

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui sebanyak 122 responden (51,7%) memiliki motivasi diri rendah, dan 114 responden (48,3%) memiliki motivasi diri tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi memiliki tingkat motivasi diri yang relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan menurunnya dorongan internal mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik pada fase akhir perkuliahan.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah sebanyak 118 responden (50%) dan tinggi sebanyak 118 responden (50%). Artinya tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir berada pada kondisi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa separuh mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan, sementara separuh lainnya masih merasakan keterbatasan dukungan sosial.
3. Tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa tingkat akhir sebanyak 116 responden (50,8%) berada pada kategori rendah dan 120 responden (49,2%) berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari mahasiswa tingkat akhir mengalami kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, dan tekanan psikologis.

4. Hasil uji hipotesis menunjukkan motivasi diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai t sebesar 6,105. Koefisien regresi yang bernilai positif. Dukungan sosial juga terbukti secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai t sebesar 4,584. Koefisien regresi positif. Secara simultan, motivasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang dengan nilai F sebesar 76,995 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa motivasi diri dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 39,8% terhadap *Quarter Life Crisis*, sedangkan 60,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Bagi mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat meningkatkan motivasi diri dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*. Selanjutnya, bagi Fakultas dan Universitas, diharapkan dapat melaksanakan secara berkala serta mengoptimalkan program layanan konseling, seminar pengembangan diri, pelatihan kesiapan karir, serta kegiatan yang dapat meningkatkan motivasi diri dan memperkuat dukungan sosial mahasiswa.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis* seperti, regulasi emosi, kepercayaan diri, spiritualitas, atau *resilience* yang dapat memperkaya hasil penelitian. Selain itu, penggunaan metode penelitian lain seperti pendekatan kualitatif atau campuran (*mixed methods*) dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait *Quarter Life Crisis* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dari berbagai aspek.



DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). *Motivasi Akademik, Regulasi Diri, dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi akademik Pada Pengerjaan Skripsi di Masa Pandemi*. 1–23.
- Afifah, N., Wihartati, W., & Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Corresponding Author, F. (2025). *Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Dewasa Awal Yang Men Galami Quarter-Life Crisis*. 8(1), 29–35. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/Psimawa>
- Agustina, M. T. (2022). Low Motivation Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 2(3), 335. <https://doi.org/10.30659/jp-sa.v2i3.24256>
- Apriyanti, A., & Suryana, E. (2025). *Peran Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tantangan dewasa dini dan madya*. 18(2), 423–432. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v18i2.20089>
- Astanu, A. W., Asri, D. N., & Triningtyas, D. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (Senassdra)*, 1, 1149–1156. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2690>
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Christia Sera, D. (2024). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3), 1–14.
- Dilla, N. R., & Primanita, R. Y. (2024). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(5), 2098–2102.
- Dinda, M. W., & Aviani, Y. I. (2025). *Hubungan Social Support dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang Universitas Negeri Padang , Indonesia keraguan , ketakutan , dan rasa berat dalam menyongsong masa depan , khususnya perihal yang*. 4(September).
- Dunn, J. C., & Zimmer, C. (2020). Self-determination theory. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*, 55(1), 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). *Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar The Relationship of Religiosity and Social Support to Quarter Life Crisis in Final Year Students at Makassar State University*. 9(2), 89–100. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224>
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967.
- Fijannati, S. P. (2024). Motivasi Belajar, Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4), 3918–3923. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.4271>
- Ghofur, M. A., & Ismara, K. I. (2025). *Pengaruh Konsep dan Motivasi Diri*

