

**ANALISA PENYEBAB *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA BKI UIN MATARAM**



oleh

Mahdalina Indriani

NIM 200303069

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
2024**

**ANALISA PENYEBAB *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA BKI UIN MATARAM**

Skripsi

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Mataram untuk
melengkapi persyaratan mencapai gelar Sarjana Sosial**



oleh

Mahdalina Indriani

NIM 200303069

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
2024**



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Mahdalina Indriani, NIM 200303069 dengan judul "Analisa Penyebab Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal: 5 JUNI 2024



Perpustakaan UIN Mataram

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram, 5 Juni 2024

Hal : **Ujian Skripsi**

Yang Terhormat
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

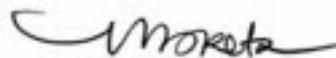
Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi:

Nama Mahasiswa/1 : Mahdalina Indriani
NIM : 200303069
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : "Analisa Penyebab Quarter Life Crisis
Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram"

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqasyah skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera dimunaqasyah-kan.

Wasaalamu'alaikum, Wr.Wb.

Perpustakaan UIN Mataram
Pembimbing.



Dr. Mira Mareta, M.A
NIP. 197511072002122001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa/I: Mahdalina Indriani
NIM : 200303069
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

menyatakan bahwa skripsi "Analisa Penyebab *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan/karya orang lain, siap menerima sanksi yang telah ditentukan lembaga.

Mataram, 5 Juni 2024

Saya yang menyatakan,

UNIVERSITAS ISLAM Negeri
M A T A R A M



Mahdalina Indriani

Perpustakaan UIN Mataram

PENGESAHAN

Skripsi oleh Mahdalina Indriani, NIM 200303069 dengan judul "Analisa Penyebab *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram", telah dipertahankan di depan dewan penguji Bimbingan dan Konseling Islam UIN Mataram pada tanggal _____

Dewan Penguji

Dr. Mira Mareta, M.A
(Ketua Sidang/Pembimbing)

Dr. Khairy Juanda, M.Si
(Penguji I)

Maliki, M.Pd.I
(Penguji II)

Perpustakaan UIN Mataram

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Ilmu Komunikasi



Muhammad Saleh, M.A
NIP. 197209121998031001

MOTTO

يَبْنَئِ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ اٰخِيهِ وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ
الْكٰفِرُوْنَ

Artinya, “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.” (Q.S. Yusuf [12]: 3)04



Perpustakaan UIN Mataram

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan skripsiku ini untuk orang tua saya, bapak saya Zaedun dan ibu saya Gimah, saudara dan juga keluarga saya yang selalu ada bagi saya dan selalu berjuang untuk kesuksesan saya.

Untuk dosen pembimbing saya Dr. Mira Mareta, M.A yang selalu membimbing saya mengerjakan skripsi, dan teman-teman tersayang saya, Rahun, Yyun, Susi, Lia, Ika, Anggun dan Uun yang selalu membantu dan menyemangati saya saat saya kesulitan untuk mengerjakan skripsi ini.

Dan juga untuk almamater saya, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan kampus saya Universitas Islam Negeri Mataram.



Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilā'lamīn, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan seluruh alam. Berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya penulis berkesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau kita semua dapat merasakan cahaya dan indahnya Islam seperti sekarang ini.

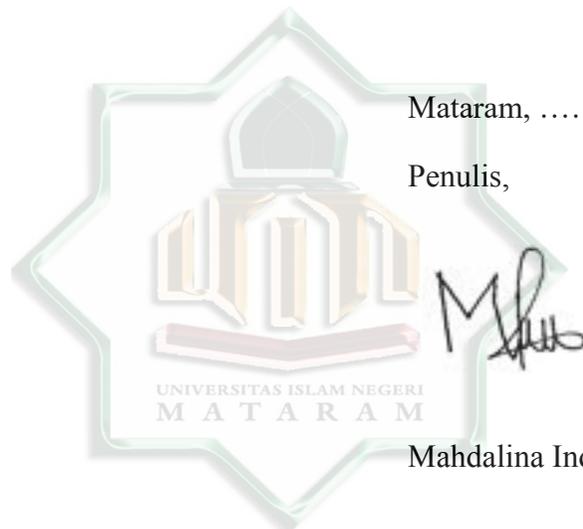
Adapun judul skripsi yang peneliti susun adalah “Analisa Penyebab *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram”. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah banyak memberikan bimbingan, saran-saran, informasi, motivasi dan dukungan yang sangat berharga kepada penulis.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Mira Mareta, M.A., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan benar.
2. Ibu Dr. Mira Mareta, M.A., sebagai ketua jurusan bimbingan konseling islam dan Bapak Syamsul Hadi, M.Pd. sebagai sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
3. Ibu Dyah Luthfia Kirana, M.Pd., selaku dosen wali yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan
4. Bapak Dr. Muhammad Saleh, M.A. selaku Desan Fakultas Dakwah dan Ilm Komunikasi
5. Prof. Dr. H. Masnun Tahir, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Mataram.
6. Para Narasumber yang telah memberikan informasi dan bersedia untuk di wawancarai serta memberikan data yang dibutuhkan
7. Dan kepada seluruh pihak yang sudah membantu secara materi maupun dukungan, sehingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak

tersebut dilipat-gandakan oleh Allah SWT dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi para pembaca.

Meskipun terdapat banyak hambatan dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, kekeliruan, maupun kejanggalan. Oleh karenanya, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun bagi peneliti, sehingga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi banyak kalangan pembaca, maupun pecinta karya ilmiah.



Mataram,

Penulis,

Mahdalina Indriani

Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR ISI

ANALISA PENYEBAB <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> PADA MAHASISWA BKI UIN MATARAM	i
ANALISA PENYEBAB <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> PADA MAHASISWA BKI UIN MATARAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
NOTA DINAS PEMBIMBING Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
PENGESAHAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian	5
2. Manfaat Penelitian	6
D. Ruang Lingkup dan <i>Setting</i> Penelitian	6
1. Ruang Lingkup	6
2. <i>Setting</i> Penelitian	7
E. Telaah Pustaka	7

F. Kerangka Teori	10
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	10
2. Tahap Tahap <i>Quarter life crisis</i>	10
3. Aspek-Aspek <i>Quarter life crisis</i>	11
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	13
5. Upaya Menghadapi <i>Quarter life crisis</i>	16
G. Metode Penelitian	16
1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian	16
2. Lokasi Penelitian	17
3. Sumber Data	17
4. Teknik Pengumpulan Data	18
5. Teknik Analisis Data	19
6. Pengecekan Keabsahan Data	20
H. Sistematika Pembahasan	21
BAB II FAKTOR PENYEBAB MAHASISWA BKI MENGALAMI <i>QUARTER LIFE CRISIS</i>	22
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	22
1. Profil UIN Mataram	22
2. Profil BKI UIN Mataram	22
B. Faktor Penyebab Mahasiswa BKI UIN Mataram Mengalami <i>Quarter life crisis</i>	24
1. Faktor Internal penyebab <i>quarter life crisis</i>	25
2. Faktor Eksternal penyebab <i>quarter life crisis</i>	30
BAB III KONDISI EMOSIONAL MAHASISWA BKI YANG MENGALAMI <i>QUARTER LIFE CRISIS</i>	38
A. Bagaimana Kondisi Emosional Mahasiswa BKI Yang Mengalami <i>Quarter life crisis</i>	38
BAB IV PENUTUP	51

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	56



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1 Pedoman Wawancara Mahasiswa BKI UIN Mataram, 59-60.
- Tabel 1.2 Pedoman Observasi Mahasiswa BKI UIN Mataram, 61.



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1.1 Wawancara Dengan Subjek Bernama Ong, 62.
Gambar 1.2 Wawancara Dengan Subjek Bernama Lia, 62.
Gambar 1.3 Wawancara Dengan Subjek Bernama Ika, 63.
Gambar 1.4 Wawancara Dengan Subjek Bernama Yuyun, 63.
Gambar 1.5 Wawancara Dengan Subjek Bernama Nana, 64.
Gambar 1.6 Bagian Luar FDIK UIN Mataram, 64.
Gambar 1.7 Bagian Luar FDIK UIN Mataram, 65.
Gambar 1.8 Bagian Dalam FDIK UIN Mataram, 65.
Gambar 1.9 Bagian Dalam FDIK UIN Mataram, 66.
Gambar 2.0 Struktur Organisasi FDIK UIN Mataram, 66
Gambar 2.1 Motto FDIK UIN Mataram, 67.
Gambar 2.2 Visi dan Misi FDIK UIN Mataram, 67
Gambar 2.3 Ruang Kelas BKI UIN Mataram, 68
Gambar 2.4 Ruang Kelas BKI UIN Mataram, 68.



Perpustakaan UIN Mataram

ANALISA PENYEBAB *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA BKI UIN MATARAM

Oleh

Mahdalina Indriani

NIM. 200303069

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya fenomena tentang *quarter life crisis* pada Mahasiswa BKI UIN Mataram. Diketahui bahwa ada beberapa Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Penelitian mengambil dan menemukan bahwa ada 5 Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui apa saja yang menjadi faktor Mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dan bagaimana kondisi emosional Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, jenis penelitian ini menggunakan studi kasus. Data primer penelitian ini observasi, wawancara dan dokumentasi, sedangkan data sekundernya jurnal, buku, catatan dan lainnya. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Partisipan research dalam penelitian ini sebanyak 5 orang dari Mahasiswa BKI UIN Mataram. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan verifikasi data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami *quarter life crisis*, dan sudah melewati *quarter life crisis*. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* disebabkan ada dua faktor, yaitu faktor internal terdiri dari harapan mimpi dan agama spiritualitas. Faktor kedua adalah faktor eksternal, terdiri dari tantangan pada hubungan, akademik dan pekerjaan. Dikarenakan beberapa faktor itu membuat Mahasiswa tersebut mengalami kondisi emosional tidak stabil, kondisi tersebut ialah (1) kebimbangan dalam menghadapi keputusan (2) putus asa (3) penilaian diri yang negatif (4) terjebak dalam situasi yang sulit (5) cemas (6) tertekan (7) khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang sedang mengalami transisi kritis dari masa remaja ke masa dewasa, hal ini dapat menjadi salah satu masa paling menegangkan dalam hidup mereka. Pada masa ini mereka berusaha beradaptasi, mempertahankan nilai yang baik, dan merencanakan masa depan. Biasanya Mahasiswa disebutkan sebagai harapan masyarakat, keluarga, bangsa maupun dunia. ¹

Jadi Mahasiswa juga masuk pada tahapan individu yang sudah melewati masa remaja ke masa dewasa awal. Dimana pada masa ini individu sudah mulai masuk masa pendewasaan pada dirinya untuk masuk dunia yang lebih nyata, berbeda dari sebelumnya saat dia berada pada masa remaja. Pada masa dewasa awal ini individu akan mendapatkan tugas tugas baru dalam hidupnya, dan berusaha untuk menghadapi semuanya.

Pada masa dewasa awal ini permasalahan-permasalahan yang sering dialami oleh individu adalah keinginan akan kehidupan eksternal dalam bermasyarakat sesuai dengan apa yang mereka harapkan, seperti harapan karier, jodoh, masa depan dan tujuan hidup sesuai yang mereka harapkan, dari harapan tersebut membuat mereka berpikir terus menerus dan mempertanyakan banyak hal dalam diri mereka apa yang mereka inginkan dan membuat mereka merasa sulit untuk menyesuaikan diri mereka. Setiap individu memiliki beberapa respon yang berbeda dalam menghadapi transisi dalam hidupnya. Individu yang cenderung bingung akan pilihan yang akan dilakukannya kedepan hingga muncul perasaan tertekan, stress, kegelisahan, dalam dirinya disebut dengan *quarter life crisis*.²

¹ Maya Kurnia Putri, “Teknik Solution Focus Brief Dalam Mengatasi kecendrungan Depresi Ringan Pada Mahasiswa Fdik Uin Mataram”, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2022), hlm. 36.

² Maria Septiyan Dwi Cahyasari, Mulya Virgonita Iswindari Winta, “Menemukenali Berbagai Manifestasi *Quarter life crisis* Pada Perempuan Usia Dewasa

Diperkuat dari hasil observasi yang dilakukan pada beberapa Mahasiswa angkatan 2020 di UIN Mataram pada 5 Desember 2023, peneliti dahulu mengobservasi 5 Mahasiswa UIN Mataram angkatan 2020. Diketahui disini terlihat ada 5 subjek yang mengalami *quarter life crisis*. Ke lima subjek terlihat seperti mengalami kebingungan akan hidupnya kedepannya, mereka merasa bingung jika ditanya kedepannya akan bekerja atau tidak, mereka terlihat seperti memikirkan banyak hal jika ditanya tentang masa depan.

Peneliti juga melakukan wawancara pada ke 5 subjek tersebut pada tanggal yang sama juga. Dan ada beberapa subjek yang mengatakan jika lulus dari kuliah nanti, subjek ingin melanjutkan S2 tanpa di biayakan oleh orang tuanya dengan cara mendapatkan beasiswa, subjek ingin mencari beasiswa S2 tetapi ia juga merasa kurang percaya diri akan hal itu. Jika subjek tidak lanjut S2, subjek juga ingin langsung kerja, tetapi subjek juga bingung akan bekerja dimana nantinya.

Subjek lain juga mengatakan bingung akan pilihan kedepannya, ia bingung kerja dimana, dan ingin melamar kerja dimana. Banyak pilihan kerja dimana, tetapi mereka bingung takut tidak diterima dan tidak bisa jika bekerja disana. Dari keseluruhan subjek, ada terdapat ada 5 subjek yang mengalami *quarter life crisis*.³

Diperkuat juga dari hasil survey online yang sudah dilakukan di Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia. Sebanyak 75% individu sudah mengalami *quarter life crisis*, sebanyak 61% individu yang mengalami *quarter life crisis* seperti belum adanya kesesuaian maupun kecocokan pada bidang karir yang ingin dikerjakan, sebanyak 48% individu merasa cemas terhadap lingkungannya sehingga membuat individu mengalami tidak berdaya dalam menghadapi dewasa awal. Survey ini dilakukan kepada 6.014 orang dari kelompok usia 25-33 tahun. Hasil survey yang dilakukan di Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* benar benar

Awal Yang Belum Menikah(Identifying Various Manifestations of *Quarter life crisis* in Unmarried Early Adult Women)", *Journal of Psychology*, Vol. 1, Nomor 1, 2022, hlm. 2

³ Mahasiswa BKI 2020, Wawancara, Jempong, 20 November 2023.

nyata dan ada, dan lebih banyak yang mengalaminya adalah fase dewasa awal.

Terdapat juga pada suvey lain yang dilakukan di Surabaya oleh Artiningsih dan Savira pada tahun 2021 pada 63 individu dewasa awal. Hasil dari survey yang dilakukan tersebut, mereka berdua menemukan bahwa ada 55,6% individu yang mengalami *quarter life crisis* ini. Pada tahun 2022, survey diperkuat lagi oleh Qonita dan Puspitadewi, mereka melakukan itu pada 44 individu dewasa awal. Hasil survey itu menunjukkan bahwa ada 73% individu mengalami *quarter life crisis*. Dilihat dari hasil kedua survey yang dilakukan pada tahun 2021 dan 2022 ini, bahwa *quarter life crisis* ini banyak dialami oleh dewasa awal dan cukup mengkhawatirkan individu itu sendiri.⁴

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Mataram kepada 125 individu, berjenis kelamin perempuan dan laki laki, dan berusia 18-25 tahun. Dari hasil penelitian tersebut adalah, ada 98% individu mengalami *quarter life crisis*, diantaranya adalah perempuan yang belum bekerja sebanyak 72%. Fenomena *quarter life crisis* ini banyak di alami oleh perempuan, sebanyak 82% perempuan dan sebanyak 12% laki-laki. Sebanyak 82% individu merasa sulit mendapatkan pekerjaan dan memiliki keuangan yang tidak stabil, sebanyak 79% individu merasa tidak memiliki kehidupan yang layak, sebanyak 76% individu merasa sulit mengambil keputusan yang akan dilakukan kedepannya, dan hasil lebih jauh lagi individu merasa dirinya memiliki perasaan yang cemas dan putus asa, hasil ini memiliki nilai yang terkecil dibandingkan yang lain, sedangkan penilaian diri yang negative memiliki nilai yang tertinggi dari lainnya.⁵

Quarter life crisis ini dapat menyebabkan individu merasa cemas, berpikiran negative tentang dirinya, putus asa, tidak bisa mengambil keputusan dan lainnya. *quarter life crisis* ini perlu membutuhkan

⁴Zun Azizul Hakim, "Telaah Literature Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir *Quarter life crisis*", Happiness, Vol. 6, Nomor 2, 2022, Hlm. 11.

