Usia

Uji daya beda dalam penelitian ini digunakan sebagai analisis tambahan yang mana bertujuan mengetahui adanya perbedaan resiliensi pada usia. Uji daya beda dilakukan dengan pengujian Kruskal Wallis. Dimana uji tersebut dilakukan sebagai alternatif uji *one way anova* jika data tidak berdistribusi normal (Hulu, Siregar, Khairunnisa, dan Amali, 2024). Jika nilai $asympt. sig$ kurang dari 0,05 maka mengindikasikan adanya perbedaan variabel dengan kelompok, sebaliknya jika nilai $asympt. sig$ yang diperoleh lebih dari 0,05 maka tidak terdapat perbedaan variabel pada suatu kelompok.

Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Mean	Asymp Sig.	Interpretasi
Resiliensi	20	185,66	0,000	Terdapat Perbedaan
	21	234,33		
	22	211,81		
	23	152,17		
	24	142,85		
	25	149,30		
	26	144,31		
	27	159,39		
	28	147,28		
	29	145,93		
	30	172,80		

Berdasarkan hasil uji beda kruskal wallis pada tabel diatas, nilai *asyp. sig* pada resiliensi mendapat nilai 0,000. Nilai tersebut artinya kurang dari 0,05. Sehingga dapat dijelaskan bahwa antara resiliensi pada pulau terdapat perbedaan. Nilai mean tertinggi pada uji beda berdasarkan usia berada di usia 21 tahun, yaitu sebesar 234,33.

D. Pembahasan

Perolehan data yang telah dianalisis menunjukkan bahwa, hipotesis yang menyatakan “adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*”, diterima. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi. Arah hubungan pada hipotesis penelitian ini adalah positif, yang artinya efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi tingginya resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*.

Sejalan dengan temuan ini, studi sebelumnya oleh Maharani dan Hartati (2021) yang mana tingginya efikasi diri berhubungan dengan tinggi

kemampuan resiliensi seorang individu. Studi lain yang dilakukan oleh Nabila dan Ashshiddiqi (2023) meneliti terkait dengan hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi dalam konteks pendidikan. Studi ini menunjukkan bahwa adanya dampak resiliensi yang dipengaruhi efikasi diri.

Pengaruh efikasi diri pada resiliensi mampu meningkatkan kemampuan untuk bangkit dan berkembang dalam menghadapi kesulitan. Hasil penelitian Nabilah dan Khoirunnisa (2022), mengindikasikan adanya korelasi ⁸ yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi dengan arah hubungan positif. Artinya tingginya tingkat efikasi diri, akan berhubungan dengan tinggi resiliensi. Sejalan dengan penelitian Fitrianur dan Yuliasutik (2021) ⁷⁶ bahwa efikasi diri berhubungan dengan resiliensi, sehingga menandakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan resiliensi. Artinya efikasi diri menjadi suatu kemampuan yang menggambarkan resiliensi dalam diri individu.

Dapat dipahami bahwa ² semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*, ³⁶ maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*, ⁷⁵ semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian Sulastri dan Jufri (2021) ¹⁸ bahwa semakin tinggi efikasi diri individu maka akan semakin tinggi ⁷⁷ pula kemampuan terhadap resiliensi. Efikasi diri yang tinggi membuat individu mampu dalam mengontrol pikiran, mempertahankan diri, mengembangkan perasaan berharga terhadap diri sendiri sehingga

mempengaruhi kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi sulit dan penuh tekanan.

Menurut Mustafa (2022) efikasi diri mampu mendukung kemampuan dalam menyesuaikan diri pada saat mengalami kesulitan serta tantangan hidup. Efikasi diri dengan tingkat tinggi pada individu, meliputi kepercayaan pada kemampuan diri sendiri, meminimalisir emosi negatif, serta menganggap masalah maupun rintangan sebagai sebuah tantangan sehingga termotivasi saat menghadapinya. Dalam hal ini efikasi diri memberikan keyakinan pada kemampuan individu saat menghadapi masalah. Keyakinan ini nantinya mampu membuat individu beradaptasi secara positif ketika menyelesaikan masalah dan mampu bangkit terhadap kegagalan yang dialami.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Elipiya, Kholidin, dan Prasetya (2025) menemukan hasil yang sama, yaitu efikasi diri berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan resiliensi. Selain itu juga disampaikan bahwa efikasi diri menjadi faktor penting yang berpengaruh pada resiliensi sehingga membuat individu cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan dan menunjukkan ketahanan yang lebih kuat. Hasil penelitian ini didukung oleh Fany, Murdiana, dan Nurdin (2023) yang menyampaikan bahwa efikasi diri yang tinggi mampu meningkatkan resiliensi, efikasi diri membuat individu mampu melakukan suatu hal dengan baik meskipun dalam keadaan lelah, tertekan, cemas, takut dan kondisi fisik yang tidak memungkinkan.

