

## **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, Indonesia 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 Pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Bali dan Nusa Tenggara, Maluku, serta Papua. Selain itu, Indonesia juga terbagi atas 38 provinsi, yaitu Aceh, Sumatera Barat, Sumatera 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.

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:

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

Peneliti 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

Pada 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 ( $\text{rit} = 0,157$ ) dan 20 ( $\text{rit} = 0,296$ ). 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 *blue print* skala resiliensi setelah dilakukan penyesuaian nomor aitem:

**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         |
| <b>Total</b>                                                                                |                               | <b>23</b> |

## 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 dari 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         |
| <b>Total</b>              |                                                                      |            |              | <b>29</b> |

## 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 *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

Berdasarkan 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%          |
| <b>Total</b> |          | <b>354</b> | <b>100%</b> |

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%           |
| <b>Total</b> |                        | <b>354</b> | <b>100%</b>    |

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:

X : Skor Total

$\mu$  : Mean

$\sigma$  : Standar Deviasi

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

b) Uji Linearitas

**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 memiliki 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.

#### 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) kekuatan hubungan antara dua variabel dapat diketahui dari koefisien korelasi yang dihasilkan SPSS, dengan penentuan tingkat kekuatannya didasarkan pada pedoman berikut:

**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 4.13** Hasil Uji Beda

| 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 4.14** Hasil Uji Beda

| 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 *asympt. 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 yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi dengan arah hubungan positif. Artinya tingginya tingkat efikasi diri, akan berhubungan dengan tinggi resiliensi. Sejalan dengan penelitian Fitrihanur dan Yuliasutik (2021) 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 semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*, 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*, semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian Sulastri dan Jufri (2021) bahwa semakin tinggi efikasi diri individu maka akan semakin

tinggi 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 untuk menghindari hal-hal yang tidak diharapkan oleh masyarakat, sehingga 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.