⁵Syarifaniaty, "Studi Descriptive *Quarter life crisis* Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Pandemic", Ilmiah Psikologi, Vol. 13, Nomor 1, 2022), Hlm. 71

penanganan agar individu itu sendiri mampu menangani masalahnya pada dewasa awal ini, individu itu sendiri harus mempunyai solusi jika dia mengalami *quarter life crisis*.

Didalam Al-Qur'an, ada ayat yang menjelaskan tentang solusi jika manusia mendapatkan masalah dalam hidupnya. Salah satunya ada dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 214, bunyinya itu adalah

“Artinya: Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat. (Q.S. Al-Baqarah:214)”⁶

Ada juga didalam Al-Qur'an, ayat untuk orang yang berusaha untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik, merubah dirinya dari yang negative ke positif maupun mengembangkan potensi yang dimilikinya. Allah SWT. berfirman pada Q.S. Ar-Ra'd ayat 11, ayat tersebut berbunyi

“Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia. (Q.S. Ar-Ra'd:11)”⁷

Dari penjelasan ayat diatas bahwa , manusia juga bisa melihat contoh dari ayat ayat didalam Al-Qur'an, bisa juga menjadi pedoman

⁶Q.S. Al-Baqarah [2]:214

⁷Q.S. Ar-Ra'd [13]:11

untuk menjalankan kehidupan jika manusia itu mengalami kesusahan, seperti mengalami *quarter life crisis* ini.

Karena itu, *quarter life crisis* ini berdampak sekali bagi setiap individu yang mengalaminya. Ada yang bisa mengatasi *quarter life crisis* ini, ada juga yang tidak bisa mengatasi dan membuat individu itu merasa khawatir, bingung, cemas dan bisa jadi merasa depresi akan hal itu.

Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti tentang ini adalah karna peneliti ingin melihat apa saja yang menjadi faktor subjek mengalami *quarter life crisis*, dan untuk mengetahui kondisi emosional subjek setelah dia mengalami *quarter life crisis*. Setelah melaksanakan observasi dan wawancara kepada subjek, peneliti membuat dan mengambil judul yaitu (Analisa Penyebab *quarter life crisis* Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, karena dalam penelitian ini mencari Analisa Penyebab *quarter life crisis* Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram, penelitian ini juga bertempat di FDIK UIN Mataram.

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja faktor penyebab Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*
2. Bagaimana kondisi emosional Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka tujuannya disini adalah

- a. Untuk mengetahui faktor penyebab Mahasiswa BKI mengalami *quarter life crisis*.
- b. Untuk mengetahui kondisi emosional Mahasiswa BKI mengalami *quarter life crisis*

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan pengetahuan dari mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan masalah hidup individu dari pemecahan masalah dalam Al-Qur'an maupun dalam diri individu. Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya jika ingin membahas tentang faktor penyebab seseorang mengalami *quarter life crisis*
- 2) Menjadi wawasan bagi orang yang ingin mempelajari tentang *quarter life crisis* lebih dalam lagi, yang ada kaitannya dengan unsur agama

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa BKI UIN Mataram yang menjadi subjek. Penelitian ini bermanfaat agar Mahasiswa tersebut bisa menghadapi *quarter life crisis* dalam hidupnya
- 2) Bagi Penelitian. Selanjutnya Penelitian ini bisa dijadikan referensi atau bahan kajian dalam membahas tentang faktor penyebab *quarter life crisis*
- 3) Bagi Pembaca. Penelitian ini bisa menjadikan seseorang mempunyai pengetahuan dan mengerti tentang *quarter life crisis*, dan menjadikan seseorang bisa melewati *quarter life crisis* jika seseorang tersebut mengalaminya.

D. Ruang Lingkup dan *Setting* Penelitian

1. Ruang Lingkup

Untuk menghindari pembahasan yang keluar dari fokus penelitian dan lebih terarah dengan judul yang diangkat, maka fokus pembahasan dalam penelitian ini hanya akan membahas hal-hal yang terkait dengan yang sudah dikemukakan sebelumnya mengenai Analisa faktor penyebab Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*, sehingga penelitian ini tidak keluar dari pembahasan yang akan dibahas.

2. Setting Penelitian

Setting Penelitian atau Lokasi Penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram.

E. Telaah Pustaka

Berdasarkan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, maka peneliti mengambil rujukan dari penelitian yang telah dilakukan terdahulu, peneliti menemukan dan memilih beberapa penelitian, penelitian tersebut adalah:

1. Skripsi Diantri Trisna Sari, dengan judul tentang “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diantri Trisna Sari menjelaskan tentang hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Peneliti mengambil subjek sebanyak 354 Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area berusia 21-29 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis yang menekankan pada data. Dilihat dari tujuan penelitian, untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* maka penelitian disini menggunakan jenis penelitian korelasional. Setelah melakukan analisis data, maka ada hubungan negative antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *quarter life crisis* dan sebaliknyaapun. Dari perhitungan penelitian ini, *quarter life crisis* tergolong tinggi, dengan data empirik sebesar (87,38) lebih tinggi dari nilai rata-rata hipotetik (70), selisihnya lebih dari bilangan SD (7,894). Untuk *self efficacy* disini terbilang rendah, dengan data empirik sebesar (48,52), lebih rendah dari nilai rata-rata empiric (57,5) dan selisihnya lebih dari bilangan SD (9,334).

Ada 4 perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini, yaitu yang pertama adalah menggunakan metode penelitian yang berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan kuantitatif dengan analisis yang menekankan pada data sedangkan penelitian ini

menggunakan kualitatif, yang kedua disini adalah pada lokasinya, penelitian itu berlokasi di Universitas Medan Area sedangkan penelitian ini berlokasi di FDIK UIN Mataram. Yang ketiga adalah pada pembahasannya, penelitian terdahulu membahas hubungan sedangkan penelitian ini membahas analisa. Yang terakhir pada subjek, peneliti terdahulu menggunakan subjek lebih dari satu sedangkan penelitian ini menggunakan subjek hanya satu. Persamaannya adalah sama sama membahas tentang *quarter life crisis*⁸

2. Skripsi Niluh Hanis Saufa Rizqia, dengan judul tentang ”Dinamika *Self Efficacy* Saat Menghadapi Fase *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir”

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Niluh Hanis Saufa Rizqia menjelaskan tentang bagaimana dinamika *self efficacy* Mahasiswa semester akhir saat menghadapi *quarter life crisis*. Peneliti mengambil subjek pada 3 orang Mahasiswa berusia 20-25 tahun yang berlokasi di pedesaan, karena peneliti disini mengambil sesuai dengan permasalahan dan fokus pada subjek dengan kualifikasi tingkat perekonomian menengah kebawah, dibandingkan dengan perekonomian yang baik. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dan menggunakan observasi dan wawancara. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa ketiga subjek memiliki *self efficacy* yang rendah, dipengaruhi atau dibentuk oleh faktor keluarga, lingkungan, internal dan eksternal. Faktor internal keadaan fisiologis dan emosional tidak baik, optimisme rendah, komitmen dan kedisiplinan diri kurang, pengalaman keberhasilan, serta kemampuan problem solving cukup baik. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial yang kurang baik, persuasi sosial, sebagai tempat bergantung, banyak rute pilihan, kedudukan pasangan, budaya keluarga kurang baik, dan pengalaman orang lain.

⁸Diantri Trisna Sari, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”, (*Skripsi*, FP Universitas Medan Area, Medan, 2022)

Ada 3 perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini, yaitu yang pertama disini adalah pada lokasinya, penelitian itu berlokasi di Pedesaan terpencil sedangkan penelitian ini berlokasi di FDIK UIN Mataram. Yang kedua adalah pada pembahasannya, penelitian terdahulu membahas dinamika sedangkan penelitian ini membahas analisis. Ada 2 persamaannya, yaitu sama-sama membahas tentang *quarter life crisis*, sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif.⁹

3. Skripsi Dita Herliana, dengan judul “Syukur Psikoterapi *Quarter life crisis*”

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dita Herliana, menjelaskan tentang bagaimana seseorang bersyukur dan penerapan psikoterapi syukur bagi seseorang yang mengalami *quarter life crisis*. Peneliti mengambil subjek sebanyak 81 orang siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan deskriptif analitis, yaitu memaparkan tentang konsep syukur dari tokoh sufi maupun dari psikologi modern. Cara pengumpulan data menggunakan *Library Research* yaitu menggunakan riset kepustakaan sepenuhnya, menggunakan pengumpulan data dengan teknik dokumentasi. Penelitian ini lebih menjelaskan tentang cara- cara bersyukur seperti satu detik rasa bersyukur pada kumpulan orang jahat, pada pengkhianatan, penolakan, kegagalan, label, pada jalan hidup, pada hari ini. Subjek diajarkan untuk bersyukur pada hal apapun itu sehingga subjek tidak mengalami *quarter life crisis* lagi

Ada 4 perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini, yaitu yang pertama adalah menggunakan metode penelitian yang berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan menggunakan library research sedangkan pendekatan studi kasus, yang kedua disini adalah pada lokasinya, penelitian itu berlokasi di SMA Negeri 8 Pekanbaru sedangkan penelitian ini berlokasi di FDIK UIN Mataram. Yang ketiga adalah pada pembahasannya, penelitian terdahulu membahas syukur psikoterapi *quarter life crisis*

⁹Niluh Hanis Saufa Rizqia, “Dinamika Self-Efficacy Saat Menghadapi Fase *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir”, (Skripsi, FP UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2022)

sedangkan penelitian ini membahas faktor penyebab *quarter life crisis*. Yang terakhir pada subjek, peneliti terdahulu menggunakan subjek lebih dari satu sedangkan penelitian ini menggunakan subjek hanya satu. Persamaannya adalah sama sama membahas tentang *quarter life crisis* dan sama sama menggunakan pendekatan kualitatif.¹⁰

F. Kerangka Teori

Dalam Penelitian ini sebagai acuan dan asumsi dasar atau landasan berfikir yaitu pendapat yang didasarkan pada penelitian dan penemuan, yang didukung oleh data dan argumentasi, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori sebagai berikut:

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Pencetus *quarter life crisis* pada tahun 2001 yang pertama adalah Robins dan Wilner. Robins dan Wilner mengatakan bahwa *quarter life crisis* itu adalah krisis identitas, maksudnya adalah individu yang memiliki kekurangan persiapan pada saat proses dari Remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* diartikan sebagai seseorang yang memiliki ketidakstabilan emosi, perubahan hidup yang terus menerus, bimbang, cemas, dan lainnya. *Quarter life crisis* ini biasanya muncul pada individu yang berusia 18-29 tahun.¹¹

2. Tahap Tahap *Quarter life crisis*

Menurut Robinson, ada 4 tahap *quarter life crisis* yang dialami seseorang, yaitu sebagai berikut :

a. Tahap pertama (*Locked in*)

Pada tahap ini belum dikatakan berat atau krisis, walaupun pada tahap ini banyak sekali individu mengalami keraguan dan kebingungan akan fungsi dan tanggung jawabnya dalam kehidupannya. Pada tahap ini banyak individu malah memenuhi harapan dari orang lain untuk dirinya ketimbang

¹⁰Dita Herliana, “Syukur Sebagai Psikoterapi *Quarter life crisis*”, (Skripsi, FUSA Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang 2022)

¹¹Diantri Trisna Sari, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”, (Skripsi, FP Universitas Medan Area, Medan, 2022),hlm. 13-14

kemauannya sendiri, ia malah menyembunyikan dan menahan keinginannya dan membuat ia mudah stress karna hal itu.

b. Tahap kedua (*Separation*)

Pada tahap ini individu mulai masuk dalam puncak krisis emosional. Tahap ini individu mulai untuk mengambil tindakan dalam dirinya untuk keluar dari apa yang telah di buat. Tahap ini cukup terasa melelahkan dikarenakan pada tahap individu akan mengatasi perubahan dalam dirinya, seperti emosi yang ada pada dirinya. Individu akan mengalami perasaan sedih, khawatir, kehilangan identitas diri, mempertanyakan nilai-nilai kepercayaan dalam hidupnya dan kehidupannya di masyarakat.

c. Tahap ketiga (*Exploration*)

Pada tahap ini individu mulai mengambil gaya hidup yang baru dalam hidupnya, gaya hidup baru ini menunjukkan seseorang yang baru memasuki dewasa. Individu kembali mencari dan mencoba hal baru tetapi ia masi merasa labil dan tidak stabil dalam emosi, labil, dan lain lain.

d. Tahap keempat

Pada tahap ini, individu bisa menghadapi dan berkomitmen pada perubahan dalam kehidupannya, menjadi individu yang lebih termotivasi. Tahap ini individu mulai memiliki rasa kepuasan dalam dirinya dan individu juga mulai bisa mengarahkan perasaan dalam dirinya. Tetapi pada tahap ini setiap individu berbeda, ada yang berakhir positif dan ada juga yang berakhir negative, karena setiap individ berbeda.¹²

3. Aspek-Aspek *Quarter life crisis*

Robins dan Wilner menyebut ada tujuh aspek seseorang mengalami *Quarter life crisis*, yaitu :

a. Kebimbangan dalam menghadapi keputusan

Karena pilihan-pilihan yang muncul pada saat dewasa awal membuat individu menjadi kebingangan dan ketakutan dalam menghadapi keputusan dalam hidupnya. Kebimbangan dan ketakutan itu disebabkan karna khawatir, takut mengalami kesalahan dalam mengambil keputusan akan masa depannya.

