

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DALAM MENGHADAPI
QUARTER LIFE CRISIS PADA LULUSAN UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG YANG BELUM
BEKERJA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah Satu
Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Program Studi
Bimbingan Konseling Islam*



Oleh

SHERLY AMANDA
NIM. 2012020042

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1446 H / 2025 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sherly Amanda
NIM : 2012020042
TTL : Lubuk Basung, 08 April 2002
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Self Control* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Yang Belum Bekerja”** benar-benar karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan seperlunya.

Padang, 07 Februari 2025
Yang menyatakan



Sherly Amanda
NIM. 2012020042

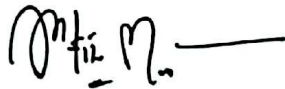
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul "*Hubungan Self Control Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis* pada Lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Yang Belum Bekerja" disusun oleh Sherly Amanda, NIM 2012020042 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, 07 Februari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP. 199004182019032018

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi berjudul “Hubungan *Self Control* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Yang Belum Bekerja”. Disusun oleh Sherly Amanda, NIM 2012020042, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Program Studi Bimbingan Konseling Islam, pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, Rabu, 19 Februari 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Strata Satu (S-1) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam.

Padang, 05 Maret 2025

Tim Penguji
Ketua

Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Penguji I

Penguji II

Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Penguji III

Prima Kurniati Hamzah, M.P.H
NIP. 198909182019032023

Penguji IV

Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP. 199004182019032018

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Wakidul Kohar, M.Ag
NIP. 19740402200112100

ABSTRAK

Skripsi berjudul “**Hubungan *Self Control* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Yang Belum Bekerja**”. Disusun oleh **Sherly Amanda, NIM 2012020042**, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa permasalahan *quarter life crisis* dialami individu berumur 25-35 tahun jadi kisaran tersebut dialami pada lulusan yang belum bekerja. *Quarter life crisis* adalah suatu kondisi yang dirasakan individu berupa perasaan takut, cemas, dan khawatir akan kehidupan di masa depan yang akan datang dan keputusan yang sudah dijalaninya. Salah satu faktor untuk menghindari ke permasalahan *quarter life crisis* adalah *self control* dengan mengontrol emosi dan kecenderungan terhadap tekanan yang negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan *self control* dengan *quarter life crisis* pada lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang belum bekerja, dikarenakan tekanan untuk mendapatkan setelah menjadi sarjana sangat berat.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, data dianalisis menggunakan SPSS versi 29.0, dan diolah menggunakan analisis *korelasi pearson* dengan bantuan *software statistic* guna mengetahui hubungan antara variabel. Populasi penelitian adalah lulusan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang belum bekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 250 lulusan, yang terdata di pusat bimbingan karir. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self control* dengan skala *quarter life crisis*.

Tingkat *self control* mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang adalah tinggi sebanyak 244 orang (97,6%). Tingkat *quarter life crisis* pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang kategori rendah sebanyak 248 orang (99.2%). Hasil uji hipotesis hubungan *self control* dengan *quarter life crisis* adalah signifikan dengan nilai koefisien *pearson correlation* adalah -0.569 yang menunjukkan arah atau hubungan negatif. Adapun nilai signifikansi 0.000, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dari hasil disimpulkan bahwa *self control* mempunyai hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis*. Individu yang memiliki *self control* tinggi maka akan mampu mengontrol emosi dan tekanan sehingga *quarter life crisisnya* rendah. Penelitian ini mendukung teori *self control* yang berperan penting dalam mengelola stress dan emosi yang muncul pada fase transisi menuju dunia kerja. Individu yang memiliki *self control* tinggi akan mudah mengatur emosinya, mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan hidup.

Kata Kunci : *self control, quarter life crisis*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur diucapkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan *Self Control* Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Universitas Yang Belum Bekerja**”. Selanjutnya shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Muhammad SAW, yang membawa ajaran agama yang sempurna serta meninggalkan dua suri tauladan bagi umat Islam yaitu Al-quran dan Hadis.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi Sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada program studi Bimbingan Konseling Islam (UIN) Imam Bonjol Padang, dalam penyelesaian skripsi ini penulis tentunya menemukan sangat banyak berbagai rintangan. Namun karna niat, motivasi, arahan, semangat dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan dan selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan kemudahan dan memberikan arahan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wanda Fitri, M.Si selaku pembimbing I serta Ibu Yeni Fitri Wahyuni, M .Kes, selaku pembimbing II yang telah bersedia memberikan petunjuk dan arahan serta bermurah hati mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran yang luar biasa kepada penulis dari awal hingga skripsi ini dapat diselesaikan, dan selalu memberikan motivasi dan semangat.
4. Dosen penguji saat siding munaqasah, Ibu Dr.Nurfarida Deliani, selaku penguji I dan Ibu Prima Kurniati Hamzah, M.P.H selaku dosen penguji II

