

**PENGARUH MOTIVASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebagai Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan
Konseling Islam*



Disusun oleh:

Hani Ammariam

2112020097

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hani Ammariam
NIM : 2112020097
TTL : Lumindai, 28 September 2003
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Motivasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang”** benar-benar karya asli saya, kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Padang, 6 Februari 2026

Saya yang menyatakan,



Hani Ammariam
NIM. 2112020097

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Motivasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang**”. Disusun oleh **Hani Ammariam** dengan **NIM. 2112020097** Program Studi **Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang**, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan pada sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini agar dapat dipergunakan seperlunya.

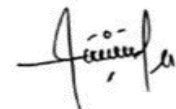
Padang, 6 Februari 2026

Pembimbing I



Dr. Nasril, M.PdI
NIP. 196202021992031001

Pembimbing II



Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP. 199004182019032018

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul “Pengaruh Motivasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang” yang disusun oleh Hani Ammariam, NIM 2112020097 telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, hari Rabu tanggal 18 Februari 2026 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Padang, 18 Februari 2026

TIM PENGUJI KETUA

Dr. Nasril, M.Pd.I
NIP. 196202021992031001

Penguji I

Dr. Afnibar, M.Pd, Kons
NIP.196303261992032002

Penguji II

Nazirman, S.Ag, MA
NIP. 197407162007101004

Penguji III

Dr. Nasril, M.Pd.I
NIP. 196202021992031001

Penguji IV

Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes
NIP. 199004182019032018

Mengesahkan
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



Dr. Marisal, M.Pd
NIP. 197212312007101010

ABSTRAK

Skripsi berjudul “**Pengaruh Motivasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang**”. Disusun oleh Hani Ammariam, NIM 2112020097, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase dewasa awal yang rentan mengalami *Quarter Life Crisis*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan, kebingungan arah hidup, serta tekanan terhadap masa depan, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja. Fenomena ini tercermin dari adanya keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Kondisi tersebut tidak terlepas dari keberadaan motivasi diri sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebanyak 576 orang, sampel diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling* diperoleh 236 orang. Pengumpulan data menggunakan skala motivasi diri, dukungan sosial, dan *Quarter Life Crisis* yang disebar melalui Google Form. Analisis data menggunakan uji regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa: (1) tingkat motivasi diri, lebih dari separuh responden memiliki tingkat motivasi diri rendah sebanyak 122 (51,7%), sedangkan kurang dari separuh responden memiliki tingkat motivasi diri tinggi sebanyak 114 (48,3%); (2) tingkat dukungan sosial, separuh responden memiliki dukungan sosial rendah sebanyak 118 (50%) dan separuh lainnya memiliki dukungan sosial tinggi sebanyak 118 (50%); (3) tingkat *Quarter Life Crisis*, kurang dari separuh responden memiliki *Quarter Life Crisis* tinggi sebanyak 116 (49,2%), dan lebih dari separuh responden memiliki *Quarter Life Crisis* rendah sebanyak 120 (50,8%); (4) hasil uji t menunjukkan motivasi diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$), dan nilai t 6,105. Dukungan sosial juga secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai t 4,584. Hasil uji f menunjukkan bahwa motivasi diri dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan nilai F 76,995 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,398 menunjukkan bahwa motivasi diri dan dukungan sosial memberikan kontribusi 39,8% terhadap *Quarter Life Crisis*, sedangkan 60,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Motivasi Diri, Dukungan Sosial, *Quarter Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Motivasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang”. Shalawat dan salam penulis mendoakan semoga Allah SWT berkenan menyampaikan kepada sosok pembawa rahmat dan suri tauladan yang baik bagi seluruh alam, Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa untuk bisa menyelesaikan karya ilmiah ini tentu banyak hambatan dan rintangan yang telah dilewati. Namun semua itu tidak terlepas dari pertolongan Allah SWT, dukungan, bantuan, partisipasi, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mendoakan semoga semua pihak yang terlibat diberkahi hidupnya, dilapangkan rezekinya, dipermudahkan urusannya, dan semoga menjadi amal yang kelak akan menolong dengan Ridha-Nya.

Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor beserta wakil rektor terimakasih atas kebijakan, fasilitas, dan dukungan yang telah diberikan sehingga memungkinkan penulis menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang terimakasih atas perhatian dan dukungan selama masa studi.
3. Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terimakasih karena telah memberikan bimbingan administrasi dan dukungan akademik.
4. Bapak Dr. Nasril, M.Pd.,I selaku pembimbing I dan Ibu Yeni Fitri Wahyuni, M.Kes selaku pembimbing II terimakasih yang sebesar besarnya telah bersedia meluangkan waktu membimbing penulis dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan rasa tanggung jawab sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Dr. Afnibar, M.Pd, Kons dan Bapak Nazirman, S.Ag, MA selaku penguji yang telah memberikan masukan berharga demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang yang telah mengajar dan membimbing penulis sejak awal perkuliahan hingga tahap penyelesaian skripsi ini, memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga.
7. Pimpinan dan seluruh staf perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi serta perpustakaan pusat UIN Imam Bonjol Padang, terimakasih telah membantu menyediakan berbagai bahan bacaan dan referensi penelitian.
8. Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang selaku responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner pada penelitian ini, sehingga penulis memperoleh data untuk pembuatan skripsi ini.
9. Teristimewa kepada orangtua penulis yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang. Terimakasih atas segala dukungan, semangat, doa, dan kesabaran sehingga penulis berada di titik ini.

Semoga Allah SWT memberikan umur panjang yang berkah dan membalas semua kebaikan dan ketulusan bapak ibu kepada penulis. Penulis memohon ampun kepada Allah SWT atas semua khilaf dan dosa yang tidak sengaja maupun sengaja penulis lakukan. Sungguh penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, kepada semua pihak terutama pembaca, penulis senantiasa mengharapkan saran dan kritiknya demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Padang, 5 Februari 2026



Hani Ammariam
211202009

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat	13
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Motivasi Diri	16
1. Pengertian Motivasi Diri	16
2. Macam-Macam Motivasi	18
3. Fungsi Motivasi.....	24
4. Aspek-Aspek Motivasi Diri	26
B. Dukungan Sosial	30
1. Pengertian Dukungan Sosial	30
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	31
3. Sumber Dukungan Sosial.....	33
4. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial.....	36
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	39
6. Fungsi Dukungan Sosial	41
7. Sebab-Sebab Terbentuknya Dukungan Sosial	42
C. <i>Quarter Life Crisis</i>	44
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	44

2.	Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	46
3.	Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	50
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	54
5.	Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	59
6.	Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	60
7.	Cara Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	62
D.	Hubungan Motivasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> 63	
E.	Penelitian Relevan.....	66
F.	Kerangka Konseptual	71
G.	Hipotesis.....	73
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....		74
A.	Metode dan Jenis Penelitian.....	74
B.	Lokasi Penelitian.....	74
C.	Populasi dan Sampel	75
D.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	78
E.	Instrumen Penelitian.....	80
F.	Teknik Pengumpulan Data	82
G.	Teknik Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	83
H.	Teknik Analisis Data.....	87
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		90
A.	Deskripsi Profil Responden.....	90
B.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	92
C.	Hasil Uji Asumsi Klasik	95
D.	Hasil Uji Hipotesis	97
E.	Analisis Penelitian.....	100
F.	Implikasi Motivasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Bimbingan Konseling Islam .	112
BAB V PENUTUP		115
A.	Kesimpulan	115
B.	Saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA.....		118