

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia merupakan suatu proses yang berlangsung seumur hidup, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, di mana setiap tahap perkembangan memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan. Salah satu fase yang penting adalah masa dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju kedewasaan penuh. Dalam perspektif Islam, fase ini merupakan masa yang penuh ujian, di mana individu dituntut untuk memiliki arah hidup yang jelas, kematangan emosional, dan kekuatan spiritual (Apriyanti & Suryana, 2025).

Al-Qur'an memberikan landasan filosofis mengenai cara menghadapi tantangan hidup. Dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6, Allah SWT berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Artinya: Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, ayat 5 dan 6 tersebut menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat universal dan konsisten yaitu bahwa setiap kesulitan disertai dengan kemudahan, asalkan individu yang bersangkutan berusaha untuk menghadapinya. Hal ini diperkuat oleh contoh empiris pengalaman Nabi Muhammad, yang tiba di Mekah sendirian, menghadapi tantangan dan penganiayaan yang berat, hingga ia dan keluarganya diboikot oleh para penyembah berhala selama

tiga tahun dengan larangan berdagang, menikah, atau bahkan berkomunikasi. Tetapi pada akhirnya tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini dinantikan. Ayat-ayat di atas seolah-olah menyampaikan pesan: Kelapangan dada yang engkau peroleh wahai Nabi Muhammad, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, keharuman nama yang engkau sandang, semuanya merupakan hasil dari puncak kesulitan yang Anda alami sebelumnya. Namun engkau tetap tabah dan optimis, sehingga berlakulah bagimu sunnah (ketetapan Allah) yaitu, “ketika krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan sirna dan disusul dengan kemudahan” (Shihab, 2011).

Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, pengulangan ayat ini bukan hanya sekadar penekanan, melainkan menunjukkan kepastian dan jaminan ilahi bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan, bahkan kemudahan itu seolah sudah berada di sisi kesulitan. Ayat ini adalah penegasan janji Allah untuk memberikan kekuatan dan jalan keluar bagi hamba-Nya yang berjuang (Hamka, 2018). Ketika seseorang gagal mengelola fase ini dengan baik, krisis emosional seperti *Quarter Life Crisis* sangat mungkin terjadi.

Hurlock (1980) menyebutkan bahwa masa dewasa awal (usia 20–40 tahun) merupakan fase kritis yang penuh tantangan, sedangkan Arnett (2000) menyatakan bahwa *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) ditandai dengan pencarian arah hidup, identitas, dan makna diri. Pada rentang usia ini, fenomena *Quarter Life Crisis* sering muncul sebagai manifestasi dari

krisis identitas yang umum dialami oleh individu berusia 18–30 tahun. Krisis ini ditandai dengan gejala seperti kecemasan, kebingungan tentang arah hidup, perasaan putus asa, dan tekanan untuk mencapai kesuksesan di bidang karier, pendidikan, dan interaksi sosial (Dawan et al., 2024). Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi aspek-aspek *Quarter Life Crisis*, seperti kesulitan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, keterjebakan dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan emosional, serta kekhawatiran dalam menjalin hubungan interpersonal.

Mahasiswa tingkat akhir termasuk kelompok yang rentan mengalami *Quarter Life Crisis* karena berada pada masa transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Mereka dihadapkan pada tuntutan akademik, tekanan menentukan arah karier, serta ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial. Pertanyaan seperti “kapan lulus?”, “kapan kerja?”, atau “kapan menikah?” sering kali menjadi pemicu tekanan psikologis yang menimbulkan gejala *Quarter Life Crisis* (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Quarter Life Crisis merupakan kondisi krisis emosional yang umumnya ditandai dengan rasa takut berlebihan, ketidakpastian tentang tujuan hidup, kesulitan dalam pengambilan keputusan, kelelahan mental, dan hilangnya motivasi (Kistomi M., 2022). Dalam menghadapi tantangan ini, motivasi diri menjadi salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola tekanan dan menentukan arah hidup secara lebih terarah. Motivasi diri merujuk pada dorongan internal

yang mendorong seseorang untuk bertindak, bertahan dalam situasi sulit, dan mencapai tujuan hidupnya, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Deci & Ryan, 1985).

