

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN *QUARTER  
LIFE CRISIS* MAHASISWA JURUSAN DAKWAH  
UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**



**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

**Oleh :**

**SULHAN**  
**NIM. 2223320087**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
BENGKULU  
2026 M/1447 H**

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN *QUARTER  
LIFE CRISIS* MAHASISWA JURUSAN DAKWAH  
UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**



**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

Oleh :

SULHAN  
Nim. 2223320087

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN  
DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
2026 M/1447 H**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736)51276, 51771 Fax. (0736)51771. Bengkulu

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi atas nama **Sulhan**, NIM: **2223320087** yang berjudul  
“Hubungan Konsep Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Jurusan  
Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu”. Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Skripsi ini telah  
diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing  
II oleh karena itu, sudah layak untuk diajukan dalam sidang  
munaqosyah/skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas  
Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Bengkulu, 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nelly Marhayati, M.Si

Dr. Lailatul Badriyah, MA

NIP. 197803082003122003

NIP. 199109042019032008

Mengetahui  
An. Dekan Fuad  
Wakil Dekan I

Dr. Nelly Marhayati, M.Si

NIP. 197803082003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Raden Fatah Pagar Dewa, Kota Bengkulu 38211

Telp. (0736) 51276, 51771 Fax. (0736) 51771 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama Sulhan, NIM: 2223320087 yang berjudul "Hubungan Konsep Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu" telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UIN FAS) Bengkulu pada:

Hari : Senin

Tanggal : 25 Mei 2026

Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.



Tim Sidang

Ketua

Sekretaris

  
Dr. Nelly Marhavati, M.Si  
NIP.197803082003122003

  
Dr. Lailatul Badriyah, MA  
NIP.199109042019032008

Penguji I

Penguji II

  
Dr. Asniti Karni, M.Pd, Kons  
NIP.197203122000032003

  
Dr. M. Nikman Naser, M.Pd  
NIP.199301292023210119

## ABSTRAK

**SULHAN, NIM 2223320087. Hubungan Konsep Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Jurusan Dakwa UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu 2026.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *Quarter Life Crisis* yang banyak dialami mahasiswa dewasa awal dalam menghadapi tuntutan akademik, karier, dan masa depan. Konsep diri dipandang sebagai salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang berusia 20–30 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 119 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala konsep diri dan skala *Quarter Life Crisis*. Data dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, serta uji korelasi *Product Moment Pearson* dan analisis regresi sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsep diri dan *Quarter Life Crisis* mahasiswa berada pada kategori sedang. Instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, serta data memenuhi asumsi normalitas, linearitas, dan homogenitas. Hasil uji korelasi *Product Moment* menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,516$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan konsep diri melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

**Kata Kunci:** Konsep Diri, *Quarter Life Crisis*

## ABSTRACT

**SULHAN, NIM 2223320087. *The Relationship Between Self-Concept and Quarter-Life Crisis Among Students of the Department of Da'wah at Fatmawati Sukarno State Islamic University of Bengkulu 2026.***

*This study aims to determine the relationship between self-concept and quarter-life crisis among students of the Department of Da'wah at Fatmawati Sukarno State Islamic University (UIN) Bengkulu. The study was motivated by the phenomenon of quarter-life crisis commonly experienced by young adults, particularly university students, when facing academic demands, career decisions, and future uncertainties. Self-concept is considered one of the internal factors that may influence the level of quarter-life crisis experienced by individuals. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of students from the Department of Da'wah at UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu aged 20–30 years. A total of 119 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through self-concept and quarter-life crisis scales. The data were analyzed using validity and reliability tests, classical assumption tests, Pearson Product-Moment correlation analysis, and simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results revealed that both self-concept and quarter-life crisis were at a moderate level among the respondents. The research instruments were found to be valid and reliable, and the data met the assumptions of normality, linearity, and homogeneity. The Pearson Product-Moment correlation test indicated a significant negative relationship between self-concept and quarter-life crisis, with a correlation coefficient of  $r = -0.516$  and a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These findings indicate that the higher the students' self-concept, the lower their level of quarter-life crisis. Conversely, students with lower self-concept tend to experience higher levels of quarter-life crisis. Therefore, the research hypothesis was accepted. This study highlights the importance of developing a positive self-concept through guidance and counseling services to help students cope with developmental challenges during early adulthood.*

