

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *GOAL SETTING*
DALAM MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA AKHIR PRODI PSIKOLOGI ISLAM
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada Program Studi
Psikologi Islam.*



Oleh

**MELDINA FITRI RACHMAN
NIM. 2015040087**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1446 H/ 2025 M**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Goal Setting* dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang” oleh Meldina Fitri Rachman NIM. 2015040087 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Kamis, 21 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 29 Agustus 2025

Tim Penguji Ketua

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

Penguji I

Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji II

Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog
NIP. 199305312020122019

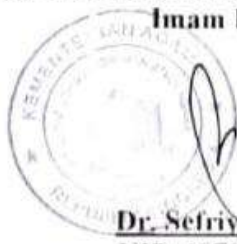
Penguji III

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

Penguji IV

Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN
Imam Bonjol Padang



Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Goal Setting* dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam” disusun oleh Meldina Fitri Rachman, NIM 2015040087, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, Agustus 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Ruaidah, SS., M. Pd
NIP. 197912192008012011

Pembimbing II



Rena Kinnara Arlotas, M. Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meldina Fitri Rachman

NIM : 2015040087

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan *Goal Setting* dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang” adalah benar hasil karya sendiri bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi ataupun karya yang sudah dipublikasi atau yang pernah digunakan untuk mendapatkan gelar sarjana di UIN Imam Bonjol Padang ataupun di perguruan tinggi lainnya, kecuali yang bagian bersumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari skripsi ini adalah hasil plagiat atau tidak orisinil, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahannya dan dibatalkan gelar keserjanaan saya.

Padang, 10 Agustus 2025
Yang menyatakan,





METERAI
TEMPEL
BBAMX348447947

Meldina Fitri Rachman
NIM. 2015040087

ABSTRAK

Skripsi yan berjudul “Efektivitas Pelatihan *Goal Setting* dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang” disusun oleh Meldina Fitri Rachman, NIM. 2015040087, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, 2025.

Manusia memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda dalam setiap masa perkembangannya. Pada masa dewasa awal manusia dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. Kategori usia dewasa awal berada pada rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa yang sedang berada pada tingkat akhir yang sedang menjalani tugas akhir berada pada rentang usia dewasa awal. Selain tuntutan menyelesaikan studinya, mahasiswa akhir juga memiliki tuntutan untuk menghadapi kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi yang bersumber dari eksternal ataupun internal dari dirinya. Membuat beberapa individu mengalami kecemasan atau kegelisahan dalam menghadapi kehidupan yang sedang mereka jalani yang dipenuhi oleh harapan dan ekspektasi, kondisi ini disebut dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan *goal setting* dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini menggunakan metode *true experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group desain*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Uji analisis data menggunakan uji hipotesis *paired sample t-test*.

Hasil dari penelitian ini diantaranya : (1) Hasil *pretest* menunjukkan skor *quarter life crisis* subjek berada pada kategori tinggi. (2) Hasil *posttest* menunjukkan skor *quarter life crisis* subjek mengalami penurunan menjadi rendah dan sedang. (3) Adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, yaitu terjadinya penurunan skor *quarter life crisis* sebesar 34,45%. Sehingga dapat dinyatakan bahwa pelatihan *goal setting* efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

Kata Kunci : *Goal Setting, Quarter Life Crisis, Mahasiswa Akhir*

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillahirobbil'alamin* penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat, hidayat, dan tuntutan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada waktu yang tepat. Shawalat beriringan salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad *Salallahu'alaihi Wassalam*, mudah-mudahan kita nanti mendapatkan syafa'at di Yaumul Akhir.

Penulis menyadari bahwa setiap tulisan yang diketik tidak luput dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara material dan moril, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir, sekali lagi penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor UIN Imam Bonjol Padang, serta Wakil Rektor dan Staff Rektor UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, serta Wakil Dekan, Staf Bidang Akademik Fakultas Ushuluddin UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama masa perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Reza Fahmi, MA., selaku Ketua Prodi Psikologi Islam, dan Ibu Indah Andika Oktavia, MA., selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam, serta Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberi fasilitas dalam keilmuannya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Ruaidah, SS., M.Pd., selaku pembimbing I dan Ibu Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang penulis hormati. Terima kasih sebanyak-banyaknya telah bersedia menyisihkan waktu, bantuan, perhatian, arahan, dan juga motivasi yang menginspirasi penulis, sehingga penulis bisa bertahan dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog selaku dosen penasihat akademik saya ucapkan terima kasih banyak telah memberikan arahan dan nasehat selama perkuliahan.
6. Bapak Rahman Pranofri Putra, M.Psi., yang telah meluangkan waktunya sebagai fasiliator dalam melakukan pelatihan *goal setting* dan senantiasa membantu peneliti selama penelitian.
7. Teristimewa penulis mengucapkan kepada orang tua tercinta yang telah Allah hadirkan kepada penulis, Bapak Abdul Rachman dan Ibu Kamisah. Terima kasih sebesar-besarnya telah memberikan segala nasehat, dukungan dan doa yang tiada henti kepada Allah *Subhanahu Wata'alla* untuk setiap langkah penulis. Selanjutnya terima kasih penulis ucapkan kepada adinda Mila A'yuni Rahman, S.Pd., dan kakanda Hari Kurniawan telah menjadi bagian terpenting dalam perjalanan penulis, yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis, serta menjadi tempat berkeluh kesah bagi penulis.
8. Meldina Fitri Rachman, ya diri saya sendiri! yang terus belajar walau banyak salahnya dan berjuang untuk menyelesaikan tanggung jawab walau diselimuti banyak keraguan dan rasa takut. Perjalanan

menyelesaikan skripsi ini mungkin tidaklah mudah, ada banyak perasaan lelah, bingung atau bahkan ingin menyerah, namun semua itu menjadi pengalaman berharga bagi penulis. Semoga skripsi ini menjadi bukti nyata bahwa proses dan kesabaran menjadi kunci dalam mencapai tujuan, serta ilmu yang didapatkan bermanfaat bagi banyak orang.

