

**UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM  
MEMINIMALISIR *QUARTER LIFE CRISIS* DI FAKULTAS  
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN  
INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:  
Anita Anggraeni  
1841040473

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/ 2023 M**

**UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM  
MEMINIMALISIR *QUARTER LIFE CRISIS* DI FAKULTAS  
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN  
INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:  
**ANITA ANGGRAENI**  
1841040473

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Hj. Mardiyah, S.Pd, M.Pd

Pembimbing II : Risna Rogamelia, M.Pd

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
14445 H/ 2023 M**

## ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada rentang usia 22-25 tahun dimana mereka berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini individu memiliki banyak tanggung jawab baru dan tuntutan yang harus mereka penuhi, individu pada fase tersebut diharapkan dapat mengeksplorasi hal-hal terkait dengan karir, relasi, pendidikan dan lain-lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* yang apabila mahasiswa tingkat akhir ditanyakan tentang rencana masa depannya setelah lulus perkuliahan maka muncul rasa kebingungan, ragu, cemas, dan rasa takut. Adapun permasalahan yang dihadapi yaitu terkait masalah tugas akhir (skripsi), kehidupan kerja (*worklife*) setelah lulus kuliah, serta situasi finansial dan kehidupan percintaan juga ikut mempengaruhi. Maka perlu ada penelitian mengenai upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarter life crisis* sebagaimana rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarter life crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarter life crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian fenomenologi. Sifat penelitian dalam skripsi ini adalah penelitian deskriptif. Pendekatan penelitian yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif. Teknik penentuan sumber data yang digunakan adalah *Snowball Sampling*. Adapun sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah informan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2018. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teori Milles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam meminimalisir *quarter life crisis* adalah sebagai berikut: 1) Berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, 2) Tidak panik dan mengatur langkah dalam mengatasi masalah, 3) Menyibukan diri dengan hal-hal yang bermanfaat, 4) Berbagi cerita kepada orang terdekat untuk berbagi pikiran dan saling menyemangati, 5) Fokus pada penerimaan diri, 6) Meningkatkan rasa syukur.

**Kata Kunci:** Mahasiswa Tingkat Akhir, *Quarter Life Crisis*.



## **ABSTRACT**

*Final year students are individuals in the age range of 22-25 years where they are in the transition phase from adolescence to early adulthood. In this phase, individuals have many new responsibilities and demands that they must fulfill. Individuals in this phase are expected to be able to explore matters related to career, relationships, education and so on. It cannot be denied that quite a few final year students experience a quarter life crisis. When final year students are asked about their future plans after graduating from college, feelings of confusion, doubt, anxiety and fear emerge. The problems faced are related to the final assignment (thesis), work life (work life) after graduating from college, as well as financial situation and love life which also influence. So there needs to be research regarding final year students' efforts to minimize the quarter life crisis as the problem formulation of this research is, namely how final year students attempt to minimize the quarter life crisis at the Faculty of Da'wah and Communication Sciences, UIN Raden Intan Lampung. The aim of this research is to find out how final year students are trying to minimize the quarter life crisis at the Faculty of Da'wah and Communication Sciences, UIN Raden Intan Lampung.*

*This type of research is phenomenological research. The nature of the research in this thesis is descriptive research. The research approach taken is a qualitative approach. The technique for determining the data source used is Snowball Sampling. The primary data sources used in this research were final year student informants at the Faculty of Da'wah and Communication Sciences class of 2018. The data collection techniques used were interviews and documentation. Data analysis in this research uses Milles and Huberman theory, namely data reduction, data presentation, drawing conclusions/verification.*

*The results of this research show that the efforts of final year students at the Faculty of Da'wah and Communication Sciences in minimizing the quarter life crisis are as follows: 1) Pray and get*

*closer to Allah SWT, 2) Don't panic and take steps to overcome problems, 3) Keep yourself busy with useful things, 4) Share stories with those closest to you to share thoughts and encourage each other, 5) Focus on self-acceptance, 6) Increase gratitude.*

*Keywords: Final Year Students, Quarter Life Crisis.*



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anita Anggraeni  
NIM : 1841040473  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2023  
Penulis,



**Anita Anggraeni**  
**NPM. 1841040473**



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung**

Nama : Anita Anggraeni  
Npm : 1841040473  
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqosah Skripsi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Hj. Mardiyah, S.PD, M.Pd**  
**NIP. 197112152007012020**

  
**Risna Rogamelia, M.Pd**  
**NIP.198702122020122009**

**Ketua Jurusan**  
**Bimbingan dan Konseling Islam**

  
**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd**  
**NIP. 196909151994032002**





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.” Disusun Oleh, Anita Anggraeni, NPM: 1841040473, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Kamis/14 September 2023 Pukul 09.00-10.30 WIB

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Mubasit, S.Ag., MM (.....)

Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psikolog (.....)

Penguji I : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)

Penguji II : Hj. Mardiyah, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji III : Risna Rogamelia, M.Pd (.....)

Mengetahui.

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam



Dr. Mubasit, S.Ag., MM  
NPM: 1841011995031001

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.  
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*  
(QS. Al-Insyirah: 94: 5-6)



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil Alamin, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sholawat serta salam tidak lupa selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud ungkapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Orang tua tercinta, Bapak Nono Karyono dan Ibu Saroh (Almarhumah) yang telah mendidik dan merawat saya dengan penuh kasih sayang. Dengan tulus dan ikhlas membesarkan dan mendidik saya sampai berada disini serta tidak pernah henti-hentinya memberikan segala dukungan, semangat dan selalu mendo'akan atas keberhasilan untuk anak-anaknya. Semoga ini bisa jadi langkah awal untuk membuat bapak dan almarhumah ibu bangga kepada saya.
2. Kakakku tercinta Gunawan dan adikku tercinta Reva Linda, serta keluarga besar Emak Ade dan Emak Tijem yang turut memberikan semangat dan selalu mendoakan.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Anita Anggraeni, Lahir di Warasjaya pada tanggal 14 September 1999 merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara dari pasangan bapak Nono Karyono dan ibu Saroh (Almarhumah). Penulis bertempat tinggal di Desa Ciptawaras Kecamatan Gedung Surian Kabupaten Lampung Barat.

Penulis telah menempuh pendidikan sebagai berikut:

1. SDN 1 Ciptawaras dan selesai pada tahun 2011
2. SMPN 1 Gedung Surian dan selesai pada tahun 2014
3. SMAN 1 Sumberjaya dan selesai pada tahun 2018
4. Melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2018.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT berkat ridha serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat dan kasih sayangnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah skripsi di program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini hanya pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M. Pd.I selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
3. Ibu Hj. Mardiyah, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Ibu Risna Rogamelia, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan dan mengajarkan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis serta seluruh staf dan karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan pelayanan dan membantu selama proses penelitian.

5. Keluarga besarku tercinta dan terimakasih banyak telah memberikan perhatian, kasih sayang, dukungan serta doa untukku. Tanpa kalian aku tidak akan bisa sekuat ini.
6. Sahabat-Sahabat saya tercinta yang telah memberikan semangat, dan bantuannya terimakasih untuk kebersamaannya selama ini. Terimakasih untuk Melyda Deltania, Sarah Safira Budiman, Viola Oktavia Utami, Cahya Ningrat, Rahmat Hidayat, dan Reza Buana Putra yang selalu menyemangati, membantu dalam kondisi apapun dan mendengarkan keluh kesahku. Untuk sahabat baikku teman sekontrakan Nailul Muklina dan Novita Wulandari terimakasih selalu ada hingga saat ini, dukungan kalian sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-Teman Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam kelas G angkata 2018 dan semua pihak yang tidak bisa aku sebutkan satu-persatu.
8. Almamater UIN Raden Intan Lampung.
9. Untuk semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Demikianlah semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat di jadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah SWT ssenantiasa melimpahkan rahmat dan ridho-Nya kepada kita semua.

Bandar Lampung, 2023  
Penulis,

**Anita Anggraeni**  
**Npm. 1841040473**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	9
C. Fokus Dan Sub-Fokus Penelitian.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Kajian Penelitian Terdahulu .....	11
H. Metode Penelitian .....	14
I. Sistematika Pembahasan.....	20
<b>BAB II MAHASISWA TINGKAT AKHIR DAN     <i>QUARTER LIFE CRISIS</i></b>	
<b>A. Mahasiswa Tingkat Akhir .....</b>	<b>23</b>
1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir .....	23
2. Perkembangan Mahasiswa Tingkat Akhir.....	25
3. Permasalahan-Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	31
<b>B. <i>Quarterlife Crisis</i>.....</b>	<b>34</b>

1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	34
2. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i> .....	37
3. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	39
4. Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i> .....	43
5. Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	44
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	47
7. Upaya Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51

**BAB III GAMBARAN UMUM UPAYA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR  
*QUARTER LIFE CRISIS* DIFAKULTAS  
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN  
RADEN INTAN LAMPUNG**

<b>A. Profil Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung .....</b>	<b>57</b>
1. Sejarah Berdiri Dan Perkembangan .....	57
2. Visi, Misi dan Tujuan .....	59
3. Struktur Organisasi .....	60
4. Data Mahasiswa Tingkat Akhir.....	61
<b>B. Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir <i>Quarter Life Crisis</i> Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung .....</b>	<b>62</b>
1. Kondisi Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.....	62
2. Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir dalam meminimalisir <i>quarter life crisis</i> Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.....	90



**BAB IV ANALISIS UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR *QUARTER LIFE CRISIS* DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**A. Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung..... 93**

**BAB V PENUTUP**

**A. Simpulan ..... 105**  
**B. Rekomendasi..... 106**

**DAFTAR RUJUKAN  
LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Jumlah Mahasiswa Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Angkatan Tahun 2018



## DAFTAR BAGAN

Bagan I Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Ilmu  
Komunikasi UIN Raden Intan Lampung



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 3. Surat Keterangan Judul Skripsi
- Lampiran 4. Surat Perubahan Judul
- Lampiran 5. Surat Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan PTSP
- Lampiran 6. Surat Keterangan Cek Turnitin



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman atau salah pengertian dari judul proposal sebagai kerangka awal, maka secara singkat akan dijelaskan beberapa kata yang terkait dengan maksud judul proposal ini. Penelitian yang akan penulis teliti yaitu mengenai “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.”