**Keywords :** *self-concept and quarter-life crisis*

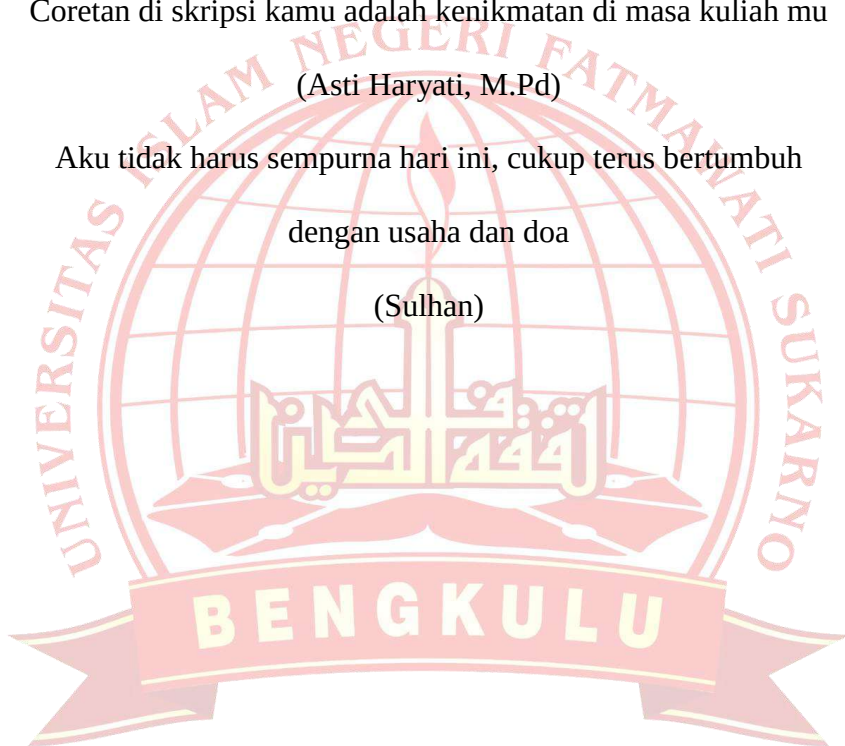
## **MOTTO**

Orang hebat lahir dari kerja keras, tekanan dan emosional bukan  
kenyamanan

(Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd)

Coretan di skripsi kamu adalah kenikmatan di masa kuliah mu  
(Asti Haryati, M.Pd)

Aku tidak harus sempurna hari ini, cukup terus bertumbuh  
dengan usaha dan doa  
(Sulhan)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Ghofur, sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas risalah yang telah dibawanya. Suatu karya yang diusahakan lewat ikhtiar dan do'a saya persembahkan kepada :

1. Ayahanda dan ibundaku tercinta, Bapak Tasan Bin Mubin dan Ibu Mulis Madewi Binti Matkarman, yang telah menjadi kekuatanku di setiap perjalanan hidupku. Terima kasih atas kasih sayang kalian yang tak terhingga, doa yang tak pernah pudar, nasihat dan bimbingan, serta pengorbanan yang tak terkira tanpa meminta balasan. Kalian adalah semangatku, kalian duniaku, kalian surgaku dan kalian adalah segalanya bagiku. Beribu-ribu kata maaf Sulhan ucapkan atas segala kesalahan dan penolakan yang pernah peralakukan. Semoga kalian panjang umur, sehat selalu dan lebih banyak lagi rezekinya agar kalian lebih lama lagi mendampingi. Mohon do'a dan restunya mamak bapak semoga diraihny gelar ini akan menjadi langkah awal untuk kesuksesanku dan

diangkatnya derajat kalian lewat diriku dan semoga Sulhan bisa memberikan segala hal yang terbaik untuk kalian seperti yang telah kalian berikan kepadaku. Gelar ini aku persembahkan untuk kalian duniaku.

2. Kepada saudara/iku Diah Lestari, Amzen Putra Kelana dan Agung Ramadhan terima kasih selalu memberi semangat, dukungan dan do'a sampai saat ini. Terimakasih untuk kalian yang selalu mengiyakan segala permintaan Sulhan, selalu berusaha memenuhi segala keinginan dan kebutuhanku selama ini. Bagiku kalian adalah tempat berlindungku setelah mamak dan bapak. Mohon do'a dan restunya dan mohon bimbingan dan arahnya untuk tahap selanjutnya.
3. Terima kasih kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan berupa finansial ataupun doa yang diberikan.
4. Kepada Ibu Dr. Nelly Marhayati, M.Si sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Lailatul Badriyah, MA sebagai dosen pembimbing II yang telah bersabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis dengan sangat baik selama

menyusun skripsi serta terima kasih selalu memberi motivasi dan semangat kepada penulis.

5. Kepada Bapak Dr, Muhammad Nikman Naser, M.Pd. Selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Ketua *Laboratorium Counseling Center* yang selalu memberikan *support*, serta bimbingan selama ini.
6. Dosen-dosen yang telah memberikan banyak ilmu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga dengan ilmu yang diberikan dapat membawa keberkahan.
7. Teruntuk teman seperjuanganku Repaldo, Darmaji, Rinaldi, Iktibar, Ikhsan, Elang dan Rozi. Terimakasih atas segala waktu, dukungan dan semangatnya, semoga kita bahagia dan sukses dimana pun kita berada.
8. Teman-teman seperjuangan dalam kuliah khususnya Prodi BKI yang selalu saling memotivasi dan saling menguatkan ketika berada dalam kesulitan, semoga kalian bisa mencapai impian yang menjadi dambaan.
9. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan:

1. Skripsi yang berjudul " Hubungan Konsep Diri dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di UINFAS Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali dari arahan tim pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 11 Mei 2026  
Penulis



**Sulhan**  
**NIM.2223320087**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Konsep Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu" ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan. Untuk itu, saran dan masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan. Selesainya penulisan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih terutama kepada yang terhormat :

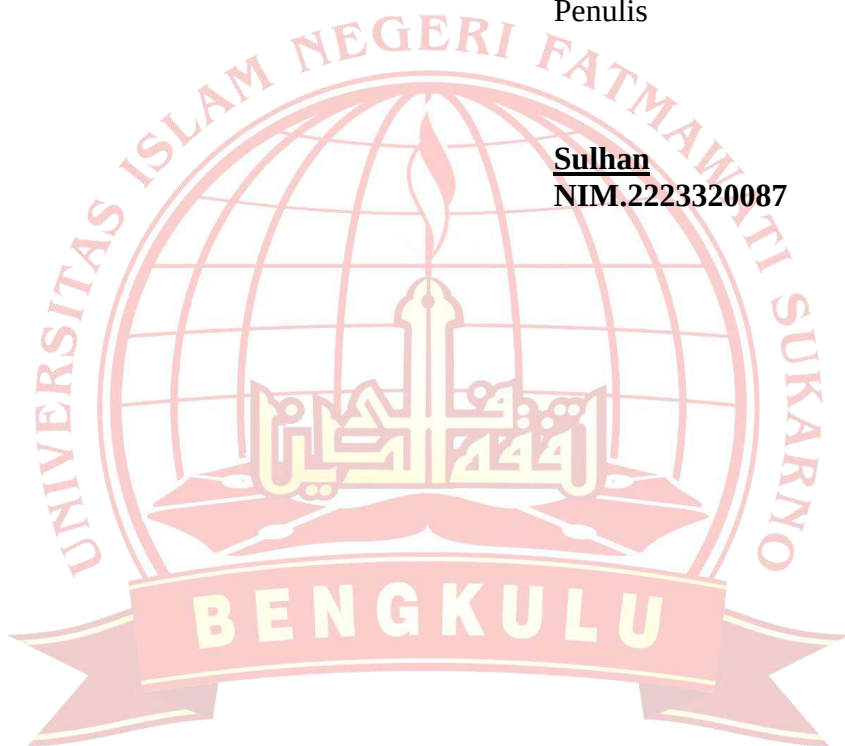
1. Prof. Dr. KH. Khairuddin, M.Ag selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Prof. Dr. Suryani M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

3. Dr. Nelly Marhayati, M.Si selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, dan sekaligus Pembimbing 1.
4. Dr. Ismail, M.Ag. selaku Wakil dekan 2 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
5. Dr. Wira Hadikusuma, M.Si selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
6. Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Ketua *Laboratorium Counseling Center* yang selalu memberikan arahan dan mengajarkan arti pemahaman dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Dr. Lailatul Badriyah, MA selaku Pembimbing II yang telah sabar membimbing dan mengarahkan penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT. Dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Bengkulu, 11 Mei  
2026  
Penulis

Sulhan  
NIM.2223320087



## DAFTAR ISI

|                                                     |      |
|-----------------------------------------------------|------|
| COVER .....                                         | i    |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                        | ii   |
| PENGESAHAN PENGUJI .....                            | iii  |
| ABSTRAK .....                                       | iv   |
| ABSTRACT .....                                      | v    |
| MOTTO .....                                         | vi   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                           | vii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN .....                           | x    |
| KATA PENGANTAR .....                                | xi   |
| DAFTAR ISI .....                                    | xiv  |
| DAFTAR TABEL .....                                  | xvi  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                 | xvii |
| <b>BAB I: PENDAHULUAN</b>                           |      |
| A. Latar Belakang .....                             | 1    |
| B. Batasan Masalah .....                            | 14   |
| C. Rumusan Masalah .....                            | 14   |
| D. Tujuan Penelitian .....                          | 15   |
| E. Kegunaan Penelitian .....                        | 15   |
| F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu .....       | 15   |
| G. Sistematika Penulisan .....                      | 24   |
| <b>BAB II: LANDASAN TEORI</b>                       |      |
| A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....                 | 26   |
| 1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....      | 26   |
| 2. Ciri-ciri <i>Quarter Life Crisis</i> .....       | 28   |
| 3. Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> ..... | 33   |
| B. Konsep Diri .....                                | 38   |
| 1. Pengertian Konsep Diri .....                     | 38   |
| 2. Aspek-aspek Konsep Diri .....                    | 41   |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri .....       | 43   |
| C. Kerangka Berpikir .....                          | 45   |
| D. Hipotesis Penelitian .....                       | 46   |

### **BAB III: METODE PENELITIAN**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....      | 47 |
| B. Identifikasi Variabel.....                | 48 |
| C. Definisi Operasional Variabel.....        | 49 |
| D. Waktu dan Lokasi Penelitian .....         | 50 |
| E. Sumber Data Penelitian.....               | 50 |
| F. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel..... | 51 |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....              | 53 |
| H. Validitas dan Reliabilitas Data.....      | 56 |
| I. Teknik Analisis Data.....                 | 60 |

### **BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....                                        | 63 |
| 1. Profil UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.....                                 | 63 |
| 2. Profil Jurusan Dakwah.....                                                 | 67 |
| B. Deskripsi Data .....                                                       | 69 |
| 1. Persentase Data Berdasarkan Program Studi.....                             | 69 |
| 2. Persentase Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....                            | 70 |
| 3. Berdasarkan Data Jumlah Tingkat Konsep Diri .....                          | 71 |
| 4. Berdasarkan Data Jumlah Tingkat <i>Quarter</i><br><i>Life Crisis</i> ..... | 73 |
| C. Analisi Data .....                                                         | 75 |
| 1. Uji Kualitas Data.....                                                     | 75 |
| 2. Uji Asumsi Data.....                                                       | 81 |
| 3. Uji Hipotesis .....                                                        | 91 |
| D. Pembahasan .....                                                           | 96 |

### **BAB V: PENUTUP**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan ..... | 102 |
| B. Saran.....       | 103 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Skoring.....                                            | 54 |
| Tabel 3.2 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....                  | 55 |
| Tabel 3.3 Skala Konsep Diri .....                                 | 56 |
| Tabel 3.4 Uji Validitas Skala Konsep Diri.....                    | 58 |
| Tabel 3.5 Uji Reliabilitas .....                                  | 58 |
| Tabel 3.6 Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....          | 59 |
| Tabel 3.7 Uji Reliabilitas .....                                  | 59 |
| Tabel 4.1 Uji Validitas Skala Konsep Diri.....                    | 76 |
| Tabel 4.2 Uji Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....              | 77 |
| Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri.....                 | 79 |
| Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> ..... | 80 |
| Tabel 4.5 Normalitas Data Sebelum Outlier di Keluarkan .....      | 81 |
| Tabel 4.6 Normalitas Data Setelah Outlier di Keluarkan .....      | 84 |
| Tabel 4.7 Uji Linearitas.....                                     | 89 |
| Tabel 4.8 Uji Homogenitas .....                                   | 90 |
| Tabel 4.9 Uji Interpretasi .....                                  | 92 |
| Tabel 4.10 Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> .....     | 92 |
| Tabel 4.11 Hasil Regresi Variabel Bebas dan Variabel Terikat .    | 94 |
| Tabel 4.12 Anova.....                                             | 95 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Skema Hubungan Variabel Konsep Diri (X) .....                      | 45 |
| Gambar 4.1 Persentase Berdasarkan Program Studi .....                         | 69 |
| Gambar 4.2 Persentase Berdasarkan Jenis Kelamin .....                         | 70 |
| Gambar 4.3 Jumlah Tingkat Konsep Diri .....                                   | 72 |
| Gamabr 4.4 Jumlah Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> .....                    | 74 |
| Gambar 4.5 Outlier.....                                                       | 83 |
| Gambar 4.6 Diagram Uji Normalitas Data .....                                  | 86 |
| Gambar 4.7 <i>Plot Regression Standardized Residual</i> Normalitas Data ..... | 87 |