¹²*Ibid.*, hlm. 15-17

Dan juga, individu pada saat ini masih belum memiliki banyak pengalaman.

b. Putus asa

Putus asa yang dialami oleh individu biasanya karena perasaan tidak puas akan hal yang dicapai, kegagalan terhadap hasil yang didapatkan sebelumnya dan menganggap semua usaha yang telah dilakukan sebelumnya sia-sia. Karena hal itu membuat individu menjadi putus asa, harapan dan impiannya menjadi terabaikan. Keputusan ini akan terus meningkat jika individu tersebut membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Itu membuat individu menjadi semakin merasa putus asa atas segalanya.

c. Penilaian diri yang negatif

Individu yang mengalami hal ini akan selalu berpikir negatif dalam dirinya, selalu ragu dan mempertanyakan potensi dirinya. Individu yang mengalami hal ini menganggap hanya dia saja yang mengalami hal tersebut, itu membuat dirinya menjadi merasa kesepian dan terlihat rendah dibandingkan orang lain

d. Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan akan membuat pikiran dan perilaku individu menjadi berat dalam mengambil keputusan. Individu akan merasa sulit dalam mengambil keputusan, dan juga merasa sulit meninggalkan keputusan yang lain. Dalam situasi ini individu tidak mengetahui bagaimana cara memulainya. Ia merasa kebingungan dan ketakutan karena individu biasanya tidak mudah menghadapi situasi sulit.

e. Cemas

Pada tahap ini individu memiliki beberapa keinginan dan harapan dalam hidupnya, tetapi menurut mereka itu hal yang sulit dan membuat individu tersebut merasa cemas dan takut menghadapinya, Individu merasa takut jikalau ia nantinya mendapatkan hasil yang tidak bagus. Individu pada saat ini ingin melakukan semua hal dengan maksimal, menghindari kegagalan dan berusaha untuk berhasil. perasaan cemas ini membuat individu merasa takut akan kegagalan

f. Tertekan

Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasa tertekan dalam hidupnya. Perasaan individu yang tertekan membuat aktifitas sehari-harinya menjadi kacau. Dan juga karena tuntutan dari masyarakat yang selalu berpikir bahwa Mahasiswa harus menjadi lebih sukses dari yang tidak menjadi Mahasiswa, itu membuat individu menjadi sangat tertekan.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Pada kasus ini, biasanya setiap individu pasti mendambakan hubungan interpersonal yang baik. Apalagi hubungan interpersonal dengan lawan jenis, karna budaya yang berkembang di Indonesia yang mengharuskan seseorang untuk menikah dibawah 30 tahun. Karena hal ini membuat individu menjadi sangat khawatir dan bertanya-tanya akan kehidupan kedepannya, mereka bertanya dengan siapa menikah, kapan menikah, apakah ia ingin menikah, apakah pasangannya yang sekarang adalah pasangannya masa depan, dan lain-lain. Individu juga merasa khawatir tentang hubungan interpersonal dengan keluarga, teman, pasangannya kelak, apakah dia bisa menyeimbangkannya dengan mereka atau tidak.¹³

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter life crisis*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Robins dan Wilner, yaitu:

a. Faktor intenal

Pada faktor ini, hal-hal yang terjadi adalah karena individu mengalami masa dewasa awal, individu mempunyai perilaku yang mempengaruhi timbulnya *quarter life crisis* ini, faktor-faktor internal itu yaitu:

1) Mimpi dan Harapan

Dream and hope (Mimpi dan Harapan) ini adalah individu yang mempunyai cita-cita dan impian. Cita-cita dan impian itu hal yang wajar jika dilakukan oleh semua individu, pada individu yang telah menyelesaikan beberapa

¹³*Ibid.*, hlm. 24-27

pendidikan pasti memiliki impian dalam hidupnya. Impian tersebut ia ingin wujudkan sesuai dengan apa yang diinginkan. Impian itu bisa berupa karir, hubungan keluarga, pertemanan, pasangan, masa depan dan bisa juga finansial. Keinginan dan harapan setiap individu tersebut membuat ia jadi mempunyai rasa takut yang berkepanjangan, ia cemas jika ia tidak bisa melewati itu semua, ia takut harapan dan mimpinya tidak sesuai dengan yang ia inginkan, dan membuat ia menjadi mempunyai *quarter life crisis*.

2) Agama dan spiritualitas

Religion dan Spirituality (Agama dan Spiritualitas) ini adalah individu yang mulai mencari kebenaran mengenai agama yang ingin dipercayai oleh setiap individu tersebut sesuai dengan nilai dari yang sebelumnya dipelajari karna belum cukup untuk memahami ajaran agama-agama yang ada di dunia. Setiap individu mulai mempertanyakan apakah Agama dan Spiritualitas ada pengaruhnya bagi perilaku dan moral kehidupan bermasyarakat¹⁴

b. Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal (luar individu) adalah sebagai berikut:

1) Menjalin Hubungan

Manusia merupakan makhluk sosial yang mempunyai kebutuhan pokok bersosialisasi dan membangun hubungan dengan orang lain, individu mulai mempertanyakan tentang kesiapannya untuk berumah tangga, apakah pasangannya saat ini orang yang tepat untuknya di masa depan, dan juga bagi individu yang belum memiliki pasangan, ia mulai ingin menjalin hubungan dengan lawan jenis. Jika dalam keluarga, individu mulai memiliki keinginan untuk mandiri,

¹⁴Putri Mega Oktaviani, Christiana Hari Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan *Quarter life crisis* Pada Fresh Graduate”, Psikologi, Vol. 18, Nomor 2, 2023, hlm. 240-241

walaupun ia belum siap secara finansial tetapi ia juga tidak mau membebani orang tua terus menerus. Jika dalam hal pertemanan, individu mulai menyadari bahwa ia hanya butuh beberapa teman yang sekaligus menjadi figur bagi dirinya sendiri. Pada faktor ini individu menginginkan hubungan yang baik dari segala hubungan, dan menginginkan dukungan, perhatian, dan lainnya dari semua orang.

2) Tantangan Akademik

Tidak sedikit orang merasa stres pada dunia akademik ini, karena individu juga memikirkan apakah jurusannya yang sekarang sesuai dengan keinginan dan harapannya. Semua individu pasti menginginkan pendidikan yang baik dan bagus. Tetapi tidak sedikit individu tidak tahu apa yang menjadi keinginannya, jurusan apa yang diinginkan, apa yang dilakukan jika lulus dari jurusan tersebut, karena hal itu membuat individu menjadi khawatir dan takut untuk salah mengambil keputusan. Karena setelah lulus banyak individu merasa bimbang memilih pekerjaan. Apakah dia memilih pekerjaan sesuai dengan kebutuhan atau sesuai dengan minatnya.

3) Tantangan Dunia Kerja

Tidak sedikit individu merasa stress pada dunia pekerjaan ini, karena individu diharuskan untuk menyesuaikan dan beradaptasi akan hal itu. Individu juga akan merasa bimbang dan cemas jika melihat teman-temannya yang sudah mencapai yang mereka inginkan. Pada faktor ini individu akan merasa cemas saat memilih pekerjaan sesuai dengan keinginan dan harapan mereka, sesuai dengan jurusan kuliah mereka, bisa jadi juga sesuai dengan gaji yang diinginkan. Karena hal itu timbulah rasa cemas pada setiap individu tersebut, ia takut salah mengambil pekerjaan yang membuat ia stress, ia takut tidak

mendapatkan pekerjaan sesuai dengan apa yang diinginkan dan diharapkan.¹⁵

5. Upaya Menghadapi *Quarter life crisis*

Menurut Robins dan Wilner, terdapat beberapa upaya dalam menghadapi *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

a. Mengenal diri sendiri

Proses pengenalan diri ini dilakukan pada saat individu berusia 20 tahun, atau pada saat individu memasuki dewasa sampai individu memasuki dunia yang sesungguhnya. Pada tahap ini sangat sulit bagi individu, karena individu itu sendiri yang menghadapinya, semua hal tentang kehidupan akan merasa sulit dan rumit bagi diri individu. Karena hal itu, individu harus bisa mengenal dirinya sendiri agar ia bisa mengambil keputusan sesuai dengan keinginannya, apa yang ingin dilakukan kedepannya dan lain sebagainya.

b. Mencoba melakukan terapi

Tidak semua individu mau berkonsultasi dengan seseorang yang ahli psikolog, terapis ataupun konselor. Hal tersebut menjadi pantangan bagi individu itu sendiri, ia tidak mau berkonsultasi juga dikarenakan ia merasa baik-baik saja tetapi malah sebaliknya. Berkonsultasi dengan orang yang ahli sangat membantu kita menghadapi hal-hal yang sulit, terutama *quarter life crisis* ini, bisa membuat kita lebih kuat menghadapinya.¹⁶

G. Metode Penelitian

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif digunakan untuk mengetahui gambaran dari kenyataan yang di teliti sehingga memudahkan untuk mendapatkan data yang objektif. Metode kualitatif ini adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa data deskriptif yang berupa kata-kata

¹⁵Ibid., hlm. 241

¹⁶ Luluk Masluchah, Wardatul Mafidah, dkk, "Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*", *Psikologi*, Vol. 6, Nomor 1, 2022, hlm. 17

tertulis atau bisa lisan dari orang-orang pelaku yang diamati. Jenis penelitian studi kasus, studi kasus adalah penelitian yang memusatkan pada suatu objek tertentu. Data studi kasus ini dapat diperoleh dari semua pihak yang terlibat maupun tidak terlibat.¹⁷

Peneliti menggunakan metode kualitatif ini dikarena permasalahan yang di alami oleh subjek cukup kompleks dan dinamis sehingga data yang diperoleh peneliti dari subjek akan dipilih dan di saring dengan metode yang lebih ilmiah

2. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memilih melakukan penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Alasan peneliti mengambil lokasi ini karena sebelumnya peneliti sudah melakukan sedikit observasi dan wawancara pada subjek, peneliti melakukan observasi pada Fakultas FDIK UIN Mataram. Lokasi tersebut cukup baik untuk tempat lokasi penelitian. Waktu penelitian ini akan peneliti laksanakan pada bulan Februari-Maret 2023

3. Sumber Data

Sumber data yang diambil peneliti disini ada 2 jenis yaitu, data primer dan data sekunder. Berikut dibawah penjelasan dari kedua data tersebut :

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti itu sendiri untuk menjawab permasalahan yang ingin diteliti, data primer ini biasanya dilakukan dalam penelitian eksploratif, deskriptif, maupun kausal dengan pengumpulan data berupa survei dan observasi. Adapun yang menjadi data primer dalam penelitian ini adalah 5 Mahasiswa BKI UIN Mataram.

b. Data Sekunder

¹⁷Syifaul Adhimah, "Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Desa Karangbong Rt. 06 Rw. 02 Gedangan-Sidoarjo), *Pendidikan Anak*, Vol.9, Nomor 1, 2020, hlm. 59

Data sekunder diperoleh secara tidak langsung, maksudnya disini adalah didapatkan data yang bukan yang diperoleh dari subjek itu sendiri melainkan dari tangan kedua atau ketiga. Data sekunder ini diperoleh dan kumpulkan dari pihak lain, berbagai internet, perpustakaan umum, lembaga pendidikan dan lainnya.¹⁸ Data sekunder dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, internet

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data yang diambil peneliti disini ada 3 jenis yaitu sebagai berikut:

a. Observasi

Maksud observasi disini adalah pengumpulan data secara langsung dari objek yang ingin diteliti, serta mencatat secara sistematis mengenai perilaku-perilaku subjek. Hal yang membuat observasi ini harus dilakukan adalah untuk mengetahui perbedaan dari perilaku dan kejadian, membantu memahami apa yang terjadi, menjawab pertanyaan, sebagai ukuran untuk aspek tertentu.¹⁹

Peneliti menggunakan observasi secara partisipatif. Yang dimaksud dengan partisipan adalah observasi yang peneliti ikut serta dalam kegiatan sehari-hari subjek, dengan observasi ini membuat peneliti lebih banyak menemukan data dari subjek, mengetahui perilaku yang tampak dari subjek. Peneliti menggunakan observasi partisipasi pasif dan aktif, partisipasi pasif adalah peneliti datang tapi tidak terlibat dalam kegiatan sedangkan partisipasi aktif peneliti ikut serta dalam kegiatan apa yang dilakukan subjek.²⁰

b. Wawancara

Wawancara adalah interaksi antara dua orang atau lebih yang melibatkan narasumber dan pewawancara untuk menemukan informasi. Wawancara ini dilakukan oleh

¹⁸Amruddin,H. Muhammad Bahrul Ilmie, dkk, “*Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*”, (Jakarta: Penerbit Publica Indonesia Utama, 2022), Cet. Ke-1, hlm. 133

¹⁹Mardawani, ”*Praktis Penelitian Kualitatif, Teori Dasar dan Analisis Data Dalam Persepektif Kualitatif*”, (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2020), hlm. 51

²⁰Ibid., hlm. 55

pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang menjawab pertanyaan dari pewawancara. Tujuan melakukan wawancara dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi yang mendalam dari narasumber.

Peneliti menggunakan wawancara terstruktur dan semi terstruktur. Yang dimaksud dengan wawancara terstruktur adalah wawancara yang menyiapkannya secara matang, dari pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan terlebih dahulu. Setelah itu peneliti mencatatnya, alat bantu yang digunakan biasanya ada *voice recorder*, *camera*. Wawancara semi terstruktur adalah lebih bebas dari terstruktur, subjek diminta untuk berpendapat dan mengeluarkan ide-idenya, karena wawancara ini bertujuan untuk menemukan permasalahan yang lebih terbuka.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mendapatkan informasi dari subjek, berupa bermacam-macam sumber tertulis, seperti dokumen yang ada pada diri subjek, dimana subjek tinggal, kegiatan sehari-hari, dan lainnya yang berhubungan dengan subjek.²¹

5. Teknik Analisis Data

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih dan memfokuskan pada data yang penting saja, data yang diperoleh oleh peneliti cukup banyak sehingga perlu untuk dicatat secara teliti, rinci dan melakukan analisis data melalui reduksi data ini. Dengan demikian data yang telah di reduksi bisa mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan memberikan gambaran yang jelas dan bisa mencarinya apabila ada yang diperlukan kedepannya.

b. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, maka selanjutnya adalah melakukan penyajian data ini. Penyajian data ini bisa dilakukan dengan uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan

²¹bid., hlm. 57-59

lainnya. Dengan dilakukannya penyajian data ini membuat peneliti lebih memahami yang terjadi dan melakukan apa yang ingin dilakukan selanjutnya.

c. Penarik Kesimpulan dan Verifikasi Data

Langkah selanjutnya adalah penarik kesimpulan dan verifikasi data. Jika tidak ada ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data, maka data akan mengalami perubahan, karna kesimpulan awal yang dikemukakan masi bersifat sementara. Tetapi jika bukti dan data yang dihasilkan dilapangan sudah valid dan konsisten, maka kesimpulan itu adalah kesimpulan kredibel.²²

6. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam pengecekan keabsahan data ini diperlukan triangulasi atau dapat dilakukan dengan tringulasi. Pengecekan data dengan cara pemeriksaan dan pengecekan ulang disebut dengan tringulasi. Triangulasi ini pemeriksaan data dengan 3 cara, yaitu:

- a. Triangulasi Sumber, yaitu triangulasi yang diharuskan untuk mencari sumber lebih dari satu. tujuannya untuk lebih memahami data dan informasi yang didapat. Contohnya itu buku, jurnal, internet, dokumentasi, wawancara dan lainnya.
- b. Triangulasi Metode, yaitu triangulasi yang diharuskan untuk memilih metode lebih dari satu, tujuannya untuk melakukan cek dan ricek. Contohnya seperti, pertama menggunakan wawancara, setelah itu menggunakan pengamatan. Contohnya pada kualitatif dan ditambah dengan menggunakan fenomenologi, dan juga bagian sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data
- c. Triangulasi Waktu, yaitu triangulasi yang lebih memperhatikan perilaku subjek, ketika dirumah dan dikampus. Peneliti juga

²² Umrati Hengki Wijaya, “*Analisis Data Kualitatif, Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*”, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hlm. 88-90

bisa melakukan pengamatan saat subjek interaksi dengan seseorang dan pada saat subjek sendirian.²³

H. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Pada bagian awal ini terdiri dari sampul depan, persetujuan pembimbing, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar (bila ada), dan daftar tabel (bila ada)

2. Bagian Isi

BAB I : Pada bagian isi bab 1 terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, ruang lingkup dan setting penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian, sistematika pembahasan dan rencana jadwal kegiatan penelitian

BAB II : Pada bagian isi bab 2 ini terdiri dari paparan data, temuan dan pembahasan paparan data mengenai faktor penyebab Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*

BAB III : Pada bagian isi bab 3 ini terdiri dari paparan data, temuan dan pembahasan mengenai kondisi emosional Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*

3. Bagian Penutup

Pada bagian penutup ini terdiri dari kesimpulan dan saran.

Perpustakaan UIN Mataram

²³Helaluddin, Hengki Wijaya, “*Analisis Data Kualitatif, Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*”, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hlm. 22-23

BAB II

FAKTOR PENYEBAB MAHASISWA BKI MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil UIN Mataram

Universitas Islam Negeri Mataram berdiri pada tahun 1966. Kampus ini terletak di Provinsi NTB, Kabupaten Lombok Barat, Kota Mataram. Motto dari kampus ini adalah Cendikia, Terbuka, Keunggulan. Rektor Universitas Islam Negeri Mataram adalah Prof. Dr. Masnun Tahir, M. Ag.

