

**"PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP *QUARTER
LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
ANGKATAN 2021 PRODI PAI UINFAS BENGKULU"**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Ghulam Gazy Prima
NIM 2111210066**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN TARBIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADIRIS
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026**

**“PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
ANGKATAN 2021 PRODI PAI UINFAS BENGKULU”**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Ghulam Gazy Prima
NIM 2111210066**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN TARBIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIIS
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ghulam Gazy Prima

NIM 2111210066

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, **“Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi PAI UINFAS Bengkulu”** adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari di ketahui bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya siap di kenakan sanksi akademik.

Bengkulu, Desember 2025

Yang menyatakan



Ghulam Gazy Prima
NIM. 2111210066



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Tlp. (0736) 51276, 51171 Fax Bengkulu

Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi PAI UINFAS BENGKULU”** yang disusun oleh: **Ghulam Gazy Prima NIM: 2111210066** telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu pada Hari Rabu, tanggal 24 Desember 2025 dan dinyatakan LULUS memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana (S.Pd.) dalam Bidang Pendidikan Agama Islam.

Ketua

Dr. Maryam, M.Hum.

NIP.197210221999032001

Sekretaris

Nurhikma, M.Pd.

NIP.198709192019032004

Penguji I

Dr. Adi Saputra, M.Pd.

NIP.198102212009011013

Penguji II

Dr. Ramedlon, M.Pd.

NIP.196402271991031003

Bengkulu, Maret 2026

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris.

Dr. H. Mus Mulyadi, S.Ag., M.Pd.

NIP.197005142000031004



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADIRIS

Alamat: Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Tlp. (0736) 51276, 51171 Fax Bengkulu

PENGESAHAN PEMBIMBING

Pembimbing I dan Pembimbing II menyatakan skripsi yang ditulis oleh :

Nama : Ghulam Gazy Prima

NIM : 2111210066

Prodi : Pendidikan Agama Islam

Jurusan : Tarbiyah

Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi PAI UINFAS Bengkulu” telah dibimbing, diperiksa, dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan Pembimbing II. Oleh karena itu, skripsi tersebut sudah memenuhi persyaratan ujian munaqasyah

Pembimbing I

Bengkulu, Maret 2026
Pembimbing II

Prof. Dr. Adisel, M.Pd

Dr. Panca Oktoberi, M.Pd

NIP. 1976122920031210004

NIP. 198510052032211035



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat: Jln. Raden Patah Pagar Dewa Tlp. (0736) 51276, 51171 Fax Bengkulu

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi PAI UIN FAS. Bengkulu**

Nama : **Ghulam Gazy Prima**
NIM : **2111210066**

Prodi : **Pendidikan Agama Islam**

Jurusan : **Tarbiyah**

Fakultas : **Tarbiyah dan Tadris**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Bengkulu, **Maret 2026**
Pembimbing II

Prof. Dr. Adisel, M.Pd
NIP. 1976122920031210004

Dr. Panca Oktoberi, M.Pd
NIP. 198510052032211035

Mengetahui
Ketua Jurusan Tarbiyah

Dr. Aziza Aryati, M.Pd
NIP. 197212122005012007



NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. **Ghulam Gazy Prima**

NIM : **2111210066**

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Di Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperluanya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Sdr.

Nama : Ghulam Gazy Prima

NIM : 2111210066

Judul : **Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi PAI UINFAS Bengkulu**

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqosyah skripsi guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang Pendidikan Agama Islam. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih *Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I

Bengkulu, Maret 2026
Pembimbing II

Prof. Dr. Adisel, M.Pd
NIP. 1976122920031210004

Dr. Panca Oktoberi, M.Pd
NIP. 198510052032211035

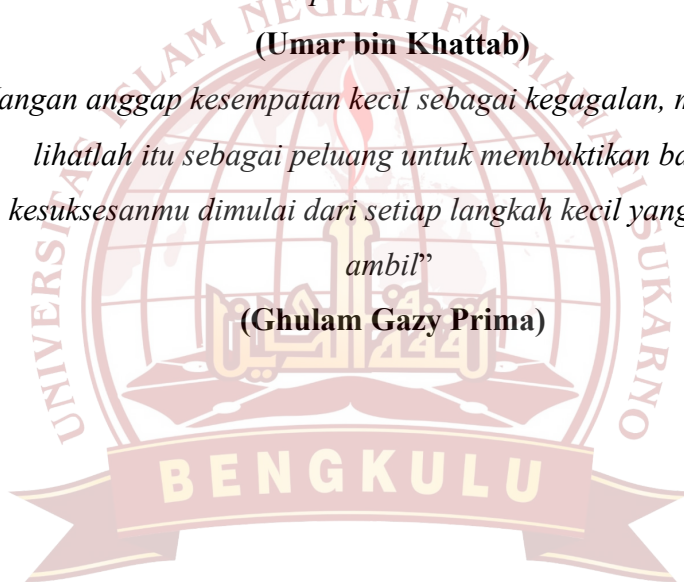
MOTTO

*“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang
melewatkanku
tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan
untukku
tidak akan pernah melewatkanku”*