Upaya merupakan usaha atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan dan mencari jalan keluar.<sup>1</sup> Sedangkan upaya menurut kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai usaha kegiatan yang mengarahkan tenaga, pikiran untuk mencapai suatu tujuan.<sup>2</sup>

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi.<sup>3</sup> Mahasiswa tingkat akhir yang penulis maksud adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) yaitu mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Jadi upaya mahasiswa tingkat akhir yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah suatu usaha, cara atau ikhtiar yang

---

<sup>1</sup> Muhammad Ngajenan, *Kamus Etimologi Bahasa Indonesia*, (Semarang: Dahara Prize, 1990), 78.

<sup>2</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 125.

<sup>3</sup> Bayu Anggi Nugraha, “Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar),” (Skripsi: IAIN Batusangkar, 2018), 32.

dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam memecahkan suatu persoalan dan mencari jalan keluar terhadap masalah yang sedang dihadapinya.

Meminimalisir secara umum adalah menjadikan peristiwa atau fenomena tertentu agar lebih seminimal mungkin dan sekecil-kecilnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia meminimalisir berasal dari kata meminimalisasi. Meminimalisasi memiliki arti dalam bentuk kata verba atau kata kerja. Kata meminimalisir berarti meminimalkan atau mengupayakan sekecil mungkin terjadinya suatu kejadian.<sup>4</sup> Meminimalisir yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah memperkecil terjadinya suatu kejadian atau bentuk pengupayaan sekecil mungkin terhadap masalah atau fenomena yang di alami mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

*Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan juga sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun.<sup>5</sup>

Jadi menurut penulis yang dimaksud dengan *quarter life crisis* adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu pada masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang mana individu mengalami gejolak emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan ragu akan kemampuan diri sendiri, cemas,

---

<sup>4</sup> Salsabila Rahma Sartika, "Penerapan Safety Management Untuk Meminimalisir Resiko Kecelakaan Kerja Di MT.Sanana," (Thesis: Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, 2023), 14.

<sup>5</sup> Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 24, <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>

merasa tertekan, kekhawatiran akan kehidupan, kebimbangan dalam menentukan pilihan dan terjebak dalam situasi yang sulit.

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi merupakan salah satu fakultas yang ada di UIN Raden Intan Lampung. Fakultas ini terdiri dari empat Program Studi yaitu Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), Manajemen Dakwah (MD), Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Dalam hal ini penelitian dimaksudkan untuk mendeskripsikan terkait upaya yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dalam meminimalisir *quarter life crisis*.

Berdasarkan penegasan-penegasan istilah tersebut, maka yang dimaksud judul skripsi “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung” adalah suatu bentuk usaha atau ikhtiar yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk dapat meminimalkan dan mengupayakan sekecil mungkin terjadinya *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Dalam sebuah siklus kehidupan manusia, seiring berjalannya waktu manusia akan mengalami sebuah proses perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Terlihat bahwa manusia mengalami perkembangan sejak bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, dewasa, sampai masa tua. Sepanjang proses perkembangan manusia terjadi banyak perubahan-perubahan yang dialami, baik dalam aspek fisik, intelektual, kepribadian sosial, moral, bahasa, emosi, perasaan, sikap, minat, bakat dan lain sebagainya. Tiap aspek-aspek tersebut akan membuat kombinasi yang pada akhirnya akan membentuk spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda pada makhluk hidup sesuai dengan

pertumbuhan dan perkembangannya.<sup>6</sup> Maka dari itu pertumbuhan dan perkembangan merupakan kesatuan yang saling berkaitan dalam kehidupan manusia.

Pertumbuhan fisik pada manusia dibatasi oleh usianya, sedangkan perkembangan manusia berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Setiap perkembangan manusia memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda. Hal ini dikarenakan setiap perkembangan manusia memiliki tugas (*task development*) yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan manusia. Tugas perkembangan pada manusia ini harus sesuai dengan masa dan usianya dan tidak boleh terlewat. Apabila individu tidak mampu menyelesaikan masing-masing tugasnya, maka perkembangannya akan terganggu (*miss development*).<sup>7</sup>

Mengingat perbedaan karakteristik dan tugas perkembangannya, banyak kalangan yang meyakini bahwa masa yang penting dan patut diperhatikan adalah peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa.<sup>8</sup> Pada masa dewasa awal salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani adalah siap menghadapi dunia. Seiring dengan berakhirnya batas waktu individu menjalani masa remajanya, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Ada individu yang merasa tenang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Begitupun pada masa usia mahasiswa yaitu usia dimana telah tercapainya masa remaja akhir dan telah terpenuhinya tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuk dalam masa dewasa

---

<sup>6</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenada Media, 2011), 232.

<sup>7</sup> Atien Nur Chamidah, "Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak," *Jurnal Pendidikan Khusus* 5, no.1 (2009): 92, <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/25231>

<sup>8</sup> Diantri Trina Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," (Skripsi: Univeritas Medan Area, 2022), 1.



awal.<sup>9</sup> Umumnya individu yang berperan sebagai mahasiswa strata satu (S1) dengan rentang usia 18-25 tahun adalah mereka yang memasuki tahap perkembangan dari remaja beralih menuju tahap dewasa, dimana pada tahap ini disebut dengan *emerging adulthood*.

*Emerging adulthood* merupakan fase yang dialami individu pada usia kisaran 18-29 tahun yang memasuki fase dewasa awal. Fase ini menuntut individu memiliki keterampilan dan pengetahuan tertentu untuk mempersiapkan diri menuju usia dewasa yang matang. Pada fase ini sudah seharusnya individu mampu mengeksplorasi diri terhadap lingkungan luar, seperti pendidikan, karir, relasi antar teman, bahkan hubungan dengan lawan jenis. Fase *emerging adulthood* ini juga disebut dengan fase ketidakstabilan, dalam arti ketidakstabilan ini muncul karena perubahan yang dialami dari remaja ke dewasa yang cukup berpengaruh besar terhadap rentang kehidupan individu.<sup>10</sup>

Mahasiswa seringkali dianggap sebagai “*agent of change*” atau agen perubahan, tentunya memiliki tantangan dan tuntutan tersendiri. Menjadi seorang mahasiswa memiliki peran ganda, selain berperan sebagai pelajar, mahasiswa juga turut berperan dalam kehidupan sosial masyarakat dengan harapan dapat menjadi penyampaian aspirasi dari kalangan masyarakat.

Banyaknya permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa mulai dari tantangan akademis, permasalahan hubungan baik personal maupun interpersonal, kebimbangan dalam menentukan pilihan karena banyaknya pilihan yang tersaji, mulai memikirkan tujuan masa depannya, serta pekerjaan. Hal ini membuat tidak semua mahasiswa dapat bertahan dan melewati masa ini dengan baik, sehingga memungkinkan mengalami krisis emosional yang negatif. Beberapa diantaranya tidak dapat

---

<sup>9</sup> Rika Audina, “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis,” (Skripsi: IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020), 1.

<sup>10</sup> Rohmatul Umah, Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” (Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), 20.

menjalankan dan mengatasi tantangan yang ada seperti kesulitan membuat pilihan, menyesali apa yang telah dilakukan, bingung akan tujuan hidup, membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri.<sup>11</sup> Krisis emosional negatif yang tidak mampu dihadapi akan menimbulkan stress, depresi bahkan masalah psikologis lainnya. Krisis emosional ini lah yang disebut dengan *quarter life crisis*.<sup>12</sup>

*Quarter life crisis* dapat didefinisikan juga sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. *Quarter life crisis* atau krisis seperempatan abad ini pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner, yang mana individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.<sup>13</sup>

*Quarter life crisis* ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Apabila kondisi *Quarter life crisis* ini terus menerus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan dan keinginan untuk mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan, dan keputusan yang dapat memicu stress emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan.<sup>14</sup>

Kondisi *quarter life crisis* juga telah digambarkan di dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

---

<sup>11</sup> Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001), 3.

<sup>12</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*, (Jakarta: Gramedia, 2017), 96.

<sup>13</sup> Ibid, Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, 3.

<sup>14</sup> Ibid, Rohmatul Umah, *Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, 22.

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ

اللَّهُ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (QS. Az-Zumar: 39: 53)

Dari ayat diatas dapat diartikan bahwa kita tidak diperbolehkan putus asa sebelum mencoba. Artinya sikap optimis dalam diri harus diterapkan. Begitupun dengan *quarter life crisis*, solusi yang harus ditanamkan dalam diri untuk selalu optimis dalam menjalani hidup. Dengan demikian, jangan pernah untuk membesar-besarkan rasa takut akan kekhawatiran terhadap masa yang akan datang, bisa jadi semua itu tidak akan pernah terjadi. Maka dari itu, dibutuhkan upaya untuk mengatasi dan menghadapi kondisi tersebut.

Kondisi yang dipaparkan diatas menunjukkan bahwa *quarter life crisis* memang dapat menyerang siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* yakni pada kisaran usia 18 hingga 29 tahun, terutama individu yang akan baru menyelesaikan masa belajar di perguruan tinggi yaitu mahasiswa tingkat akhir.

Pada tahap ini akan sering terdengar pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari orang-orang sekitar kepada mahasiswa tingkat akhir seperti pertanyaan kapan wisuda, kapan memiliki pekerjaan, kapan menikah dan pertanyaan lainnya. Terutama pada masa kuliah atau pada para mahasiswa tingkat akhir pertanyaan kapan menyelesaikan skripsi dan kapan wisuda akan semakin sering terdengar.

Penulis memilih mahasiswa tingkat akhir sebagai responden penelitian, karena mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi yaitu dari masa remaja ke masa dewasa yang sudah mulai dihadapkan dengan berbagai tantangan dan tuntutan. Mahasiswa

tingkat akhir dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya dan dituntut untuk segera mengambil keputusan untuk bisa melakukan pilihan setelah lulus dalam perkuliahan baik yang menyangkut masalah pekerjaan, percintaan, pendidikan, tujuan hidup dan lain sebagainya. Tidak semua mahasiswa tingkat akhir dapat menghadapinya dengan mulus, terkadang muncul perasaan cemas, gelisah, bahkan frustrasi karena bingung atau belum memiliki persiapan untuk kedepannya. Sehingga mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami *quarter life crisis*. Salah satunya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Sebagaimana hasil pra survei yang telah penulis lakukan kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, penulis menemukan bahwa hampir semua mahasiswa tingkat akhir yang ditemui mengalami *quarterlife crisis* ketika ditanyakan tentang masa depannya nanti. Namun penulis menemukan bahwa aspek yang paling berpengaruh sehingga mahasiswa tingkat akhir merasakan *quarterlife crisis* yaitu aspek kehidupan kerja (*worklife*). Hampir semua mahasiswa tingkat akhir yang penulis temui merasa bingung, cemas dan khawatir dengan kehidupan pekerjaannya ketika sudah lulus kuliah. Ada yang merasa belum mumpuni dan belum memiliki bekal untuk mengaplikasikan ilmunya, ada yang merasa takut untuk bersaing, ada yang merasa salah jurusan dalam perkuliahan sehingga dilema dan berbagai macam ketakutan yang menghantui yang berhubungan dengan kehidupan kerja (*worklife*). Selain itu situasi finansial dan kehidupan percintaan juga ikut mempengaruhi.