UIN Mataram ini memiliki 2 lokasi kampus, yaitu yang pertama di area Gomong Mataram, Jalan Pendidikan No.35, Dasan Agung Baru, Kecamatan Selaparang, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, sedangkan kampus yang kedua terletak di area Jempong Mataram, Jalan Gajah Madah No.100, Pagesang, Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Kode Pos 83116 dengan nomor telepon (0370) 620783, kampus 2 ini lebih memiliki fasilitas lengkap di setiap gedung. Kampus 1 UIN Mataram yang terletak di Gomong berluas sekitar $\pm 1,4$ Ha, sedangkan kampus 2 UIN Mataram yang terletak di Jempong berluas sekitar ± 4 Ha. Kampus 1 UIN Mataram biasanya ditempati oleh Mahasiswa (S2) Pascasarjana ataupun (S3) Doktoral, kampus 2 UIN Mataram untuk Mahasiswa baru atau yang menempuh (S1) Sarjana.²⁴

2. Profil BKI UIN Mataram

Bimbingan konseling islam (BKI) adalah salah satu Prodi yang ada di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Bimbingan Konseling Islam juga melaksanakan kegiatan pelatihan pelayanan Bimbingan Konseling Islam di sekolah, masyarakat, dan organisasi kerja. Lulusan Bimbingan Konseling Islam dapat berperan di

²⁴ Nurmiyati, "Stres Terhadap Citra Tubuh Penanganan Melalui Cognitive Behavior Therapy (Studi Kasus Pada Mahasiswi Di Lab Al-Tazkiyah Universitas Islam Negeri Mataram)", (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2021), hlm. 44-45

berbagai bidang konseling dan dalam konteks keluarga, masyarakat, komunitas, maupun pendidikan, baik sebagai tenaga konselor islam, sebagai penyuluh, dan pembimbing agama , maupun sebagai peneliti di bidang sosial keagamaan.

Banyak Mahasiswa BKI UIN Mataram saat ini sebanyak 664 Mahasiswa, dan banyak alumni Mahasiswa BKI UIN Mataram saat ini sebanyak 660. Selain Mahasiswa, banyak Dosen BKI UIN Mataram juga sebanyak 19 Dosen.²⁵

a. Visi Misi BKI UIN Mataram

BKI UIN Mataram memiliki visi dan misi, yaitu yang pertama adalah visi, visi dari BKI UIN Mataram disini adalah: “Berdaya saing internasional dengan integrasi keilmuan dalam kajian bimbingan konseling Islam untuk membangun atau mewujudkan individu dan masyarakat yang saleh, moderat, cerdas, dan unggul.”

Berdasarkan visi di atas, maka Prodi BKI merumuskan misinya sebagai berikut:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran pada kajian Bimbingan Konseling Islam yang integratif, interkonektif, dan inovatif berbasis horison ilmu.
- 2) Meningkatkan penelitian dalam kajian Bimbingan Konseling Islam kontemporer melalui publikasi ilmiah yang relevan, bermutu, dan inovatif berbasis horison ilmu.
- 3) Melaksanakan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual masyarakat dengan pendekatan partisipatif, kolaboratif, dan inklusif.
- 4) Meningkatkan kerjasama kemitraan antar perguruan tinggi, lembaga, instansi, perusahaan, dan organisasi dalam bidang bimbingan konseling Islam secara inklusif.

²⁵Nurmanikam, “Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, Iii & V Tahun 2022”, (*Skripsi*, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2016), hlm. 41-42

- 5) Meningkatkan kualitas tata kelola pada program studi Bimbingan Konseling Islam yang responsif, kredibel, dan akuntabel.²⁶
- b. Profil Lulusan BKI
- 1) Tenaga Konselor Islam
Sarjana sosial berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir yang mampu mengintegrasikan dimensi intelektual, moral, spiritual dan etika Islam yang luhur. Serta mampu melaksanakan tugas pembimbingan dan konseling Islam dalam penanganan individu, keluarga, masyarakat, kelembagaan, dan komunitas.
 - 2) Pembimbing dan Penyuluh Sosial Keagamaan
Sarjana sosial berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dalam bidang pendampingan, penyuluhan, dan motivasi, dengan menguasai teori dan metode dakwah untuk individu, keluarga, masyarakat, kelembagaan, dan komunitas berbasis bimbingan konseling Islam yang ditopang dengan kemampuan ilmiah, teknologi, dan enterpreneurship.
 - 3) Asisten Peneliti Sosial Keagamaan
Sarjana sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dalam menguasai metodologi penelitian sosial keagamaan, terutama memiliki kemampuan mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan pada individu, keluarga, masyarakat, lembaga pendidikan, dan komunitas dalam konteks kajian bimbingan konseling Islam.

B. Faktor Penyebab Mahasiswa BKI UIN Mataram Mengalami *Quarter life crisis*

Dari hasil wawancara dari sejumlah Mahasiswa yang peneliti wawancara, peneliti mendapatkan informasi dan gambaran faktor penyebab Mahasiswa tersebut mengalami *quarter life crisis*. Penyebab

²⁶FDIK UINMA, "Profil BKI", dalam <https://fdik.uinmataram.ac.id/program-studi/bimbingan-konseling-islam/profil-bki/>, diakses tanggal 16 Mei 2024, pukul, 12.55.

Mahasiswa mengalami *quarter life crisis* adalah lingkungan, keluarga, dirinya, karir dan masa depan, tetapi kebanyakan subjek memiliki faktor penyebab dari keluarga mereka sendiri dan lingkungan. Keluarga sering menuntut mereka dalam masalah karir.

Terdapat beberapa faktor Mahasiswa BKI mengalami *quarter life crisis*, disini peneliti menggunakan faktor penyebab dari Robins dan Wilner, faktor penyebab Mahasiswa mengalami *quarter life crisis* itu adalah sebagai berikut:

1. Faktor Internal penyebab *quarter life crisis*

Peneliti sudah melakukan penelitian, dan menemukan terdapat ada 2 faktor Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*, faktor tersebut meliputi mimpi dan harapan, agama dan spiritual. Pertama-tama peneliti akan membahas tentang mimpi dan harapan, mimpi dan harapan itu yaitu:

a. Mimpi dan Harapan

Pada faktor ini, Mahasiswa memiliki impian harapan. Impian harapan tersebut ingin ia wujudkan sesuai dengan apa yang diinginkan. Impian itu bisa berupa karir, hubungan keluarga, pertemanan, pasangan, masa depan dan bisa juga finansial. Keinginan dan harapan setiap individu tersebut membuat ia jadi mempunyai rasa takut yang berkepanjangan, ia cemas jika ia tidak bisa melewati itu semua, ia takut harapan dan mimpinya tidak sesuai dengan yang ia inginkan, dan membuat ia menjadi mempunyai *quarter life crisis*. Terlihat pada beberapa subjek yang peneliti wawancara, pada subjek pertama bernama Ong, ia mengatakan:

“Saya pernah merasa cemas, bingung dan bimbang akan kehidupan saya. Saya memang sudah merencanakan masa depan saya, tetapi saya takut harapan dan impian saya tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan. Karena hal tersebut membuat saya merasa cemas, bimbang, takut dan menjadi tertekan dengan semua itu. Apalagi jika keluarga saya menanyakan tentang kapan saya lulus dan akan jadi

apa saya kedepannya, saya menjadi tambah cemas dan takut akan hal itu”²⁷

Wawancara diatas adalah wawancara dari subjek bernama Ong, dia mempunyai faktor penyebab *dream and hope*, diperkuat lagi dengan subjek lain bernama Lia, ia mengatakan:

“saya sering merasa cemas setelah lulus saya akan melakukan apa, melanjutkan S2 atau kerja. orang tua saya menginginkan saya untuk lanjut S2 karena ingin melihat saya menjadi dosen, tetapi jika lanjut S2 saya merasa tidak kuat, menempuh S1 saja saya banyak mengeluhnya, dan juga saya takut jika lanjut S2 saya tidak bisa menyelesaikan tesis dan lain-lain, kalau kerjapun saya juga bingung untuk bekerja dimana sesuai dengan jurusan dan keinginan saya. Jika seseorang menanyakan tentang masa depan ke saya, saya merasa khawatir, karna di pikiran saya belum ada gambaran sama sekali tentang itu semua, kadang kalo ngingat pertanyaan mereka membuat saya sedih dan merasa bodoh jadi manusia,”²⁸

Subjek diatas memiliki permasalahan pada keluarga dan dirinya sendiri. Keluarga menuntutnya untuk melanjutkan S2 dan menjadi dosen, tetapi ia memiliki impian bekerja di bagian yang diinginkan, subjek memiliki keinginan bekerja tetapi subjek juga merasa takut dan cemas nantinya dia gagal dan harapannya tidak jalan sesuai dengan keinginannya. Selain subjek diatas, ada beberapa subjek lain yang merasakan hal yang seperti itu, subjek ini bernama ika, ia mengatakan:

“saya sering merasa terbebani dengan ini semua, karena teman teman seusia saya sudah kerja, sedangkan saya belum ada hasil apa-apa. Orang tua saya juga sering

²⁷Ong, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

²⁸Lia, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

menanyakan kapan saya lulus kuliah dan akan kerja dimana saya kelak nya, yang membuat saya merasa sangat terbebani akan hal itu. Saya juga melihat teman teman saya sudah wisuda dan mulai bekerja, dan saya belum lulus masi gini terus. Saya sudah merencanakan untuk bekerja dimana, tetapi saya juga takut rencana dan harapan saya itu tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan.”²⁹

Pada subjek ke-3 bernama ika, ia mengalami tuntutan pada keluarga dan lingkungannya, keluarganya terus menanyakan terkait dengan kapan ia akan lulus dan bekerja, sedangkan pada lingkungannya, ia selalu merasa tertekan melihat teman-temannya yang sudah lulus dan bekerja, ia merasa cemas jika nanti ia tidak berhasil dalam melakukan rencana dan harapan sesuai dengan keinginannya. Sama halnya dengan subjek ke-4 ini yang bernama yuyun, ia mengatakan

“saya masi bingung dengan harapan dan keinginan saya untuk masa depan itu apa, saya punya harapan setelah lulus saya ingin bekerja di luar negeri atau diluar daerah, tetapi orang tua saya juga menyarankan untuk S2 ataupun lanjut kuliah tetapi mengambil bidang yang lain, karena hal itu membuat saya bingung dan bimbang akan melakukan apa kedepannya.”³⁰

Berikut diatas wawancara pada subjek ke-4 bernama yuyun, ia masi bingung akan keinginan dan harapan kedepannya itu apa. Karena banyak pilihan dari dirinya dan keluarganya yang membuat dia merasa bimbang dan bingung akan masa depannya. ada beberapa subjek yang memiliki faktor penyebab tersebut, terlihat dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti.

²⁹Ika, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

³⁰Yuyun, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan Mahasiswa yang peneliti teliti memiliki faktor harapan dan mimpi ini. Ia merasa takut jika harapan dan keinginannya tidak sesuai dengan ekspektasi mereka, mereka juga merasa tertekan dengan tuntutan keluarga dan melihat teman-teman yang sudah lulus bekerja. Ia cemas karena belum bisa mewujudkan harapan dan mimpinya.

Diperkuat lagi dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Indah Ramadani Putri, Hafnidar dan Rini Julista, pada penelitian yang dilakukan oleh dwi indah ramadani putri dan kawan-kawan menjelaskan bahwa subjeknya merasa ketakutan terhadap mimpi dan harapannya tidak sesuai dengan keinginannya, ragu terhadap mimpi dan harapannya, takut gagal, belum mengenali minat, dan lain sebagainya.

Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Robbins dan Wilner, individu yang mulai megkhawatirkan mimpi dan harapannya adalah individu yang memikirkan tentang masa depannya. Individu bertanya-tanya, bagaimana cara ia bisa menemukan minat bakatnya, bagaimana jika terlambat atau gagal dalam mewujudkan mimpi dan harapannya, dan kapan ia bisa mencapai target pada mimpi dan harapannya.³¹

b. Agama dan Spiritualitas

Pada faktor kedua ini Mahasiswa mulai mencari kebenaran mengenai agama yang ingin dipercayai oleh setiap Mahasiswa tersebut sesuai dengan nilai dari yang sebelumnya dipelajari karna belum cukup untuk memahami ajaran agama-agama yang ada di dunia. Terlihat pada beberapa subjek yang peneliti wawancara, pada subjek tersebut terdapat ia mempunyai faktor penyebab ini, yang pertama pada subjek yang bernama Ong, ia mengatakan:

“saya sering mempelajari dan lebih memahami tentang agama saya sendiri, agar jika kedepannya jika saya

³¹ Dwi Indah Ramadani Putri, dkk, “Gambaran *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh” *Penelitian Psikologi*, Vol. 1, Nomor 2, 2023, hlm. 333

memiliki masalah dan hilang arah saya bisa mengetahui untuk melakukan apa sesuai dengan ajaran agama saya. Saya juga mempelajari tentang agama saya agar saya lebih memahami dan meyakini agama saya sendiri.”³²

Diperkuat lagi dengan subjek lainnya, subjek ini bernama Nana, ia mengatakan :

“jujur dulu disaat saya merasa semua tidak sesuai dengan rencana saya, iman saya merasa goyah, saya jarang mengaji, berdoa dan lain sebagainya. Tetapi setelah saya berpikir dengan matang lagi, dan saya selalu mendengarkan ceramah dari ustadz dan melihat postingan tentang agama, saya menjadi berpikir, ini adalah contoh ujian yang membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Setelah itu saya menjadi lebih sering melihat dan mempelajari tentang agama saya lebih dalam lagi, agar kedepannya tidak tersesat lagi.”³³

Pada wawancara diatas, itulah contoh dari subjek yang memiliki faktor penyebab *quarter life crisis* agama dan spiritualitas, pada faktor ini ada 2 subjek faktor agama dan spiritualitas. Kedua subjek mengalami jika mereka mempunyai permasalahan, iman dalam dirinya menjadi goyah, tidak memiliki tujuan hidup, jarang beribadah dan lainnya.

Diperkuat lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Alimatus Sahrah dan kawan-kawan, penelitian ini dilakukan di Yogyakarta. Kesejahteraan spiritual yang tinggi biasanya dipunyai oleh seseorang yang lanjut usia, sedangkan kesejahteraan spiritual yang rendah dimiliki oleh seseorang oleh remaja dan dewasa. Penelitiannya mengungkapkan bahwa pada dewasa awal, ia memiliki kesejahteraan spiritual sedang, namun tingkatnya berada dibawah, lebih rendah dibandingkan tingkat perkembangan lainnya.

³²Ong, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

³³Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

Tingkat kesejahteraan spiritual yang tinggi membantu individu mengatasi kecemasan sehari-hari. Namun tidak sedikit siswa yang kesejahteraan spiritualnya berada pada tingkat sedang dan kurang mampu mengatasi masalah kecemasan yang dimilikinya. Hasil dari penelitian menunjukkan ada 4 dari 5 subjek merasa belum mengetahui arti dan tujuan dalam hidupnya.³⁴

2. Faktor Eksternal penyebab *quarter life crisis*

Selain dari faktor internal yang diatas, peneliti juga menemukan bahwa terdapat ada 3 faktor Mahasiswa mengalami *quarter life crisis*, faktor tersebut meliputi tantangan pada menjalin hubungan, tantangan pada bidang akademik, dan tantangan pada pekerjaan. Pertama-tama peneliti akan membahas tentang tantangan pada menjalin hubungan, yaitu:

a. Tantangan Menjalिन Hubungan Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter life crisis*

Setiap Mahasiswa pasti mulai mempertanyakan tentang kesiapannya untuk berumah tangga, apakah pasangannya saat ini orang yang tepat untuknya di masa depan, dan juga bagi individu yang belum memiliki pasangan, ia mulai ingin menjalin hubungan dengan lawan jenis. Jika dalam keluarga, individu mulai memiliki keinginan untuk mandiri, walaupun ia belum siap secara finansial tetapi ia juga tidak mau membebani orang tua terus menerus.