- Terhadap Perencanaan Karir Mahasiswa SI Pendidikan Teknik Elektro di Universitas Negeri Yogyakarta. 1(1), 78–88.*
- Hamka. (2018). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 2*. Gema Insani.
- Hanim, L. M. (2020). *Maternal Mental Health: Memahami Kesehatan Mental Ibu*. Penerbit Adab.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ichinose, Y. (2024). *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis Untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia*. Yumeko Ichinose.
- Jumu, L., Tukayo, I. J., & Agussalim. (2025). *Manajemen Tata Kelola Dukungan Sosial Pelayanan Kesehatan Terhadap Lanjut Usia*. CV. Amerta Media.
- Juwita Putri Andini, & Yolivia Irna Aviani. (2025). Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 65–78. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i2.6042>
- Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 117–125. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3365>
- Kistomi M., J. (2022). *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis*. Anak Hebat Indonesia.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Kencana.
- Maia Weli Dinda, & Yolivia Irna Aviani. (2025). Hubungan Social Support dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 49–66. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4320>
- Namin, Murhadi, Susetyarini, E., & Baiduri. (2025). *The Growth Learner Peran Motivasi Intrinsik, Growth Mindset, dan Metakognisi dalam Pembelajaran Mendalam*. LovRinz Publishing.
- Nurdifa. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat Quarter Life Crisis*. Sindonews Lifestyle (Gensindo).
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–188.
- Permata, C. (2024). *Komunitas dan Perubahan: Membangun Dukungan Sosial untuk Transformasi Pribadi*. CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Prasetya, F. (2020). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Guepedia.
- Purnamasari, Handayani, & Azizah. (2024). *Quarter Life Crisis Benarkah Terjadi Pada Mahasiswa??* PT.Penerbit Qriset Indonesia.
- Rahmadani, I. N., Nio, S. R., & Padang, U. N. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Negeri Padang. 5, 2654–2667.
- Ramadona, T., & Monika. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa (Studi pada Masa Pandemi Covid-2019). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 368–377.
- Rezkie, D. P., Syahza, A., & Mujiono, M. (2022). Pengaruh Motivasi Diri Terhadap

- Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Pada Masa Pandemi. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 6(6), 1853. <https://doi.org/10.33578/pjr.v6i6.8790>
- Ricardo, M. R. (2024). *Versi Terbaik*. Guepedia.
- Risal, M., Purwasetiawatik, T. F., & Minarni. (2023). Dukungan Sosial sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Makassar. *Psikologi Karakter*, 3(2), 630–637. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2509>
- Saam, Zulfan, & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keparawatan*. PT Rajagrafindo Persada.
- Sadirman. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Rajagrafindo Persada.
- Safitri, L. R., Hayati, S., & Aditya, A. M. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Mahasiswa di Kota Kendari. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 663–667. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.2458>
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Sette, S., Pecora, G., Laghi, F., & Coplan, R. J. (2023). Motivations for Social Withdrawal, Mental Health, and Well-Being in Emerging Adulthood: A Person-Oriented Approach. *Behavioral Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/bs13120977>
- Shaleh, A. R. (2004). *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Kencana.
- Shihab, M. Q. (2011). Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian, Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati, 15, 392–418.
- Soesana, A., Subakti, H., Salamun, S., Tasrim, I. W., Karwanto, K., Falani, I., Bukidz, D. P., & Pasaribu, A. N. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmana. (2025). *Mindfulness Qur'ani: Menata Jiwa di Tengah Quarter Life Crisis*. Penerbit Adab.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengatuhuan Sikap, Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan*. Andi.
- Szkody, E., & McKinney, C. (2019). Indirect Effects of Social Support on Psychological Health Through Self-Esteem in Emerging Adulthood. *Journal of Family Issues*, 40(17), 2439–2455. <https://doi.org/10.1177/0192513X19859612>
- Vee, K. (2023). *Mengatasi Quarter Life Crisis*. Rumah Baca.
- Wahyuni, V. N., & Handayani, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Relationship of confidence with stress of final level students of nursing anesthesiology University 'Aisyiyah Yogyakarta. 2(September), 1418–1423.
- Widya, D. (2024). *Dinamika Psikologi Motivasi Teori dan Praktik*. CV. Garuda Mas Sejahtera.

- Yeni, F. (2023). *Dukungan Sosial, Stress, dan Kecanduan Smarthphone Pada Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Zaka, I. (2022). *What's the Matter with Quarter Life Crisis*. Buku Bijak.



UIN IMAM BONJOL
PADANG