9. Segenap teman-teman yang sudah bersedia untuk mengisi semua skala dan bersedia meluangkan waktunya untuk hadir ke kampus guna menjadi responden penelitian.
10. Teman-teman jurusan Arum Septiana, S.Psi., Trio Adi Rahman, S.Psi., dan Zahratulhaya Munkova, yang senantiasa membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini dengan memberikan saran dan masukan yang membangun serta memberikan dukungan terbaik bagi penulis.
11. Sahabat tercinta Rini Komalasari, S.Sos., Ufdea Lahum, S.E., Salsabilla Daredmi, S.E., Syalshabila Islamy Putri, S.Hum, Nadya Chasovy, S.E., Rima Fathinia Zulfa, Fazri Nurul Huzaima, S.Hum, dan Fadilah Deliankar, S.Hum, yang senantiasa menemani penulis, memberikan *support* dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis serta senantiasa menghibur penulis dikala sedih. Doa untuk semuanya semoga selalu sehat dan hal-hal baik selalu menyertai.
12. Bu Boss Jessica Abnar, S.Pd yang senantiasa memberikan dukungan dan mengizinkan penulis tidak masuk kerja untuk pergi bimbingan. Serta kepada seluruh miss-miss Ummah ILC yang senantiasa memberikan *support* terbaik dan menjadi tempat pulang ternyaman dalam suka duka

yang dilalui penulis selama penyusunan skripsi ini. Terkhusus Lusty Lustya Fitria Kenaka yang selalu menggantikan penulis ketika izin dan partner kerja Zakiatul Ismah yang telah berlapang hati dan selalu memberi dukungan kepada penulis. Doa baik untuk semuanya, semoga selalu diberi kesehatan dan kemudahan dalam menjalani hidup.

13. Semua orang baik yang tak terhitung jumlahnya sehingga tidak dapat penulis sebutkan di dalam skripsi secara satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih atas segala doa, semangat, dukungan, serta bantuannya dalam bantuan apapun.

Penulis berharap Allah Subhanahu Wata'ala membalas kebaikan dari seluruh pihak. Penulis juga mengharapkan adanya kritik yang membangun serta saran untuk meningkatkan karya tulis ilmiah. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat untuk semua pihak khususnya bagi penulis sendiri.

Padang, 10 Agustus 2025



Meldina Fitri Rachman
NIM. 2015040087

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Pelatihan Goal Setting	12
1. Pengertian Goal Setting	13
2. Aspek Goal Setting	15
3. Faktor yang Mempengaruhi Goal Setting	16
4. Manfaat <i>Goal Setting</i>	18
5. Pandangan Islam terhadap <i>Goal Setting</i>	19
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	21
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	20
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	22
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	23
4. Pandangan Islam Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	24
C. Hubungan Antara <i>Goal Setting</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	24
D. Penelitian Relevan	26
E. Kerangka Konseptual	32
F. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	34
B. Identifikasi Variable	35
C. Definisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Kontrol	43
G. Bahan Perlakuan (Modul)	44
H Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Pelaksanaan Penelitian	48
B. Pengujian Hipotesis	55
C. Hasil Penelitian	60
D. Pembahasan	37
E. Kelebihan dan Kekurangan Penelitian	69
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Eksperimen	35
Tabel 3.2 Data Populasi Mahasiswa Akhir Psikologi Islam	38
Tabel 3.3 Skala Pengukuran	39
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	39
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba	41
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	43
Tabel 3.7 Modul <i>Goal Setting</i>	44
Tabel 4.0 Deskripsi Data Subjek Penelitian pada Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	53
Tabel 4.1 Uji Normalitas	54
Tabel 4.2 Uji Homogenitas	55
Tabel 4.3 Uji Pired Sample t-Test	56
Tabel 4.4 Group Statistics Uji Independent t-Test	57
Tabel 4.5 Uji Independent Sample t-Test	57
Tabel 4.6 Skor Pretest Kelompok Eksperimen	58
Tabel 4.7 Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	59
Tabel 4.8 Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	60
Tabel 4.9 N Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kontrol	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	33
--	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Uji Coba	80
LAMPIRAN 2 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Penelitian	82
LAMPIRAN 3 Modul <i>Goal Setting</i>	85
LAMPIRAN 4 Lembar Persetujuan Subjek	109
LAMPIRAN 5 Rekapitulasi Hasil Uji Coba dan <i>Pretest/Posttest</i>	111
LAMPIRAN 6 Dokumentasi Penelitian	131
LAMPIRAN 7 Kelengkapan Administrasi	135