Jika dalam hal pertemanan, individu mulai menyadari bahwa ia hanya butuh beberapa teman yang sekaligus menjadi figur bagi dirinya sendiri. Pada faktor ini, beberapa subjek yang peneliti wawancara mengalami hal demikian, yang mengalami itu ada 3 subjek, yang pertama pada subjek yang bernama Ong, ia mengatakan:

³⁴ Alimatus Sahrah, dkk, "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing *Quarter life crisis* through Solution-Focus Brief Therapy", *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, Vol. 12, Nomor 4, July 2023, hlm. 306

“saya sering berpikir, siapa yang menjadi pasangan saya kelak, apakah ia orang terdekat, orang yang saya kenal ataupun orang yang saya tidak kenal. Saya juga sering berpikir ingin mandiri, tetapi sampai saat ini pun saya belum lulus kuliah, jadi saya sedikit tertekan memikirkan hal tersebut. Dalam hal pertemanpun saya sekarang lebih memilih untuk berteman dengan orang yang emang paham dengan sikap dan perilaku saya, tidak toxic dan memahami saya”³⁵

Itu contoh wawancara dari subjek yang bernama Ong, ia sering berpikir siapa jodohnya kelak, dan berpikir ingin mandiri tetapi diapun belum lulus kuliah, dalam hal pertemananpun dia mempunyai dalam *circle* yang bisa dibilang kecil. Terlihat juga pada subjek selanjutnya, subjek ini bernama Lia, ia mengatakan:

“saya sering berpikir siapa yang menjadi pasangan saya kedepannya. Kalau berpikir tentang ingin mandiri atau tidak, saya ingin sekali mandiri, tidak meminta uang lagi di orang tua, tetapi dilihat dengan keadaan saya yang lulus aja belum ini, saya berpikir belum bisa untuk hal itu, saya ingin lulus dulu agar bisa menjadi orang yang mandiri. Jika ditanya tentang pertemanan, saya lebih suka perteman dengan jumlah yang sedikit tetapi mengerti tentang bagaimana sifat masing-masing.”³⁶

Subjek kedua ini memiliki pernyataan sama dengan subjek pertama, ia sering memikirkan siapa yang menjadi pasangannya kelak, ingin menjadi orang yang mandiri dan mempunyai pertemanan yang kecil tetapi mengetahui sifat masing-masing. subjek selanjutnya ini bernama Nana, ia mengatakan

³⁵Ong, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

³⁶Lia, Wawancara, Jempong, 23 Mei 2024

“melihat orang yang sudah ada pasangan membuat saya jadi semakin ingin tahu pasangan saya kedepannya siapa, siapa yang menjadi suami saya, siapa yang menjadi pasangan hidup saya. Saya juga iri melihat teman-teman saya yang sudah bekerja dan tidak meminta uang di orang tua nya lagi, saya ingin belajar mandiri tetapi saya lulus saja belum, itu yang membuat saya cemas dan bimbang. Karena keinginan saya untuk mandiri, saya sering mencari uang dari online agar saya tidak meminta uang di orang tua lagi. Kalau dalam pertemanan, saya lebih menyukai pertemanan yang kecil tetapi hangat, tidak toxic dan selalu ada jika saling membutuhkan.”³⁷

Berikut diatas adalah contoh subjek yang memiliki faktor penyebab *quarter life crisis* relationship. Subjek diatas merasa dia ingin mandiri tetapi dia belum bekerja dan belum lulus kuliah, itu yang membuat dia merasa cemas sampai mencari uang tambahan dari online. Kedua subjek sama-sama memiliki permasalahan tentang keinginannya untuk mandiri, mempertanyakan jodohnya kelak, dan lebih memilih pertemanan dalam lingkup kecil

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farah Fadilah Hasyim dan kawan-kawan, ia menemukan dalam penelitiannya bahwa ada 43% responden berusia 20an mengalami ketidakpuasan pada hubungannya. Responden mengalami tekanan dari orang lain seperti keluarga, pasangan dan kelompok sosial. Kurangnya dukungan yang didapat membuat ia jadi mempunyai *quarter life crisis*. Respondennya merasa takut pada hubungan yang toxic, karena itu ia menjadi kesal terhadap hubungan romantis.³⁸

b. Tantangan Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter life crisis*

³⁷Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

³⁸Farah Fadilah Hasyim, dkk, “Factors Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review”, *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 17, Nomor 1-12, 2024, hlm. 6

Mahasiswa pasti menginginkan pendidikan yang baik dan bagus. Tetapi tidak sedikit Mahasiswa tidak tahu apa yang menjadi keinginannya, jurusan apa yang diinginkan, apa yang dilakukan jika lulus dari jurusan tersebut, karena hal itu membuat individu menjadi khawatir dan takut untuk salah mengambil keputusan.

Setelah lulus banyak individu merasa bimbang memilih pekerjaan. Apakah dia memilih pekerjaan sesuai dengan kebutuhan atau sesuai dengan minatnya. Peneliti mewawancari beberapa Mahasiswa, dan dia memiliki masalah *quarter life crisis* education challenge. Yang pertama adalah Mahasiswa yang bernama Yuyun, ia mengatakan

*“dulu awal masuk perkuliahan, BKI adalah bukan jurusan yang saya harapkan dan inginkan. Saya masi bingung apa yang menjadi keinginan saya. Setelah mau lulus kuliah pun saya juga masi bingung untuk lanjut kuliah jurusan lain, lanjut kuliah S2 ataupun langsung kerja. karena hal itu membuat saya menjadi sangat tertekan dan cemas. Saya bingung untuk melakukan apa kedepannya karna banyak pilihan yang datang.”*³⁹

Berikut adalah wawancara dari Mahasiswa yang bernama yuyun. Terlihat dengan jelas bahwa subjek memiliki masalah *quarter life crisis* dalam masalah *education challenge*. Diperjelas lagi dengan subjek berikutnya, subjek ini bernama Nana, ia mengatakan:

“awal perkuliahan saya merasa saya salah jurusan, dikarenakan saya bingung untuk mengambil apa, apa yang menjadi keinginan dan sesuai dengan bakat saya. Orang tua saya menginginkan saya mengambil jurusan PGMI, tetapi menjadi guru SD bukan keinginan saya. Tetapi karena tuntutan dari keluarga yang membuat saya mengambil jurusan PGMI menjadi pilihan pertama dan

³⁹Yuyun, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

pilihan kedua adalah BKI karena saran dari teman-teman. Setelah itu saya diterima di pilihan saya yang kedua yaitu BKI, karna itu saya takut mengecewakan orang tua saya karna saya tidak diterima di PGMI.”⁴⁰

Dari wawancara diatas, terlihat jelas bahwa subjek merasa tidak tahu untuk mengambil jurusan apa, sampai ia meminta saran di orang tua dan teman-temannya. Kedua subjek mengatakan bahwa awal perkuliahan kedua subjek merasa salah jurusan, masi bingung dengan keinginnya, bimbang dalam mengambil keputusan dan lain sebagainya.

Diperkuat lagi dengan penelitian terdahulu tentang faktor penyebab *quarter life crisis* pada tantangan akademik ini. Penelitian ini dilakukan di universitas hungaria oleh Csaba HAMVA dan kawan-kawan. Subjek dalam penelitian ini memiliki kebimbangan pada akademiknya selanjutnya, ia merasa bingung untuk melanjutkan jurusan kedokteran ataupun yang lain, ia merasa tidak memiliki kemampuan jika masuk pada jurusan kedokteran.

Pada faktor ini mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* merasa tidak puas dengan nilai yang didapat, karena ia merasa tidak puas, menjadikan ia mengulang dalam semester. Mahasiswa yang merasa gagal dalam akademis membuat ia jadi mempunyai kecemasan, depresi, tidak memiliki pemikiran tentang karir dan mempunyai *quarter life crisis* yang tinggi.⁴¹

c. Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa yang mengalami *Quarter life crisis*

Mahasiswa pasti akan merasa bimbang dan cemas jika melihat teman-temannya yang sudah mencapai yang mereka inginkan. Pada faktor ini individu akan merasa cemas saat memilih pekerjaan sesuai dengan keinginan dan harapan

⁴⁰Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

⁴¹Csaba HAMVAI, “Emerging adulthood in medical school. Gender, school-related factors and Big Five traits related to medical students’ quarter-life crisis”, *Akademiai Kiado*, Vol. 25. Nomor 1, 2024, hlm. 59

mereka, sesuai dengan jurusan kuliah mereka, bisa jadi juga sesuai dengan gaji yang diinginkan.

Karena hal itu timbulah rasa cemas pada setiap individu tersebut, ia takut salah mengambil pekerjaan yang membuat ia stress, ia takut tidak mendapatkan pekerjaan sesuai dengan apa yang diinginkan dan diharapkan. Pada faktor ini, peneliti menemukan ada beberapa subjek yang memiliki permasalahan seperti ini, yaitu pada subjek pertama bernama Ika, ia mengatakan:

“saya sering merasa terbebani melihat teman-teman seusia saya sudah bekerja, sedangkan saya belum ada hasil apa-apa. Orang tua saya sering menanyakan kapan saya selesai kuliah, dan dimana saya bekerja setelah lulus kuliah nantinya, itu membuat saya merasa cemas dan terbebani. Saya sudah merencanakan ingin bekerja di bidang mana, tetapi saya takut gagal.”⁴²

Dari hasil wawancara pada subjek bernama Ika, ia memiliki tuntutan pada keluarga dan ia juga merasa cemas melihat teman-temannya seusianya sudah lulus dan bekerja, sedangkan dia belum melakukan apa-apa. Dari wawancara diatas, ada juga beberapa subjek yang mengalami hal tersebut, subjek tersebut bernama Lia, ia mengatakan:

“setelah lulus saya bingung untuk bekerja dimana sesuai dengan jurusan saya. Saya sebenarnya mempunyai keinginan, untuk bekerja di BAPAS menjadi PK dan PNS, tetapi saingan masuk disana tidak semudah itu, saya takut tidak gagal, dan tidak sesuai dengan harapan saya”⁴³

Wawancara diatas adalah contoh subjek yang memiliki masalah *quarter life crisis work life*. Dia sudah memiliki rencana untuk bekerja dimana, tetapi dia takut untuk gagal jika

⁴²Ika, Wawancara, Jempong, 23 Mei 2024

⁴³Lia, Wawancara, Jempong, 23 Mei 2024

melakukan rencana yang dia punya. Selain subjek ini, ada subjek lain juga yang mengalami permasalahan *quarter life crisis* work life ini, yaitu subjek bernama Nana, ia mengatakan:

“saya bingung jika ditanya terkait akan melakukan apa saya jika lulus. Orang tua saya sering sekali menanyakan setelah lulus ingin bekerja dimana, saya bingung untuk menjawab apa. Memang saya sudah memiliki beberapa pilihan, tetapi saya juga takut, pilihan saya itu gagal, dan membuat saya cemas lagi. Saya takut mengecewakan orang tua saya lagi jika saya gagal. Saya sudah gagal mengambil jurusan sesuai kemauan mereka, dan saya juga takut gagal lagi dalam dunia pekerjaan.”⁴⁴

Pada subjek selanjutnya, terlihat jelas bahwa ia takut gagal dalam mengambil keputusannya. Subjek cemas dalam memilih pekerjaan ini, subjek takut mengecewakan orang tua nya lagi. Sehingga membuatnya merasa bimbang dalam mengambil keputusan untuk masa depannya.

Dari hasil penelitian, kebanyakan dari mereka memiliki masalah pada faktor *quarter life crisis* dalam dunia pekerjaan. Mereka banyak mengalami kebingungan akan pekerjaan apa yang ingin dilakukan tetapi merekapun belum lulus kuliah, mereka merasa takut jika gagal mewujudkan keinginan dan harapan mereka dalam pekerjaan, mereka juga tertekan dengan tuntutan dari keluarga, lingkungan dan lain sebagainya.

Diperkuat lagi dengan penelitian terdahulu tentang faktor penyebab *quarter life crisis* pada tantangan dunia pekerjaan ini. Penelitian ini ditulis oleh Asmi Nurofiqhoh dkk, pada penelitian ini ia menemukan bahwa setiap individu dengan indikator belum siap menerima peran dan tugas baru pada dirinya dan hasilnya adalah perubahan pada lingkungan sosialnya. subjek memiliki perubah lingkungan, jika lingkungannya tidak cocok dengannya, subjeknya juga bingung

⁴⁴Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

pada pekerjaan apa yang diinginkan dan dijalani nanti, subjek juga merasa belum siap untuk peran baru yang ia jalani nanti.⁴⁵



Perpustakaan UIN Mataram

⁴⁵Asmi Nurofiqhoh, dkk, “Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan”, *Psikologi*, Vol. 2, Nomor 1, Januari 2024, hlm. 23

BAB III

KONDISI EMOSIONAL MAHASISWA BKI YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*

A. Bagaimana Kondisi Emosional Mahasiswa BKI Yang Mengalami *Quarter life crisis*

Quarter life crisis yaitu fase krisis emosional, dimana terjadi pada seseorang yang berusia 20 tahunan atau pada seseorang yang memasuki masa dewasa awal. Krisis emosional ini terjadi pada individu yang merasa dia mempunyai *quarter life crisis*, krisis emosional itu ciri-cirinya itu seperti ragu-ragu terhadap suatu hal, ragu terhadap potensi yang dimilikinya, sering cemas, sering takut akan kegagalan pada dirinya, merasa tidak bisa melakukan apa-apa, perasaan tidak berdaya, dan lain lainnya.

Penelitian sebelumnya sudah menjelaskan, bahwa *quarter life crisis* ini adalah reaksi individu yang memasuki masa dewasa awal atau realita kehidupan yang sebenarnya, didalam realita tersebut ada banyak sekali macam-macam alternative pilihan hidup yang membuat individu tersebut merasa bimbang, bingung untuk memilih, dan juga perubahan hidup yang terus menerus berubah, serta ketidakstabilan hidup.⁴⁶

Terlihat dari beberapa aspek *quarter life crisis*, aspek ini meliputi kondisi emosional setiap Mahasiswa BKI yang peneliti wawancarai, peneliti mengambil aspek *quarter life crisis* menurut robins dan wilner, aspek tersebut yaitu:

1. Kebimbangan dalam menghadapi keputusan

Mahasiswa yang memiliki banyak pilihan dalam hidupnya membuat ia merasa bimbang dalam menghadapi keputusan. Pilihan-pilihan yang datang pada setiap Mahasiswa membuat ia menjadi bimbang, takut dan cemas dalam mengambil keputusan untuk masa depan mereka. Sama halnya dengan beberapa

⁴⁶Meilia Ayu Puspita Sari, "*Quarter life crisis* Pada Kaum Millennial", (Skripsi, FP UMS Surakarta, Surakarta, 2021), hlm. 4-5.

Mahasiswa BKI UIN Mataram yang peneliti wawancarai, subjek pertama yang peneliti wawancarai ini bernama Lia, ia mengatakan:

“saya merasa bimbang akan melakukan apa kedepannya, melanjutkan S2 menurut saran orang tua ataupun bekerja di tempat yang saya inginkan.”⁴⁷

Wawancara diatas adalah contoh dari subjek yang memiliki kondisi emosional yang tidak stabil, ia merasa bimbang akan melakukan apa kedepannya untuk masa depannya. Sama halnya dengan subjek selanjutnya yang peneliti wawancarai, subjek ini bernama Yuyun, ia mengatakan:

“setelah lulus kuliah saya bingung akan melakukan apa, orang tua saya menyarankan untuk lanjut S2 dan kuliah lagi tetapi dengan jurusan yang berbeda. Beda dengan keinginan saya, saya ingin bekerja di luar daerah ataupun dilaur negeri. Tetapi saya takut gagal dan berjalan tidak sesuai dengan harapan yang saya inginkan.”⁴⁸

Berikut adalah kedua wawancara dari subjek yang peneliti wawancara, ia memiliki keadaan emosional, merasa bimbang dalam mengambil keputusannya untuk masa depannya. Kedua subjek merasa takut dan cemas jika keputusannya adalah hal yang salah, tetapi jika mengambil keputusan dari orang lain, ia juga takut tidak sanggup untuk melakukan itu, itu yang membuat kedua subjek menjadi khawatir dan bimbang.

Diperkuat lagi dengan penelitian terdahulu tentang kebimbangan dalam menghadapi keputusan. Penelitian ini dilakukan oleh Dwi Indah Ramadani Putri, Hafnidar dan Rini Julista. Penelitian mereka mengatakan bahwa pada aspek bimbang dalam menghadapi keputusan ini, banyak subjek mengalami hal tersebut, subjek memiliki kebimbangan dalam menghadapi

⁴⁷Yuyun, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

⁴⁸Lia, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

keputusan pada masa depan, dan bingung dalam menentukan jalan hidup. Kebanyakan dari subjek mengalaminya karena faktor dari keputusan dari keluarga dan keputusannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, itu yang membuat subjek merasa sangat bimbang dan cemas.⁴⁹

2. Putus asa terhadap apa yang dilakukan kedepannya

Mahasiswa yang mengalami putus asa dengan masa depannya dikarenakan tidak puas akan hal yang dicapai, kegagalan terhadap hasil yang didapatkan sebelumnya dan menganggap semua usaha yang dilakukan sebelumnya itu sia-sia. Karena hal tersebut membuat individu menjadi putus asa, harapan dan impiannya menjadi terabaikan.

Sama halnya dengan Mahasiswa BKI UIN Mataram yang peneliti wawancarai. Peneliti telah mewawancarai beberapa Mahasiswa BKI UIN Mataram, dan ada satu subjek mengalami *quarter life crisis* bentuk putus asa terhadap apa yang dilakukan kedepannya ini, subjek itu bernama Nana, ia mengatakan:

“dulu karena saya gagal diterima dikampus lain dan gagal juga dalam mencapai keinginan orang tua saya untuk mengambil jurusan PGMI dan menjadi guru, hal itu membuat saya merasa putus asa akan apa yang terjadi selanjutnya. Saya merasa bingung dan bimbang akan melakukan apa untuk masa depan saya. Awal semester saya sering merasa bingung, apakah saya salah jurusan atau tidak, tetapi seiring berjalannya waktu, saya rasa tidak salahnya dengan jurusan saya yang sekarang ini, hanya saya bingung untuk melakukan apa untuk masa depan saya”⁵⁰

Diperkuat lagi dengan subjek lainnya yang mengalami putus asa, subjek ini bernama Ong, ia mengatakan:

⁴⁹Dwi Indah Ramadani Putri, dkk, “Gambaran *Quarter Life Crisis*...”, hlm. 330

⁵⁰Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

“saya sering kali merasakan putus asa terhadap apa yang saya lakukan, putus asa terhadap masa depan, putus asa terhadap skripsi yang saya kerjakan sekarang, saya takut bahwa saya tidak bisa lulus tepat waktu, yang dimana keluarga saya selalu menekan saya untuk cepat untuk lulus kuliah, itu membuat saya menjadi takut.”

Pada wawancara diatas, terlihat dengan jelas bahwa subjek yang bernama Nana merasa putus asa saat gagal pada kampus lain dan gagal pada jurusan yang diinginkan oleh orang tuanya. ia merasa putus asa akan hal yang terjadi kedepannya. Pada subjek kedua, ia merasa putus asa terhadap masa depan dan skripsi yang dilakukan sekarang dan putus asa dengan tuntutan keluarga yang menyuruh ia untuk cepat lulus kuliah. Hal itu membuat ia jadi mempunyai *quarter life crisis* dalam hidupnya.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis* ini, penelitian ini dari Dwi Indah Ramadani Putri, Hafnidar dan Rini Julista, penelitiannya mengatakan bahwa penelitiannya menemukan ada 4 subjek yang mengalami hal tersebut, mereka mengalami putus asa dalam bentuk belum merasa puas dengan pencapaian yang dicapai, putus asa dalam mengerjakan skripsi, tuntutan pada keluarga, ekspektasi tidak sesuai dengan realita, dan lainnya, terutama jika Mahasiswa tersebut membandingkan dirinya dengan orang lain, itu akan membuat Mahasiswa tersebut menjadi semakin sangat putus asa.⁵¹

3. Penilaian diri yang negatif

Mahasiswa yang mengalami hal ini akan selalu berpikir negatif dalam dirinya, selalu ragu dan mempertanyakan potensi dalam dirinya, menganggap dirinya saja yang mengalami hal tersebut dan membuat dirinya menjadi kesepian dan terlihat rendah dibandingkan dengan orang lain.

Pada subjek yang peneliti wawancarai, yaitu pada Mahasiswa BKI UIN Mataram, peneliti menemukan ada 2 orang yang

⁵¹Dwi Indah Ramadani Putri, dkk, “Gambaran *Quarter life crisis*...”, hlm. 330

mengalami *quarter life crisis* penilaian diri yang negatif, subjek pertama yang merasakan itu adalah bernama Ong, ia mengatakan:

“saya sering menanyakan tentang keinginan saya untuk masa depan, jika melanjutkan kerja dimana sesuai potensi saya, saya juga sering berpikir apakah saya bisa lulus tepat waktu, apakah saya bisa melewati semua ini. Beberapa pertanyaan yang datang membuat saya merasa cemas dan takut, takut tidak bisa melewati ini semua.”⁵²

Wawancara diatas adalah contoh dari subjek yang memiliki kondisi emosional yang tidak stabil, ia merasa bimbang akan kehidupannya, ia merasa ragu jika ia bisa menyelesaikan permasalahan yang datang, ia juga merasa bimbang apakah pekerjaan yang diinginkan sesuai dengan potensinya. Sama halnya dengan subjek selanjutnya, subjek ini bernama Nana, ia mengatakan:

“saya bingung akan potensi saya, dari awal mengambil jurusan pun saya sering sekali meminta saran kepada orang tua dan teman-teman saya. Saya juga ragu jika mengambil keputusan A saya takut gagal, jika ngambil B saya juga takut, karna hal itu membuat saya ragu dan bimbang. Saya juga ragu bisa menyelesaikan permasalahan yang datang, saya takut akan kegagalan lagi. Saya juga sering melihat teman-teman saya yang sudah lulus dan mulai bekerja, hal itu juga membuat saya menjadi orang yang tidak gercep untuk mencapai impian saya ”⁵³

Itulah contoh kedua subjek yang memiliki *quarter life crisis* penilaian diri yang negatif, peneliti menemukan bahwa disini kedua subjek merasa dia memiliki penilai negatif pada dirinya, bahwa ia tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang datang pada

⁵²Ong, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

⁵³Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

dirinya yang belum saja ia jalani. Subjek juga merasa potensi yang dimiliki tidak cukup untuk menentukan kedepannya dia akan melakukan apa. Hal itu membuat kedua subjek mengalami *quarter life crisis* dalam hidupnya.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis* ini, penelitian ini dilakukan oleh Dwi Indah Ramadani Putri, Hafnidar dan Rini Julista, pada penelitian yang dilakukan oleh dwi indah ramadani putri dan kawan-kawan menjelaskan bahwa subjeknya merasa ia selalu memandang rendah dirinya sendiri, kurang puas terhadap pencapaian diri sendiri, insecure, dan sering membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain.⁵⁴

4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Mahasiswa yang merasa sulit dalam mengambil keputusan dan juga merasa sulit meninggalkan keputusan yang lain termasuk pada terjebak dalam situasi yang sulit. Dalam situasi ini mahasiswa tidak tahu untuk mulai dari mana, karna hal ini membuat mahasiswa tersebut menjadi takut dan bingung.

Pada subjek yang peneliti wawancarai yaitu Mahasiswa BKI UIN Mataram, ada beberapa subjek yang mengalami hal tersebut, yaitu yang pertama pada subjek yang bernama Yuyun, subjek ini mengatakan:

“saya memiliki banyak pilihan pada masa depan saya. Lanjut S2 ataupun kuliah mengambil jurusan yang lain sesuai dengan keinginan orang tua saya, atau kerja diluar daerah ataupun diluar negeri. Karena banyak pilihan itu membuat saya merasa kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat untuk masa depan saya apa. Saya bingung dan bimbang akan hal itu.”⁵⁵

Subjek yang bernama yuyun ini mengalami kebimbangan akan mengambil keputusan pada beberapa pilihan, ia bingung untuk mengambil lanjut S2, atau kuliah dengan jurusan yang lain, ataupun kerja diluar daerah ataupun diluar negeri. Sama halnya

⁵⁴ Dwi Indah Ramadani Putri, dkk, “Gambaran *Quarter life crisis*...”, hlm. 331

⁵⁵ Yuyun, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

dengan subjek selanjutnya, ia merasa bimbang akan pilihan orang tua dan pilihan dirinya sendiri, subjek ini bernama Lia, ia mengatakan:

“saya bingung untuk menuruti perkataan orang tua ataupun mengambil pilihan saya. Orang tua menyarankan untuk lanjut S2 sedangkan saya memiliki pilihan untuk bekerja di tempat yang saya inginkan. Itu membuat saya merasa bimbang dan cemas untuk memilih yang mana.”⁵⁶

Pada subjek kedua, ia juga merasa bingung akan pilihannya. Orang tuanya menyuruhnya untuk melanjutkan S2, sedangkan dia menginginkan untuk bekerja di tempat yang diinginkan. Kedua subjek merasa bingung untuk memilih yang mana. Mereka merasa cemas dan bimbang, mereka juga takut salah mengambil keputusan untuk masa depannya.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis*, penelitian ini dilakukan oleh Lailatul Nur Aini dan Titik Muti'ah, pada penelitian ini menjelaskan bahwa ada 1 subjek merasa terjebak dalam situasi yang sulit, ia merasa bimbang tentang keputusannya pada masa depan. Apakah ingin melanjutkan kuliah, menikah, ataupun bekerja, tetapi ia juga merasa potensi yang dimiliki tidak cukup untuk ia menyiapkan pekerjaan nantinya, karena banyak pilihan tersebut membuat ia merasa terjebak dalam situasi yang sulit.⁵⁷

5. Cemas pada masa depannya

Mahasiswa pada tahap ini pasti memiliki beberapa keinginan dan harapan, tetapi ia merasa sulit dalam menggapainya. Itu membuat setiap Mahasiswa merasa cemas dan takut menghadapinya, Mahasiswa merasa takut dan cemas jika nantinya gagal dan mendapatkan hasil tidak sesuai keinginannya.

⁵⁶Lia, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

⁵⁷Lailatul Nur Aini, Titik Muti'ah, “Dynamics of *Quarter life crisis* (QLC) of Yogyakarta Students”, *International Seminar*, ISBN 978-602-6258-29-8, June 2022, hlm. 443

Pada beberapa subjek yang peneliti wawancara, sebagian besar mengalami cemas pada masa depannya ini. Tetapi peneliti akan mencantumkan beberapa pernyataan dari beberapa subjek saja. Yang pertama pada subjek bernama Ika, ia mengatakan

“saya sering sekali merasa cemas akan kehidupan saya, melihat teman-teman yang sudah wisuda dan mulai bekerja, dan saya masi belum lulus, belum mulai bekerja, hal itu yang membuat saya merasa cemas. Saya juga takut apa yang saya harapkan untuk masa depan saya tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan.”⁵⁸

Subjek bernama Ika ini mengalami *quarter life crisis* cemas akan kehidupan dan masa depannya. Ia merasa cemas saat melihat teman-temannya lulus dan mulai bekerja, ia juga takut jika nanti harapannya tidak sesuai dengan keinginannya. Karena pikiran-pikiran tersebut yang membuat dia menjadi merasa cemas. Sama halnya dengan subjek yang kedua, yaitu Ong

“saya pernah sekali merasa cemas, bimbang akan kehidupan saya. Keluarga saya menuntut saya untuk cepat wisuda dan membuat saya merasa cemas, overthinking dan takut. Saya juga cemas akan masa depan saya, saya takut apa yang saya harapkan tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya.”⁵⁹

Pada subjek kedua ini, ia merasa cemas karna tuntutan keluarganya yang menyuruh dia untuk cepat wisuda dan bekerja. Subjek juga merasa cemas jikalau nanti harapannya untuk masa depan tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Subjek pertama dan kedua sama-sama tertekan akan masa depannya, mereka takut jika nanti harapannya untuk masa depannya tidak sesuai dengan keinginnanya. Subjek pertama menginginkan setelah lulus langsung bekerja menjadi guru, sama halnya dengan subjek

⁵⁸Ika, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

⁵⁹Ong, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

yang kedua, subjek kedua juga menginginkan setelah lulus bekerja di rsj ataupun menjadi guru.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis* ini pada aspek cemas. Penelitian ini dilakukan oleh Getry Febriani dan Zulian Fikry, pada penelitiannya menjelaskan subjek merasa memiliki kecemasan terhadap dosen pembimbingnya ketika bimbingan skripsi, subjek juga memiliki kecemasan karena belum lulus kuliah dan semakin merepotkan orang tuanya. jika dalam pekerjaan subjek merasa takut dan cemas jika perusahaan membuka lowongan pekerjaan sesuai dengan batasan usia.⁶⁰

6. Tertekan pada hidupnya

Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasa tertekan pada hidupnya. Perasaan individu yang seperti itu membuat hari-hari setiap individu menjadi kacau. Karena tuntutan dari masyarakat yang selalu berpikir bahwa individu yang berkuliah pasti lebih sukses daripada individu yang tidak kuliah, karena hal ini yang membuat individu menjadi semakin tertekan.

Pada subjek yang peneliti wawancara, ada 2 subjek yang mengalami hal tersebut, yang pertama pada subjek yang bernama Ong, ia mengatakan:

“karena banyak permasalahan yang datang, membuat saya menjadi overthinking dan tertekan, karena perasaan seperti itu membuat saya memikirkannya sepanjang hari, membuat keseharian saya menjadi tidak menentu, saya sering melamun dan lain sebagainya. Dulu saya sudah berpikir untuk mengakhiri hidup saya, tetapi saa berpikir lagi dan lagi, itu bukanlah hal yang baik untuk saya dan keluarga saya. Itu malah memperburuk keadaan.”⁶¹

Pada subjek pertama ini, ia merasa tertekan hingga membuat kesehariannya menjadi tidak menentu, sering melamun dan lain

⁶⁰Getry Febriani, Zulian Fikry, “Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah”, *Social Science Research*, Vol. 3, Nomor 4, 2023, hlm. 9

⁶¹Ong, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

sebagainya, subjek juga sudah berpikiran untuk mengakhiri hidupnya dikarenakan pikiran-pikiran yang datang pada dirinya disaat dia sedang memiliki permasalahan, tetapi dia bisa berpikir dengan tenang kembali, berpikir bahwa itu bukanlah solusi yang tepat untuk dirinya dan keluarganya. Pada subjek kedua ini bernama Nana, ia mengatakan:

“disaat masalah menghampiri saya, saya menjadi tidak terkendali, saya sering melamun, jam tidur saya berantakan, overthinking dan lain sebagainya. Keseharian saya juga merasa terganggu, saya jarang berkomunikasi dengan keluarga, hanya menghabiskan waktu dikamar saja. Itu membuat saya sangat tertekan dan bimbang. Saya ingin melewati hal ini tetapi saya tidak tahu untuk mulai dari mana.”⁶²

Pada subjek kedua ini, *quarter life crisis* nya membuat dia menjadi individu yang cenderung diam dikamar, hingga hubungannya dengan keluarga merasa terganggu, jarang berkomunikasi dengan keluarganya. Subjek juga merasa cemas dan bimbang, subjek mengatakan juga ingin melewati fase-fase dimana dia mempunyai perilaku seperti itu, tetapi subjek tidak tahu untuk mulai darimana. Pada permasalahan ini, kedua subjek merasa tertekan akan kehidupan dan masa depannya. Keseharian kedua subjek jadi terganggu dikarenakan *quarter life crisis* yang dihadapinya.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis* ini, penelitian ini dilakukan oleh Getry Febriani dan Zulian Fikry. Penelitiannya menjelaskan bahwa subjek merasa tertekan pada dosen pembingnya, dosennya tidak memberinya toleransi dan tidak menghargai terkait skripsinya, subjek juga merasa tertekan dengan tuntutan dari keluarga yang menyuruh dia untuk cepat lulus wisuda.⁶³

⁶²Nana, Wawancara, Jempong, 22 Mei 2024

⁶³ Getry Febriani dan Zulian Fikry, “Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir...”, hlm. 10

7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Setiap individu ataupun Mahasiswa pasti mendambakan hubungan interpersonal yang baik. Apalagi hubungan interpersonal dengan lawan jenis, karna budaya yang berkembang di Indonesia yang mengharuskan seseorang untuk menikah dibawah 30 tahun.