Selain efikasi diri, adanya resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Pratiwi (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial menjadi prediktor yang cukup kuat dalam meningkatkan resiliensi. Adanya dukungan sosial memberikan pengaruh pada resiliensi individu untuk menghadapi masalah hidupnya. Dengan dukungan sosial individu akan mampu untuk mengatasi kesulitan serta mengalami hal positif lainnya. Selain itu Wiyono, Indreswari, dan Muslihati (2023) menjelaskan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi juga oleh keterampilan coping. Adanya keterampilan coping yang baik mampu lebih mudah mengatasi stres dan tekanan sehingga memiliki resiliensi yang lebih tinggi.

Pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*, krisis ini ditandai dengan perasaan cemas yang membuat hidup menjadi penuh dengan tekanan dan kehilangan makna dalam hidup (Atwood & Scholtz, 2008). Berdasarkan hasil penelitian ini, sebanyak 41% subjek berada pada kategori rendah pada resiliensi. Hal ini menggambarkan bahwa fase ini merupakan periode krusial yang memerlukan penguatan aspek psikologis internal individu. Studi oleh Mulyani dan Sari (2024) wanita yang belum menikah seringkali mendapatkan tekanan sosial yang berkaitan dengan status pernikahan, sehingga hal ini akan berpengaruh pada kemampuannya mengendalikan hambatan yang terjadi untuk dapat tetap bertahan pada situasi sulit.

Berdasarkan hasil penelitian persentase sebanyak 38%, menunjukkan bahwa wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* memiliki resiliensi tinggi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya kecenderungan subjek yang

memberikan kesan positif dalam jawaban saat proses pengisian skala berlangsung. Menurut Oktapialdi, Tarigan, dan Musthofa (2018) pemberian respon oleh subjek, yang dianggap positif dan diterima secara sosial. Hal tersebut dilakukan sebagai respon ²⁷ untuk menghindari hal-hal yang tidak diharapkan oleh masyarakat, sehingga ⁶⁵ jawaban yang diberikan tidak sesuai dengan kenyataan yang dialami.

Berdasarkan data deskriptif, didapatkan bahwa persentase besar berada pada subjek kelompok usia 22, 23, dan 24 tahun. Dimana dijabarkan bahwa, pada kelompok usia 22 memiliki persentase 23%. Pada kelompok usia 23 tahun sebanyak 18% partisipan. Selain itu 24 tahun memiliki persentase sebesar 17%. Menurut temuan Khairunnisa dan Wulandari (2023) pada rentang usia 21-25 tahun individu mulai memasuki masa meninggalkan masa pendidikan. Pada masa ini individu baru lulus kuliah dan mulai aktif mencari pekerjaan yang mana dalam proses pencarian ini menjumpai persaingan ketat, penuh ketidakpastian, penolakan yang dapat menyebabkan stress.

Berdasarkan data demografis dalam penelitian ini, subjek yang teranalisis lebih banyak berada di Pulau Jawa. Hal ini dapat dipengaruhi oleh penggunaan akses internet yang baik serta banyak yang mengakses sosial media pada pulau tersebut. Dalam penelitian Nasution (2016) bahwa Pulau Jawa mendominasi jumlah penggunaan internet Indonesia. meskipun terdapat peningkatan penggunaan internet di pulau-pulau lain, Pulau Jawa penggunaan internetnya lebih tinggi dibandingkan pulau lain. Sehingga hal ini mempengaruhi dalam mengakses sosial media.