Individu yang memiliki motivasi diri yang kuat cenderung tidak mudah larut dalam kecemasan berlebihan, karena mereka memiliki arah, tujuan, serta keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, kurangnya motivasi dapat menyebabkan individu mengalami kebingungan, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan cenderung terjebak dalam pola pikir yang negatif dan stagnan yang merupakan gejala khas dari *Quarter Life Crisis* (Kistomi M., 2022).

Motivasi berasal dari kata motif yang merujuk pada daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Mc. Donald dalam (Sadirman, 2003), motivasi merupakan perubahan energi dalam diri seseorang yang ditunjukkan oleh perasaan yang muncul dan didahului oleh respons terhadap tujuan. Motivasi diri berfungsi untuk mendorong individu untuk bertindak, menentukan arah tujuan yang akan dicapai, dan memilih tindakan apa yang harus diambil untuk mencapai tujuan tersebut.

Dalam teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2000), ada tiga kebutuhan dasar yang harus dipenuhi agar individu termotivasi secara intrinsik dan berfungsi secara optimal yaitu kebutuhan akan otonomi yang mengacu pada keinginan individu untuk merasa memiliki kendali atas tindakan dan keputusan mereka sendiri, kebutuhan akan kompetensi mengacu dorongan individu untuk merasa kompeten dan efektif dalam

melakukan tugas guna mencapai tujuan mereka, kebutuhan akan keterkaitan sosial mengacu pada keinginan individu untuk merasa terhubung dengan orang lain (Widya, 2024).

Motivasi diri penting karena dapat meningkatkan semangat seseorang untuk mencapai tujuannya. Motivasi diri yang rendah membuat individu lebih mudah kehilangan arah dan merasa gagal (Rezkie et al., 2022). Motivasi diri atau *self-motivation* merupakan dorongan internal yang membuat seseorang bertindak secara sadar guna mencapai tujuan tertentu.

Motivasi diri bukan hanya soal niat, tetapi juga mencerminkan kematangan pribadi, kemampuan mengambil keputusan, dan cara menghadapi kegagalan. Schwartz (2019) dan Stoeber & Damian (2016) menekankan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi diri tinggi lebih resilien menghadapi tekanan hidup, termasuk *Quarter Life Crisis*. Peran motivasi pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa sangatlah penting. Sardiman (2012) menyatakan motivasi dalam belajar berfungsi untuk menumbuhkan gairah, rasa senang, dan semangat untuk belajar. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki motivasi untuk belajar akan menghabiskan banyak waktu untuk belajar dan lebih tekun. Mereka juga akan didorong untuk memulai aktivitas sesuai keinginan mereka sendiri, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu dan gigih saat menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir (Agustina, 2022).

Selain dipengaruhi oleh faktor internal, *Quarter Life Crisis* juga dapat dipicu oleh berbagai faktor eksternal dari lingkungan sekitar individu,

seperti tekanan sosial dan ketidakpastian ekonomi-karier. Dalam menghadapi kompleksitas dan ketidakpastian fase ini, dukungan sosial diyakini memegang peranan krusial sebagai salah satu faktor eksternal yang penting dalam membantu individu mengatasi krisis ini (Vee, 2023).

Dukungan sosial merupakan kekuatan tak terlihat yang memberikan rasa aman, diterima, dan didukung dalam menghadapi tekanan hidup. Saat individu mengalami kecemasan, kebingungan arah hidup, atau ketidakpastian yang merupakan ciri khas dari *Quarter Life Crisis* kehadiran orang-orang yang peduli, seperti keluarga, sahabat, atau komunitas, dapat meredakan stres dan memberikan perspektif baru. Hal ini sangat penting karena *Quarter Life Crisis* seringkali ditandai dengan perasaan terjebak, putus asa, dan kehilangan arah (Ichinose, 2024).

Dukungan sosial juga dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri, dua aspek yang sering terganggu selama krisis seperempat abad. Ketika individu merasa dihargai dan didukung, mereka lebih mampu mengambil keputusan yang tepat, mengevaluasi pilihan hidup mereka, dan menghadapi ketidakpastian dengan lebih tenang. Jaringan sosial yang sehat juga membuat seseorang merasa tidak sendirian dalam perjuangannya, sehingga mengurangi risiko isolasi sosial yang dapat memperparah *Quarter Life Crisis*. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki kepercayaan diri yang besar, mampu menerima keadaan, mengembangkan diri, berpikir positif, menjadi mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mencapai semua tujuan yang diinginkan (Adolph, 2016).