Karena hal ini membuat individu menjadi sangat khawatir dan bertanya-tanya akan kehidupan kedepannya, mereka bertanya dengan siapa menikah, kapan menikah, apakah ia ingin menikah, apakah pasangannya yang sekarang adalah pasangannya masa depan, dan lain-lain. Individu juga merasa khawatir tentang hubungan interpersonal dengan keluarga, teman, pasangannya kelak, apakah dia bisa menyeimbangnya dengan mereka atau tidak.

Pada beberapa subjek yang peneliti wawancara, terdapat ada 2 subjek Mahasiswa BKI UIN Mataram yang mengalami hal “khawatir terhadap hubungan interpersonal” ini, yaitu yang pertama pada subjek yang bernama Ong, subjek mengatakan:

“saya takut dengan hubungan saya dengan keluarga pasangan saya kelak, apakah saya bisa menyeimbangi dengan mereka atau tidak. Saya juga sedikit takut dengan pasangan saya kelak, apakah dia orang yang benar-bener berbuat baik kepada saya, benar-benar sayang kepada saya dan lainnya. Saya cukup khawatir karna banyak orang atau aktris yang saya lihat, keluarganya terlihat harmonis tetapi malah cerai, KDRT dan lainnya, karena itu juga membuat saya cukup khawatir.”

Subjek pertama bernama Ong ini merasa khawatir terhadap keluarga dari pasangannya kelak, dia juga merasa khawatir terhadap pasangannya, karena subjek banyak melihat contoh dari orang lain atau *public figure* banyak yang terlihat harmonis tetapi ternyata kebalikannya dari sana. Karena hal itu membuat subjek pertama ini merasa cemas akan hubungan interpersonal dengan pasangannya kedepannya.

Selanjutnya pada subjek kedua ini, ia juga merasakan hal demikian, takut akan hubungan interpersonalnya dengan pasangan

dan keluarga dari pasangannya kelak, subjek kedua ini juga merasa khawatir terhadap hubungan interpersonalnya dengan rekan kerjanya kedepannya saat dia mulai bekerja, selengkapnya akan peneliti jelaskan pada wawancara pada subjek kedua, subjek kedua ini bernama Nana, ia mengatakan:

“saya merasa sangat cemas tentang hubungan interpersonal saya dengan keluarga pasangan sekaligus dengan pasangan saya kelak, dikarenakan, saya melihat dari beberapa orang, ada mantu yang tidak disukai oleh kakak ipar, adik ipar dan lainnya, ada juga mantu yang tidak diterima oleh keluarga, ada juga istri yang sebenarnya tidak dicintai dan di sayang oleh suami, dan banyak lainnya, pikiran itu menghantui saya hingga saat ini, kalau tentang pekerjaan, saya cukup khawatir tentang rekan kerja saya, saya takut mereka tidak menyukai saya, memanfaatkan saya, menusuk saya dari belakang dan perbuatan jelek lainnya. Jika ditanya apakah kamu khawatir tentang hubungan interpersonal kamu, saya pasti akan menjawab sangat khawatir.”

Pada subjek ini memiliki khawatir yang lebih banyak dan kompleks dibandingkan subjek yang pertama. Subjek kedua ini memiliki kekhawatiran pada keluarga pasangan, pasangan dan rekan kerja kedepannya ditempat ia akan bekerja. Beda halnya dengan subjek pertama hanya khawatir pada pasangan dan keluarga pasangan. Itulah beberapa wawancara yang peneliti dapatkan pada Mahasiswa BKI UIN Mataram yang mengalami *quarter life crisis*. Tidak sedikit dari mereka mengalami *quarter life crisis* ini, *quarter life crisis* ini sangat berpengaruh pada Mahasiswa akhir untuk menentukan masa depannya kedepannya.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis*, penelitian ini dilakukan oleh Lailatul Nur Aini dan Titik Muti'ah, pada penelitian ini menjelaskan bahwa ada 1 subjek yang mengalami permasalahan tentang faktor relatisionship ini. Subjek merasa takut akan hubungan interpersonalnya, dia juga merasa tidak dekat dengan orang tuanya karena perbedaan generasi dan

pemikiran. Ia juga mengatakan bahwa ibunya tidak peduli dan tidak peka kepadanya yang membuat dia jarang untuk berkumpul bersama dengan keluarganya. Selain dari jarang berkumpul dengan keluarganya, subjek juga jarang berkumpul dengan teman-teman seusianya.⁶⁴

Mahasiswa yang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru saat ia pada dewasa awal menjadikan ia bisa memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik. Hal ini didukung oleh penyampaian dari selye dalam fink 2010, bahwa stres adalah individu yang dimana tidak bisa mengendalikan antara lingkungan dan kondisinya. Mahasiswa yang mengalami hal itu bisa saja menjadi stress dan tidak mudah untuk berhadapan dengan situasi seperti itu

Hal ini didukung dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Goleman bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang baik adalah individu yang dapat mengontrol emosi dalam diri dengan baik antar individu lainnya, seperti keahlian dalam memahami orang lain, mampu memotivasi diri serta mahir dalam membuat kerjasama dengan orang lain. Kecerdasan emosi menjadi faktor utama dalam mengendalikan emosi, karena berhubungan dengan cara memutuskan, bertindak, dan berperilaku.

Walaupun demikian, kecerdasan emosi pada setiap individu memiliki tingkatan yang beragam. Menurut Swadnyana dan Tobing, individu pada fase *quarter life crisis* yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi, mampu mengelola emosi dengan baik, sedangkan individu pada fase *quarter life crisis* yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dapat membuatnya merasa stres atau terkena gangguan psikologis lainnya.⁶⁵

⁶⁴Lailatul Nur Aini, Titik Muti'ah, "Dynamics of *Quarter life crisis*...", hlm. 443

⁶⁵ Akta Ririn Aristawati, dkk, "Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis" *Psikologi Konseling* Vol. 19 Nomor 2, Desember 2021, hlm. 1043

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka skripsi ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Faktor penyebab Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami *quarter life crisis*. Terdapat ada 2 faktor Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. (a) Bentuk bentuk dari faktor internal yang pertama yaitu (1) Mimpi dan Harapan. Mahasiswa mulai bingung untuk bekerja dimana, bimbang melanjutkan S2 dimana, rencana akhir takut tidak sesuai apa yang diinginkan. Faktor internal kedua (2) Agama dan Spiritualitas. Mahasiswa merasakan jika ia punya banyak beban, imannya menjadi goyah. (b) Faktor kedua adalah faktor eksternal, faktor eksternal Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami *quarter life crisis* ini ada 3, pertama disini (1) tantangan menjalin hubungan. Mahasiswa mulai ingin mandiri, tidak membebani orang tua, mempertanyakan pasangannya, dan memiliki lingkup pertemanan yang kecil. (2) tantangan pada bidang akademik. Mahasiswa mulai bingung untuk bekerja dimana sesuai dengan jurusannya, bingung untuk lanjut S2 ataupun lain sebagainya. (3) tantangan pada pekerjaan. Mahasiswa mulai bingung untuk menentukan kerja dimana sesuai dengan bakat dan minatnya.
2. Kondisi emosional Mahasiswa setelah mengalami *quarter life crisis*. Pada saat observasi dan wawancara, peneliti menemukan ada 7 kondisi emosional Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami *quarter life crisis*, yaitu pertama: (a) ketidakimbangan dalam menghadapi keputusan, dalam hal ini Mahasiswa mulai bingung untuk mengambil keputusan. (b) kedua adalah putus asa terhadap apa yang dilakukan, Mahasiswa yang telah gagal dalam mengambil keputusan mulai putus asa terhadap masa depannya. (c) ketiga adalah penilaian diri yang negatif, Mahasiswa mulai berpikiran negatif pada dirinya. Ia mulai berpikiran tidak lulus tepat waktu, tidak bisa mewujudkan keinginannya, gagal. (d)

keempat adalah terjebak dalam situasi yang sulit Mahasiswa mulai terjebak dalam situasi silut seperti, banyak keputusan yang ingin diambil membuat ia menjadi bimbang dan bingung untuk beberapa keputusan itu. (e) kelima disini adalah cemas pada masa depannya, Mahasiswa mulai cemas tentang masa depannya, pekerjaan, akademik dan harapan. (e) keenam disini adalah tertekan pada hidupnya, Mahasiswa mulai tertekan dengan semua yang ada, dari tuntutan lingkungan, keluarga, permasalahan yang datang, dan lainnya. (f) yang terakhir disini adalah khawatir terhadap hubungan interpersonal, Mahasiswa mulai berpikiran tentang hubungannya dengan keluarganya, hubungan dengan temannya, hubungan tentang pasangannya kelak dan juga keluarga pasangannya kelak.

B. Saran

1. Untuk Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram yang mengalami *quarter life crisis*
Penelitian ini bisa menjadi acuan untuk Mahasiswa BKI UIN Mataram yang mengalami *quarter life crisis* tersebut bisa melewati masa permasalahan yang datang pada dirinya sendiri.
2. Untuk penelitian selanjutnya
Penelitian ini bisa menjadikan pedoman dan referensi bagi seseorang yang mungkin tertarik mengangkat tema *quarter life crisis* untuk tugasnya, dan lebih menemukan tentang fenomena *quarter life crisis* yang ada. Kelemahan dari penelitian ini adalah kurangnya referensi mengenai *quarter life crisis*. Saran dari penelitian disini yaitu lebih menspesifikkan, mempelajari dan memperdalam lagi tentang *quarter life crisis* lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimatus Sahrah, dkk, "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy", *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, Vol. 12, Nomor 4, July 2023,
- Amelia Riski Putri, "Serba Serbi *Quarter life crisis* dan Cara Menghadapinya", dalam <https://www.orami.co.id/magazine/quarter-life-crisis?page=all>, diakses tanggal 18 Mei 2024, pukul 14.20.
- Amruddin,H. Muhammad Bahrul Ilmie, dkk, "*Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*", (Jakarta: Penerbit Publica Indonesia Utama, 2022), Cet. Ke-1,
- Amsal Qori Dalimunthe, dkk, "Layanan Konseling Remaja dalam Mengatasi *Quarter life crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir", *Bimbingan dan Konseling Keluarga*, Vol. 6, Nomor. 1, 2024
- Anita Anggraeni, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter life crisis* Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung", (*Skripsi*, FDIK UIN Lampung, Lampung, 2023)
- Csaba HAMVAI, "Emerging adulthood in medical school. Gender, school-related factors and Big Five traits related to medical students' quarter-life crisis", *Akademiai Kiado*, Vol. 25. Nomor 1, 2024
- Diantri Trisna Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area", (*Skripsi*, FP Universitas Medan Area, Medan, 2022)
- Dita Herliana, "Syukur Sebagai Psikoterapi *Quarter life crisis*", (*Skripsi*, FUSA Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang 2022)
- Dwi Indah Ramadani Putri, dkk, "Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh" *Penelitian Psikologi*, Vol. 1, Nomor 2, 2023,
- Farah Fadilah Hasyim, dkk, "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review", *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 17, Nomor 1-12, 2024,
- Helaluddin, Hengki Wijaya, "*Analisis Data Kualitatif, Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*", (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray,

- 2020)
- Jewellius Kistom M., “*Berdamai Dengan Quarter Life Crisis Seni Menerima Segala Masalah Menumbuhkan Bahagia dan Melanjutkan Hidup*”, (Indonesia: Anak hebat Indonesia, 2022),
- Lailatul Nur Aini, Titik Muti’ah, “Dynamics of Quarter Life Crisis (QLC) of Yogyakarta Students”, International Seminar, ISBN 978-602-6258-29-8, June 2022,
- Luluk Masluchah, Wardatul Mafidah, dkk, “Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*”, *Psikologi*, Vol. 6, Nomor 1, 2022
- Mardawani, ”*Praktis Penelitian Kualitatif, Teori Dasar dan Analisis Data Dalam Persepektif Kualitatif*”, (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2020)
- Maria Septiyan Dwi Cahyasari, Mulya Virgonita Iswindari Winta, “Menemukenali Berbagai Manifestasi *Quarter life crisis* Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah(Identifying Various Manifestations of *Quarter life crisis* in Unmarried Early Adult Women)”, *Journal of Psychology*, Vol. 1, Nomor 1, 2022,
- Maya Kurnia Putri, “Teknik Solution Focus Brief Dalam Mengatasi kecendrungan Depresi Ringan Pada Mahasiswabki Fdik Uin Mataram”, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2022)
- Meilia Ayu Puspita Sari, “*Quarter life crisis* Pada Kaum Millennial”, (Skripsi,FP UMS Surakarta, Surakarta, 2021)
- Niluh Hanis Saufa Rizqia, “Dinamika Self-Efficacy Saat Menghadapi Fase *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir”, (Skripsi, FP UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2022)
- Nurmiyati, “Stres Terhadap Citra Tubuh Penanganan Melalui Cognitive Behavior Therapy (Studi Kasus Pada Mahasiswi Di Lab Al-Tazkiyah Universitas Islam Negeri Mataram)”, (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2021)
- Rani, “*Quarter life crisis: Sebuah Tahap Menuju Kedewasaan*”, dalam <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/29/quarter-life-crisis-sebuah-tahap-menuju-kedewasaan/>, diakses tanggal 18 Mei 2024, Pukul 14.30
- Rifka Fatchurrahmi,Siti Urbayatun, “Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 13, Nomor 2, 2022

- Siti Hasmah Fazira, dkk, “Faktor Penyebab *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal”, *Pendidikan dan Konseling*, Vol. 5, Nomor 2, 2023
- Supriadi, dkk, “Integrasi Nilai Karakter dalam Pembelajaran Keterampilan Menulis Siswa”, *Journal of Management*, (Vol.3, No.3, 2020)
- Syarifaniaty, “Studi Descriptive *Quarter life crisis* Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Pandemic”, *Ilmiah Psikologi*, Vol. 13, Nomor 1, 2022
- Syifaul Adhimah, “Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Desa Karangbong Rt. 06 Rw. 02 Gedangan-Sidoarjo)”, *Pendidikan Anak*, Vol.9, Nomor 1, 2020,
- Tutik Siswanti, “Analisis Pengaruh Faktor Internal Dan Eksternal Terhadap Kinerja Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Umkm)”, *Jurnal Bisnis Dan Akuntansi Unsurya*, Vol. 5, Nomor 2, Juni 2020
- UIN Mataram, “UIN Mataram:Beranda” dalam <https://uinmataram.ac.id/>, diakses tanggal 16 Mei 2024, Pukul 11.25.
- Umrati Hengki Wijaya, “*Analisis Data Kualitatif, Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*”, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020),
- Wikipedia Ensiklopedia Bebas, “Universitas Islam Negeri Mataram”, dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Universitas_Islam_Negeri_Mataram, diakses tanggal 16 Mei 2024, pukul 11.30
- Zun Azizul Hakim, “Telaah Literature Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir *Quarter life crisis*”, *Happiness*, Vol. 6, Nomor 2, 2022,
- Q.S. Al-Baqarah [2]:214
- Q.S. Ar-Ra’d [13]:11
- Ika, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024
- Lia, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024
- Mahasiswa BKI 2020, Wawancara, Jempong, 20 November 2023.
- Nana, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024
- Ong, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024
- Susi, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024
- Yuyun, Wawancara, Jempong, 17 Mei 2024

LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Mahdalina Indriai
Tempat, Tanggal Lahir : Narmada, 29 Januari 2002
Alamat Rumah : Lembuak Mekar Indah, Narmada
Nama Ayah : Zaedun
Nama Ibu : Gimah

B. Riwayat Pendidikan

1. SD/MI, Tahun Lulus : SDN 6 Lembuak (2008-2014)
2. SMP/MTS, Tahun Lulus : SMPN 1 Narmada (2015-2017)
3. SMA/SMK/MA, Tahun Lulus : SMAN 1 Narmada (2017-2020)

Perpustakaan UIN Mataram

PEDOMAN WAWANCARA

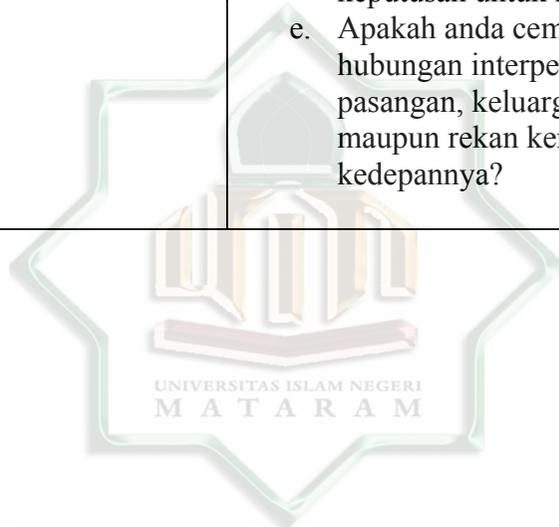
Tema : Faktor penyebab Mahasiswa Mengalami Quarter Life Crisis

Narasumber : Mahasiswa BKI UIN Mataram

Tabel 1.1
Pedoman wawancara Mahasiswa BKI UIN Mataram

No	Tema	Pertanyaan
1.	Apa faktor penyebab Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami quarter life crisis	<ul style="list-style-type: none"> a. Apakah jurusan anda yang saat ini sesuai dengan harapan dan keinginan anda? b. Boleh saya tahu, jika lulus nanti anda ingin melanjutkan S2 atau kerja? apabila ingin kerja, anda ingin bekerja dimana, dan jika S2 ingin melanjutkan S2 dimana? c. Apakah anda sering merasa tertekan dengan tuntutan dari segala hal, dari keluarga, lingkungan dan lainnya? d. Bagaimana anda menjaga keseimbangan hidup anda saat mencari makna spiritualitas dan tanggung jawab dunia nyata selama masa quarter life crisis? e. Apakah anda sering bertanya-tanya tentang pasangan anda kelak?, dan takut jika dalam hubungan ada hal yang anda tidak inginkan terjadi?
2.	Bagaimana kondisi emosional Mahasiswa BKI UIN Mataram saat mengalamo quarter	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa yang anda rasakan jika seseorang menanyakan tentang masa depan yang anda ingin jalankan kedepannya? b. Apakah anda bisa

	life crisis	<p>menyelesaikan permasalahan yang datang, dan bagaimana anda bisa menyelesaikan permasalahan itu?</p> <ul style="list-style-type: none">c. Apakah anda merasa takut mengambil keputusan sehingga membuat anda selalu menanyakan kepada orang jika ingin mengambil keputusan?d. Apa yang anda rasakan saat anda gagal dan salah mengambil keputusan untuk masa depan?e. Apakah anda cemas tentang hubungan interpersonal dengan pasangan, keluarga pasangan maupun rekan kerja kedepannya?
--	-------------	--



Perpustakaan UIN Mataram

PEDOMAN OBSERVASI

Tema : Faktor penyebab Mahasiswa Mengalami Quarter Life Crisis

Narasumber : Mahasiswa BKI UIN Mataram

Tabel 1.2
Pedoman observasi Mahasiswa BKI UIN Mataram

No	Aspek observasi	Hasil yang dituju
1	Tujuan	Untuk mengetahui faktor penyebab Mahasiswa BKI UIN Mataram mengalami quarter life crisis
2	Objek observasi	a. Mengamati keseharian subjek di kampus b. Mengamati gerak-gerik subjek saat diwawancarai c. Mengamati cara menjawab subjek saat diwawancarai
3	Waktu	Menyesuaikan dengan kondisi di lapangan
4	Lokasi	FDIK UIN Mataram
5	Alat observasi	Alat tulis dan handphone

Perpustakaan UIN Mataram

DOKUMETASI



Gambar 1.1
Wawancara dengan subjek bernama Ong



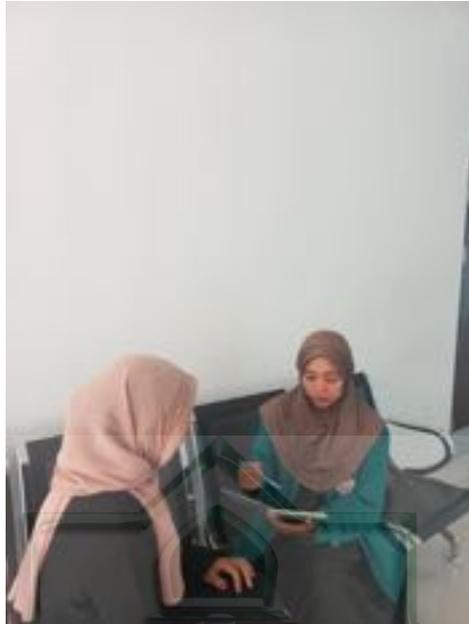
Gambar 1.2
Wawancara dengan subjek bernama Lia



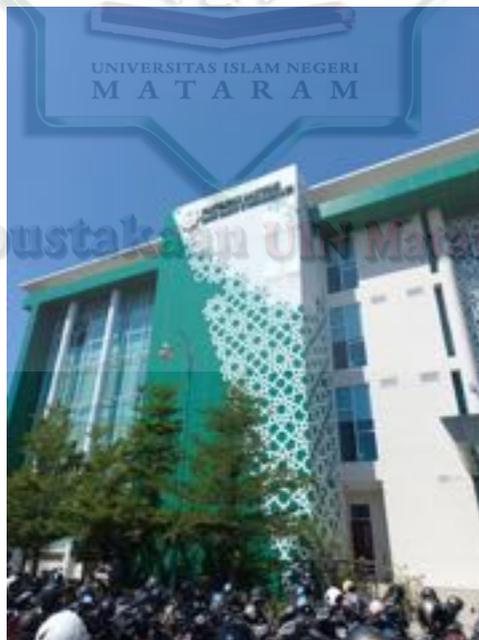
Gambar 1.3
Wawancara dengan subjek bernama Ika



Gambar 1.4
Wawancara dengan subjek bernama Yuyun



Gambar 1.5
Wawancara dengan subjek bernama Nana



Gambar 1.6
Bagian luar FDIK UIN Mataram



Gambar 1.7
Bagian luar FDIK UIN Mataram



Gambar 1.8
Bagian dalam FDIK UIN Mataram



Gambar 2.1
Motto FDIK UIN Mataram



Gambar 2.2
Visi dan Misi FDIK UIN Mataram



Gambar 2.3
Kelas BKI UIN Mataram



Gambar 2.4
Kelas BKI UIN Mataram

Lampiran



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU
KOMUNIKASIPRODI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM

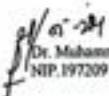
Jl. Gajah Mada No. 100 Tlp. (0371) 421284-423000 Fax. (0371) 426107 Jemberang Mataram

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Mahdalina Indriani
 NIM : 200303069
 Pembimbing : Dr. Mira Marica, M.A

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
9/12 2023	- Guna judul menjadi busati-latif	
21/12 2023	- Definisi operasional Penelitian - kerangka berpikir harus direkonstruksi dari teori besarnya kemudian sampai pada indikator & dari self efficacy dan quarter life crisis	
22/12 2023	- keefektifan instrumen / angket - acir proposal	
Judul Skripsi: PERAN SELF EFFICACY PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS (STUDI KASUS PADA SALAH SATU MAHASISWA FUSA UIN MATARAM)		

Dekan

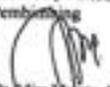


Dr. Muhammad Saleh, M.A
 NIP. 197209121998031001



Mataram, 4 Desember 2023

Pembimbing



Dr. Mira Marica, M.A
 NIP. 197511072002122001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU
KOMUNIKASI PRODI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM

Jl. Dajah Mada No. 100 Tlp. (0375) 421298-421809 Fax. (0375) 425307 Jember Mataram

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Mahdulina Indriani
NIM : 200303069
Pembimbing : Dr. Mira Mareta, M.A

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
21/Mei 2024	BAB II : Perbaiki sistematika penulisan perbuat analisis datanya	<i>Mareta</i>
31/Mei 2024	BAB II.20.11 : perbuat analisisnya katalogkan dengan referensi dan literatur pembelitan lainnya	<i>Mareta</i>
4/June 2024	BAB II : berikan prolog pada setiap end gubuk - Bulet : kesimpulan & abstrak M A T A R A M	<i>Mareta</i>
5/June 2024	Ace Skripsi, hap diujikan	<i>Mareta</i>
Judul Skripsi: ANALISA FAKTOR PENYEBAB QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA BKI UIN MATARAM		

Dekan
28/05/24
Dr. Muhammad Saleh, M.A
NIP.197209121998031001

Mataram, 21 Mei 2024
Pembimbing
Mareta
Dr. Mira Mareta, M.A
NIP.197511072002122001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. Gajah Mada No. 100 Jempang Mataram NTB
Web: www.uinmataram.ac.id, email: fdk@uinmataram.ac.id

Nomor : DI/Un.12/PP.00.9/FDK/5/2024 Mataram, 28 Mei 2024
Lampiran : 1 (Satu) Berkas Proposal
Hal : Permohonan Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Kepala BANKESBANGPOL PROVINSI NTB
di-
Tempat

Assalamu'alaikum/Wr.Wb.
Kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin penelitian kepada mahasiswa dibawah ini :

Nama : Mahdalena Indriani
NIM : 200303069
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tujuan : Rekomendasi Penelitian
Judul : Analisa Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa BKI UIN Mataram

Izin tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian skripsi.

Demikian dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum/Wr.Wb.

ISLAM NEGERI
M A T A R A M



Perpustakaan UIN Mataram

No. 197113212006041155



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI

Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlg. (0778) 7565338 Fax. (0773) 7565339
Email: baikbngpolmat@iainmatan.ac.id Website: <http://baikbngpolmat.iainmatan.ac.id>
M A T A R A N Kode pos 81121

BENDAHANG PENELITIAN
NOMOR : 970.7565 / VI.1/N / BKBPOL/2024

1. Dasar:
 - a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 84 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian/Rakomendasi Penelitian
 - b. Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataran Nomor : 321/Un.IKPP.00/SM/DM/05-2024 Tanggal : 28 Mei 2024 Perihal : Pemohonan Rakomendasi Penelitian
2. Melintang:

Setelah mempelajari Proposal Survei/rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rakomendasi Penelitian Kepada:

Nama : WAHDAJUNA INDRIANI
Alamat : Dusun Lembuk Makur Indah KelDesa Lembuk Kel. Kecamatan Kab. Lombok Barat No. 10010013010002 No. Telpun:087801004026
Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Sastra Inggris Keresing Islam
Bidang/ruang : **ANALISA FAKTOR PENYEBAB QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA BAK UIN MATARAM**
Lokasi : UIN Mataran
Jumlah Peserta : 1 (Satu) Orang
Lamanya : Juni - Juli 2024
Status Penelitian : Baru
3. Hal-hal yang harus diattai oleh Peneliti:

Sebelum melakukan Kegiatan Penelitian agar melakukan hal-hal sebagai berikut:

 - a. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul tersebut dan dari bentuk pada Surat Permisahan dan apabila melanggar ketentuan maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan permohonan segala kegiatan penelitian;
 - b. Peneliti harus menanti sebentar Penelitian Untangan, sama-sama dan ada alat-alat yang berlaku dari penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disampingnya Sengsa atau ketuhanan NKRI Apabila masa antara Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan Kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan permohonan Rakomendasi Penelitian;
 - c. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Balai Keresingologi Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Dengan Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A N

Mataran, 3 Juni 2024
DIREKTORALIA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI PROVINSI NTB
SANG WISNAG DW-PTK



Perpustakaan UIN Mataran

Tembusan disampaikan Kepada Yth:

1. Kepala Badan Riut dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tembak
2. Walikota Mataran dg. Ka. Keresingologi Kota Mataran di Tembak
3. Rektor UIN Mataran di Tembak
4. Yang bersangkutan
5. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Diponegoro Jember - Desa Lela - Kecamatan Klaten - Kode pos 53362
Kabupaten Lombok Barat - Provinsi NTB, E-mail: brida@ntbprov.go.id Website: brida.ntbprov.go.id

SURAT IZIN
Nomor : 070 / 5863 / B – BRIDA / VI / 2024
TENTANG
PENELITIAN

- Dasar : a. Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 14 Tahun 2021 Tentang Perubahan kedua atas perda No 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah Provinsi NTB.
b. Peraturan Gubernur NTB Nomor 49 Tahun 2021 Tentang Perubahan Ke Empat Atas Peraturan Gubernur Nomor 51 Tahun 2016 tentang Kelembagaan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan-Badan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.
c. Surat Dan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Nomor : 321/Un.12/PP.00.5/FOK/04/2024 Perihal : Permohonan Izin Penelitian.
d. Surat dari BAKESBANGPOLDAGR Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor : 070/1316/WRB/K3/PCN/2024 . Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Mahdalena Indriani
NIK / NIM : 5201036901020002 / 2060330069
Instansi : Universitas Islam Negeri Mataram
Alamat/HP : Lembak Mejar Indah / 087801004526
Umtk : Melakukan Penelitian dengan Judul : "Analisa Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa BK UIN Mataram"
Lokasi : UIN Mataram
Waktu : Mei sampai Juni 2024

Dengan ketentuan agar yang bersangkutan menyerahkan hasil penelitian selambat lambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai melakukan penelitian kepada Badan Riset Dan Inovasi Daerah Provinsi NTB via email: keajaibabrida@gmail.com

Demikian surat izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A

Dikeluarkan di Lombok Barat
Pada tanggal, 6/3/2024
di. Kepala Sinda Provinsi NTB
Kepala Bidang Litbang Inovasi Dan Teknologi



LALU SURYADI, SP, MM
NIP. 19691231 190503 1 055

- Tembusan: ditunjukkan kepada Yth
1. Gubernur NTB (Direktori Laporan);
2. Walikota Mataram;
3. Rektor UIN Mataram;
4. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram;
5. Yang bersangkutan;
6. Arsip

Perpustakaan UII Mataram



UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM Plagiarism Checker Certificate

No:5015/Un. 12/Perpus/sertifikat/PC/06/2024

Sertifikat Ini Diberikan Kepada :

MAHDALINA INDRIANI

200303069

FDIK/BKI

Dengan Judul SKRIPSI

MATARAM

ANALISA FAKTOR PENYEBAB QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA BKI UIN

SKRIPSI Tersebut telah Dinyatakan Lulus Uji cek Plagiasi Menggunakan Aplikasi DrillBit

Similarity Found : 7 %

Submission Date : 06/06/2024

KEMENTERIAN
KEPADA UPT Perpustakaan
UIN Mataram

NIP. 197808282006042001



UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM

Sertifikat Bebas Pinjam

No.4715/Un.12/Perpus/sertifika/BP/06/2024

Sertifikat Ini Diberikan Kepada :

MAHDALINA INDRANI

200303069

FDIK/BKI

Mahasiswa/Mahasiswi yang tersebut namanya di atas ketika surat ini dikeluarkan, sudah tidak mempunyai pinjaman, hutang denda ataupun masalah lainnya di Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Matararam. Sertifikat ini dipergunakan sebagai persyaratan UJIAN SKRIPSI.





PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
DINAS PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jln. Majapahit No. 9 - Mataram, Telp. (0370) 631585-622502
Jln. Achmad Yani Km. 7 Gerimak - Narmada, Telp. (0370) 671877 (Depo Arsip)
Jl. Pemuda No. 63, Jaktamandala - Mataram (Gedung Pelayanan Perpustakaan)
Laman : <https://pusdarsip.nhprov.go.id> Pos-el: dppk.nthprov.go.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PINJAM

Nomor: *2276* / DPKP.NTB/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama
No. Anggota/NIM
Perguruan Tinggi
Alamat

Mahdalinga Indriani
.....
Mrs. Yuli Widiyanti
.....
UIN Mataram
.....
Sanjak
.....

adalah pengujung/anggota perpustakaan pada Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Provinsi Nusa Tenggara Barat, dan yang bersangkutan tidak mempunyai pinjaman buku.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, *29/08* 2024



H. Lasih Sarfudin, S.Kep. M.Kes.
NID: 19671228 199003 2 009