Hasil uji beda berdasarkan pulau, menunjukkan bahwa antara resiliensi pada pulau di Indonesia tidak menunjukkan adanya perbedaan. Indonesia dengan keberagaman budayanya dihuni oleh masyarakat yang memiliki agama, suku, ras dan etnis yang berbeda-beda. Banyaknya kebudayaan di Indonesia menjadikan masyarakat tiap Pulau tidak rentan terhadap konflik karena adanya rasa persatuan dan kesatuan yang tertanam sehingga mereka saling menghargai (Sari dan Najicha, 2022). Jumadi (2023) memaparkan bahwa nilai-nilai budaya tertanam didalam tiap daerah akan menciptakan lingkungan hidup yang baik. Hal ini mendorong terciptanya resiliensi yang baik.

Hasil uji beda pada usia, menunjukkan bahwa antara resiliensi dengan usia terdapat adanya perbedaan. Yang mana setiap usia terdapat tugas perkembangannya masing-masing dengan tingkatan dan tuntutan yang berbeda-beda tentunya, hal ini mempengaruhi resiliensi tiap usia. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Khairunnisa dan Wulandari (2023) bahwa pada usia 21-25 tahun individu cenderung mengalami tekanan dan tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan luar yang dapat mempengaruhi kondisi psikis mereka.

Pada penelitian ini, digunakan analisis non parametrik, yang artinya penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, dan hanya mewakili atau lebih menggambarkan kondisi responden saja. Analisis non parametrik pada korelasi *Spearman* tidak menyiratkan sebab akibat, hanya menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Namun dapat mengungkap hubungan antar variabel, bahkan jika hubungan tersebut tidak linear (Sitorus, 2024).

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian yang dilakukan masih terdapat banyak kekurangan. Keterbatasan penelitian ini terletak pengambilan data yang dilakukan secara daring, dimana memiliki kelemahan adanya resiko responden yang kurang maksimal dalam pengisian skala. Kemudian data demografis dalam peneliti masih belum kaya, sehingga tidak dapat mengidentifikasi subjek mana saja yang sudah bekerja, freshgraduate, dan sebagainya. Selain itu tidak adanya respon pengecoh menyebabkan subjek mengisi skala dengan jawaban serupa.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan guna mencari tahu hubungan yang mungkin ada antara efikasi diri dengan resiliensi wanita yang belum menikah yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Berdasarkan analisis data yang telah dilaksanakan pada partisipan wanita berusia 20–30 tahun yang belum menikah dan mengalami gejala *quarter life crisis*, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi. Temuan ini menjelaskan bahwa tinggi kemampuan efikasi diri yang ada pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*, akan berhubungan pula dengan tinggi resiliensi yang ditunjukkan dalam menghadapi tekanan sosial, stigma masyarakat, dan krisis psikologis. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri berkaitan dengan rendahnya resiliensi, yang dapat membuat wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* lebih rentan terhadap stres, kecemasan, serta kehilangan arah hidup.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran peneliti usulkan antara lain:

1. Saran bagi subjek penelitian

Penelitian ini memberikan masukan kepada subjek penelitian yaitu wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* agar dapat mengenali dan menghargai potensi diri. Diharapkan subjek dapat menetapkan tujuan-tujuan kecil dan merayakan pencapaian tersebut sebagai bentuk penguatan diri. Selain itu, subjek juga diharapkan mencari lingkungan yang mendukung dan positif serta mengelola pikiran negatif dengan mengubah sudut pandang yang lebih sehat.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Tentunya pada penelitian ini banyak sekali kekurangan sehingga peneliti berharap bahwa pada penelitian selanjutnya, dapat meneliti topik yang mungkin serupa ataupun menambah variabel dan faktor-faktor lainnya untuk membuktikan hubungan pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*. Kemudian untuk memperkuat hasil analisis data, disarankan agar peneliti mengobservasi proses pengisian skala terhadap responden penelitian. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memperkaya data demografis sehingga dapat menginterpretasikan lebih mendalam. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan respon pengecoh sehingga peneliti tahu responden mengisi dengan serius atau tidak.

Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi

ORIGINALITY REPORT

22%	20%	10%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	2%
2	dspace.uii.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
4	www.kompas.com Internet Source	1%
5	docplayer.info Internet Source	1%
6	ojs.uniska-bjm.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
8	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1%
10	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
11	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1%

12	core.ac.uk Internet Source	<1 %
13	docobook.com Internet Source	<1 %
14	123dok.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
16	jurnalnasional.ump.ac.id Internet Source	<1 %
17	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.unibos.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
20	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
22	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
23	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
24	Submitted to Kolej Mara Banting Student Paper	<1 %
25	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %

26	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
27	www.scribd.com Internet Source	<1 %
28	Syifa Mudrikah, Nandang Budiman, Cece Rakhmat. "Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024 Publication	<1 %
29	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Negeri Surabaya Student Paper	<1 %
31	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
32	id.123dok.com Internet Source	<1 %
33	es.scribd.com Internet Source	<1 %
34	konsultasiskripsi.com Internet Source	<1 %
35	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
36	Submitted to Clarkston Community Schools Student Paper	<1 %
37	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %

38	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
39	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
40	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
41	Sri Widiani, M. Habib Husnial Pardi. "Pengaruh Belief Dan Self Confidence Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika", JOURNAL OF ALIFBATA: Journal of Basic Education (JBE), 2024 Publication	<1 %
42	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
43	jptam.org Internet Source	<1 %
44	ojs.unanda.ac.id Internet Source	<1 %
45	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
46	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
47	Yuli Muhayati, Raditya Sukmana. "Analisis Perbandingan Kinerja Keuangan Bank Syariah Devisa Dengan Bank Syariah Non Devisa Periode 2012-2014", Jurnal Ekonomi Syariah Teori dan Terapan, 2017 Publication	<1 %
48	ecampus-fip.umj.ac.id Internet Source	<1 %

49	jurnal.mediaakademik.com Internet Source	<1 %
50	media.neliti.com Internet Source	<1 %
51	www.bps.go.id Internet Source	<1 %
52	eprints.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
53	jpsy165.org Internet Source	<1 %
54	repository.ampta.ac.id Internet Source	<1 %
55	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
56	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
57	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
58	repository.fisip-untirta.ac.id Internet Source	<1 %
59	repository.mercubuana.ac.id Internet Source	<1 %
60	Desriyanti Iskandar, Aspin Aspin, Yuliastri Ambar Pambudhi. "HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 TONGAUNA", Jurnal Sublimapsi, 2020 Publication	<1 %
61	Ekawaty Rante Liling, Firmanto Adi Nurcahyo, Karin Lucia Tanojo. "HUBUNGAN ANTARA	<1 %

KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN
PROKRASINASI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR", HUMANITAS: Indonesian
Psychological Journal, 2013

Publication

62	bincangperempuan.com Internet Source	<1 %
63	ejournal.unikama.ac.id Internet Source	<1 %
64	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
65	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
66	Candra Indraswari. "Penyusunan dan pengembangan alat ukur skala pendek grit", JURNAL SPIRITS, 2020 Publication	<1 %
67	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
68	enobloggers.blogspot.com Internet Source	<1 %
69	journal.unibos.ac.id Internet Source	<1 %
70	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
71	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
72	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
73	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %

74

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

75

Eunike Vesca Pakau, Arthur Huwae.
"Hubungan Antara Social Support dengan
Resiliensi Pada Mahasiswa Rantau Penyintas
COVID-19", Jurnal Ilmu Kesehatan
Masyarakat, 2022

Publication

<1 %

76

Rifzul Maulina, Anik Purwati. "Faktor Personal
yang Mempengaruhi Perilaku Seksual
Pranikah Beresiko Infeksi Menular Seksual
(IMS) : Teori Sosial Learning di Siswa SMA
Malang", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal
of Ners and Midwifery), 2020

Publication

<1 %

77

Birrulwalidaini Birrulwalidaini, Hadi Suyono,
Fatwa Tentama. "Dinamika psikologis efikasi
diri terhadap intensi perilaku seks pranikah
pada remaja", Jurnal Psikologi Terapan dan
Pendidikan, 2019

Publication

<1 %

78

Yasmin Tyasty Sandaputri, Lely Ika Mariyati.
"Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self
efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada
Mahasiswa di Usia Dewasa", G-Couns: Jurnal
Bimbingan dan Konseling, 2024

Publication

<1 %

79

repository.upstegal.ac.id

Internet Source

<1 %

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA