

**QUARTER LIFE CRISIS DI MASA PANDEMI PADA MAHASISWA
AKHIR IAIN PONOROGO JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN
ISLAM ANGKATAN 2018**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Iffatul 'Azizah
NIM : 303180052

Pembimbing :

Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag.
NIP. 196806161998031002

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PONOROGO
MEI 2022**

ABSTRAK

Iffatul 'Azizah, 2022. *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi pada Mahasiswa Akhir Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Pembimbing Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag.

Kata Kunci : *Quarter Life Crisis, Kecemasan, Mahasiswa Akhir*

Usia dewasa awal sangat sensitive dengan krisis di usia seperempat abad, yaitu usia 18 sampai 29 tahun. Gejala *quarter life crisis* yang timbul pada dewasa awal adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan identitas diri dan takut mengambil keputusan. Kecemasan yang berlebihan timbul karena terlalu memikirkan kelanjutan hidup di masa mendatang, kehilangan identitas diri muncul karena adanya rasa ketidakpuasan dalam menjalankan pekerjaannya, relasi dengan teman, dibangku kuliah, dan ingin mencari jati diri, ketika mengambil keputusan usia dewasa awal biasanya akan ragu atau bimbang terhadap benar tidaknya keputusan yang diambil. Hal tersebut erat kaitannya dengan terjadinya pandemi COVID-19 atas kondisi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa BPI angkatan 2018.

Dari paparan data tersebut dirumuskan masalah antara lain: *pertama*, Bagaimana kondisi mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami *quarter life crisis* dimasa pandemi. *kedua*, Apa yang menjadi faktor terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI angkatan 2018. *Ketiga* Bagaimana upaya mahasiswa BPI angkatan 2018 mengatasi *quarter life crisis*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa BPI angkatan 2018 berjumlah lima orang, yaitu 2 laki-laki dan tiga perempuan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sementara (*conclusion*).

Dari analisis data yang ditemukan: faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terbagi menjadi 2 yaitu factor internal dan eksternal: 1) Faktor internal meliputi: emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual, 2) faktor eksternal meliputi: faktor keluarga, pertemanan dan percintaan, factor lingkungan, dan factor finansial. Dalam upaya mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa BPI angkatan 2018 adalah sebagai berikut: 1) Mendekatkan diri kepada sang pencipta, 2) *Quality time* bersama teman dekat, berkumpul dan saling memberikan motivasi sekaligus berbagi keluh kesah, 3) Melakukan kegiatan positif seperti : membangun bisnis, berolahraga, literasi, menulis pada blog internet, bermain game, berkebun, memasak dan lain-lain, 4) Mencintai diri sendiri. Wujud dari mencintai diri sendiri adalah dengan menerima atas ketetapan Allah SWT, berdamai dengan keadaan dan menerima, 5) Memotivasi dan mengapresiasi diri sendiri (*self reward*)

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Iffatul 'Azizah

NIM : 303180052

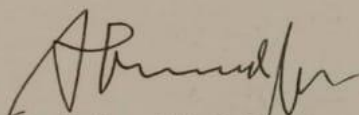
Fakultas : ushuluddinadab dan Dakwah

Jurusan : BimbinganPenyuluhan Islam

Judul : *QUARTER LIFE CRISIS* DI MASA PANDEMI PADA
MAHASISWA AKHIR IAIN PONOROGO JURUSAN
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM ANGKATAN
2018

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji dalam muaqosah.

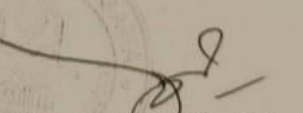
Pembimbing

Tanggal, 11/05.....,2022
Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag.
NIP. 196806161998031002

Mengetahui

Ketua Jurusan BPI

IAIN Ponorogo


Muhammad Nurdin, M. Ag

NIP. 197604132005011001

KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iffatul 'Azizah

NIM : 303180052

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir
IAIN Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan
2018

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi saya ini hasil jiplakan, maka saya siap menerima sanksi tersebut

Ponorogo, 28 Mei 2022
Pembuat pernyataan



Iffatul 'Azizah
NIM. 303180052



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI (IAIN)
PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Iffatul 'Azizah
NIM : 303180052
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir IAIN Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018.



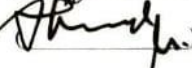
Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Isntitut Agama Islam Negri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 27 Mei 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos), pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 27 Mei 2022

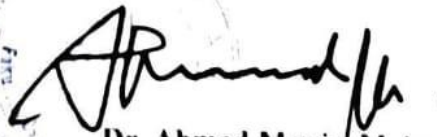
Tim Penguji :

1. Ketua Sidang : Dr. Muhammad Irfan R, M.Ag. 
2. Penguji 1 : Lia Amalia, M.Si. 
3. Penguji 2 : Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag. 

Ponorogo, Mei 2022

Mengesahkan
Dekan,





Dr. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iffatul 'Azizah

NIM : 303180052

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Judul : *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir
IAIN Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan
2018

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan ini untuk digunakan semestinya.

Ponorogo, 07 Juni 2022



Iffatul 'Azizah
303180052

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal, kemudian memunculkan respon negative atau krisis emosional pada diri mereka. Krisis ini disebut dengan *quarter life crisis*, merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panic akibat tidak berdaya¹

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan-perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada fase dewasa awal. Awal mula munculnya ditandai ketika individu menyelesaikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, khawatir, panik, dan tidak tahu arah. Krisis ini mengarah pada gangguan psikis dan depresi²

Mahasiswa adalah orang-orang yang sedang menempuh pendidikan dan pembelajaran di sebuah institut atau universitas untuk mendapatkan sebuah gelar. Dalam kegiatan belajar mahasiswa mengalami

¹ Robbins, A. Dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges Of Life in Your Twenties*. (New York:Jeremy P.Teacher, 2014), 4.

² Ibid.,24

pengalaman yang belum pernah dialami ketika sedang belajar di jenjang sekolah sebelumnya.³

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik swasta atau negeri atau lembaga lain yang setara dan setingkat dengan perguruan tinggi.⁴ Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berfikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri mahasiswa.

Menurut susantoro dalam Ramadhan, mahasiswa merupakan kalangan muda yang berada di fase peralihan dari tahap remaja menuju ke tahap dewasa antara umur 19 sampai 28 tahun. pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan seiring dengan dimulainya transisi menuju masa dewasa. Namun disisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggung jawab sebagai seorang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri dalam aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan fase dewasa awal sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam usaha mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik itu dalam hal percintaan, pendidikan

³ Gigih Satria Aji, *Kecemasan moral pada mahasiswa semester akhir di universitas muhammadiyah malang*, (skripsi, UN, Malang, 2020), 08.

⁴ Dwi Siswoyo. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers, 1996.

hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya.⁵

Menurut Atwood dan Scholtz, pada masa dewasa awal individu mulai menyadari bahwa mereka memiliki perbedaan pendapat, nilai dan berbeda dengan zaman para orang tua. Akibatnya mereka akan bersikap ambivalen untuk menutupi kebingungan dalam menghadapi periode transisi dari masa remaja menuju ke dewasa. Hal ini disebabkan norma-norma masa anak-anak sudah tidak bisa diterapkan pada masa dewasa, namun disisi lain norma orang dewasa belum dapat diaplikasikan atau diterapkan sepenuhnya.⁶

Menurut Robinson dan Wright Seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya, individu akan merasa terjebak ke dalam sebuah hubungan atau karir. Lalu, mereka mulai memisahkan diri dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Pada saat itu, individu mulai merenung dan mengeksplorasi untuk membuka lembaran baru dalam hidup. Jika sudah menemukan apa yang mereka harapkan dan inginkan, maka mereka akan memasuki fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan yang lebih stabil.

Menurut Pande, *quarter life crisis* berbicara tentang kehidupan individu manusia. Ketika individu tersebut dapat menanganinya dengan

⁵ Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). *Emerging Adulthood: Learning Development During the First Stage of Adulthood*. Chapter 2 (pp. 34-67). In M. C Smith & N. DeFratesDensch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.

⁶ Atwood, J.,Scholtz, *The Quarter Life Time Period : An Age Of Indulgence, Crisis or Both?*. Jurnal terapi keluarga kontemporer,30 (juni,2008), 233-250.

baik, maka semakin baik pulalah kehidupan individu yang akan dijalani kedepannya. Individu yang berhasil melalui *quarter life crisis* akan menyadari perubahan yang tidak menyenangkan terkadang diperlukan untuk dapat mendapatkan apa yang diinginkan. Dimana individu tersebut dapat berdamai dengan diri sendiri, berdamai dengan keadaan juga lingkungan sekitar serta dapat menangani krisis emosional yang sedang dialaminya dengan dengan baik. Namun sebaliknya jika individu gagal dalam melewatinya, dia akan hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya sendiri, stress berkepanjangan, depresi, kepercayaan diri yang rendah, dan merasa tidak mampu melakukan berbagai hal⁷. Mereka yang merasa gagal akan merasa *insecure* tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka

Menurut Muslih, Pada kondisi dimana seseorang mengalami *Quarter life crisis*, kondisi di dunia sedang dilanda wabah virus yang dinamakan virus COVID-19. Seseorang yang terbiasa berkomunikasi dan berinteraksi dengan bertemu fisik tidak lagi menjadi prioritas saat masa pandemi COVID-19. Komunikasi dan interaksi pada akhirnya digantikan dengan cara melakukan pertemuan secara *online*. Menurut Abdi, hal tersebut menjadikan beberapa orang menjadi kebingungan dan merasa tidak terbiasa dengan keadaan tersebut. Sebagian orang merasa tidak produktif dikarenakan aktivitas diluar rumah yang terbatas bahkan menjadikan perasaan cemas meningkat. Tentu kecemasan ini salah satu

⁷ Muhammad Abdullah Sujudi, *Eksistensi fenomena quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir universits sumatera utara* (2020 hal:24

penyebab karena virus COVID-19 yang begitu cepat menular dan menambah kasus positif yang terinfeksi virus tersebut.

Selain kecemasan akan tertular virus COVID-19, individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* menjadi semakin tertekan karena merasa permasalahannya semakin bertambah salah satunya di bidang akademik karena merasa kesulitan dalam melakukan pembelajaran daring ataupun merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhirnya di masa pandemi ini. Sering kali jaringan internet yang belum optimal membuat pembelajaran daring menjadi terganggu.

Kuliah sistem *online* bagi sebagian mahasiswa tidak memunculkan hambatan dan masalah. Terutama mereka yang berada di kota akan mudah mengakses internet. Namun bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari kota atau berada di pedesaan dengan akses internet yang terbatas akan banyak mengalami hambatan-hambatan. Belum lagi tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, akan semakin menjadi beban dan tekanan yang harus dihadapi.

Dari hasil observasi yang peneliti dapatkan melalui wawancara singkat bersama beberapa mahasiswa, peneliti mendapatkan data bahwa beberapa mahasiswa IAIN Ponorogo jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) mengalami *quarter life crisis*.

Selanjutnya, pokok utama *quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa konseling tersebut bisa menjadi telaah bersama, baik keberhasilan maupun hasil lain dari kerangka penelitian yang nantinya

akan dikerjakan. Menjadi penting karena kajian mendalam mengenai *quarter life crisis* belum banyak tersentuh. Hasil penelitian tersebut pada nantinya juga akan membantu kajian lebih lanjut mengenai *quarterlife crisis* sebagai persoalan yang serius. Sehingga penjelasan detail mengenai bagaimana mahasiswa IAIN Ponorogo jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) dalam menghadapi *quarter life crisis* bisa dijelaskan dengan baik, lengkap, dan dengan panduan alat ukur yang bisa dipertanggungjawabkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini maka rumusan masalah yang diperoleh adalah

1. Bagaimana kondisi mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami *quarter life crisis* dimasa pandemi?
2. Apa yang menjadi faktor terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI angkatan 2018?
3. Bagaimana upaya mahasiswa BPI angkatan 2018 mengatasi *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan kondisi *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI angkatan 2018
2. Menyebutkan apa saja faktor-faktor terjadinya *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa BPI angkatan 2018

3. Menjelaskan upaya mahasiswa BPI angkatan 2018 dalam mengatasi *quarter life crisis*

D. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan manfaat penelitian baik secara teoritis maupun secara praktis

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai upaya pembangunan ilmu pengetahuan dan wawasan dalam dunia pendidikan, untuk para pembaca pada umumnya dan khususnya untuk para konselor yang menangani fenomena *quarter life crisis*.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa BPI tentang fenomena yang banyak dihadapi para mahasiswa yaitu *quarter life crisis* di masa pandemi., sehingga kemudian pada akhirnya mahasiswa BPI dan juga pihak-pihak terkait dapat memahami penanganan yang tepat bagi individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

E. Telaah Pustaka

Kajian pustaka ini berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang relevan dengan kajian yang diteliti, sehingga peneliti dapat menemukan gambaran tentang penelitian dengan topik yang sama yang kemudian akan dijadikan sebagai bahan rujukan. Di sisi lain kajian pustaka juga digunakan untuk menghindari adanya plagiasi. Banyak

penelitian yang mengkaji tentang *quarter life crisis* dengan bermacam-macam variable. Namun berdasarkan eksplorasi peneliti terdapat beberapa penelitian yang relevan dan juga menjadi penguat yang relevan dan juga menjadi penguat dalam penelitian ini, diantaranya :

Penelitian pertama, yakni penelitian yang dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*". Penelitian ini menggunakan penelitian *mix methods*, yaitu analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif, dan menggunakan kualitatif melalui analisis hasil wawancara. Pada penelitian ini memaparkan *quarter life crisis* merupakan seseorang pada tahap periode kritis yang mengalami kecemasan, kegelisahan dan mulai bertanya-tanya tentang arah dan tujuan hidupnya, pencapaian-pencapaian yang telah diraih, rasa puas terhadap apa yang telah dijalani. *quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti kebingungan atas karir, peluang financial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu psikologi seperti depresi, kecemasan, serta ketakutan menjalin hubungan antar relasi lawan jenis.

Selanjutnya penelitian ini dilakukan oleh Indry Peratasari dengan judul "*Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pada penelitian ini penulis memaparkan kematangan emosi memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*, dapat diartikan

bahwa semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami, begitupun sebaliknya. Semakin rendah kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Hal tersebut menunjukkan pentingnya memiliki kematangan emosi yang baik, agar individu mampu menstimulus permasalahan yang dihadapinya dengan baik, hal ini juga dapat meminimalisir akibat dari *quarter life crisis* yang biasa terjadi pada umur 20 hingga umur 30 tahun.⁸

penelitian dari Farra Anisa Rahania dan Muhammad Novvaliant Filisuf Tasawufi. Dengan judul “Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19” peneliti memaparkan bahwa dengan terapi kelompok suportif mampu untuk menurunkan akibat dari *quarter life crisis* pada individu di fase dewasa awal, dimana kondisi saat ini sedang dilanda COVID-19, sehingga dampak dari fase krisis ini semakin meningkat akibat pandemi yang belum berakhir dan membaik. Dukungan yang dilakukan oleh individual dapat membantu menurunkan krisis yang terjadi pada diri sendiri sehingga masing-masing individu belajar dari pengalaman masing-masing. Para subjek yang turut serta dalam terapi suportif mendapat *insight* baru mengenai *quarter life crisis* dan bagaimana cara untuk bangkit dari keadaan tersebut.⁹

⁸ Indry Peratasari, *Hubungan Keatangan Emosi dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal* (skripsi UMM, 2021) hal 25

⁹ Farra Anisa Rahania dan Muhammad Novvaliant Filisuf Tasawufi, *Terapi*

Selanjutnya penelitian dari Muhammad Abdullah Sujudi dengan judul “*Eksistensi fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Peneliti memaparkan fenomena *quarter life crisis* memang dialami dan terjadi dikalangan para mahasiswa tingkat akhir USU.

Hal ini dibuktikan dengan adanya serangkaian pengumpulan data-data melalui wawancara mendalam dengan para subjek. Kemudian setelah beberapa data tersaji, ternyata mampu menggambarkan fakta dilapangan. Bahwa fenomena *quarter life crisis* memang terjadi di tengah mahasiswa akhir Universitas Sumatera Utara (USU). Lalu hubungan fenomena *quarter life crisis* dengan kualitas sumberdaya manusia Indonesia, sebagian besar subjek yang telah diwawancarai memiliki mimpi yang jelas dan terarah. Hampir semua subjek memiliki tekad untuk mewujudkan impiannya. Tak sedikit juga yang mengaku sedang dalam proses perjalanan mewujudkan impian. Artinya, hal ini merupakan kabar baik untuk Indonesia. Karena para pemudanya masih berfikir menuju masa depan, berusaha dan optimis dalam menggapai impiannya. Sekalipun hanya mampu merepresentasikan mahasiswa akhir dari USU, namun rasanya sudah cukup mewakili pelajar Indonesia diluar sana. Pada akhirnya generasi muda inilah yang akan menjadi harapan bangsa sebagai penerus pembangun negeri.¹⁰

Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19 (jurnal UII, 2020) hal 12

¹⁰ Muhammad Abdullah Sujudi, *Eksistensi fenomena Quarter Life Crisis Pada*

Selanjutnya penelitian dari Yeni Mutiara dengan judul “*Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI tingkat akhir*”. Penelitian ini menggunakan penelitian campuran (*mix methods*) analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif dan menggunakan kualitatif analisis hasil wawancara. Penulis memaparkan sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami krisis emosional (*Quarter life crisis*) tingkat sedang. Upaya yang dilakukan tiap individu adalah mendekati diri kepada Tuhan yang maha esa, berbagi perasaan dengan orang lain, mencari banyak aktivitas positif, mencari relasi untuk menunggal karir di masa mendatang, dan banyak mengevaluasi diri sendiri serta banyak menerima kekurangan didalam diri sendiri.¹¹

Selanjutnya penelitian dari Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira dengan judul “*Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*”. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Peneliti memaparkan Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal di Surabaya. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antar kedua variabel tersebut berkekuatan sedang dengan arah hubungan yang positif. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi loneliness maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya, begitu pun sebaliknya. Terdapat kecenderungan

Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara (skripsi Universitas Sumatera Utara.2020) , 29.

¹¹ Yeni Mutiara ,*Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI tingkat akhir* (skripsi UIN Sunan kalijaga Yogyakarta.2018), 29.

loneliness ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dan *quarter life crisis* pada perempuan meskipun perbedaannya tidak signifikan.

Selanjutnya penelitian dari Putu Karpika dan Ni Wayan Widiyani Segel dengan judul "*Quarter Life crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia*" penelitian ini mengguankan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode non random. Pada dewasa awal usia 20-30 tahun, atau yang berada pada tingkat akhir perkuliahan sedang mengalami *quarter life crisis* yang menjadi penyebabnya adalah adanya tekanan yang berasal dari dalam dan dari luar diri. Misalnya belum memiliki rancangan dan rencana-rencana dimasa mendatang yang akan dihadapi, tidak memiliki banyak relasi untuk mendapatkan link pekerjaan, adanya tuntutan dari lingkungan tentang perkuliahan, pekerjaan dan pernikahan dan masih banyaj lagi kekhawatiran lainnya yang dialami dewasa awal.

Selanjutnya penelitian dari Tuhva Salsabila dengan judul "*Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang*". penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Penulis memaparkan tentang tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang meiliki kategori sedang, dengan menunjukkan sikap cemas dengan kehidupan yang akan datang, merasa terbebani dengan masalah hidup yang dialami, takut mencoba hal baru, takut dengan ketidaknyamanan, tidak atau kurang percaya diri. Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa

fakultas psikologi UIN Malang memiliki kategori sedang. Pada kategori sedang sikap yang ditunjukkan adalah percaya dengan kemampuan diri, dan dapat memotivasi tanpa tergantung, memiliki internal *locus of control*, berani menghadapi masalah yang dialami, senang dengan pengalaman baru. Terdapat pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang. Faktor yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis* adalah faktor dalam sendiri yaitu ekspektasi yang terlalu tinggi, media sosial, lingkungan.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus atau disebut dengan *case study research* dan pendekatan ini bersifat deskriptif. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian menggunakan latar ilmiah, dengan maksud memberikan tafsiran atas fenomena-fenomena yang terjadi dengan melibatkan berbagai metode yang ada.¹² Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami fenomena sosial dan perspektif subjek yang diteliti. Pendekatan kualitatif juga dapat didefinisikan sebagai pendekatan yang dapat membendakan prosedur mana yang penelitiannya mendapatkan data yang deskriptif

¹² Djam'an Satori *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung Alfabeta 2016), 23.

secara lisan atau menggunakan kata-kata, atau dari perilaku orang-orang yang diamati.¹³

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus 2 IAIN Ponorogo pada mahasiswa semester akhir jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) angkatan 2018

3. Subjek Penelitian.

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa BPI angkatan 2018 berjumlah lima orang, terdiri dari dua laki-laki dan tiga perempuan.

4. Pemilihan Subjek

Dari hasil *quisioner* yang diisi melalui link *google form* menunjukkan hasil bahwa dari enampuluh dua mahasiswa BPI angkatan 2018 yang terdiri dari lima puluh perempuan dan dua belas laki-laki, menunjukkan bahwa ada lima mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cukup serius. sehingga lima mahasiswa tersebut dijadikan subjek penelitian.

Pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam mata kuliah yang dipelajari banyak membahas tentang dunia psikologi, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut untuk mengetahui apakah dengan adanya pembelajaran psikologi yang dipelajari dapat membantu mengatasi *quarter life crisis*.

¹³Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus di perpustakaan UIN Sunan Kalijaga*. <http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka>. (yogyakarta 2013), 20.

5. Data dan Sumber Data

a. Data

Data adalah sekumpulan informasi sekaligus keterangan dari hal yang diperoleh melalui pengamatan akan fakta di lapangan dari sumber-sumber tertentu.¹⁴ Data Kualitatif adalah data yang tersaji dalam bentuk kata-kata (tulisan), audio atau video yang memiliki makna. Data tersebut diperoleh dari wawancara, pengamatan, pemotretan, perekaman dan lain-lain.¹⁵

Peneliti melakukan pengumpulan data awal menggunakan *quisioner* dibuat menggunakan link pada *google form* dan link tersebut di sebarakan melalui *whatsapp* untuk diisi mahasiswa BPI angkatan 2018. Kemudian, dari angket tersebut menunjukkan hasil tingkatan *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa BPI angkatan 2018.

b. Sumber Data

Karena sumber data akan menentukan kualitas dan hasil dari penelitian, maka penulis menggunakan 2 sumber data yaitu, data primer dan data skunder. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian atau disebut dengan narasumber.¹⁶ Metode ini digunakan untuk mengambil data sekaligus informasi tentang kondisi *quarter life crisis* di masa

¹⁴ Djam'an Satori, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2016), 100

¹⁵ Djam'an Satori, *Metodologi*109

¹⁶ *Ibid.*,110

pandemi pada mahasiswa BPI angkatan 2018, wawancara dengan subjek, dokumentasi sekaligus memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Sedangkan data skunder adalah data yang telah tersedia dalam berbagai bentuk, data ini sudah diolah menggunakan data statistik dan siap digunakan. Data skunder biasanya sudah diarsipkan menjadi sebuah data dan dipublikasikan.¹⁷ Dalam hal ini peneliti menelaah dari berbagai sumber penelitian untuk dijadikan acuan terkait *quarter life crisis*.

6. Teknik Pengumpulan data

Menurut Sutopo, pengumpulan data merupakan proses pengadaan data-data untuk keperluan penelitian. Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam metode ilmiah. Pada umumnya, data-data yang sudah terkumpul akan digunakan. Oleh karena itu data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berbentuk data primer dan data sekunder.¹⁸

Data penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Untuk itu penulis secara individu akan langsung terjun ke lapangan dan berada di tengah-tengah masyarakat guna memperoleh data dari informan. Yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Ponorogo khususnya jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam).

¹⁷ Djam'an Satori, *Metodologi*.....115

¹⁸ Ibid.,47

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang akan diteliti.¹⁹ Teknik observasi digunakan apabila penelitian berkaitan erat dengan perilaku manusia, gejala-gejala alam, proses kerja dan lainnya yang dapat diamati langsung oleh peneliti. Dalam kegiatan ini, peneliti melakukan pengamatan secara langsung apabila objek atau partisipan yang diamati tidak begitu banyak jumlahnya.²⁰ Dalam hal ini penelitian fokus terhadap yang diteliti adalah analisis terhadap *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa IAIN Ponorogo khususnya jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam). Observasi yang dilakukan adalah peneliti melakukan pengamatan tentang gejala dan kondisi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir BPI angkatan 2018 secara langsung untuk memperoleh informasi di IAIN Ponorogo kampus 2.

b. Wawancara (interview)

Metode pengumpulan data dengan wawancara atau interview merupakan cara sering digunakan peneliti untuk mendapatkan data langsung dari informan atau narasumber, sehingga metode ini sangat populer. Wawancara merupakan teknik

¹⁹ Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis*, (Sleman: Suaka Media, 2014), 98.

²⁰ Rukaesih A. Maolani dan Ucu Cahyana, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2016), 140.

pengumpulan data, yang dalam pelaksanaannya dapat dilakukan secara langsung dengan subjek penelitian.²¹

Wawancara atau interview dalam penelitian ini adalah sebagai pengumpul data primer atau data utama yang diharapkan dengan adanya data ini dapat diperoleh data terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI angkatan 2018 di masa pandemi.

Peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa BPI angkatan 2018, wawancara tersebut membahas tentang kondisi *quarter life crisis* di masa pandemi, faktor-faktor yang menjadikan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*, dan tentang upaya-upaya yang mahasiswa lakukan dalam menangani *quarter life crisis*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik non interaksi dilakukan oleh si peneliti agar data semakin kuat.²²

Dokumen adalah bahan yang berupa tulisan atau benda mati yang berkaitan dengan peristiwa tertentu. Dokumen biasanya berbentuk tulisan (dokumen), file database, surat, gambar, rekaman atau artefak yang masih berkaitan dengan kegiatan tersebut. Dokumen yang diteliti dapat terbagi menjadi dua yaitu, dokumen pribadi dan dokumen resmi. Dokumen pribadi biasanya berisi tentang catatan atau artikel tentang tindakan, pengalaman dan keyakinan seseorang. Dapat berupa buku tulis harian, surat pribadi

²¹ Ibid., 101

²² Rukaesih A. Maolani dan Ucu Cahyana, *Metodologi Penelitian Pendidikan*,...105

adan otobiografi. Sedangkan dokumen resmi bersisi tentang pengumuman, peraturan kelembagaan, memo penting dan instruksi.

²³ Pada penelitian ini, dokumentasi yang diambil adalah beberapa foto-foto selama wawancara atau kegiatan penelitian pada mahasiswa BPI angkatan 2018.

7. Teknik Analisis Data

a. Reduksi

Reduksi data berarti merangkum dari data-data yang diperoleh atau, memilih hal-hal yang pokok, fokus terhadap hal-hal yang penting, menentukan tema, mencari pola dari suatu permasalahan dan membuangnya jika tidak diperlukan²⁴

b. Penyajian data

Dalam penyajian data kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam beberapa bentuk uraian singkat seperti, bagan, grafik, hubungan dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah teks bentuk naratif. Dengan menyajikan data, maka akan mempermudah dalam memahami sesuatu yang terjadi merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan sesuatu yang sudah di pahami.²⁵

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 254.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta. 2017), 248-249

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 250-251.

c. Penarikan kesimpulan

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang didapatkan bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak di temukan bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data-data berikutnya.²⁶

8. Pengecekan Keabsahan Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.²⁷

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*.

Pada penelitian ini teknik pemeriksaan keabsahan yang peneliti gunakan adalah triangulasi dengan sumber dan triangulasi dengan metode. Wiliam Wiersma mengatakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai

²⁶ Ibid., 253

²⁷ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011),

sumber dengan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.²⁸

Untuk menguji kredibilitas data dengan teknik triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (member check) dengan tiga sumber data.²⁹

Patton mengungkapkan bahwa ada dua strategi yaitu pengecekan kualitas kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan kualitas kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Dalam teknik triangulasi dengan sumber, yaitu peneliti membandingkan hasil wawancara yang sudah didapat dari masing-masing sumber atau informan penelitian untuk pembandingan dalam mengecek kebenaran informasi yang didapatkan. Selanjutnya peneliti juga melakukan pengecekan kualitas kepercayaan memakai teknik triangulasi dengan metode, ialah melakukan pengecekan hasil penelitian dengan teknik pengumpulan data yang berbeda yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga kualitas kepercayaan data yang didapat adalah abash.³⁰

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. (Bandung : Remaja Rosdakarya 2011), 237.

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. (Bandung : Remaja Rosdakarya 2011), 274.

³⁰ Patton, *Qualitative Evaluation Methods* (Beverly Hills: Sage Publication, 1987), 331.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini dirancang untuk mempermudah pembaca dalam memahami isi dari penelitian. Dalam sistematika pembahasan ini dibagi menjadi lima bab yang memiliki keterkaitan antara bab satu dan yang lainnya. Gambaran dari masing-masing bab adalah sebagai berikut :

Bab I, pada bab ini, peneliti memberikan gambaran umum tentang penelitian yang akan dilakukan, dengan memuat latar belakang masalah terkait judul penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau kegunaan penelitian, telaah pustaka dan metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II, Bab ini membahas tentang landasan teori yang memuat tentang *quarter life crisis*, mahasiswa akhir dan pandemi

Bab III, Bab ini membahas tentang metode penelitian, profil jurusan BPI IAIN Ponorogo, hasil wawancara dengan informan

Bab VI, Analisis terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, faktor terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI, upaya mahasiswa BPI dalam menangani *quarter life crisis*.

Bab V, Berisi penutup. Pada bab ini berisi sub bab kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

QUARTER LIFE CRISIS

A. *Quarter Life Crisis* (QLC)

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quater life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandria Robbins dan Abby Wilner pada Tahun 2001, istilah ini ditemukan berdasarkan penelitian terhadap anak muda di amerika memasuki abad ke-20. Kaum muda tersebut dijuluki sebagai “*twenty something*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai seorang mahasiswa dan mulai memasuki kehidupan nyata, dengan berbagai tuntutan menikah, bekerja atau memiliki karir. Hal ini dilatar belakangi oleh tahapan perkembangan kehidupan menurut Erik Erikson, yang menjabarkan tentang delapan fase perkembangan yang akan dilewati individu setelah individu memecahkan konflik yang dialaminya. Konflik-konflik ini akan dialami oleh individu pada tahap pertembuhuan ke kepribadian yang lebih matang.¹ Pada masa tersebut individu mengalami perubahan yang sangat bervariasi, seperti perubahan emosi dan tingkah laku.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kondisi diartikan sebagai suatu keadaan atau situasi. Sedangkan kondisi sosial masyarakat diartikan sebagai keadaan masyarakat suatu Negara pada

¹ Erik Erikson. *Teori Perkembangan Psikososial Erik H.Erik*. (Jakarta : Pustaka Belajar, 2010), 12 https://bpps.kemensos.go.id/bahan_bacaan/file_materi/tahap-perkembangan-psikososial.pdf diakses pada 28 Februari 2022

saat tertentu.² Jadi kondisi sosial adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan keadaan atau situasi dalam masyarakat tertentu yang berhubungan dengan keadaan sosial.

Dalyono menjelaskan tentang kondisi sosial dipengaruhi melalui dua cara yaitu secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung seperti dalam pergaulan sehari-hari baik hubungan dengan keluarga, teman dan pekerjaan. Sedangkan secara tidak langsung yaitu melalui media masa, baik cetak, audio maupun audio visual. Selanjutnya juga dijelaskan lingkungan sosial memberi pengaruh besar terhadap hasil pendidikan, teman bergaul, lingkungan tetangga, dan aktivitas dalam lingkungan masyarakat.³

Robbins dan Wilner menjelaskan tentang kondisi sosial seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, mereka rentan mengalami berbagai persoalan baik dilingkungan keluarga, masyarakat, perkuliahan atau di lingkungan pendidikan, mereka memiliki kecemasan yang tinggi. Dari lingkungan keluarga mereka banyak di tuntut untuk segera menyelesaikan perkuliahan atau mendapatkan pekerjaan yang bagus, sedangkan lingkungan masyarakat banyak menanyakan perihal pernikahan dan pekerjaan, dilingkungan pendidikan atau pada jenjang perkuliahan seseorang akan dituntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir (skripsi).⁴

² KBBi online <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kondisi/kondisisosial>

³ Dalyono, *Psikologi Pendidikan* (E-Book Jakarta.2005)

⁴ Ibid., 39

Quarter life crisis adalah perasaan khawatir yang hadir tidak adanya kepastian pada kehidupan mendatang seputar relasi, kehidupan sosial, karir yang terjadi pada umur duapuluhan.⁵

Menurut Robbins dan Wilner menjelaskan secara umum istilah *quarter life crisis* sebagai suatu perubahan secara emosional yang dialami oleh individu pada saat mengalami perpindahan kehidupan dari perguruan tinggi ke kehidupan yang sesungguhnya dengan rentan usia 18 sampai usia 30 tahun, akan tetapi hal ini akan lebih dirasakan oleh individu ketika usia 20 tahun ke atas. Permasalahan yang biasa diraksakan adalah tentang kehidupan, karir, pekerjaan dan hubungan cinta dengan pasangan atau lawan jenis.⁶

Quarter life crisis diartikan sebagai sebuah krisis, dikarenakan pada fase ini seorang individu berada pada keadaan belum siap, selain itu karena banyaknya tuntutan dan pilihan-pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang kemudian memunculkan perasaan khawatir, bimbang, ragu, cemas akan masa depan, takut akan kegagalan. Selain dituntut untuk bertahan hidup, seseorang juga dituntut untuk dapat bersaing dengan baik. Hal inilah yang menjadi penyebab banyak dewasa muda menjadi stress dan terani. Stress

⁵ Fischer, K, *Ramen Noodles, Rent and Resums :An AfterCollege Guide to Life.* (California: Super Collage LLC, 2008),. 9.

⁶ Robbins, A. Dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges Of Life in Your Twenties.* (New York:Jeremy P.Teacher, 2014), 5.

inilah yang melahirkan krisis seperempat kehidupan atau lebih dikenal dengan nama *quarter life crisis*.⁷

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai suatu respon individu terhadap ketidakstabilan, perubahan yang tiba-tiba, banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panic yang berlebihan, perasaan ini muncul pada individu usia 18 sampai 29 tahun.⁸ pada fase transisi dari remaja menuju dewasa, individu akan mengalami krisis seperempat kehidupan, atau biasa disebut dengan *quarter life crisis*. Pada fase ini individu akan merasakan kecemasan yang berlebih terhadap kelanjutan hidup dimasa mendatang, takut, krisis identitas diri, kekecewaan atas sesuatu hal yang dapat menimbulkan perasaan frustrasi, stress bahkan depresi termasuk dalam hal pekerjaan, karir dan kehidupan sosial.⁹

Menurut Robinson terdapat empat fase dalam *quarter life crisis*, yaitu :¹⁰

1. Adanya perasaan terjebak dalam situasi, seperti pekerjaan, relasi (pertemanan), dan hubungan.
2. Munculnya pikiran untuk merubah keadaan.
3. Membangun pondasi baru, sehingga individu dapat mengendalikan arah tujuan hidupnya.

⁷ Ibid.,6.

⁸ Ibid., 7.

⁹ Fischer, K. *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. (SuperCollege. 2008).,23.

¹⁰ Robinson. O. C. *A Longitudinal Mixed Methodes Case Study Of Quarter Life Crisis During The Post University Transition : Locked-out ang Locked-in Frooms in Combination*. (university of Greenwich. 2018)., 13. DOI:1177//216769.6818764144

4. Menjalani kehidupan baru yang lebih fokus dengan minat dan nilai-nilai yang dapat dipercaya oleh individu itu sendiri.

Konsep *quarter life crisis* dalam Al-Qur'an tidak dijelaskan secara langsung, akan tetapi beberapa potongan ayat menegaskan kepada manusia agar tidak cemas, takut (khouf), dan bersedih (yahzanu). Terdapat di surah Al-Baqoroh ayat 277.

انَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٢٧٧)

Artinya : “*sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan sholat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala disisi tutannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak berselisih hati*” (QS. Al-Baqarah: 277)

Olson Madden, mengartikan masalah *quarter life crisis* (QLC) secara khusus, pada fase ini individu ingin mewujudkan keinginan, cita-cita, keinginan orang tua, membangun relasi dan menentukan karir, menjadi individu yang nyaman dan disukai, menjadi bagian dari sebuah kelompok atau suatu komunitas, memilih teman hidup, beradaptasi dengan lingkungan sosial, mengembangkan control diri.¹¹ Disebutkan dalam surah Al-Imran ayat 139 dianjurkan untuk menatap masa depan dengan iman, taqwa dan amal sholih:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Dan janganlah kamu merasa lemah (motivasi, semangat, kemauan) dan jangan pula kamu bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi (derajadnya), jika kamu orang beriman*” (QS: Ali Imran 139)

¹¹ Olson –Madden, J H. *Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35 years old: An Exploration of The “Quarter Life Crisis” Phenomenom.* (ProQuest Dissertations And Theses (PQDT). 2007), 19.

Media sosial seolah bukan hal yang asing lagi di zaman ini, sering berselancar di dunia maya ternyata membawa banyak pengaruh terhadap pola pikir individu yang sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain, bermain game online tidak tahu waktu termasuk kegiatan yang tidak produktif, sering mengeluh, akan tetapi tidak segera menemukan atau mencari jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang dikeluhkan, menutup diri, sehingga menumbulkan pergaulan individu semakin sempit dan sulit menemukan relasi.¹²

2. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Individu yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan banyak ciri, seperti kebingungan dalam diri dalam melihat antara suatu realitas dalam hidupnya dengan harapannya.

Menurut Yulius Stevan, M. Dalam bukunya, adapun ciri-ciri *quarter life crisis* adalah sebagai berikut¹³ :

a. Kehawatiran berlebih tentang masa depan.

Pada saat usia 20-30, individu mulai mencoba berbagai acara untuk mendapatkan masa depan yang lebih baik.

b. Muncul tanda tanya tentang hidupnya.

Seperti bertanya tentang kehidupan yang individu jalani sudah berapa pada jalan yang tepat atau belum, hal ini menyebabkan kebingungan dan kebingangan dalam menjalani kehidupan

¹² Jennyfer ,2010

¹³ Karpika P, Ni Wayan, *Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, konseling,2* (Oktober,2021),520.

c. Memiliki perbedaan pendapat dengan orang tua

Setiap individu memiliki tujuan hidup tersendiri, hal ini kemudian yang sering memicu perbedaan pendapat antara individu dan orang tua, yang pada akhirnya individu dibuat bimbang harus mengikuti kemauan orang tua atau tujuan hidupnya sendiri.

d. Sering merasa gagal dan krisis motivasi.

Karena krisis motivasi, individu merasa hidupnya adalah kegagalan.

e. Perasaan tertinggal dengan teman-temannya.

Ada waktu dimana individu akan membandingkan dirinya dengan teman-teman seperjuangannya, individu merasa tertinggal karena melihat beberapa temannya sudah sukses sesuai minat dan bakat, sedangkan individu masih berkutat pada kehidupannya saat ini. hal ini membuat rasa ketidakpercayaan diri semakin parah.

Menurut Arnett dan Allinson terdapat lima ciri yang menjadikan individu mengalami *quarter life crisis* yang muncul dari dalam (internal) atau dari luar (eksternal) individu.¹⁴

- 1) *Identity eksplorasi*, proses eksplorasi individu dari remaja menuju ke dewasa dimulai. Pada tahap ini individu akan fokus dan serius dalam mempersiapkan dirinya untuk memasuki fase selanjutnya seperti cinta, relasi dan pekerjaan. selain daripada itu individu juga mulai merenungkan dan mempertanyakan

¹⁴ Arnett, Jeffrey Jensen, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens and Twenties*. (2004)

banyak hal serius. Proses pencarian jati diri atau identitas diri terkadang banyak mengalami kecemasan dan kebingungan, karena identitas diri akan meyakinkan individu dari segala sesuatu yang sudah dia pilih untuk melanjutkan kehidupannya. Kondisi seperti ini membuat individu rentan mengalami *quarter life crisis*.

2) *Instability*, pada tahap menuju dewasa, individu akan mengalami perubahan yang konstan. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai faktor, perubahan gaya hidup salah satu contohnya. Umumnya seseorang yang sudah berumur 21 tahun dan mulai memasuki tahap pernikahan, individu akan disibukkan dengan menentukan pasangan, mengurus kehidupan rumah tangga, kehamilan, menyelesaikan sekolahnya, mencari relasi, mendapatkan pekerjaan, dan lain-lain. Namun seiring berjalannya waktu, pada usia 21 tahun individu akan disibukkan dengan urusan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisahan untuk hidup mandiri, dan lain sebagainya. Perubahan-perubahan yang terjadi secara tiba-tiba akan menuntut individu untuk selalu siap dalam berbagai keadaan yang tidak pasti akan selalu sesuai rencana.

3) *Being self focused*, pada tahap ini individu mulai belajar untuk mandiri, mulai dari membuat keputusan sendiri dan berani bertanggung jawab atasnya, sehingga individu mulai

membangun suatu pondasi untuk masa dewasa. Banyak pilihan dan keputusan sulit yang harus diambil yang dimasa mendatang akan sangat berpengaruh pada masa depannya, seperti memilih perguruan tinggi, pekerjaan atau karir, mencoba kuliah dan bekerja, tetap melanjutkan kuliah atau *drop out*, ketika sudah mulai kuliah individu akan bertanya-tanya tentang jurusan yang diambil apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak, dan sebagainya.

4) *Feeling in between*, individu berada pada tahap antara perasaan dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena individu belum dikatakan dewasa secara penuh, terkadang individu merasa dia bukan lagi anak remaja, namun diwaktu lain dia akan merasa dirinya merasa bahwa dirinya juga merasa belum memenuhi criteria dewasa, seperti bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, mampu membuat dan memutuskan keputusannya sendiri, juga mulai mandiri secara financial.

5) *The age of possibilities*, Fase dimana individu akan mengalami kemungkinan-kemungkinan dan kesempatan yang baik tentang pekerjaan, mendapat pasangan hidup dan falsafah kehidupan. Tahap ini dipenuhi harapan-harapan yang luar biasa akan masa depan. Individu merasa bahwa mimpi dengan

harapan yang luar biasa akan masa depannya. Individu merasa mimpi dan harapan menjadi suatu hal yang penting dalam dirinya. Pertanyaan-pertanyaan akan harapan dan mimpinya dimasa depan mulai bermunculan, apakah apa yang diharapkan, direncanakan akan sesuai yang diharapkan atau tidak, hingga kekhawatiran dan kecemasan akan tidak tercapainya harapan dan mimpi itu terus bermunculan.

3. Faktor *Quarter Life Crisis*

Thouless mengkategorikan factor-faktor *quarter life crisis* menjadi dua¹⁵:

a. Faktor Internal yang turut berkontribusi terhadap *quarter life crisis* adalah faktor emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral serta kapasitas intelektual.

1) Emosi dan Afeksi

Emosi adalah suatu yang berwujud dalam diri individu sebagai penyesuaian terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu, emosi meliputi takut, gelisah, marah, sedih, senang/gembira.

Afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan negatif, afeksi positif meliputi sikap menerima, mengakui, dan menyetujui, afeksi negatif meliputi sikap yang menunjukkan

¹⁵ Alfiesyahrianta Habibie, dkk *Peran Religious Terhadap Quarter life Crisis (QLC) pada Mahasiswa* (jurnal UMM, 2019),135

penolakan, tidak menyetujui suatu objek dimana individu itu berbeda.¹⁶

2) Pengalaman Pribadi

Pengalaman yang terjadi pada individu atas sesuatu yang pernah dialami, dirasakan, ditanggung dan diresapi oleh panca indra.¹⁷

3) Moral

Baik buruknya sikap, adat istiadat, kelakuan, tabiat, akhlak, yang kemudian akan berkembang menjadi sebagai kebiasaan dalam bertingkah laku yang baik.

4) Kapasitas Intelektual

Suatu keahlian atau kapasitas bagaimana seorang individu tersebut menjalankan kegiatannya sehari-hari dengan berpikir jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.

b. Faktor Eksternal.

1) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga.

Pada periode ini, individu mulai mempertanyakan kapan dirinya siap menikah, apakah pasangannya saat ini adalah orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk bisa menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian

¹⁶ <https://www.duniapelajar.com/2010/06/04/emosi-dan-afeksi/>

¹⁷ <https://ragambahasakita.blogspot.com/2015/08/menceritakan-pengalaman-pribadi.html>

dalam relasi keluarga individu memiliki keinginan untuk hidup mandiri, meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu untuk hidup mandiri secara financial. Sedangkan dalam hubungan sebuah pertemanan individu akan menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi sosok figure bagi dirinya, individu juga akan mulai membatasi dalam pertemanan-pertemanan yang kurang baik. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja

2) Kehidupan pekerjaan dan karir.

Sebagian orang dewasa merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan belum cukup membantu dalam menyiapkan seseorang dalam menghadapi dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja seperti persaingan dan tekanan mengharuskan individu untuk beradaptasi. Dan tidak sedikit orang yang merasa stress karena hal tersebut. Selain itu akan muncul kbimbangan dalam diri individu yaitu memilig pekerjaan yang sesuai minat, bakat dan potensi atau hanya pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan pemenuhan kebutuhan.

3) Tantangan di bidang akademik.

Dalam hal ini ada individu yang merasa akademis yang sedang dijalannya tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya. Individu mulai bertanya-tanya tentang akademis

yang sedang digeluti saat ini apakah mampu menunjang karirnya dimasa depan, kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang yang lebih tinggi dengan alasan financial, tuntutan sosial, keluarga dan sebagainya.

Menurut Robbins dan Wilner penyebab utama *quarter life crisis* adalah adanya krisis identitas atau kehilangan jati diri di usia dua puluhan, karena adanya rasa ketidakpuasan dalam menjalankan pekerjaannya, relasi dengan teman, dibangku kuliah, dan ingin mencari jati diri dengan apa yang telah dilakukan individu.¹⁸

Menurut Atwood dan Scholtz penyebab terjadinya *quarter life crisis* adalah karena adanya ketakutan jika tujuan yang hendak diwujudkan tidak sesuai dengan yang diharapkan atau takut gagal dalam mencapai tujuannya, hal ini dapat menyebabkan permasalahan pada kesehatan mental.¹⁹

Quarter life crisis dapat terjadi karena banyak alasan, seperti Karena kebingungan akan identitas diri, dunia kerja, hubungan percintaan, menemukan karier atau pekerjaan yang sesuai, rasa tidak aman terhadap masa depan, kekecewaan atas sesuatu hal, tekanan dari teman sebaya, keluarga, lingkungan rumah dan seterusnya. *Quarter life crisis* memunculkan emosi pada orang dewasa dan saling bertentangan dengan cara yang berbeda, terkadang mereka berada

¹⁸ Salsabila Tuhva, *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang*, (skripsi UIN, Malang, 2021), 11.

¹⁹ Ibid.,11.

pada tingkat kepanikan yang dipicu oleh perasaan kehilangan dan ketidakpastian.

Penyebab *quarter life crisis* dapat muncul, khususnya pada individu yang berada pada pertengahan umur dua puluh adalah perasaan kecewa terhadap semua yang ada, mungkin karir atau pekerjaannya dan hubungannya yang tidak baik atau tidak menarik. Jika orang dewasa tidak segera menemukan suatu komitmen, terkait pekerja, orang dewasa menemukan komitmen dengan baik, terkait karier dan hubungan yang sesuai dengan identitas mereka yang mengalami *quarter life crisis*.²⁰

B. Pandemi Covid-19

Saat ini pandemi Covid-19 menjadi salah satu krisis kesehatan utama bagi setiap individu di dunia. Kondisi kesehatan masyarakat terkait penularan Covid-19 dibagi menjadi enam kelompok yaitu OS (orang sehat), OTG (orang tanpa gejala), ODP (orang dalam pengawasan), PDP (pasien dalam pengawasan), orang yang positif covid-19.²¹

Data 7 Maret 2022, Covid-19 telah dikonfirmasi pada 5,77 juta kasus dan meninggal dunia 150 ribu.²² Isolasi sosial, anjuran tetap berada di rumah, karantina, penutupan instansi mulai dilakukan di awal 2020, awal virus Covid-19 masuk di Indonesia, per-hari ini virus Covid-19 masih berada di Indonesia namun, berita-berita yang disiarkan di tv sudah mereda.

²⁰ Atikah Nur Hidayah, *The Quarter-Life Crisis Experienced By Megan In Lynn Shelton's Laggies*, Tesis, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2016), 18-19.

²¹ Kemenkes RI, 2020

²² Data WHO 2022 <https://linktr.ee/covid19.go.id>

Aktivitas ini menimbulkan instansi tutup, khususnya di dunia pendidikan. Mahasiswa sebagai salah satu jumlah terbanyak di institusi pendidikan tentunya sangat merasakan dampak dari pandemi Covid-19 dimana system pembelajaran yang biasa dilakukan secara *offline* (tatap muka) baik pembelajaran di kampus atau di tempat praktikum dirubah menjadi *online* (daring).²³

Selain kecemasan akan tertular virus Covid-19, individu yang sedang di fase *quarter life crisis* menjadi semakin tertekan karena bertambahnya masalah salah satu dibidang akademik, karena merasa kesulitan dalam melakukan pembelajaran dan menyelesaikan tugas akhirnya secara daring. Internet yang belum optimal seringkali menjadi hambatan, permasalahan lainnya adalah mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhirnya sebagai mahasiswa yaitu mengerjakan skripsi untuk pengambilan data dan akses buku.²⁴

Dengan demikian adaptasi perilaku baru di masa pandemi Covid-19 memiliki tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Pembelajaran yang berbasis *online* mengharuskan dosen dan mahasiswa banyak memanfaatkan teknologi modern dalam proses pembelajaran. Dosen dan mahasiswa dituntut untuk mampu megoperasikan media sosial, laptop,

²³ Tika Silvianingrum, *Hubungan Self Efficacy dan Academic Burnout Dimasa Pandemi pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Universitas Widya Dharma Fase Quarter Life Crisis*.(Skripsi Universitas Widya Dharma Klaten. 2021), 17.

²⁴ Muhammad Nur Abdi. *Liquidity, Firm Size Dividend Policy to The Value of The Firm (Study in Manufacturing Sector Companies Listed on Indonesia Stock Change)*. (artikel.2019),10.

computer, hp. Dan laptop untuk mendukung dan mempermudah proses pembelajaran.

C. Upaya Menghadapi Quarter Life Crisis

Menurut Nash dan Murray semua orang yang mengalami fase umur 20 tahun keatas dalam proses perkembangan ini, adakalanya mereka merasa cemas, frustasi, bingung bagaimana cara menghadapinya dan tidak siap. Upaya yang bisa dilakukan oleh seseorang yang mengalami *quarter life crisis* adalah sebagai berikut.²⁵

1. Mendekatkan diri kepada sang pencipta.
2. Fokus penerimaan diri.
3. Berdamai dengan perasaan-perasaan yang muncul.
4. Berbagi perasaan dengan orang lain.
5. Menjauhkan diri dari orang yang memberikan dampak-dampak negatif.
6. Melakukan hal-hal positif dengan melakukan aktivitas kegemaran atau hobi.
7. Mencari relasi untuk karir kedepannya.
8. Menemukan motivasi dan melakukan evaluasi diri

²⁵ Nash & Murray *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making)*. (San Fransisco:jossey-Bass. 2010),12.

BAB III

QUARTER LIFE CRISIS DAN KONDISI MAHASISWA AKHIR BPI

ANGKATAN 2018 DI ERA PANDEMI

A. Lokasi Penelitian

1. Profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) berdiri pada tahun 2015 berdasarkan keputusan Jendral Pendidikan Islam No.4723 tahun 2015. Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) akan mendapatkan gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos). Lulusan Jurusan ini di proyeksikan sebagai Penyuluh kegiatan keagamaan dan pembimbing. Selain itu, juga bisa menjadi seorang da'i, dan konsultan keluarga sakinah.¹

Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diproyeksikan untuk mempersiapkan sumber daya manusia profesional yang handal dalam bidang pembimbingan, penyuluhan, dan konseling permasalahan sosial, secara spesifik persoalan keluarga dengan pendekatan Bimbingan Penyuluhan Islami. Mahasiswa Program Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berasal dari berbagai macam latar belakang.

Mahasiswa BPI sebelumnya berasal dari berbagai latar belakang pendidikan seperti dari pesantren, MA/MAN, SMA, SMU dan SMK yang berdomisili di Ponorogo dan kabupaten-kabupaten di

¹ <https://pmb.iainponorogo.ac.id/program-studi/s1-bimbingan-penyuluhan-islam/>
diakses pada senin 04 April 2022

sekitarnya, khususnya di Jawa Timur bagian barat dan Jawa Tengah bagian timur, serta dari berbagai propinsi di Indonesia. Mereka juga berasal dari berbagai kultur dan tingkat sosial yang beragam. Keadaan ini memberi nuansa kemajemukan sehingga tercipta suatu interaksi yang dinamis dalam kehidupan kampus.

Struktur organisasi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo ini menyatu dengan struktur organisasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan IAIN Ponorogo. Organisasi IAIN sendiri disusun sesuai dengan PP No. 60 Tahun 1999 dan Statuta IAIN Ponorogo tahun 2016. Struktur ini di desain untuk menjawab tantangan dan peluang yang dihadapi program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dalam mengimplementasikan visi, misi, sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan.

2. Visi Misi BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) IAIN Ponorogo

a. Visi

Visi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah “Menjadi program studi yang menghasilkan sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dan kooperatif dalam bidang konseling keluarga sakinah pada tahun 2021”

b. Misi

Adapun Misi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah:

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah baik teori maupun praktik.
 - 2) Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.
 - 3) Melaksanakan pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah.
 - 4) Melaksanakan kerjasama dengan baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.
3. Tujuan program studi Bimbingan Penyuluhan Islam
- a. Terselenggaranya pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.
 - b. Terlaksanakannya penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah
 - c. Terlaksananya pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah
 - d. Terjalinnnya kerjasama yang baik dengan lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.
4. Populasi Mahasiswa

Dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) semester 8 angkatan 2018. Seluruh mahasiswa BPI

angkatan 2018 semester 8 berjumlah 62 mahasiswa, terdiri dari 50 perempuan dan 12 laki-laki.²

B. Kondisi Mahasiswa BPI Angkatan 2018 yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi Covid-19

Dalam memperoleh data penelitian terkait dengan kondisi mahasiswa BPI angkatan 2018, maka peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa BPI angkatan 2018. Berikut hasil wawancara yang telah peneliti peroleh:

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu Mahasiswa BPI angkatan 2018 IL mengatakan :

Hal yang paling saya rasakan adalah cemas, kadang saya mencemaskan hal-hal kecil yang menurut saya tidak perlu untuk teralu dicemaskan, akhir-akhir ini saya sering menghawatirkan skripsi yang sedang saya garap, apakah akan selesai tepat waktu atau tidak, tapi saya terus berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu..³

Secara umum pandangan kebanyakan mahasiswa BPI angkatan 2018 tentang kondisi *quarter life crisis* yang sedang mereka alami mengarah pada perasaan-perasaan cemas, takut, dan lebih emosional. Mahasiswa BPI angkatan 2018 yang menginjak pada semester akhir sedang dibebani oleh tugas akhir yaitu skripsi.

Selanjutnya hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MMA mendapatkan hasil dari kondisi mahasiswa BPI dalam rentan *quarter life crisis* adalah sebagai berikut :

² Wawancara dengan staff akademik

³ Lihat hasil wawancara 01/W-1/IV/2022

Banyak hal yang saya rasakan salah satunya, saya merasa kehilangan identitas diri, terkadang saya merasa bingung dengan diri sendiri, bingung dengan apa yang sebenarnya saya inginkan, bingung dengan kemampuan apa yang saya miliki, dan saya merasa tidak memiliki kemampuan apa-apa, saya sering mempertanyakan setelah kuliah selesai saya harus bekerja pada bidang apa, saya sering merasa kecewa dan bimbang ketika dihadapkan oleh beberapa hal.⁴

Kondisi *quarter life crisis* yang dialami oleh MMA adalah merasa kehilangan identitas diri yaitu bingung dengan hal yang diinginkan dirinya sendiri, tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, bingung akan kemampuan-kemampuan yang ia miliki serta kebingungan dalam memilih pekerjaan, sering merasa kecewa dan bimbang ketika dihadapkan dengan beberapa hal.

Hal tersebut juga dirasakan oleh GPS, berikut adalah hasil wawancara dengan GPS memberikan tanggapan terkait kondisi yang di alami selama mengalami *quarter life crisis* :

Yang paling terasa saat ini adalah saya terlalu mencemaskan masa depan, saya merasa khawatir dan bingung dalam memulai suatu hal saat ini dan yang akan saya hadapi kedepannya.⁵

Kondisi *quarter life crisis* sebagai mahasiswa BPI angkatan 2018 yang dialami oleh GPS menurutnya, hal-hal yang paling terasa saat ini adalah kecemasannya akan masa depan yang belum tergambar jelas, ia juga menambahkan bahwa ada kekhawatiran dan kebingungan untuk memulai sesuatu hal.

⁴ Lihat hasil wawancara 02/W-1/IV/2022

⁵ Lihat hasil wawancara 03/W-1/IV/2022

Selanjutnya adalah hasil wawancara dengan saudara MIM, memberikan tanggapan terkait kondisi *quarter life crisis* sebagai mahasiswa BPI angkatan 2018 :

Sejak awal kuliah saya bingung dalam mengambil jurusan, saat itu saya daftar UMPTKIN untuk masuk di kampus IAIN Ponorogo dengan pilihan 3 jurusan yang sebenarnya saya lebih memilih untuk masuk ke fakultas pendidikan, dan pilihan ketiga adalah jurusan BPI sebagai pilihan terakhir, hingga saat ini saya merasa bahwa selama hampir 4 tahun kuliah, bingung setelah selesai kuliah saya harus kerja apa, beberapa dosen sudah memberikan pengarahan, akan tetapi saya merasa tidak memiliki ahli pada bidang tersebut. perasaan-perasaan takut, khawatir dan bingung selalu menghantui ketika saya ingin mengambil langkah atau keputusan.⁶

Kondisi yang dialami MIM dalam menghadapi *quarter life crisis* berawal dari memilih jurusan di perkuliahan, adanya perasaan takut, khawatir dan bingung di saat mengambil suatu langkah.

Wawancara selanjutnya adalah dengan saudara AH memberikan tanggapan terkait kondisi yang dialaminya selama mengalami *quarter life crisis*:

Selama ini saya dihantui rasa bimbang, bingung, tertekan, dan cemas. Saya merasa banyak tekanan-tekanan, terutama tugas akhir yang sulit untuk saya mulai kerjakan.⁷

Berdasarkan hasil wawancara bersama informan yang dilakukan oleh peneliti, didapati bahwa kondisi mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami *quarter life crisis* dimasa pandemi adalah :

1. Mahasiswa merasakan cemas yang berlebihan

⁶ Lihat hasil wawancara 04/W-1/IV/2022

⁷ Lihat hasil wawancara 05/W-1/IV/2022

2. Merasa khawatir, kecewa dan bimbang
3. Kehilangan identitas diri.
4. Takut mengambil keputusan.

C. Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa BPI Angkatan 2018

Dari hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa BPI angkatan 2018 mendapatkan hasil bahwa faktor-faktor terjadinya *quarter life crisis* adalah berasal dari keluarga, relasi dan perkuliahan. Proses dalam kehidupan individu tidak terlepas dari dukungan baik itu dukungan diri sendiri maupun dukungan sosial. Dalam hal ini dukungan tersebut sangat berperan terutama berpengaruh terhadap psikologis mahasiswa BPI angkatan 2018 yang berstatus sebagai mahasiswa akhir ketika mengalami *quarter life crisis*.

Berikut adalah hasil wawancara dengan beberapa informan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa BPI angkatan 2018 IL mengatakan :

Menurut saya, faktor *quarter life crisis* yang sedang saya alami berasal dari diri saya sendiri, saya sering membandingkan diri dengan kehidupan atau pencapaian orang lain dan merasa bahwa diri saya tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan pencapaian teman-teman saya yang lainnya sedang saya belum memiliki pencapaian yang memuaskan sedangkan status kami sama, sama-sama mahasiswa tingkat akhir. Saya merasa beberapa dari mereka lebih beruntung⁸

Berdasarkan hasil wawancara diatas yang dilakukan oleh peneliti dan narasumber diatas maka dapat diketahui bahwa sering

⁸ Lihat hasil wawancara 01/W-1/IV/2022

membandingkan diri dengan orang lain akan membawa dampak buruk bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, karena tidak menghargai dirinya sendiri dan beberapa potensi yang mereka dimilikinya, sedangkan manusia diciptakan dengan keunikan dan kelebihan masing-masing.

Ada saatnya dalam hidup seseorang merasa kehilangan harapan dan motivasi hidup. Banyak hal yang menjadi penyebabnya, salah satunya kehilangan, kecemasan, kegagalan, kekecewaan dan masih banyak lagi.

Hasil wawancara dengan GPS yang dilakukan dirumahnya mengatakan :

Menurut saya, hal yang punya banyak pengaruh adalah Keluarga dan lingkungan. Keluarga banyak menuntut saya untuk bisa melakukan banyak hal dan dituntut untuk bekerja di kantor, sedangkan lingkungan terlalu mengurus kehidupan pribadi saya, seolah apapun yang saya lakukan selalu kurang dan kadang dianggap berlebihan. Pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan terkadang membuat saya risih.⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa, faktor terjadinya *quarter life crisis* yang dialami oleh GPS adalah keluarga dan lingkungan sekitar. Dituntut untuk melakukan sesuatu yang tidak disukai sangat menjadikan beban, orang lain yang ikut serta mengurus kehidupan pribadi dan kerap melontarkan pertanyaan-pertanyaan yang terkadang menyudutkan atau tidak mengenakan juga menjadikan beban tambahan. Jika tidak mampu mengendalikannya akan

⁹ Lihat hasil wawancara 02/W-1/IV/2022

terus dihantui perasaan tertekan dan tidak nyaman. Hal ini juga sama dirasakan oleh MMA :

Keluarga dan lingkungan. Keluarga banyak menuntut saya untuk segera menikah, menurut saya menikah adalah ibadah seumur hidup, saya perlu mempersiapkan mental dan nyali untuk menghadapi kehidupan bersama pasangan, dan untuk saat ini saya ingin lebih fokus dalam menyelesaikan skripsi, sedangkan lingkungan terlalu mengurus hidup saya dan mempertanyakan hal-hal yang membuat saya merasa sering tidak nyaman. Seperti kapan kamu nikah? Anaknya ibuk seumur kamu sudah punya satu anak, kamu kok belum nikah? Kuliahnya sudah lama kok belum lulus-lulus juga? Selain kuliah kamu kerja apa? Gajimu berapa? Pertanyaan-pertanyaan ini membuat saya kurang nyaman, saya sampai di titik tidak menyukai lingkungan saya¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama narasumber menjelaskan bahwa MMA merasa keluarga menuntutnya untuk segera menikah, padahal menikah adalah ibadah seumur hidup, dan menurutnya menikah memerlukan persiapan yang matang, sedangkan MMA ingin menyelesaikan studinya terlebih dahulu dan bekerja. MMA merasa bahwa lingkungan sekitarnya terlalu banyak mempertanyakan hal-hal yang membuat tidak nyaman.

Selanjutnya Hasil wawancara dengan MMA mendapatkan hasil bahwa:

Salah satunya Financial yang belum stabil, walaupun saya masih menjadi tanggungan orang tua, saya merasa diusia ini saya memerlukan pekerjaan sampingan untuk bisa mendapatkan uang saku tambahan. Keluarga saya banyak menuntut saya untuk segera menyelesaikan perkuliahan saya dan pulang untuk membantu orang tua dirumah, sejujurnya hal tersebut sangat.

¹⁰ Lihat hasil wawancara 03/W-1/IV/2022

bertentangan dengan keinginan saya, saya ingin bekerja diluar kota dan menghasilkan uang lebih banyak.¹¹

MMA merasa bahwa finansialnya belum stabil, menyadari bahwa dirinya adalah tanggungan orang tua, akan tetapi masih memerlukan uang tambahan untuk mencukupi beberapa kebutuhannya, sehingga MMA mencari pekerjaan sampingan untuk mendapatkan uang tambahan. Bekerja diluar kota dan menghasilkan banyak uang adalah cita-citanya namun, terhalang keinginan orang tua yang menginginkannya untuk bekerja dekat dari rumah.

Terakhir adalah hasil wawancara dengan AH mengatakan :

Saya merasa lingkungan terlalu menuntut saya untuk melakukan hal-hal sempurna, keluarga yang selalu bertanya tentang kuliah saya, dan teman-teman yang saya merasa ketika bertemu dengan mereka saya makin merasa tidak percaya diri dan terus-terusan membandingkan diri. Padahal saya tahu hal itu akan membuat saya semakin tertekan dan khawatir.¹²

Berdasarkan paparan data yang dipaparkan oleh informan di dapati bahwa faktor penyebab adanya *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa BPI angkatan 2018 adalah sebagai berikut:

1. Faktor keluarga

Informan merasa bahwa keluarganya banyak memberikan tuntutan, tuntutan untuk segera menyelesaikan perkuliahan, segera menikah di usia muda dan bekerja sebagai pegawai kantor.

¹¹ Lihat hasil wawancara 04/W-1/IV/2022

¹² Lihat hasil wawancara 05/W-1/IV/2022

2. Faktor relasi (pertemanan)

Tidak percaya diri jika bertemu dengan teman-teman dan selalu membandingkan diri sendiri.

3. Faktor lingkungan

Lingkungan sosial banyak memberikan tuntutan untuk melakukan hal-hal sempurna, dan lingkungan selalu ikut campur dalam urusan pribadi.

4. Faktor financial

Beberapa informan merasa diumur yang 20 lebih sudah bukan waktunya lagi meminta uang saku kepada orang tua, mereka bertekad untuk bekerja dan memenuhi kebutuhan hidup, selain harus bekerja ada kewajiban yang tidak boleh dilupakan yaitu perkuliahan.

D. Upaya yang Dilakukan Mahasiswa BPI Angkatan 2018 dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*.

Hasil dari observasi yang telah dilakukan peneliti, mahasiswa BPI angkatan 2018 ketika mengalami *quarter life crisis* yang dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah berbagi cerita dengan teman dekat atau menyibukkan diri dengan hal-hal positif. Dengan kesadaran itu akan mempermudah mahasiswa dalam proses berdamai dengan diri sendiri dan keadaan.¹³

¹³ Lihat hasil observasi 03/O-1/VI/2022

Adapun hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari IL mendapatkan hasil bahwa upaya yang ia lakukan dalam mengatasi *quarter life crisis* adalah:

Akhir-akhir ini saya lebih suka *quality time* bersama teman dekat untuk sekedar berbagi keresahan. Karena menurut saya bertemu teman dekat bisa membantu saya untuk keluar dari permasalahan-permasalahan yang saat ini saya hadapi. Sejak dahulu ketika saya memiliki suatu permasalahan orang yang pertama saya datangi adalah teman-teman dekat saya¹⁴

Menurut IL Bertemu dengan teman-teman dekat atau sahabat sangat membantu dalam mencari jalan keluar, orang-orang yang pertama ditemui ketika berada dalam masalah adalah teman-teman dekat.

Berbeda dengan MMA, upaya yang dia lakukan dalam menangani *quarter life crisis* adalah dengan berkegiatan. Adapun hasil wawancara dari saudari MMA adalah :

Tentunya berkegiatan, akhir-akhir ini saya sedang menggeluti bisnis baru yang saya rintis bersama pasangan saya, selain itu saya mencoba untuk menghidupkan literasi yang sempat terhenti, menurut saya dengan berkegiatan akan sedikit bisa melupakan penatnya jadi mahasiswa akhir. Disela-sela tugas akhir yang kadang membebani pikiran ada kegiatan positif yang saya lakukan untuk mengurangi beban pikiran¹⁵

MMA juga menambahkan upaya lain yang ia lakukan untuk mengatasi *quarter life crisis* adalah :

Setiap saya menghadapi permasalahan saya selalu cerita dengan pasangan, biasanya pasangan saya selalu memberikan masukan dan dukungan, hingga membuat saya lebih kuat dalam menghadapi permasalahan.¹⁶

¹⁴ Lihat hasil wawancara 01/W-1/VI/2022

¹⁵ Lihat hasil wawancara 02/W-1/VI/2022

¹⁶ Lihat hasil wawancara 02/W-1/VI/2022

Menurut MMA, memiliki kegiatan positif seperti mengeluti bisnis dan menghidupkan literasi sekaligus berbagi rasa dengan pasangan adalah salah satu upaya yang saat ini dilakukan untuk menangani *quarter life crisis*.

Selanjutnya hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama saudara GPS upaya yang ia lakukan adalah:

Upaya yang selama ini saya lakukan adalah bertemu dengan teman-teman terdekat, berbicara dengan diri sendiri, muhasabah diri dan terus memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal positif.¹⁷

Menurut GPS upaya yang dilakukan untuk menangani *quarter life crisis* adalah dengan bertemu dengan teman dekat, berbicara dengan diri sendiri, muhasabah diri dengan memperbaiki hal-hal yang perlu diperbaiki, memotivasi diri sendiri untuk selalu melakukan hal-hal positif. Hal tersebut juga dilakukan oleh MIM, MIM merasa memiliki waktu yang lebih untuk ngobrol dengan dirinya sendiri dan memberikan apresiasi-apresiasi atas hal-hal yang sudah dilakukan, dan MIM mengatakan sedang pada fase menerima.

Berikut hasil wawancara dari saudara MIM :

Jujur, selama ini saya merasa punya banyak waktu untuk ngobrol dengan diri sendiri dan saya mencoba untuk memberikan apresiasi atas hal-hal yang sudah saya lakukan, dan saat ini saya ingin lebih fokus menerima diri sendiri apa adanya.¹⁸

¹⁷ Lihat hasil wawancara 03/W-1/VI/2022

¹⁸ Lihat hasil wawancara 04/W-1/VI/2022

Dan terakhir hasil wawancara dari saudara AH memberikan tanggapan upaya yang ia lakukan untuk mengatasi *quarter life crisis* adalah:

Saya menyukai olahraga lari, setiap hari saya usahakan untuk berolahraga, dengan berolahraga saya merasa pikiran saya menjadi lebih tenang. Tentunya saya belajar lebih memahami diri sendiri dan mencoba untuk menerima apa-apa yang diri saya miliki dan mungkin lebih berdamai dengan keadaan.¹⁹

Saudara AH juga menambahkan terkait upaya lain yang ia lakukan adalah:

Saya memiliki 2 hobi yaitu olahraga dan menulis, saya memiliki blog pribadi yang biasanya saya gunakan untuk menulis suatu hal. Setiap hari saya menantang diri untuk mencetak rekor olahraga lari.²⁰

Menurut AH memiliki dua hobi yaitu berolahraga dan menulis. Dengan berolahraga menjadikan pikirannya lebih tenang, AH mengaku memiliki blog pribadi untuk menulis suatu hal. Sama halnya yang dilakukan oleh MIM, AH dalam proses memahami diri sendiri dan sedang pada fase menerima dan berdamai dengan keadaan

¹⁹ Lihat hasil wawancara 05/W-1/VI/2022

²⁰ Lihat hasil wawancara 05/W-1/VI/2022

BAB IV

Pembahasan

Berdasarkan temuan data baik dari observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan peneliti, maka selanjutnya adalah membahas hasil dari temuan-temuan di lapangan yang berdasarkan dari fokus penelitian :

Quarter life crisis adalah perubahan emosional yang terjadi pada masa perkembangan dari remaja awal menuju dewasa yang menimbulkan perasaan-perasaan seperti cemas, khawatir, ketidakpastian dalam kehidupan yang akan datang, seperti relasi, karier, kehidupan sosial. Selain hal tersebut transisi pada masa perkuliahan menuju kehidupan yang sebenarnya dapat menimbulkan perubahan emosional, hal ini biasa dirasakan rentan usia 20-30 tahun

Quarter life crisis bisa menyerang individu baik yang akan memulai atau baru saja menyelesaikan pendidikan. Dampak yang terjadi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* berbeda-beda. Dari hasil wawancara peneliti menemukan hasil bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya mengalami khawatir atau cemas dan tertekan.

Menurut Robinson dan Wright Seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya, individu akan merasa terjebak ke dalam sebuah hubungan atau karir. Lalu, mereka mulai memisahkan diri dari aktivitas-aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Pada saat itu, individu mulai merenung dan mengeksplorasi untuk membuka lembaran

baru dalam hidup. Jika sudah menemukan apa yang mereka harapkan dan inginkan, maka mereka akan memasuki fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan yang lebih stabil.

A. Kondisi Mahasiswa BPI Angkatan 2018 yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Allison mengatakan bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional dengan ciri perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan.¹

Kondisi individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah munculnya rasa takut dan cemas akan kehidupan dimasa yang akan datang, seperti yang kita ketahui bahawasannya masa depan penuh dengan misteri, baik soal hubungan sosial, karir, relasi, hingga pasangan hidup.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, kondisi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa merasakan cemas, takut, khawatir dan bimbang yang berlebihan

Berdasarkan hasil wawancara bersama para mahasiswa, sebagian besar mahasiswa BPI angkatan 2018 menyadari mereka sedang mengalami *quarter life crisis*. Takut, cemas, khawatir dan bimbang yang berlebihan adalah perasaan yang wajar dialami oleh seseorang. Namun jika perasaan membesar, individu akan kesulitan dalam berfikir jernih. Dari perasaan-perasaan tersebut beberapa

¹ Allison. *Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarter Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*. (Proquest Dissertation And theses (PQDT), 2010),.15.

mahasiswa mengaku memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan sesama di lingkungan sosial, beberapa dari informan mengatakan lebih suka menghabiskan waktu dirumah ketimbang harus bergaur dengan lingkungan sosial, akan tetapi ada juga yang masih aktif dalam kegiatan organisasi. Hasil wawancara menunjukkan beberapa mahasiswa memiliki kecemasan akan masa depan, khawatir tentang pekerjaan, bingung dalam mengambil keputusan, dan diliputi dengan keraguan. Kecemasan yang dirasakan beberapa mahasiswa adalah cemas akan tugas akhir (skripsi), mereka khawatir tidak dapat terselesaikan tepat waktu, ada yang kesulitan dalam pengambilan data dikarenakan beberapa sekolah dan instansi sudah mulai libur.

2. Kehilangan identitas diri.

Quarter life crisis adalah proses pencarian jati diri atau identitas diri. Pada usia 18-30 tahun manusia merasa bingung terhadap dirinya sendiri, termasuk apa yang sebaiknya harus dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami *quarter life crisis* yang dihadapkan kepada kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan ekspektasi, mereka merasakan krisis secara emosional, identitas bahkan kepercayaan diri. Sering meragukan diri sendiri dan bingung dalam menentukan arah tujuan hidup.

3. Takut mengambil keputusan.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adanya *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa BPI Angkatan 2018.

Thouless mengategorikan factor-faktor *quarter life crisis* menjadi dua²:

- a. Faktor internal yang turut berkontribusi terhadap *quarter life crisis* adalah faktor emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral serta kapasitas intelektual.

1) Emosi dan Afeksi

Emosi adalah suatu yang bergejolak dalam diri individu sebagai penyesuaian terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu, emosi meliputi takut, gelisah, marah, sedih, senang/gembira.

Afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan negatif, afeksi positif meliputi sikap menerima, mengakui, dan menyetujui, afeksi negatif meliputi sikap yang menunjukkan penolakan, tidak menyetujui suatu objek dimana individu itu berbeda.³

2) Pengalaman Pribadi

Pengalaman yang terjadi pada individu atas sesuatu yang bernah dijalani, dirasakan, ditanggung dan diresapi oleh panca indra.⁴

3) Moral

² Alfiesyahrianta Habibie, dkk *Peran Religious Terhadap Quarter life Crisis (QLC) pada Mahasiswa* (jurnal UMM, 2019),135

³ <https://www.duniapelajar.com/2010/06/04/emosi-dan-afeksi/>

⁴ <https://ragambahasakita.blogspot.com/2015/08/menceritakan-pengalaman-pribadi.html>

4) Kapasitas Intelektual

b. faktor eksternal.

1) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga.

Pada periode ini, individu mulai mempertanyakan kapan dirinya siap menikah, apakah pasangannya saat ini adalah orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk bisa menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam relasi keluarga individu memiliki keinginan untuk hidup mandiri, meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu untuk hidup mandiri secara financial. Sedangkan dalam hubungan sebuah pertemanan individu akan menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi sosok figure bagi dirinya, individu juga akan mula membatasi dalam pertemanan-pertemanan yang kurang baik. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja

2) Kehidupan pekerjaan dan karir.

Sebagian orang dewasa merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan belum cukup membantu dalam menyiapkan seseorang dalam menghadapi dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja seperti persaingan dan tekanan mengharuskan individu untuk beradaptasi. Dan tidak sedikit orang yang merasa stress karena hal tersebut. Selain itu akan muncul kbimbangan

dalam diri individu yaitu memilih pekerjaan yang sesuai minat, bakat dan potensi atau hanya pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan pemenuhan kebutuhan.

3) Tantangan di bidang akademik.

Dalam hal ini ada individu yang merasa akademis yang sedang dijalannya tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya. Individu mula bertanya-tanya tentang akademis yang sedang digeluti saat ini apakah mampu menunjang karirnya dimasa depan, kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang yang lebih tinggi dengan alasan financial, tuntutan sosial, keluarga dan sebagainya.

Proses dalam kehidupan individu tidak terlepas dari dukungan diri sendiri maupun dukungan sosial. Dukungan ini berperan utama dan memiliki pengaruh besar dalam psikologis mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa seiring berakhirnya batas mahasiswa akhir menjalani masa remajanya, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena individu sedang dalam poses perkembangan dewasa yang lebih kompleks, dan reaksi mahasiswa dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Masa-masa remaja sudah berlalu namun disisi lain belum ada kemampuan untuk mengemban tanggung jawab yang lebih besar menjadikan seorang mahasiswa mengeksplorasikan diri dalam aspek

pekerjaan, percintaan, dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan fase mahasiswa akhir sebagai fase ketidakstabilan. Karena dalam usaha mengeksplorasi diri mahasiswa sering mengalami perubahan baik itu pendidikan, percintaan hingga pekerjaan. Maka dari itu sangat diperlukan adanya dukungan emosional maupun material yang berupa dukungan informasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi adanya *quarter life crisis* adalah :

1. Faktor keluarga, pertemanan, dan percintaan

Sebagai makhluk social, manusia perlu adanya berinteraksi dengan orang lain, terutama keluarga, teman dan pasangan, namun mempertahankan sebuah hubungan bukan perkara yang mudah, pada fase dewasa awal seseorang ingin mandiri dan bebas dari keluarga walaupun secara keuangan atau financial belum stabil jika ingin hidup mandiri. Hasil dari wawancara bersama dengan para informan memberikan kejelasan tentang factor-faktor penyebab informan mengalami *quarter life crisis*, salah satunya keluarga, mereka merasa bahwa keluarga memberikan banyak tuntutan dalam hidup sehingga beberapa informan menginginkan untuk hidup mandiri, sulit mendapatkan teman yang bisa dipercaya, namun beberapa dari informan memberikan kejelasan bahwa dengan bertemu seorang

teman dekat mampu melupakan tentang hal-hal berat yang saat ini sedang dilalui, selanjutnya yaitu percintaan, beberapa informan sedang menjalin hubungan dan ada yang sedang mempersiapkan pernikahan.

2. Faktor lingkungan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwasannya mahasiswa BPI angkatan 2018 memiliki hubungan social yang kurang baik dengan lingkungan sekitar dikarenakan lingkungan memberikan rasa tidak nyaman, dan mereka merasa bahwa lingkungan memberikan tuntutan-tuntutan yang membuat mahasiswa merasa tertekan. Ada beberapa informan yang memiliki hubungan baik dengan lingkungan, karena beberapa dari mereka tumbuh di lingkungan yang baik dan selalu memberikan *support* atau dukungan untuk berkembang lebih baik.

3. Faktor financial

Memiliki pekerjaan tetap dengan gaji yang besar, keuangan yang stabil, tempat kerja yang nyaman dan rekan kerja yang baik adalah dambaan setiap manusia. Menurut hasil wawancara mahasiswa melakukan pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Fase dewasa awal akan diliputi rasa sungkan ketika belum memiliki pekerjaan dan bisa memenuhi kebutuhan hidup tanpa harus meminta kepada orang tua. Financial menjadi factor terjadinya

quarter life crisis karena menyelaraskan pekerjaan dengan tugas akhir membutuhkan usaha dan kegigihan.

C. Upaya Mahasiswa BPI Angkatan 2018 dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa tingkat akhir merupakan julukan bagi mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar (S1) di sebuah perguruan tinggi. Untuk sampai pada tahap ini, mahasiswa memerlukan *effort* yang lebih karena fase ini tidak semudah membalikkan telapak tangan, butuh banyak pengorbanan, biaya, waktu, tenaga, pikiran dan pengorbanan-pengorbanan lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa mahasiswa yang telah sampai pada tahap ini tentu memiliki kepuasan tersendiri yang dirasakan, penantian selama hampir 4 tahun untuk segera menyelesaikan pendidikan di tingkat (S1). Namun bukan berarti mahasiswa yang sudah berstatus mahasiswa akhir akan terbebas dari segala hal termasuk beban akademisi, namun malah justru sebaliknya, mahasiswa dituntut untuk mengimplementasikan ilmu-ilmu yang didapatkan selama dibangku perkuliahan untuk diaplikasikan dalam masyarakat. Tentunya mereka akan merasa senang dan bangga dengan pencapaiannya, namun tidak dapat dipungkiri mereka juga merasa khawatir, cemas dan takut dalam menjalaninya.

Mahasiswa akhir pasti memiliki pengharapan terhadap masa depannya yang lebih baik. Masa depan sering dikaitkan dengan mimpi, harapan dan keinginan seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dari masa kini. Tentunya masa depan tidak dapat diprediksi akan bagaimana namun bukan berarti harus pasrah dan menyerah pada keadaan patinya perlu ada tindakan dan perjuangan. Masa-masa mahasiswa akhir adalah masa rentan akan kebingungan dan keputusasaan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa *quarter life crisis* sangat rentan menyerang individu yang baru atau sudah selesai menyelesaikan akademiknya, pemicunya pun beragam mulai dari keimbangan dan kekhawatiran dalam memilih karir ataupun financial yang belum stabil, sedangkan setiap hari umur terus bertambah dewasa. Ada yang merasa khawatir, cemas yang berlebihan tentang kehidupan dimasa mendatang bahkan ada yang belum menemukan identitas diri.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan kepada mahasiswa BPI angkatan 2018, peneliti menemukan bahwa hampir semua mahasiswa ditemui merasakan *quarter life crisis* ketika ditanyakan tentang masa depannya, namun peneliti menemukan bahwa aspek yang berpengaruh yang menjadikan mahasiswa BPI merasakan *quarter life crisis* adalah tugas akhir dan keimbangan dalam kehidupan mendatang. Hampir semua mahasiswa BPI angkatan 2018 merasakan cemas dan

khawatir. Ada yang merasa keungan belum stabil, takut dan cemas, merasa salah jurusan dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa BPI angkatan 2018, mahasiswa memiliki pertahanan diri yang berbeda-beda, adapun upaya mahasiswa BPI angkatan 2018 dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah :

1. Mendekatkan diri pada sang pencipta

Mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah bentuk perwujudan hubungan hamba dengan sang pencipta, dimana seorang hamba yang tidak berdaya memohon kepada Tuhan yang maha Esa, sehingga si hamba selalu sadar bahwa dirinya adalah hamba yang senantiasa memerlukan Allah Subhanahu Wata'ala untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan hidupnya. Dengan melaksanakan ibadah-ibadah wajib dan sunnah, mengikuti kajian-kajian yang memotivasi, dan lain sebagainya. Ketika mahasiswa tingkat akhir merasa galau dan cemas akan masa depan yang akan dihadapinya, maka mendekatkan diri kepada Allah SWT adalah sarana dalam memberikan ketenangan jiwa.

2. *Quality time* bersama teman dekat

Semester akhir adalah masa puncak dimana mahasiswa harus fokus mengerjakan tugas terbesar dalam perkuliahan. Semester akhir merupakan fase dimana mahasiswa harus menjalani rutinitas-rutinitas yang menguras tenaga dan pikiran, semester akhir ini jauh berbeda

daripada semester-semester di awal perkuliahan. Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi dituntut untuk segera menyelesaikan studinya sesuai jangka yang telah ditentukan. Tuntutan-tuntutan itu berasal dari orang tua yang ingin melihat putra putrinya segera memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa narasumber, dapat disimpulkan bahwa sering berkumpul dengan teman seperjuangan dan saling memberikan motivasi adalah salah satu upaya dalam meminimalisir *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa BPI angkatan 2018. Dengan berbagi ceita dan keluh kesah setidaknya dapat mengurangi beban pikiran dan bisa bangkit kembali dengan menyadari bahwa yang sedang dirundung masalah bukan hanya dirinya sendiri.

3. Melakukan kegiatan-kegiatan positif

Diantara sarana untuk menagkis kegelisahan yang ditimbulkan oleh saraf yang tegang dan hati yang kalut karena beberapa hal membuat fikiran keruh yaitu dengan menyibukkan diri dengan suatu hal yang positif dan memberikan manfaat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwa banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus dijalani oleh mahasiswa BPI angkatan 2018 menguras fikiran dan apabila

dibiarkan berlarut-larut akan menyebabkan stress. Stress dan keadaan yang menengangkan berkepanjangan tanpa adanya penyelesaian akan mengganggu kesehatan fisik dan mental. dan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2018 untuk meminimalisir hal tersebut adalah dengan menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan positif. Seperti yang dilakukan oleh beberapa narasumber adalah menyibukkan diri dengan hobi yang mereka sukai, menulis blog di internet, membaca, memasak, berkebun , bermain game dan lain sebagainya.

4. Mencintai diri sendiri.

Mencintai diri sendiri diwujudkan dengan penerimaan diri terhadap apa yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT dan berdamai dengan keadaan. Manusia cenderung mengabaikan bahkan membenci diri sendiri, padahal, untuk mendapatkan apa yang menjadi keinginan, harapan atau impian adalah dengan memberikan cinta kepada diri sendiri. Ada beberapa hal yang mahasiswa BPI upayakan untuk mencintai diri sendiri termasuk menyibukkan diri dengan hal-hal yang disukai, berolahraga, berbicara pada diri sendiri dan memperlakukan diri sebaik mungkin.

5. Memotivasi dan mengapresiasi diri sendiri.

Kemampuan memotivasi dan mengapresiasi diri adalah langkah yang akan menciptakan keselarasan antara diri sendiri dan perasaan-perasaan yang timbul didalam diri. Memotivasi diri sendiri

berarti memberikan dorongan yang kuat untuk menyuplai energy-energy positif. Memotivasi diri dan mengapresiasi setiap apa yang dicapai sangat membantu untuk menambah kepercayaan diri dan mengurangi rasa cemas serta khawatir yang berlebihan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI angkatan 2018 IAIN Ponorogo menghasilkan kesimpulan bahwa :

1. Kondisi mahasiswa BPI angkatan 201 dalam rentan *quarter life crisis* yaitu : 1) Mahasiswa merasakan cemas yang berlebihan, 2) Merasa khawatir, kecewa dan bimbang, 3) Kehilangan identitas diri, 4) Takut mengambil keputusan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal: 1) Faktor internal meliputi: emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual, 2) faktor eksternal meliputi: faktor keluarga, pertemanan dan percintaan, faktor lingkungan, dan faktor financial.
3. Upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswa BPI angkatan 2018 dalam mengatasi *quarter life crisis* adalah: 1) Mendekatkan diri kepada sang pencipta, 2) *Quality time* bersama teman dekat, berkumpul dan saling memberikan motivasi sekaligus berbagi keluhan, 3) Melakukan kegiatan positif seperti : membangun bisnis, berolahraga, literasi, menulis pada blog internet, bermain game, berkebun, memasak dan lain-lain, 4) Mencintai diri sendiri. Wujud dari mencintai diri sendiri adalah dengan menerima atas ketetapan Allah SWT, berdamai dengan keadaan dan menerima, 5) Memotivasi dan mengapresiasi diri sendiri, memberikan dorongan-dorongan positif serta memberikan apresiasi-apresiasi kepada diri (*self reward*)

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan yang diperoleh, saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut :

- a. Bagi kampus IAIN Ponorogo khususnya FUAD (Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakawah) agar lebih memperhatikan dan lebih meningkatkan lagi pembekalan *skill* kepada mahasiswa agar para mahasiswa mumpuni untuk bersaing dengan para *fresh graduate* lainnya ketika sudah turn dalam dunia nyata.
- b. Bagi mahasiswa, tingkat akhir khususnya, jika mengalami gejala *quarter life crisis* tidak perlu panik dan berkecil hati. Untuk keluar dari zona *quarter life crisis* butuh proses dan upaya dalam menghadapinyaa, tidak mudan tentunya dan bisa jadi akan menemukan kegagalan-kegagalan namun hal tersebut tidak apa-apa karena setiap orang hebat mengalami hal seperti ini. Percayalah bahwa dirimu unik dan hebat. Ada orang tua dan orang-orang terdekatmu yang menantikan kesuksesanmu.

IAIN
P O N O R O G O

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah, Djam'an Satori Metode Penelitian Kualitatif. Bandung, Alfabeta.
2011 (online)
https://scholar.google.co.id/citations?user=k97Si_4AAAAAJ&hl=en.
Diakses pada 03 september 2021
- Agustin, Inayah. Terapi Dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Tesis Fakultas Psikologi. 2012
(online) <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf>. Diakses Pada 24 November 2021.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. 1 st edition. New York: Oxford University, 2004. Press. Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. 1 st edition. New York: Oxford University Press, 2004.
- Artiningsih, Rizky Ananda. Dan Siti Ina Savira. Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*(online), Vol. 8, No 5, Tahun 2021. [REVERENSI\QLC\ a quarter life crisis kuan 1.pdf. 41218-Article Text-63792-1-10-20210706.pdf](#).
Diakes pada 29 November 2021
- Fischer, K. *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege, 2008. <file:///C:/Users/qwerty/Downloads/1036-Articles-4774-2-10 20201130.pdf> diakses pada 1 maret 2022

Karpika, Putu. Dan Ni Wayan Widiyani Segel. *Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Jurnal Ilmu Pendidikan*, (online), Vol. 22, No. 2 Tahun 2021.

Mutiara, Yeni. *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi*. (online), 2018. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32633/>. Diakses Pada 27 November 2021

Mutiara, Yeni. *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi*. (online), 2018. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32633/>. Diakses Pada 27 November 2021

Nurhadianti, Rr. Dini Diah. *Quarter Life Crisis. Artikel Psikologi*. 2020 <http://repository.upi-yai.ac.id/id/eprint/1767>. Diakses pada 27 November 2021

Permatasari Indry. Hubungan kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. skripsi fakultas psikologi. (online), 2021. <https://eprints.umm.ac.id/78590/1/SKRIPSI.pdf> . Diakses Pada 23 November 2021.

Putri, Ameliya Rahmawati .: Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir, 2020. *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama*. (online) <http://repository.radenintan.ac.id/12581/>. Diakses Pada 19 Oktober 2021

Rahmania, Farra Anisa. Dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. *Jurnal Psikologi*. (online). Vol 2 Tahun 2020. [a quarter life crisis kuan 1.pdf](#). Diakses pada 19 September 2021

Sujudi, Muhammad. Dan Bengkel Ginting. *Quarter Life Crisis di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*.

Jurnal Pendidikan Antropologi, (online), vol. 2, No. 2 Tahun 2020.
<file:///C:/Users/qwerty/Downloads/23036-52811-1-PB.pdf> Diakses pada
29 November 2021

Salsabila Tuhva.:Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap Kepercayaan Diri
Mahasiswa Psikologi UIN Malang (online), 2021. [16410137.pdf](#). diakses
pada 29 November 2021

Sujudi, Muhammad Abdullah. Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada
Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara (online), 2020.
[160902037.pdf](#) . Diakses Pada 25 November 2021

Silvianingru, Tika. Hubungan *Self Effication* dan *Academic Burnout* Diantara Pandemi
Pada Mahasiswa Progra Sudi Teknik Informatika Universitas Widya Dhara
Fase *Quarter Life Crisis*. *Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan*,2021.
(online) <http://repository.unwidha.ac.id/2460/1/Tika%20Fix.pdf>. Diakses
Pada 24 November 2021.

Sari, Meilia Ayu Puspita. *Quarter Life Crisis* Pada Kaum Millennial.
Skripsi Fakultas Psikologi. (online), 2021.
<http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Diakses
Pada 28 November 2021

Suryana, Asep M.pd.Tahap-TAhap Penelitian Kualitatif Mata Kuliah Analisis
Data Kualitatif. (online), 2007.

<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/1394> , diakses pada
29 November 2021

[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. ADMINISTRASI PENDIDIKAN/1972032](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._ADMINISTRASI_PENDIDIKAN/1972032)

[11999031-](#)

[ASEP SURYANA/Copy %285%29 of LANGKAH PENELITIAN KU ALITATIF.pdf](#). Diakses pada 28 November 2021

[https://www.kompasiana.com/istianahbillah/5fc4fcbcd541df1c1546c3e3/quarter-life-crisis-dalam-perspektif-](https://www.kompasiana.com/istianahbillah/5fc4fcbcd541df1c1546c3e3/quarter-life-crisis-dalam-perspektif-islam#:~:text=Sehingga%2C%20dalam%20perspektif%20Islam%2C%20Quarter,selalu%20ingin%20melakukan%20banyak%20hal.)

[islam#:~:text=Sehingga%2C%20dalam%20perspektif%20Islam%2C%20](#)

[Quarter,selalu%20ingin%20melakukan%20banyak%20hal.](#) Diakses pada
senin, 31 Januari 2022

<https://www.kompasiana.com/hauradhiya5390/608001f28ede4836dc2f3452/quarter-life-crisis-dalam-perspektif-islam>.

Diakses pada senin, 31 januari 2022