Mereka yang tengah mengalami fase *quarterlife crisis* dan sedang merasa berada dalam masa-masa yang sulit, sesungguhnya Islam telah memberikan sebuah kepastian yang dapat menenangkan kegelisahan yang dirasakan yaitu sebagaimana terdapat pada surat Asy-Syarah ayat 5-6 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya:

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Asy-Syarah: 5-6).

Bila kesulitan itu dihadapi dengan tekad yang sungguh-sungguh dan berusaha dengan sekuat tenaga dan pikiran untuk melepaskan diri darinya, tekun dan sabar serta tidak mengeluh atas kelambatan datangnya kemudahan, pasti kemudahan itu akan tiba.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis* Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung”.

### **C.Fokus dan Sub-Fokus Penelitian**

Fokus penelitian memberikan batasan dalam studi serta pengumpulan, sehingga penelitian ini akan fokus dalam memahami masalah-masalah yang menjadi tujuan penelitian. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Sub fokus penelitian ini melihat upaya apa saja yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarterlife crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

### **D.Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarter life crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui upaya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi dalam meminimalisir *quarter life crisis*.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian yang telah ada sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak yang hendak melakukan penelitian pada objek masalah yang sama dengan lingkup pembahasan yang lebih luas serta menambah pengetahuan dan keilmuan tentang *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan bagaimana mahasiswa tersebut dalam menghadapi *quarter life crisis*.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Program Studi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan, informasi serta acuan mendasar khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarter life crisis*.

#### **b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir**

Penelitian ini diharapkan agar dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi *quarter life crisis*.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan masukan tentang *quarter life crisis* pada penelitian selanjutnya.

d. Bagi Pembaca

Bagi pembaca, diharapkan dapat memberikan dukungan sosial berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang kepada salah satu rekan yang mengalami *quarter life crisis*.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijadikan sebagai titik acuan untuk penelitian yang akan datang, yang nantinya penelitian ini digunakan sebagai perbandingan hasil dari penelitian. Penelitian terdahulu dijadikan sebuah landasan penelitian saat ini. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang relevan:

- 1) Skripsi Yeni Mutiara dengan judul “Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir.” Tahun 2018. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berusia 18-29 tahun. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif, dan menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis hasil wawancara. Penelitian ini dilakukan menggunakan penelitian campuran (*mix method*). Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sebanyak 82 % mahasiswa BKI tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengalami *Quarterlife Crisis* tingkat sedang. Sedangkan menurut hasil wawancara upaya kecil yang dilakukan setiap individu dalam menghadapi *Quarterlife Crisis* meliputi mendekati diri kepada sang pencipta, berbagi perasaan dengan orang lain, beraktivitas sebanyak-

banyaknya, mencari link untuk karir kedepannya, dan mengevaluasi diri dengan menyendiri.<sup>15</sup>

Adapun persamaan pada penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada kajian *Quarterlife Crisis* mahasiswa tingkat akhir yang dialami individu pada rentang usia 22-25 tahun namun penelitian diatas lebih mengkhususkan pada usia 18-29 tahun. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis dan pendekatan penelitian, variabel, metode penelitian, tempat penelitian serta subjek dan objek penelitian dimana penelitian diatas subjeknya mengkhususkan mahasiswa program studi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan mengkhususkan pada mahasiswa tingkat akhir yang ada di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

- 2) Skripsi Tuhva Salsabila dengan judul “Pengaruh Quarterlife Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang” tahun 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2016. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan analisis deskriptif. Hasil dari penelitian Tuhva Salsabila menunjukkan bahwa adanya pengaruh *quarter life crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang dengan tingkat *quarter life crisis* dan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi UIN malang menunjukkan kategori sedang dengan.<sup>16</sup>

Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada kajian *Quarterlife Crisis* mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis dan pendekatan penelitian, metode penelitian, tempat penelitian serta subjek dan objek

---

<sup>15</sup> Yeni Mutiara, “Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir,” (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018).

<sup>16</sup> Tuhva Salsabila, “Pengaruh Quarterlife Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang,” (Skripsi: UIN Malang, 2021).



penelitian dimana penelitian diatas subjeknya yaitu Fakultas Psikologi UIN Malang sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu pada mahasiswa tingkat akhir yang ada di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

- 3) Tesis Inayah Agustin yang berjudul “Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis.” Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berusia 22-29 tahun dan sedang mengalami *Quarterlife Crisis*. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental one group before and after study* dengan pengukuran yang dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi *Quarterlife Crisis*, yaitu melalui terapi dengan pendekatan *Solution-Focused*, yang mana dalam penelitian ini pelaksanaan intervensi tersebut efektif dalam mengurangi perasaan negatif sebagai akibat dari *Quarterlife Crisis*.<sup>17</sup>

Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama mengkaji tentang *quarterlife crisis* yang dialami individu sedangkan perbedaan penelitian diatas dengan yang dilakukan oleh peneliti terletak pada jenis dan pendekatan penelitian, metode penelitian, variabel, serta subjek dan objek penelitiannya. Tesis Inayah Agustin fokus pembahasannya pada terapi yang digunakan pada individu yang mengalami *quarte rlife crisis* sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan lebih berfokus pada upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarterlife crisis*.

---

<sup>17</sup> Inayah Agustin, “Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis”, (Tesis: Universitas Indonesia, 2012)

## H. Metode Penelitian

Untuk mempermudah dalam proses penelitian dan memperoleh hasil data dan informasi yang sangat valid. Maka dalam penelitian ini penulis akan menguraikan metode penelitian yang dipergunakan.

### 1. Jenis dan Sifat Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau bisa lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati.<sup>18</sup>

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu dengan menggunakan jenis penelitian fenomenologi. Menurut Creswell, pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengembangkan pemahaman atau menjelaskan arti dari suatu peristiwa yang dialami seseorang atau sekelompok orang. Penelitian fenomenologi berusaha memahami arti sebuah peristiwa dengan kaitan-kaitannya dengan seseorang yang berada dalam situasi tertentu.<sup>19</sup>

Penulis menggunakan metode kualitatif karena penulis menganggap permasalahan yang diteliti cukup kompleks dan dinamis sehingga data yang akan diperoleh dari para narasumber tersebut dijaring dengan metode yang lebih alamiah.

Dalam hal ini, penulis akan mencari dan menggali data dan informasi terkait upaya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

---

<sup>18</sup> Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2013), 4.

<sup>19</sup> *Ibid*, 5.

## b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini adalah penelitian deskriptif atau pemaparan, yaitu penelitian untuk menggambarkan keadaan suatu objek atau peristiwa tersebut. Penelitian deskriptif ini hanya menggambarkan dan meringkas berbagai kondisi, situasi dan variabel. Penelitian deskriptif berkaitan dengan pengumpulan data untuk memberikan penegasan dalam suatu konsep atau gejala, juga menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sehubungan dengan suatu subjek penelitian tersebut.<sup>20</sup>

Dengan demikian jelas bahwa penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk menggambarkan bagaimana upaya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dalam meminimalisir *quarter life crisis*.

## 2. Sumber Data

Data dalam penelitian ini berupa data *non-statistik* yang akan diperoleh dalam bentuk verbal dan bukan dalam bentuk angka. Sumber data pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh seseorang penelitian langsung dari sumbernya tanpa perantara pihak lain (langsung dari objeknya) lalu dikumpulkan dan diolah sendiri.<sup>21</sup>

Pada saat menentukan subjek penelitian ini menggunakan Teknik *Snowball Sampling*. Teknik *Snowball Sampling* merupakan suatu metode untuk mengidentifikasi, memilih dan mengambil sampel dalam

---

<sup>20</sup> Made Wirartha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), 154.

<sup>21</sup> Wagiran, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2019), 135.

suatu jaringan atau rantai hubungan yang menerus sehingga tercapai jumlah sampel yang dibutuhkan.<sup>22</sup>

Menurut Sugiyono, *Snowball Sampling* adalah teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian sampel ini disuruh memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel. Begitu seterusnya, sehingga jumlah sampel semakin besar. Ibarat bola salju yang menggelinding, makin lama semakin besar.<sup>23</sup>

Jadi, penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung. Peneliti memilih menggunakan teknik *snowball sampling* karena dalam penentuan sampel, peneliti awalnya hanya menentukan dua atau empat orang saja. Kemudian karena data yang didapat dirasa belum lengkap maka peneliti mencari sumber data lain yang dapat melengkapi data tersebut.

Yang dimaksud dengan sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2018 yang berumur 21-25 tahun.

#### b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari surat-surat pribadi, buku harian, notula rapat perkumpulan, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah.<sup>24</sup> Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung melalui bahan kepustakaan.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Nina Nurdiani, "Teknik Sampling *Snowball* Dalam Penelitian Lapangan," *Comtech* 5, no. 2 (2014): 1113, <https://doi.org/10.21512/comtech.v5i2.2427>

<sup>23</sup> Mamik, *Metode Kualitatif*, (Jawa Timur: Zifatama Publisher, 2015), 54.

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Alfabeta*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 15.

<sup>25</sup> Ainun Fadlilah, "Upaya Meningkatkan Religiusitas Anak Berhadapan Hukum (ABH) Melalui Bimbingan Agama Islam (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raden Sahid Mangunan Lor Demak)," (Skripsi: UIN Walisongo, 2018), 11.

Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan mahasiswa tingkat akhir yang mana ini akan didapatkan dari buku, jurnal, penelitian, arsip-arsip atau dokumen yang berkaitan dengan *quarter life crisis*.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah wawancara, serta dokumentasi sehingga nantinya data yang diperoleh sesuai kriteria yang diinginkan penulis. Berikut adalah penjelasan mengenai teknik pengumpulan data:

#### a. Wawancara

Metode wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).<sup>26</sup>

Menurut Esterberg, mengemukakan beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur, dan tidak terstruktur.

- 1) Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.
- 2) Wawancara semi terstruktur digunakan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide idenya.
- 3) Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman

---

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, 137.

wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang dilakukan secara lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur, namun tetap berpedoman pada pertanyaan inti. Tujuan dari wawancara semi terstruktur adalah untuk menemukan permasalahan yang lebih terbuka di mana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-idenya.

Dalam hal ini penulis mewawancarai mahasiswa tingkat akhir yang mengalami gejala *quarter life crisis* di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

b. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditunjukkan kepada subjek penelitian.<sup>27</sup> Dengan analisis dokumen ini diharapkan data yang diperlukan menjadi benar-benar valid. Dokumen yang dapat dijadikan sumber antara lain foto, laporan penelitian, buku-buku yang sesuai dengan penelitian, dan data tertulis lainnya.

Penulis akan mengumpulkan data dengan dokumen yang dapat berupa tulisan, gambar, ataupun foto yang berkaitan dengan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam meminimalisir *quarter life crisis*.

#### 4. Analisis Data

Analisis data adalah proses pengorganisasian data menjadi pola, kategori, dan unit uraian dasar sehingga topik dapat ditemukan dan hipotesis kerja dapat dirumuskan berdasarkan rekomendasi data. Analisis data adalah tahap

---

<sup>27</sup> Maryam B Gainau, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: PT Kainius, 2016), 118.

dimana peneliti berusaha menginvestigasi pola gejala sosial, mengungkap informasi ataupun menunjukkan kesimpulan.<sup>28</sup>

Setelah data-data yang dibutuhkan pada penelitian ini telah didapatkan, kemudian penulis mengolahnya secara sistematis agar sesuai dengan sasaran yang penulis lakukan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif deskriptif, yaitu data tidak berupa angka, tetapi berupa serangkaian informasi yang digali dari hasil penelitian tetapi masih berupa data verbal. Sehingga, kata-kata tersebut dirangkai dalam bentuk tulisan atau kalimat.

Teknik analisa data ini yang akan menguraikan, menafsirkan dan menggambarkan data yang terkumpul secara sistematis. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai dilapangan.

Analisis data ini dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Data kualitatif berupa kata-kata, perilaku, atau tindakan yang dapat diamati. Analisis data ini menurut Milles dan Huberman terdiri dari 3 alur kegiatan yang terjadi bersamaan, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.<sup>29</sup>

#### 1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk

---

<sup>28</sup> Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 156.

<sup>29</sup> Ibid, Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 18.

melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

2) Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>30</sup>

## I. Sistematikan Pembahasan

Agar penelitian ini bisa terarah dan menjadi suatu penelitian yang terpadu dan mempermudah dalam memahami isi tulisan ini, maka penulis sajikan sistematika berikut:

### **BAB I                      PENDAHULUAN**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah,

---

<sup>30</sup> Ibid, Hardani, dkk., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 170-171.



rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

**BAB II** **MAHASISWA TINGKAT AKHIR DAN *QUARTER LIFE CRISIS***

Dalam bab ini akan diuraikan mengenai tinjauan pustaka serta kerangka teori yang relevan terkait dengan penelitian yang dilakukan.

**BAB III** **GAMBARAN UMUM UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR *QUARTER LIFE CRISIS* DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai objek yang digunakan oleh peneliti secara terperinci yang digunakan oleh penulis dengan gambaran umum objek penelitian penyajian fakta dan data.

**BAB IV** **ANALISIS UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR *QUARTER LIFE CRISIS* FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

Bab ini memuat hasil penelitian dan uraian pembahasan mengenai upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir *quarter life crisis* di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

**BAB V** **PENUTUP**

Pada bab ini memuat kesimpulan penelitian meliputi hasil analisa dan interpretasi data

serta saran metodologis untuk penelitian selanjutnya dan saran praktis untuk pembaca dan pihak lainnya.



## BAB II

### MAHASISWA TINGKAT AKHIR DAN *QUARTER* *LIFE CRISIS*

#### A. MAHASISWA TINGKAT AKHIR

##### 1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir

Secara umum, mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas, institut maupun akademi. Mahasiswa terbagi menjadi dua suku kata yaitu maha yang artinya ter dan siswa yang artinya pelajar jadi secara pengertian mahasiswa artinya terpelajar. Seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang digelutinya saja tetapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang tersebut.<sup>1</sup>

Menurut Siswono seorang mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Hal itu tercermin dari setiap aktifitas mahasiswa dan juga kegiatan sehari-hari mahasiswa yaitu belajar dan juga aktif dalam berbagai organisasi.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Diantri Trina Sari, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," (Skripsi: Univeritas Medan Area, 2022), 10.

<sup>2</sup> *Ibid.*10

Dalam peraturan Pemerintah No.30 tahun 1990 dijelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Mereka adalah orang-orang yang secara resmi menimba ilmu di Universitas, Institut, maupun Sekolah Tinggi.<sup>3</sup>

Sebagian lagi menganggap mahasiswa adalah sebuah kebanggaan apabila bagi mereka yang “idealis” karena beranggapan bahwa mahasiswa adalah roda penggerak yang kuat. Hakikatnya mahasiswa adalah seorang akademisi yang memiliki beban untuk mengimplemantasikan ilmunya pada masyarakat. Mereka adalah akademisi karena mereka memiliki beban untuk menempuh suatu studi dan harus menjalaninya berdasarkan basis intelektualitas. Mahasiswa juga dalam berpendapat harus mengikuti kaidah ilmiah yang diajarkan sebagai salah satu ciri khas mereka.<sup>4</sup>

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi.<sup>5</sup>

Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Menurut Winkel periode usia mahasiswa tingkat akhir adalah antara rentang usia 21-25 tahun. Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam

---

<sup>3</sup> Indra Kusumah, *Risalah Pergerakan Mahasiswa*, (Bandung: Indydec Press, 2007), 15.

<sup>4</sup> Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, (Jawa Barat: CV. Jejak, 2018), 15.

<sup>5</sup> Bayu Anggi Nugraha, “Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar),” (Skripsi: IAIN Batusangkar, 2018), 32

bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.<sup>6</sup>

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang sedang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan untuk mendapatkan status Sarjana.

## 2. Perkembangan Mahasiswa Tingkat Akhir

Jika dilihat dari segi umur, kelompok mahasiswa itu terdiri dari pemuda dan pemudi dari sekitar umur 18 sampai 30 tahun dengan mayoritas kelompok umur sekitar 18 sampai 25 inilah masa usia mahasiswa yang sebenarnya. Mereka dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dewasa madya.<sup>7</sup>

Dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini merupakan pematapan pendirian hidup. Dengan kata lain, pematapan itu dimaksudkan pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup yang telah dipilihnya. Dengan sengaja disebutkan disini konsep pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup yang ditetapkan itu mencapai bentuk yang pasti.

Pada masa remaja akhir, yang bersamaan dengan tahun-tahun pertama sebagai mahasiswa jika individu yang bersangkutan masuk perguruan tinggi, proses pematangan biologi-fisiologis makin melambat dan akhirnya mencapai taraf kematangan. Taraf ini biasanya dianggap telah tercapai dengan berakhirnya pertumbuhan tinggi badan, yang terjadi sekitar umur 20 atau 21 tahun. Bersamaan dengan itu problem-problem yang berkaitan dengan perubahan-

---

<sup>6</sup> Shahnaz Roellyana, Ratih Arruum Listiyandini, "Peran Optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi." *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 1*, no. 1 (2016): 29-37

<sup>7</sup> Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. RINEKA CIPTA, 2005), 45.

perubahan fisiologis-biologis juga menghilang dan penemuan pendirian hidup makin mantap. Beberapa ahli menggambarkan penemuan atau penentuan pendirian hidup itu sebagai proses penemuan identitas diri (*self identify*), yaitu diri sebagai pendukung dan pelaksana nilai-nilai tertentu.<sup>8</sup>

Tahap remaja akhir adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. *Egocentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).<sup>9</sup>

Secara umum masa dewasa dikelompokkan atas tiga bagian:

- 1) Dewasa dini (*early adulthood*) : 21-35 tahun
- 2) Dewasa madya (*middle adulthood*) : 35-45 tahun
- 3) Dewasa akhir (*late adulthood*) : 45-60 tahun

Masa dewasa dini atau awal dianggap sebagai fase penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru. Menyesuaikan diri dalam kehidupan baru, berarti dia memainkan peran sebagai suami atau istri, orang tua, pekerja atau pencari nafkah. Sementara, fase menyesuaikan diri sesuai harapan sosial, berarti

---

<sup>8</sup> Ibid, 46.

<sup>9</sup> Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 30-31.

mengembangkan sikap baru, keinginan baru, dan nilai-nilai baru sesuai tugas-tugas perkembangan. Kesulitan menyesuaikan diri menjadikan periode dewasa dini sebagai masa menyulitkan.<sup>10</sup>

Adapun ciri-ciri masa dewasa dini atau awal yaitu:

a) Periode Pengaturan

Periode pengaturan adalah periode kebebasan untuk menentukan, mengatur pilihan yang ditetapkan, dan kesiapan untuk menerima tanggung jawab. Jadi pada dewasa dini mulai membentuk bidang pekerjaan atau karier yang dapat dipertanggungjawabkan, mampu memenuhi kebutuhan, dan memberikan kepuasan permanen. Namun selama periode pengaturan, dewasa dini tidak hanya tertuju pada bidang pekerjaan, tetapi juga berkaitan dalam pemilihan calon pasangan hidup sehingga sebagian dari dewasa dini selalu berganti-ganti pacaran dengan tujuan mendapatkan pasangan yang lebih baik.

Selama masa kedewasaan, seseorang mengikat diri pada suatu pekerjaan dan banyak yang menikah atau membentuk jenis hubungan intim lain. Keintiman berarti suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Orang yang tidak dapat menjalin hubungan mesra karena mereka takut disakiti atau tidak mampu berbagi menanggung akibat diisolasi.

b) Periode Produktif

Periode produktif adalah periode dimana mereka mulai menjadi calon orangtua. Tidak heran, saat berusia 20-30 tahun sebagian dewasa dini telah menikah, menjadi orang tua muda, bahkan sebagian telah menjadi kakek atau nenek sebelum memasuki dewasa akhir.