(Umar bin Khattab)

*“Jangan anggap kesempatan kecil sebagai kegagalan, melainkan
lihatlah itu sebagai peluang untuk membuktikan bahwa
kesuksesanmu dimulai dari setiap langkah kecil yang kamu
ambil”*

(Ghulam Gazy Prima)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahiim

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT dan Nabi-Nya yang telah memberikan berkat serta petunjuk-Nya, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan. Skripsi ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan studi S-1 di Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu, dengan judul “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi PAI UINFAS Bengkulu”, yang tepat waktunya. Saya juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya seperti saat ini.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil, maka penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Untuk kedua orang tuaku yang tercinta, Ayah M.A. Prihatno dan Ibu Misma Megawati, yang selalu memberikan kasih sayang, doa yang tulus, dorongan semangat, dan motivasi yang tak pernah surut. Pencapaian ini tak lepas dari restu dan dukungan dari Ayah dan Ibu ku, yang menjadi sumber energi

terpenting dalam setiap langkahku. Skripsi ini aku persembahkan sebagai ungkapan baktiku untuk kalian.

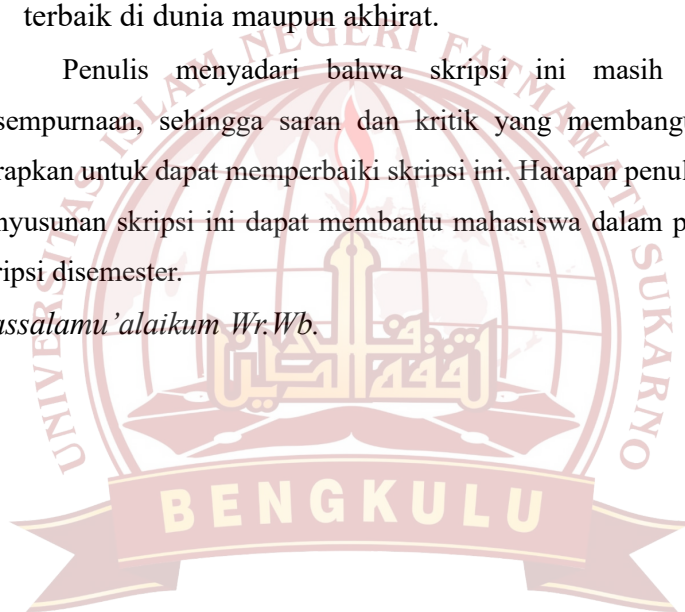
2. Kepada kakak-kakakku tercinta, Kakak Muhapri Razin Luthfi Khairullah, yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan serta menjadi penguatku dalam setiap proses yang aku jalani.
3. Terima kasih juga untuk keluarga besarku dan nenek kakek, yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada diriku.
4. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Adisel, M.Pd. sebagai pembimbing I, dan Dr. Panca Oktoberi, M.Pd.I sebagai pembimbing II, yang telah berperan penting dalam penyusunan skripsi di program studi PAI. Mereka selalu sabar dan ikhlas dalam membimbing saya. Semoga Allah selalu melimpahkan berkah dan kesehatan bagi Bapak.
5. Kepada teman-teman PAI angkatan 2021, khususnya para sahabat di PAI Kelas C, aku bangga bisa bersama kalian dalam perjalanan menuntut ilmu. Terima kasih atas semua pengalaman berharga yang telah kita berbagi. Semoga sukses selalu menyertai kita semua.
6. Untuk seluruh dosen PAI dan staf Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, terutama Fakultas Tarbiyah dan Tadris, yang telah menyaksikan perjalanan pendidikanku, terima kasih atas semua ilmu, pengalaman, dan perjuangan yang telah kalian tanamkan dalam diri ini. Terima kasih atas

arahan, bimbingan, dan pendidikan yang sangat berharga, semoga keberkahan senantiasa mengalir bagi kita semua.

7. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, tetapi telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya tidak bisa membalasnya, semoga Allah SWT memberikan balasan terbaik di dunia maupun akhirat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga saran dan kritik yang membangun penulis harapkan untuk dapat memperbaiki skripsi ini. Harapan penulis, semoga penyusunan skripsi ini dapat membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi disemester.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



ABSTRAK

**Ghulam Gazy Prima : “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap
Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa
Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi
PAI UINFAS Bengkulu”**

Quarter life crisis merupakan kondisi krisis psikologis yang umum dialami individu pada masa dewasa awal, khususnya mahasiswa semester akhir yang berada pada fase transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, bingung, tertekan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup dan masa depan. Salah satu faktor yang diduga dapat membantu individu dalam menghadapi kondisi tersebut adalah rasa syukur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Populasi penelitian berjumlah 197 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 50 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan ketidakpastian selama masa transisi menuju kehidupan dewasa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis dan penguatan nilai-nilai spiritual bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Rasa Syukur, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Semester Akhir.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan anugerah, petunjuk, karunia, serta cahaya hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Prodi PAI UINFAS Bengkulu”. Semoga sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada panutan dan suri tauladan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa cahaya bagi umatnya dari kegelapan zaman jahiliah.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dorongan, serta bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. KH. Zukarnain Dali, M.Pd, selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu atas kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi S1 di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Dr. Mus Mulyadi, S.Ag., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu atas bantuan, bimbingan, arahan dan ilmu yang sangat berharga bagi penulis.
3. Dr. Aziza Aryati, M.Ag, Selaku Ketua Jurusan Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu atas bantuan,

bimbingan, arahan dan ilmu yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan studi penulis.

4. Adi Saputra, M.Pd, selaku Sekertaris Jurusan Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan studi penulis.
5. Hengki Satrisno, M.Pd.I, selaku Koordinator Prodi PAI UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan studi penulis.
6. Prof. Dr. Adisel, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan mengkoreksi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Dr. Panca Oktoberi, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Dosen dan Staf Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis mengikuti perkuliahan di kampus ini.
9. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, yang telah membantu kelancaran administrasi akademik penulis.
10. Pimpinan dan staf Perpustakaan Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu sebagai penyedia buku-buku

yang mendukung penyusunan skripsi dan Meminjamkan buku penunjang dalam menyusun skripsi ini.

11. Keluarga Besar SMPN 02 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Penulis memohon, dukungan, bimbingan, serta motivasi dan masukan dari banyak pihak mendapatkan imbalan yang berlipat ganda. Penulis memahami bahwa skripsi ini tidak sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat berharap akan kritik dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini di masa mendatang. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua, terutama bagi penulis dan para pembacanya secara umum. Aamiin.

Wassalamu"alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.

Bengkulu, Desember 2025
Penulis

Ghulam Gazy Prima
NIM. 2111210066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI	v
NOTA PEMBIMBING	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Rasa Syukur (Variabel X).....	8
B. Quarter Life Crisis (Variabel Y).....	19
C. Penelitian yang Relavan.....	31
D. Kerangka Berpikir	43
E. Asumsi Penelitian	47
F. Hipotesis.....	50

BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
C. Desain Penelitian.....	52
D. Populasi dan Sampel Penelitian	53
E. Definisi Operasional Variabel	54
F. Teknik Pengumpulan Data	55
G. Instrumen Penelitian.....	56
H. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Deskripsi Data	72
B. Analisis Data	80
C. Pembahasan Hasil Penelitian	88
D. Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	95
A. Simpulan	95
B. Implikasi.....	97
C. Saran.....	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian yang Relevan	36
2. Kerangka Berpikir	46
3. Skala Likert Modifikasi Menjadi 4 Bagian	57
4. Hasil Uji Validitas Instrumen “Rasa Syukur”	61
5. Hasil Uji Validitas Instrumen “ <i>Quarter Life Crisis</i> ”	62
6. Hasil Uji Reabilitas Rasa Syukur	65
7. Hasil Uji Reabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	65
8. Perolehan Skor Responden	73
9. Hasil Uji Statistik deskriptif Variabel X	76
10. Kategorisasi Rasa Syukur	77
11. Hasil Uji Statistik deskriptif Variabel Y	79
12. Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	80
13. Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	81
14. Hasil Uji Linearitas	82
15. <i>Variables Entered/Removed</i>	84
16. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana	84
17. Hasil Uji Hipotesis	97
18. Determinasi Koefisien Pengaruh Rasa Syukur terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa PAI semester akhir angkatan 2021 UINFAS Bengkulu	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blue Print* Rasa Syukur dan *Blue Print Quarter Life Crisis*

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Lampiran 3. Pernyataan Rasa Syukur (X) dan Pernyataan *Quarter Life Crisis* (Y)

Lampiran 4. Output Rasa Syukur (X) dan Output *Quarter Life Crisis* (Y)

Lampiran 5. Dokumentasi