Dukungan sosial merujuk pada bantuan dan perhatian yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, baik itu dalam bentuk dukungan emosional (perasaan dicintai dan dipahami), informasional (nasihat atau informasi), instrumental (bantuan praktis), maupun dukungan persahabatan (*companionship*) (rasa kebersamaan) (Sarafino & Smith, 2017). Bagi mahasiswa tingkat akhir, sumber dukungan sosial bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen pembimbing, serta komunitas atau organisasi mahasiswa.

Penelitian oleh (Astanu et al., 2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa, semakin tinggi dukungan sosial (dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar), maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *Quarter Life Crisis*. Dukungan sosial teman sebaya, khususnya, juga telah terbukti memiliki hubungan positif dengan motivasi akademik mahasiswa, terutama dalam konteks penyelesaian tugas akhir atau skripsi (Rahmadani et al., 2025). Studi lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa (Ramadona & Monika, 2022).

Keberadaan dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stres, mengurangi perasaan terisolasi, dan meningkatkan *coping mechanism* mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan. Individu yang merasa didukung cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih mampu beradaptasi, dan lebih optimis dalam

menghadapi masa depan (Cohen & Wills, 1985). Ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi mereka akan merasa aman, nyaman, merasa dicintai, sehingga *Quarter Life Crisis* menjadi rendah dan kurangnya dukungan sosial dapat memperparah perasaan kesepian dan ketidakpastian yang menjadi bagian dari *Quarter Life Crisis* (Sandaputri & Mariyati, 2024).

Dampak *Quarter Life Crisis* terhadap mahasiswa tingkat akhir sangat signifikan, baik secara psikologis maupun akademis. Secara psikologis, *Quarter Life Crisis* dapat memicu stres, kecemasan, bahkan keinginan untuk menyerah. Sedangkan secara akademis, dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2019 menunjukkan bahwa 61,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres saat menyusun tugas akhir (Wahyuni & Handayani, 2024). Survei yang dikutip dalam Sindo News (Nurdifa, 2020) juga mencatat bahwa 95% individu usia 18–25 tahun mengalami *Quarter Life Crisis* yang berkaitan dengan karier, pendidikan, dan tekanan sosial. Sementara itu, (Safitri et al., 2024) menemukan bahwa lebih dari 54% mahasiswa di Kota Kendari berada dalam kategori *Quarter Life Crisis* tinggi hingga sangat tinggi.

Dalam beberapa kasus ekstrem, tekanan mental yang berat bahkan berujung pada tindakan melukai diri sendiri. Salah satu contoh tragis terjadi pada 16 Juni 2025, ketika seorang mahasiswa tingkat akhir Universitas Buddhi Dharma, Tangerang, ditemukan meninggal dunia karena gantung

diri di tangga darurat kampus. Korban diketahui berusia 22 tahun dan memiliki riwayat tekanan mental yang ditangani oleh psikiater. Kasus ini menjadi alarm serius bahwa tekanan akademik, kecemasan karier, dan lemahnya sistem dukungan dapat berkontribusi pada krisis psikologis berat (Liputan6, 2025).

Fenomena yang terjadi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi menunjukkan adanya keterlambatan penyelesaian studi pada sejumlah mahasiswa. Berdasarkan data akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK), data awal menunjukkan bahwa tingkat kelulusan mahasiswa belum optimal. Pada wisuda ke-93, dari 227 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018-2020, sebanyak 65,6% mahasiswa dinyatakan lulus, sementara 34,4% belum menyelesaikan studi. Selanjutnya, pada wisuda ke-94 yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2019-2021, tingkat kelulusan menurun menjadi 54,7%, dengan 45,3% mahasiswa masih belum lulus (Akademik FDIK, 2025). Data ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi. Turunnya tingkat kelulusan ini menjadi indikator adanya hambatan internal maupun eksternal yang memengaruhi penyelesaian studi mahasiswa.

Berdasarkan observasi awal peneliti, banyak mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi menunjukkan tanda-tanda stres yang nyata. Salah satu mahasiswa tingkat akhir dengan inisial SR sering mengeluhkan rasa lelah yang berkepanjangan dan kehilangan

motivasi untuk mengerjakan skripsi, sehingga cenderung menghindari pembicaraan atau bimbingan terkait tugas akhirnya. Sementara itu, mahasiswa lain dengan inisial RR merasa sangat cemas dan bingung menghadapi proses bimbingan skripsi yang berlarut-larut, bahkan sampai khawatir tidak dapat menyelesaikan seminar proposal sesuai jadwal.