---

<sup>10</sup> Herry Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*, (Jakarta: Kencana, 2010), 174.

Beberapa faktor penyebab mengapa para dewasa dini belum menikah, diantaranya disebabkan adanya keinginan dia terlebih dahulu untuk menyelesaikan sekolah, ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau tidak siap berkeluarga, sehingga mereka memilih menikah pada usia 30 tahun keatas.

Memilih pasangan hidup merupakan salah satu bentuk tanggung jawab dari para dewasa dini. Hal ini terlihat dari kemampuan membuat keputusan untuk memilih salah seorang yang cocok sebagai pasangan hidupnya. Oleh Lewis dikatakan bahwa ada beberapa pertimbangan mengapa para orang dewasa membuat keputusan untuk mendapatkan jodoh, diantaranya ada kesamaan perasaan, ketertarikan dengan yang lain, persamaan latar belakang sosial-budaya, kemauan dan kesiapan untuk menikah, kecocokan kepribadian, dan sebagainya.

c) Periode Bermasalah

Di tahun-tahun awal periode dewasa dini banyak masalah baru yang rumit, sehingga memerlukan waktu dan energi yang banyak untuk mengatasinya, seperti penyesuaian diri pada pekerjaan, pendidikan, atau perkawinan. Faktor-faktor penyebab mengapa penyesuaian diri begitu sulit dilakukan dewasa dini, diantaranya dikarena kurangnya persiapan dalam menghadapi berbagai masalah kegagalan menguasai keterampilan ganda, seperti peran sebagai pekerja yang sekaligus memiliki peran orang tua. Selain itu, faktor-faktor lain yang membuat masa dewasa dini sebagai masa bermasalah ialah kurangnya hubungan interpersonal, adanya keengganan meminta bantuan, selalu menolak kritikan atau merasa mampu dalam mengatasi masalah. Jadi lebih mengarah kepada faktor personal.



d) Masa Ketegangan Emosi

Sekitar diawal dan pertengahan umur 30-an hampir sebagian besar orang dewasa awal telah mampu memecahkan masalah dengan stabil tanpa emosional. Ciri-ciri awal kedewasaannya akan menetap hingga usia 30-an dan kondisi emosinya sangat menggelora. Akibat ketegangan emosi membuat orang dewasa dini belum mampu menyesuaikan diri dengan maksimal, kurangbaik, dan tidak memuaskan. Ketegangan orang dewasa berasal dari kekhawatirannya terhadap pekerjaan, karier, perkawinan, atau orang tua. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya gangguan emosi seperti depresi, dan stres. Bahkan sebagian daripada daripada dewasa dini cenderung untuk bunuh diri.

e) Sebagai Masa Keterasingan Sosial

Berakhirnya pendidikan formal pada tingkah lanjutan atas menjadi awal orang dewasa dini memulai pola kehidupan sebagaimana layaknya terjadi pada orang dewasa, seperti persiapan memasuki usia perkawinan, rumah tangga, pekerjaan, dan karier. Kondisi ini menyebabkan adanya keterbatasan dalam membina hubungan dengan teman-temannya saat remaja menjadi renggang. Kini relasi sosial mereka telah beralih dalam keterlibatan diluar rumah.

Hubungan sosial terus menjadi berkurang sehingga dianggap sebagai krisis keterasingan. Keterasingan diintensifkan dengan semangat bersaing dan kemajuan karier, sehingga terkesan bersikap kurang ramah.

f) Sebagai Masa Perubahan Nilai

Semula orang dewasa dini menilai bahwa sekolah merupakan bentuk kewajiban yang kurang berguna, namun kini dia mulai menyadari makna

pendidikan. Sekolah dianggap sebagai dasar meraih keberhasilan sosialnya, karier dan kepuasan kerja, sehingga sebagian orang dewasa memutuskan untuk melanjutkan sekolah lagi. Belajar dianggap sebagai motivator bekerja. Alasan lain dari perubahan nilai-nilai dikarenakan adanya keinginan untuk diterima sebagai anggota kelompok orang dewasa. Bentuk-bentuk perubahan nilai-nilai orang dewasa berkaitan dengan sikap menerima nilai-nilai baru dalam kelompok, perubahan ide, keyakinan, perilaku, atau dorongan untuk mengembangkan keterlibatan sosial.

g) Masa Ketergantungan

Meskipun usia 18 tahun telah resmi dijadikan sebagai masa dewasa yang penuh dengan sikap kemandirian, namun faktanya sebagian besar dari mereka masih tergantung kepada orang lain untuk jangka waktu tertentu, misal dikarenakan harus melanjutkan pendidikan yang mengharuskan masih tergantung secara finansial kepada orang tua atau lembaga-lembaga beasiswa pendidikan. Bahkan hingga akhir pendidikan sebagian orang dewasa dini masih tetap tergantung kepada orang tuanya. Tentu hal ini mencerminkan bahwa masih rendahnya kemandirian orang dewasa dini tersebut.

h) Sebagai Masa Komitmen dan Kreatif

Meskipun sebagian orang dewasa dini masih tergantung kepada orang tuanya atau orang-orang sekitarnya, namun dia mulai belajar bertanggung jawab dan berkomitmen untuk tidak lagi tergantung kepada orang tua (berusaha mandiri). Banyaknya perubahan tanggung jawab mendorong orang dewasa dini untuk membuat komitmen-komitmen tersebut mendorong orang dewasa dini untuk lebih mandiri dan lebih kreatif.

i) Masa Penyesuaian Dengan Cara Hidup Baru

Kini bentuk-bentuk penyesuaian diri orang dewasa dini tidak lagi berfokus kepada pembinaan hubungan kepada teman-teman sebaya, tetapi berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas. Nilai sudah mulai dipandang dari sudut pandang orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini sebagai akibat tuntutan hidup sehingga meningkatkan kesadarannya atas arti kehidupan ini. Pada masa ini seseorang mengubah cara berpikirnya yang *egosentris* kepada cara berpikir realita.

3. Permasalahan-Permasalahan Yang Dihadapi Mahasiswa Tingkat Akhir

Ketika masuk semester akhir perkuliahan, mahasiswa mulai berhadapan dengan banyak persoalan. Ketika berada di semester satu sampai semester tujuh dia belum terlalu merasakannya karena di hadapannya masih banyak tanggung jawab perkuliahan yang harus diselesaikan. Begitu tanggung jawab perkuliahan itu selesai dan memasuki tahap akhir, ia menghadapi persoalan-persoalan berikut:

a. Tugas akhir atau Skripsi

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidahkaidah yang berlaku.

Skripsi juga disebut Tugas Akhir bagi beberapa jurusan atau program studi. Skripsi dibuat agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah

yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya.<sup>11</sup>

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, dosen, teman-teman, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan ataupun keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Namun pada kenyataannya, mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut misalnya rasa malas, adanya mis-komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan atau referensi, kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu.

Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Andarini, S. R. & Fatma, "Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi." *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (2013): 161, <http://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561/468>

<sup>12</sup> Ibid, 162.

## b. Bingung Mencari Kerja

Persoalan ini hadir saat tamat kuliah, mahasiswa yang memiliki nilai seadanya mulai gamang dengan tujuan akhir, sebagian kecil mahasiswa masih mendapatkan intervensi orangtua dalam membantu mencarikan pekerjaan karena mempunyai jaringan luas untuk mendapatkan pekerjaan. Namun, bagi mahasiswa yang orangtuanya sudah tidak berdaya ia berada di persimpangan jalan. Apa yang harus saya pilih? Jalur mana yang harus saya ambil? Saya harus bekerja dimana? Saya harus mulai dari mana? semua pertanyaan-pertanyaan itu tidak mampu dijawab oleh Mahasiswa. Akhirnya, mahasiswa pun tidak dapat menetapkan pilihan hidupnya. Berikut konsekuensi yang dapat timbul karenanya:

- 1) Waktu terbuang lebih banyak
- 2) Proses menentukan pekerjaan atau pengabdian berlangsung rumit dan lama.
- 3) Kepercayaan diri mahasiswa menurun. Akibatnya, apa pun yang dikerjakannya menjadi tidak benar, lambat, tidak sukses.
- 4) Mahasiswa menjadi penganggur. Menurut data statistik LIPI dan Kesra, kurang lebih dua juta tamatan perguruan tinggi menganggur; satu juta sarjana S1 dan satu juta lebih lulusan D3. Para penganggur tersebut adalah mahasiswa yang tidak memahami arti berkarya dan kemandirian.<sup>13</sup>

## c. Pandangan Hidup

Pemikiran manusia itu dinamis. Semakin bertambahnya usia, mereka akan semakin sering mengkritik sesuatu dan memikirkan hal-hal yang

---

<sup>13</sup> Ibid, 35.

sebelumnya tidak terpikirkan. Pandangan hidup akan berubah terhadap tujuan hidup.

d. Kehidupan Percintaan

Masalah selanjutnya yang paling sering dialami adalah masalah dalam *love live* atau kehidupan percintaan. Pada usia 20-an tidak hanya mengejar karier, tapi juga calon pasangan. Semakin dewasa, semakin banyak pertimbangan yang harus dipikirkan. Keputusan untuk menikah tidak semudah khayalan semasa remaja. Dimana pasangan yang saling mencintai akan mudahnya berakhir ke pelaminan. Tidak semudah itu. Banyak pertimbangan untuk memilih menikah atau tidak. Walaupun menikah, lebih baik menikah dengan orang yang seperti apa.