yang telah memberikan ilmu dan meluangkan waktu untuk proses sidang munaqasyah berjalan dengan lancar sehingga penulis bisa meraih gelar sarjana.

5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penulisan skripsi ini.
6. Staf akademik dan staf perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, telah membantu dan memberi fasilitas dalam hal melancarkan urusan selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini.
7. Responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner pada penelitian ini, sehingga penulis memperoleh data untuk pembuatan skripsi ini.
8. Teristimewa sekali kepada kedua orang tua, cinta pertama dan panutanku ayahanda Sudirman dan Pintu surgaku Ibunda Ermita yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang.
9. Kepada Kakak Mery Sumiati, dan Abang Dhona Aji Kisworo yang selalu memberikan bantuan, dukungan, membimbing, perhatian serta doa, dan yang mengajarkan untuk tetap menjadi kuat dan lebih semangat. Tidak lupa kepada kedua adik penulis dan keluarga besar lainnya menjadi tempat berkeluh kesah, selalu menjadi pendengar dan selalu memberikan dukungan.
10. Sahabat-Sahabat terbaik yang tidak bisa disebut namanya satu persatu, teman-teman satu wisma, teman-teman seperjuangan khususnya kelas BKI-B, serta keluarga besar program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Atas semua jasa dan motivasinya penulis ucapkan terimakasih banyak, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala bantuannya. Saya menyadari dalam penulisan skripsi ini belum sempurna untuk itu

kritikan dan saran mohon diharapkan, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi para penulis dan pembaca.

Padang, 07 Februari 2025



Sherly Amanda
NIM. 2012020042

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kontrol Diri (<i>Self Control</i>)	
1. Pengertian Kontrol Diri	12
2. Aspek Kontrol Diri.....	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	16
4. Kontrol Diri Dalam Pandangan Islam	18
B. Quarter Life Crisis	
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	23
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	24
3. Fase- Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	27
4. Faktor-Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	32
C. Penelitian Relevan	38
D. Kerangka Berfikir.....	46
E. Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Lokasi Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel.....	49
D. Identifikasi Variabel Penelitian	51
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Instrumen Penelitian.....	55
H. Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas	61
I. Teknik Analisis Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Responden Penelitian	
1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	71
2. Deskripsi Responden Berdasarkan Tahun Kelulusan	72
3. Deskripsi Responden Berdasarkan Fakultas	73

B. Deskripsi Variabel Penelitian.....	73
1. Deskripsi Variabel Self Control.....	74
2. Deskripsi Variabel quarter life Crisis	74
3. Kategorisasi data responden.....	75
C. Pengujian Persyaratan Analisis	77
1. Uji Normalitas	77
2. Uji Linearitas.....	77
D. Uji Hipotesis.....	78
E. Pembahasan	79
F. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling Agama.....	84
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Dashboard Tracer Study 2019-2023</i>	50
Tabel 3.2 Skor Angket Skala Likert	55
Tabel 3.3 Uji Coba Instrumen Penelitian <i>Self Control (X)</i>	55
Tabel 3.4 Uji Coba Instrumen Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i>	59
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Self Control (X)</i>	63
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis (Y)</i>	64
Tabel 3.7 Kategori Tingkat reliabilitas	66
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Control & Quarter Life Crisis</i>	67
Tabel 3.9 Indikator Tingkat Hubungan.....	70
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.2 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan tahun kelulusan.....	72
Tabel 4.3 Hasil Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas	73
Tabel 4.4 Deskripsi Variabel <i>Self Control (X)</i>	74
Tabel 4.5 Deskripsi Variabel <i>Quarter Life Crisis (Y)</i>	75
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi Data	75
Tabel 4.6 Kriteria Data Variabel <i>Self Control</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i>	76
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel X (<i>Self Control</i>).....	76
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Y <i>Quarter Life Crisis</i>	76
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	78
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	47
---	----