Kondisi ini berdampak signifikan pada konsentrasi dan semangat belajar mereka, serta memengaruhi kondisi mental dan emosional secara keseluruhan. Tekanan untuk segera lulus, kekhawatiran membayar Uang Kuliah Tunggal (UKT), serta kebutuhan hidup sehari-hari menjadi sumber kecemasan yang terus menghantui. Selain itu, ketidakpastian mengenai masa depan, seperti kesiapan memasuki dunia kerja dan kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat, membuat banyak mahasiswa merasa tertekan dan tidak percaya diri. Rasa bingung, takut gagal, dan rendah diri seringkali muncul, memperlihatkan kompleksitas tekanan psikologis yang tak bisa dipisahkan dari fenomena *Quarter Life Crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, ditemukan indikasi menurunnya motivasi diri pada mahasiswa tingkat akhir, terlihat dari kecenderungan menunda bimbingan, jarang hadir di perpustakaan, dan minimnya inisiatif untuk berdiskusi mengenai perkembangan skripsi. Tidak hanya itu, dukungan sosial yang diterima mahasiswa juga bervariasi. Beberapa mahasiswa mengaku kurang mendapatkan dukungan emosional maupun bantuan praktis dari keluarga atau teman sebaya, sehingga merasa sendirian menghadapi tekanan

akademik. Dalam situasi penuh tekanan ini, motivasi diri dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi faktor penting yang dapat menjaga kesehatan mental serta membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan menjelang kelulusan.

Melihat pentingnya peran motivasi diri dan dukungan sosial dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan memahami sejauh mana kontribusi motivasi diri dan dukungan sosial dalam mereduksi dampak krisis tersebut, diharapkan muncul strategi yang relevan untuk meningkatkan kualitas motivasi internal serta membangun dukungan sosial yang kuat.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang nyata dan aplikatif, baik bagi akademisi, praktisi psikologi, konselor, maupun pihak universitas dalam merancang program pengembangan diri yang lebih tepat sasaran, efektif, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Meskipun kajian mengenai *Quarter Life Crisis* telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi masih sangat minim. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memiliki urgensi yang tinggi dalam menjawab persoalan aktual yang dihadapi mahasiswa, tetapi juga menawarkan kontribusi kebaruan secara ilmiah dalam memperkaya literatur dan praktik bimbingan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan landasan diatas maka penelitian ini diberi judul “Pengaruh Motivasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang”.

B. Rumusan Masalah

Bardasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang?

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan penelitian ini, maka masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Tingkat motivasi diri mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
2. Tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
3. Tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
4. Uji pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah terjawabnya semua rumusan masalah dan batasan masalah yang sudah dibuat sebelumnya yaitu untuk:

1. Mendeskripsikan tingkat motivasi diri mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
2. Mendeskripsikan tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
3. Mendeskripsikan tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang
4. Menguji signifikansi pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang

E. Manfaat

1. Manfaat Teoretis
 - a. Menambah wawasan keilmuan, khususnya terkait pengaruh motivasi diri dan dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis*
 - b. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori motivasi dan dukungan serta krisis perkembangan dalam perspektif mahasiswa.
 - c. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas isu serupa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: Memberikan wawasan tentang pentingnya meningkatkan motivasi diri dan dukungan sosial untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan kehidupan dewasa muda.
- b. Bagi Konselor atau Pendidik: Sebagai bahan acuan untuk merancang strategi bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi *Quarter Life Crisis*.
- c. Bagi Lembaga Pendidikan: Memberikan masukan untuk mengembangkan program-program pelatihan atau seminar yang berfokus pada penguatan motivasi diri mahasiswa.

F. Sistematika Penulisan

- BAB I : Pendahuluan meliputi latar belakang permasalahan, rumusan masalah dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II : Landasan teori yang meliputi motivasi diri, dukungan sosial dan *Quarter Life Crisis*, penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
- BAB III : Metode penelitian meliputi jenis penelitian, Lokasi penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian, dan teknik analisa data dalam penelitian.

- BAB IV : Hasil dan pembahasan yang meliputi deskripsi data penelitian, deskripsi variabel penelitian, hasil uji asumsi klasik, uji hipotesis, pembahasan.
- BAB V : Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