Pada kenyataannya, menikah atau tidak merupakan pilihan. Seseorang bisa memutuskan untuk tidak menikah karena alasan tersendiri seperti ingin fokus pada diri sendiri atau berkarier. Tentunya mahasiswa tingkat akhir tidak terlepas dan akan berhadapan dengan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan percintaan. Namun, setiap mahasiswa memiliki pandangan dan arah yang berbeda dalam menghadapinya.<sup>14</sup>

## B. *QUARTER LIFE CRISIS*

### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandria Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, istilah ini ditemukan berdasarkan penelitian terhadap anak muda di Amerika memasuki abad ke-20. Kaum muda tersebut dijuluki sebagai “*twenty something*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai seorang mahasiswa dan mulai memasuki kehidupan nyata,

---

<sup>14</sup> Ibid, 45.

dengan berbagai tuntutan menikah, bekerja atau memiliki karir. Hal ini dilatar belakangi oleh tahapan perkembangan kehidupan menurut Erik Erikson, yang menjabarkan tentang delapan fase perkembangan yang akan dilewati individu setelah individu memecahkan konflik yang dialaminya. Konflik-konflik ini akan dialami oleh individu pada tahap pertumbuhan ke kepribadian yang lebih matang.<sup>15</sup> Pada masa tersebut individu mengalami perubahan yang sangat bervariasi, seperti perubahan emosi dan tingkah laku.

*Quarter life crisis* atau krisis usia seperempat abad adalah sebuah fase dimana seseorang merasa cemas akan masa depan dan mulai mempertanyakan kembali hal-hal terkait pilihan dalam hidupnya. Robbins dan Wilner dalam bukunya *The Unique Challenges of Life In Your Twenties* menjelaskan bahwa dalam fase “dewasa muda” individu harus tetap menemukan identitas mereka sebelum memasuki fase baru, yaitu kedewasaan seutuhnya. Jika mengalami kegagalan dalam membangun komitmen, cenderung akan mengalami kebingungan pada identitasnya. Hal ini dapat membawa seseorang pada *quarter life crisis*. Selain itu, *quarter life crisis* dapat dipicu oleh berbagai hal diantaranya ekspektasi yang tidak sesuai dengan harapan, karier dan dunia pekerjaan, hubungan percintaan, serta tekanan untuk memenuhi harapan orang tua atau tidak percaya diri (*insecure*) dengan masa depan.<sup>16</sup>

Menurut Robbins (dalam Andi, 2021) *Quarter life crisis* merupakan respon individu ketika mencapai titik balik kehidupan yakni ketika berada pada fase transisi remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* terjadi di pertengahan usia 20-an, ketika individu merasa tidak mencapai kepuasan dan kedamaian batin yang diharapkan. Perasaan ini dapat mulai

---

<sup>15</sup> Erik Erikson, *Teori Perkembangan Psikososial Erik H.Erik* (Jakarta: Pustaka Belajar, 2010), 12.

<sup>16</sup> Jewellius Kistom M, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*, (Yogyakarta : Aneka Hebat Indonesia, 2022), 2.

dari fase remaja akhir, saat individu mulai memasuki usia akhir tahun sekolah dan merencanakan kehidupan untuk memasuki “dunia nyata” terlepas dari apakah individu berada disekolah menengah atau perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan dan dinyatakan lulus, beberapa individu akan mengalami kecemasan dan hal tersebut dapat memicu kepanikan terkait dengan masa depan. Sebagian individu mengalami *quarter life crisis* pada rentan usia 18-29 tahun, dimana pada usia tersebut dipengaruhi oleh tuntutan masyarakat terhadap individu dewasa.<sup>17</sup>

Dewasa muda usia 20-an dipaksa untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meskipun tuntutannya bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan individu membuat individu merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan. Selain itu, agar dapat bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Akibatnya, banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres inilah yang melahirkan *Quarter Life Crisis*.<sup>18</sup>

Dalam Al-Qur’an konsep *quarter life crisis* juga telah digambarkan di dalam Al-Qur’an surat Az-Zumar ayat 53:

﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (QS. Az-Zumar: 39 : 53)

<sup>17</sup> Andi Fatimah, “Hubungan Big Five Personality Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau,” (Skripsi: Universitas Islam Riau, 2021), 13.

<sup>18</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 5.



Adapun dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) kamu bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.” (QS. Ali-Imran: 2 :139).

Dari ayat diatas dapat diambil catatan bahwa tidak diperbolehkan putus asa sebelum mencoba. Artinya sikap optimis dalam diri harus diterapkan. Begitupun dengan *quarter life crisis*, solusi yang harus ditanamkan dalam diri bahkan digemborkan untuk selalu optimis dalam menjalani hidup. Dengan demikian, jangan pernah untuk membesar-besarkan rasa takut akan kekhawatiran masa yang akan datang.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu respon emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan frustrasi, panik, tidak berdaya, cemas, rasa takut akan kegagalan dan tidak tahu arah terhadap hidup dan masa depan yang dialami oleh individu dengan rentang usia 18-29 tahun dimana merupakan transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Yang disebabkan karena banyaknya tuntutan dan pilihan-pilihan individu dalam kehidupannya terhadap masa depan.

## 2. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* bisa dialami oleh semua orang, lakilaki maupun perempuan bisa mengalami fase ini apabila mereka sedang berada di usia sekitar 20-30 tahun. Orang mengalami *quarter life crisis* bisa diketahui dengan melihat

ciri-ciri yang dirasakan. Ciri-ciri orang mengalami *quarter life crisis* yaitu:<sup>19</sup>

a. *Cluelessness* (ketidaktahuan)

Orang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya merasakan *clueless* atau tidak memiliki petunjuk pada dirinya. Pada ciri ini biasanya seseorang memiliki banyak pertanyaan yang tiada akhir tentang masa depan. Pada ciri ini seseorang tidak mengetahui tentang apa yang ia inginkan dan harus dilakukan.

b. Terlalu Banyak Pilihan

*Quarter life crisis* terjadi karena seseorang yang terlalu mengkhawatirkan tentang masa depan. Oleh karena itu, memiliki banyak pilihan termasuk ciri-ciri dalam *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan karena adanya kesulitan dalam memilih salah satu pilihan.

c. *Idecisive* (ragu)

*Quarter life crisis* juga memiliki ciri-ciri yang dapat membuat seseorang enggan memilih pilihan yang ditawarkan atau tidak bisa berkomitmen dengan pilihannya.

d. *Hopeless* (pasrah)

Ciri-ciri *quarter life crisis* yang sering ditemui juga adalah *hopeless* (pasrah). Ketika realita yang dijalani tidak sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan, maka berujung dengan keadaan *hopeless* (pasrah). *Hopeless* bisa menyebabkan seseorang tidak mencoba menentukan satu pilihan saja dan bisa membuat seseorang tidak berusaha melakukan pilihan yang sudah ditetapkannya. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi tidak peduli dengan masa depannya.

---

<sup>19</sup> Ibid, 6.

e. Cemas

Masa depan merupakan hal yang penting untuk dipikirkan. Namun, apabila terlalu dipikirkan tanpa melakukan tindakan hanya akan menambah rasa cemas pada diri seseorang. Oleh karena itu, salah satu ciri *quarter life crisis* adalah perasaan cemas. Karena terlalu memikirkan tentang masa depan yang akan ditemui nanti membuat seseorang jadi terlalu mengkhawatirkannya sehingga muncul rasa cemas.<sup>20</sup>

3. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Menurut pemaparan dari Robbins dan Wilner tentang *quarterlife crisis*, yang kemudian disempurnakan oleh Olson-Madden, dapat diketahui bahwa terdapat tujuh dimensi dalam *quarterlife crisis* diantaranya adalah:<sup>21</sup>

a. Kebimbangan Dalam Pengambilan Keputusan

Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia menuju dewasa seseorang mulai menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan memunculkan pula harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung. Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang.

---

<sup>20</sup> Ibid, 10.

<sup>21</sup> Ibid, Yeni Mutiara, "*Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*," 14.

b. Putus Asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktifitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bisa lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apapun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Penilaian Diri Yang Negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut.

Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalaminya hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis* acapkali membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya

sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

d. Terjebak Dalam Situasi Yang Sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bias meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

e. Perasaan Yang Cemas

Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

## f. Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktifitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir dimana saja dia berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif.

Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

## g. Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal yang Akan dan Sedang Dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bisa menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.<sup>22</sup>

Dari dimensi yang telah dikemukakan, maka sangat jelas bahwa *Quarterlife Crisis* merupakan keadaan dimana individu merasa bimbang dalam pengambilan keputusan

---

<sup>22</sup> Ibid, 15.

karena semakin banyaknya pilihan-pilihan dalam hidup, merasa putus asa karena kegagalan dan hasil usaha yang kurang memuaskan, penilaian diri yang negatif akibat ketakutan akan kegagalan, kecemasan menjadi dewasa, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting dan ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Kemudian terjebak dalam situasi karena dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu beraktivitas, perasaan cemas dan tertekan karena menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun terutama terkait hubungan dengan lawan jenisnya.

#### 4. Penyebab *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* dapat terjadi karena banyak alasan, seperti kebingungan identitas, frustrasi dengan hubungan, dunia kerja, menemukan pekerjaan atau karier yang cocok, rasa tidak aman terhadap masa depan, kekecewaan atas sesuatu; tekanan keluarga dan teman sebaya dan seterusnya. *Quarter life crisis* menyebabkan emosi orang dewasa yang saling bertentangan muncul dengan cara yang berbeda. Terkadang mereka mencapai keadaan panik yang dipicu oleh perasaan kehilangan dan ketidakpastian.

Fakta bahwa orang-orang menghabiskan sebanyak 60 hingga 70 persen dari kehidupan mereka untuk bekerja adalah salah satu alasan bahwa masalah terkait pekerjaan mungkin merupakan penyebab paling umum dari *quarter life crisis*. Dewasa muda yang tidak memiliki banyak waktu berkualitas untuk diri mereka sendiri cenderung mengalami *quarter life crisis*. Itu terjadi karena tekanan dari dunia kerja.

Kesulitan dalam menemukan pekerjaan dan karier yang cocok juga merupakan alasan paling klise mengapa *quarter life crisis* terjadi. Karena banyak kemungkinan dan pilihan untuk karier dan jalur kerja, kadang-kadang membuat orang dewasa bingung mana yang cocok untuk mereka.

Penyebab *quarter life crisis* dapat muncul, khususnya dipertengahan hingga akhir dua puluhan adalah perasaan kecewa terhadap semua yang ada mungkin karier dan hubungan yang tidak baik dan menarik. Jika orang-orang dewasa muda itu tidak dapat menemukan komitmen, terkait dengan pekerjaan dan hubungan yang sesuai dengan identitas mereka maka akan mengalami *quarter life crisis*.

Krisis dapat terjadi jika komitmen yang dipegang seseorang tidak lagi diinginkan. Ini di ikuti oleh periode perubahan yang bergejolak secara emosional karena komitmen yang dapat berupa pekerjaan, hubungan, pernikahan, atau kelompok sosial tidak sesuai dengan nilai dan minat hidup seseorang. Ia akan merasa kehilangan dan merasa tidak aman. Satusatunya cara untuk menghadapinya adalah mengubah komitmen itu menjadi komitmen baru yang sesuai dengan nilai-nilai dan minat pribadinya.

Frustasi atas hubungan adalah salah satu dari banyak alasan yang menyebabkan *quarter life crisis*. Ketika seseorang mulai meragukan hubungan jangka panjangnya dan berpikir bahwa orang yang bersamanya bukanlah orang yang di inginkannya, maka itu adalah waktu yang terbuang. Robbins mengatakan perasaan semacam itu adalah perasaan ketidakpastian yang menyebabkan *quarter life crisis* karena pemikiran bahwa dia hanya bertahan dengan seseorang karena dia takut putus hubungan dengannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa jika komitmennya tidak tepat dan hal tersebut harus diubah.

#### 5. Fase *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson (dalam Tuhva), ada 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis*, kelima fase tersebut antara lain:

- a. Fase pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.



- b. Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
- c. Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial. Misalnya seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu memulai mencoba pengalaman baru.
- d. Fase keempat, membangun pondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya.
- e. Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.<sup>23</sup>

Menurutm Oliver Robinson dalam *quarter life crisis* terdapat 4 fase:<sup>24</sup>

- a. Terkunci

Fase ini mengindikasikan bahwa masa krisis sedang tumbuh dalam kehidupan individu, hal ini ditentukan oleh komitmen (serangkaian komitmen) dalam struktur kehidupan yang tidak diinginkan lagi akan tetapi belum dianggap sebuah perubahan yang realistis. Hal ini mengarah kepada perasaan ketidakberdayaan dan merasa terjebak. Ciri orang yang merasa terkunci dalam lingkungannya: a) hubungan yang tidak lagi diinginkan b) perjalanan karir yang membuat tertekan atau memuaskan. Contoh yang kurang umum adalah berada dalam sebuah kelompok sosial yang dianggap tidak sesuai dengan nilai dan kepribadian atau tinggal dilingkungan berbahaya.

Pada fase pertama ini individu mengalami rasa identitas lahiriah yang telah dibentuk untuk beradaptasi sesuai dengan peran mereka. Perilaku yang tampak

---

<sup>23</sup> Ibid, Tuhva Salsabila, "Pengaruh Quarterlife Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang," 7.

<sup>24</sup> Ibid, 8.

biasanya ditujukan untuk memenuhi harapan orang lain dan menyembunyikan tekanan. Berusaha menyembunyikan dapat membuat stress, dan dapat meningkatkan perasaan dibatasi dan terjebak.

b. Waktu habis (*Separation*)

Ketika individu mulai menjauhkan diri secara mental dan fisik sesuai dengan fase yang pertama yang mungkin berhubungan dengan pekerjaan dan kelompok sosial. Fase pemisahannya adalah krisis emosi seperti rasa bersalah, kesedihan, kecemasan. Pada tahap *time out* (waktu habis) individu mencoba meluangkan waktu untuk merenungkan situasi pada masa transisi.

c. Menjelajah

Pada tahap ke 3 ini individu akan memulai kembali sebuah komitmen dan tujuan aktif yang akan dicoba. Individu pada saat ini berusaha mencari cara untuk mengembangkan struktur kehidupan yang sesuai dengan nilai mereka sendiri.

d. Membangun kembali

Pada fase ini individu akan memperbarui komitmen jangka panjang dan rencana yang lebih jelas. Motivasi pada fase ini menjadi lebih kuat dari masa sebelum krisis.<sup>25</sup>

maka dapat disimpulkan fase dalam *quarter life crisis*, yaitu fase pertama seseorang merasa kesulitan untuk memutuskan sesuatu dalam hidupnya. Fase kedua munculnya dorongan dari diri sendiri maupun orang lain. Fase ketiga memulai sesuatu yang baru lagi contohnya dulu bekerja dibank lalu memutuskan untuk memulai pekerjaan baru seperti membuka salon. Fase keempat, setelah memulai sesuatu yang baru lalu mulai membuat pondasi. Fase kelima melakukan sesuatu hal sesuai

---

<sup>25</sup> Ibid, 9.

dengan minat yang dipercayai individu tersebut. Selain kelima fase tersebut ada juga fase lock-in, pemisahan/waktu habis, menjelajah, dan membangun kembali.

## 6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* tidak tiba-tiba begitu saja muncul pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett Allison (dalam Ameliya, 2020) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, antara lain:<sup>26</sup>

### a. Faktor Internal

Individu sendiri sangat mungkin menjadi pemicu timbulnya *quarter life crisis*. Hal ini terjadi karena individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana periode tersebut memiliki karakteristik yang dapat mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Faktor-faktor internal tersebut ialah:

#### 1) *Identity Exploration*

Pada tahap inilah proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan dimulai. Individu akan mencari dan mengeksplorasi identitas yang dicari secara serius dan fokus untuk mempersiapkan dirinya dalam memasuki kehidupan selanjutnya seperti cinta dan pekerjaan. Selain itu individu juga mulai merenungkan hal-hal yang belum terpikirkan secara serius sebelumnya. Mulai dari pertanyaan yang cukup filosofis seperti, “untuk apa seseorang tersebut hidup atau bagaimana perannya menjadi bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, apa jati diri seseorang tersebut dan akan menjadi apa nanti di masa depan”. Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat

---

<sup>26</sup> Ameliya Rahmawati, “Hubungan Antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir” (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2020), 20.

seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

## 2) *Instability*

Pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup. Pada tahun 1970, umumnya seseorang yang berusia 21 tahun sudah memasuki tahap menikah, disibukkan dengan kehamilan, sudah menyelesaikan sekolah, memiliki pekerjaan penuh, dan lain-lain. Namun seiring berjalannya waktu, usia 21 tahun merupakan saat dimana individu disibukkan dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisahan untuk mandiri, dan lain sebagainya. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntun individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.<sup>27</sup>

## 3) *Being Self-Focused*

Individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, hingga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya, seperti memilih perguruan tinggi, bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap kuliah atau *drop out*, apakah jurusan yang diambil sesuai dengan keinginannya, dan sebagainya. Meskipun dalam proses pengambilan keputusan, orang lain masih turut berperan tetapi pada akhirnya keputusan akhir ada

---

<sup>27</sup> Ibid, 21

ditangan individu tersebut. Karena orang lain tidak benar-benar memahami apa yang diinginkan.<sup>28</sup>

4) *Feeling In Between*

Adalah tahap seseorang berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu akan merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di waktu lain dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.

5) *The Age of Possibilities*

Dimana individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, maupun falsafah hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya. Mimpi dan harapan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam diri individu. Kemudian individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpinya di masa depan, bagaimana jika apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan perencanaan di masa lalu, hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut.<sup>29</sup>

b. Faktor Eksternal

Adapun faktor *quarter life crisis* yang berawal dari luar individu (eksternal) adalah sebagai berikut:

1) Teman, Percintaan dan Relasi Dengan Keluarga

---

<sup>28</sup> Ibid, 22.

<sup>29</sup> Ibid, 23.

Individu pada periode ini mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seseorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk juga bisa menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam membangun relasi dengan keluarga, individu merasa sudah cukup dewasa untuk terus membebani orangtua, sehingga timbul keinginan untuk mandiri. Meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu mandiri secara finansial. Sedangkan dalam menjalin hubungan pertemanan seseorang akan mempertanyakan bagaimana dirinya menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi figur bagi dirinya.<sup>30</sup>

## 2) Kehidupan, Pekerjaan dan Karir

Sebagian orang merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan seseorang di dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penulis persaingan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut, dan tidak sedikit orang yang merasa stres olehnya. Selain itu muncul kebimbangan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi dirinya, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.

## 3) Tantangan di Bidang Akademik

Dalam hal ini terdapat individu yang dalam perjalanan akademisnya merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya. Pada tahap *quarterlife crisis* individu akan semakin bertanya tentang hal-hal

---

<sup>30</sup> Ibid, 23.

yang lebih “menantang” sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh. Selain itu individu juga mulai bertanya apakah bidang yang digelutinya saat sekolah mampu menunjang karirnya di masa depan. Kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan sebagainya.<sup>31</sup>

Dalam hal tersebut baik faktor internal maupun faktor eksternal sama-sama menjadi pemicu dan mempengaruhi individu sehingga mengalami kondisi *quarter life crisis*.

#### 7. Upaya Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Menurut Nash dan Murray semua orang yang mengalami fase umur 20 tahun keatas dalam proses perkembangan ini, adakalanya mereka merasa cemas, frustrasi, bingung bagaimana cara mnghadapinya dan tidak siap. Upaya yang bisa dilakukan oleh seseorang yang mengalami *quarter life crisis* adalah sebagai berikut.<sup>32</sup>

- a. Mendekatkan diri kepada sang pencipta
- b. Fokus penerimaan diri
- c. Berdamai dengan perasaan-perasaan yang muncul
- d. Berbagi perasaan dengan orang lain
- e. Menjauhkan diri dari orang yang memberikan dampak-dampak negatif
- f. Melakukan hal-hal positif dengan melakukan aktivitas kegemaran atau hobi
- g. Mencari relasi untuk karir kedepannya
- h. Menemukan motivasi dan melakukan evaluasi diri

---

<sup>31</sup> Ibid, 24.

<sup>32</sup> Robert J Nash, Michele C Murray “*Helping College Student Find Purpose The Campus Guide Of Meaning Making*” (San Fransisco: Jossey-Bass, 2010), 12.

## 8. Strategi Meghadapi *Quarter Life Crisis*

### a. Mengenal Diri Sendiri

Pencarian jati diri seseorang sejatinya sudah dimulai sejak masa kanak-kanak, hanya saja ketika seseorang khususnya yang sedang berada pada *twentysomethings* beranjak dewasa dan memasuki dunia yang sebenarnya, proses pencarian tersebut seperti harus dimulai dari sejak mula lagi. Periode hidup tersebut memang bagian yang cukup sulit karena seseorang harus melewatinya dengan sendiri, dan juga selama masa itu beberapa aspek dalam hidup mulai rumit. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa memang *quarterlife crisis* adalah suatu krisis identitas. Oleh karenanya salah satu strategi untuk menghadapinya yaitu dengan mengenali diri sendiri guna menemukan identitas diri. Berikut adalah beberapa hal yang bisa dilakukan seseorang yang saat ini sedang mengalami *quarter life crisis* khususnya krisis pada identitas diri:<sup>33</sup>

#### 1) Berdamai/Beradaptasi Dengan Kondisi Saat Ini

Banyak hal ideal yang seseorang impikan sejak masa kanak-kanak, namun kemudian semakin beranjak dewasa impian tersebut satu persatu terkikis karena banyak faktor. Salah satu yang mutlak adalah karena dunia ini dinamis sehingga selalu mengalami perubahan. Kondisi tersebut juga menuntut seseorang untuk belajar beradaptasi dengannya, termasuk juga dengan impian-impian idealnya, atau dengan kata lain seseorang harus belajar realistis, melihat dunia dengan kondisi yang terjadi saat ini. Hal-hal yang telah dipelajari oleh seseorang dalam mencari apa yang sebenarnya diinginkan dan bagaimana mendapatkannya biasanya dapat membantu seseorang untuk berdamai dengan kondisi saat ini, meskipun seseorang tersebut

---

<sup>33</sup> *Ibid.*



harus meyakinkan dirinya untuk menurunkan target-target hidup yang telah dibuatnya, mengalihkan fokus, atau mengubah perspektifnya menjadi lebih sederhana. Pengorbanan sementara tersebut biasanya dapat membantu seseorang menjadi lebih baik untuk masa depannya yang panjang.

## 2) Menemukan *Passion*

Menemukan *passion*, atau kegemaran, atau apa yang benar-benar diinginkan dalam hidup adalah sesuatu yang pasti dialami oleh setiap individu. Karena *passion* tersebut dapat membantu kita untuk menentukan langkah apa yang harus diambil baik dalam kelangsungan studi, karir, ataupun yang lainnya. Sayangnya menemukan *passion* bukanlah proses praktis yang siap saji, namun usaha terus menerus yang membutuhkan waktu lama. *Passion* seseorang selalu berkembang mengikuti setiap pengalaman dan perjumpaan baru yang ditemuinya. Salah satu hal mudah yang dapat mengidentifikasi *passion* seseorang adalah jika apa yang dilakukannya dapat membuatnya bahagia.

## 3) Menemukan Religiulitas

Ketika segala sesuatu nampak tak menentu, selama masa peralihan dari dunia akademis menuju dunia yang sebenarnya, beberapa orang berusaha menjadi pribadi yang tangguh, tegar, dan mandiri demi kelangsungan hidupnya. Berdasarkan pengalaman seseorang, dengan mempelajari agama sebagai sarana introspeksi dapat memudahkan seseorang dalam menjalani masa peralihan tersebut. Agama juga dapat membantu seseorang menemukan identitas dirinya, sekaligus memberikan bagian dari identitas tersebut.

#### 4) *Trial and Error*

Terkadang untuk menemukan identitas diri, *passion*, atau apa yang sebenarnya diinginkan dalam hidup, melalui proses yang sangat panjang. Setidaknya seseorang pasti memiliki pengalaman yang banyak untuk kemudian memahami benar apa yang diinginkan dan dilakukannya dalam hidup. Misalnya saja, ketika individu baru saja lulus kuliah, dirinya tidak serta merta langsung mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya. Banyak individu yang mencoba segala pekerjaan apapun, hingga pada akhirnya dirinya menemukan pekerjaan yang disenanginya. Oleh karenanya *trial and error* tersebut bisa menjadi pegangan untuk individu yang sedang menghadapi *quarter life crisis* agar tidak mudah menyerah. Bahkan ada yang mengungkapkan bahwa satu-satunya jalan untuk menemukan sesuatu dalam diri seseorang haruslah melalui *trial and error*, mencoba, gagal, dan mencoba terus.<sup>34</sup>

##### b. Mencoba Melakukan Terapi

Tidak semua individu yang mengalami *quarterlife crisis* mau menerima anjuran untuk berkonsultasi dengan seorang profesional yang dapat membantunya, seperti terapis, konselor, dan psikolog. Hal itu dikarenakan memang masih banyak anggapan bahwa mendatangi seorang ahli tersebut merupakan sesuatu hal tabu untuk usia 20-an. Meskipun pada kenyataannya melakukan terapi atau hanya berkonsultasi dengan seorang yang ahli, kurang lebih dapat membantu menguatkan seseorang dalam menghadapi stress akibat *quarterlife crisis*. Adanya seorang yang ahli tersebut, seseorang akan merasa tidak sendiri karena ada orang lain yang membantunya dan juga memahaminya. Selain itu juga, seorang terapis juga dapat membantu untuk menemukan

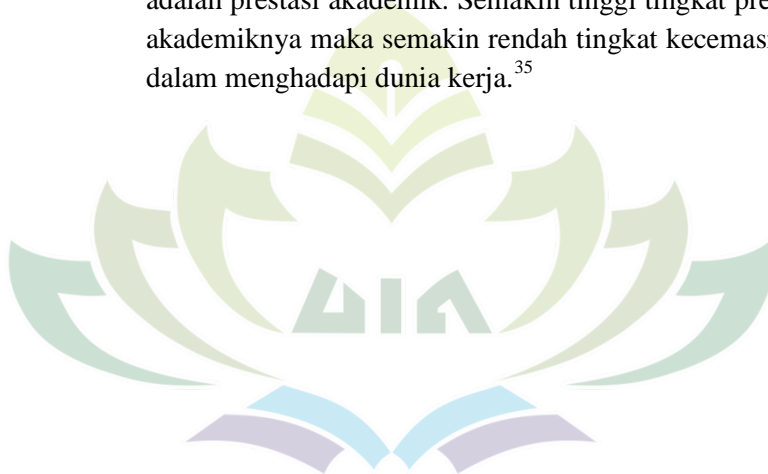
---

<sup>34</sup> *Ibid.*

apa yang sebenarnya diinginkan dalam hidup, keputusan-keputusan penting untuk masa depannya beserta resiko yang menyertainya.

c. Meningkatkan Prestasi Akademik

Strategi tersebut merupakan salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan oleh individu yang akan memasuki dunia kerja. Karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh A. Said Hasan Basri terkait kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja, menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia adalah prestasi akademik. Semakin tinggi tingkat prestasi akademiknya maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja.<sup>35</sup>



---

<sup>35</sup> *Ibid.*

**DAFTAR RUJUKAN****Buku**

- Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2005.
- Abdurrahman Fatoni. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta. 2011.
- Agung Setiyo Wibowo. *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*. Jakarta: Gramedia. 2017.
- Avuan Muhammad Rizki. *7 Jalan Mahasiswa*. Jawa Barat: CV. Jejak. 2018.
- Alexandra Robbins, Abby Wilner. *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin. 2001.
- Deddy Mulyana. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008.
- Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2002.
- Gerhana Nurhayati Putri. *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2019.
- Hardani, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu. 2020.
- Herry Zan Pieter, Namora Lumongga Lubis. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana. 2010.
- Indra Kusumah. *Risalah Pergerakan Mahasiswa*. Bandung: Indydec Press. 2007.
- Irwan Soehartono. *Metodologi Penelitian Social*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008.

- Lexy J. Moeleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. 2013.
- Made Wirartha. *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: CV Andi Offset. 2006.
- Mamik. *Metode Kualitatif*, Jawa Timur: Zifatama Publisher. 2015.
- Maryam B Gainau. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: PT Kainius. 2016.
- M. Iqbal Hasan. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia. 2002.
- Muh Nasir. *Metode Penelitian*, Bogor Selatan: Ghalia Indonesia. 2005.
- Muhammad Ngajenan. *Kamus Etimologi Bahasa Indonesia*. Semarang: Dahara Prizze. 1990.
- Papalia, Olds, & Feldman. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika. 2009.
- Robert J Nash, Michele C Murray. *Helping College Student Find Purpose The Campus Guide Of Meaning Making*. San Fransisco: Jossey-Bass. 2010.
- Sarlito W. Sarwono. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers. 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2013
- Wagiran. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher. 2019.
- Yudrik Jahja. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media. 2011.

### **Sumber Jurnal Ilmiah**

- Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis,” *Jurnal Kognisia*. 3. No. 1 (2020): 24, <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>.

- Andarini, S. R. & Fatma, “Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.” *Talenta Psikologi* 2, no. 2 (2013): 161, <http://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561/468>
- Atien Nur Chamidah, “Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak,” *Jurnal Pendidikan Khusus* 5, no.1 (2009): 92, <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/25231>.
- Nina Nurdiani, “Teknik Sampling *Snowball* Dalam Penelitian Lapangan,” *Comtech* 5, no. 2 (2014): 1113, <https://doi.org/10.21512/comtech.v5i2.2427>

### **Sumber Tugas Mahasiswa (Skripsi/Thesis)**

- Ainun Fadlilah, “Upaya Meningkatkan Religiusitas Anak Berhadapan Hukum (ABH) Melalui Bimbingan Agama Islam (Studi Kasus di Pondok Pesantren Raden Sahid Mangunan Lor Demak),” (Skripsi: UIN Walisongo, 2018).
- Ameliya Rahmawati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2020).
- Andi Fatimah, “Hubungan Big Five Personality Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau,” (Skripsi: Universitas Islam Riau, 2021).
- Bayu Anggi Nugraha, “Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar),” (Skripsi: IAIN Batusangkar, 2018).
- Diantri Trina Sari, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area,” (Skripsi: Univeritas Medan Area, 2022).
- Inayah Agustin, “Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis”, (Tesis: Universitas Indonesia, 2012).

- Rika Audina, “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis,” (Skripsi: IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020).
- Rohmatul Umah, Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” (Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021).
- Salsabila Rahma Sartika, “Penerapan Safety Management Untuk Meminimalisir Resiko Kecelakaan Kerja Di MT.Sanana,” (Thesis: Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, 2023).
- Tuhva Salsabila, “Pengaruh Quarterlife Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang,” (Skripsi: UIN Malang, 2021).
- Yeni Mutiara, “Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir,” (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018).

### **Sumber Web**

<http://siat.ung.ac.id/files/wisuda/2013-1-86206-151409148-bab1-27072013035516.pdf>

<http://repository.ub.ac.id/id/eprint/9086/14/BAB%20II.pdf>