

# KONTRIBUSI RELIGIUSITAS TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH ANGKATAN 2017 IAIN KENDARI

Ari Ashari <sup>1</sup>, Muh. Ikhsan <sup>2</sup>, Ros Mayasari <sup>3</sup>, Sitti Fauziah <sup>4</sup>  
IAIN Kendari, JL. Sultan Qaimuddin No. 17 Telp/Fax. 0401 393710  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Kendari  
Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, FUAD IAIN Kendari, Kendari

e-mail: <sup>1</sup>ashariari824@gmail.com, <sup>2</sup>rosmayasari@iainkendari.ac.id, <sup>3</sup>uccy\_pheat@yahoo.com

## Abstract

*This research aims to determine the level of Quarter Life-Crisis, the level of religiosity, the contribution of religiosity to the Quarter Life-Crisis, the phase of Quarter Life-Crisis, as well as problem area Quarter Life-Crisis student. Subject in this research is the student of the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah force 2017 IAIN Kendari with the number of participants as many as 41 people by using the technique accidental sampling, this research uses a type of research mixed methods, and found: 1) Quarter Life-Crisis experienced by the respondents are at a moderate level with the percentage of 53,7% (22 partisipan). 2) The level of religiosity the respondents were in the high category with a percentage 73,2% (30 participants). 3) There is a significant contribution of religiosity to the Quarter life Crisis is 21,5% and its direction is negative. The meaning is, that is the high level of religiosity of person, then the lower Quarter Life Crisis that experienced, 4) phase of Quarter Life Crisis experienced by the participants in the high category are in the first phase, while for the lower categories are on the third phase and the phase of fourth. 5) Problem Area Quarter life Crisis of the participants were in the area of hopes and dream, educational challenges, home, friends, and family.*

**Keywords:** *Religiosity, Quarter Life Crisis, and Student*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Quarter Life-Crisis*, tingkat religiusitas mahasiswa, kontribusi religiusitas terhadap *Quarter Life-Crisis* mahasiswa, fase *Quarter Life-Crisis* mahasiswa, serta area permasalahan *Quarter Life-Crisis* mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2017 IAIN Kendari dengan jumlah partisipan sebanyak 41 orang dengan menggunakan tehnik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *mixed methods*, dan ditemukan: 1). *Quarter Life-Crisis* yang dialami responden berada pada tingkat sedang dengan persentase 53,7% (22 partisipan). 2) Tingkat religiusitas responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 73,2% (30 partisipan). 3) Terdapat kontribusi yang signifikan religiusitas terhadap *Quarter Life-Crisis* yang dialami oleh responden sebesar 21,5% dan arahnya negatif. Artinya; bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin rendah *Quarter life-Crisis* yang dialami. 4) fase *Quarter Life-Crisis* yang dialami responden pada kategori tinggi berada pada fase pertama, sedangkan untuk kategori rendah berada pada fase ketiga dan fase keempat. 5) Area permasalahan *Quarter Life-Crisis* responden berada pada area *hopes and dream, educational challenges*, dan *home, friends, and family*.

**Kata Kunci:** *Religiusitas, Quarter Life-Crisis, dan Mahasiswa*

## A. Pendahuluan

Dalam proses menjalani kehidupannya, manusia akan melalui beberapa tahap perkembangan. Dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, kecenderungan, serta tanggung jawab yang wajib dipenuhi oleh individu (Mutiara,2018; 1). Hal ini juga sejalan dengan firman Allah SWT:

ثُمَّ جَعَلْنَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa” (Qur’an 30: 54).

Sebagaimana dikatakan di atas, bahwa dari setiap tahapan tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing, dan salah satu tahap yang dianggap masa krusial adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa. Periode ini menurut Arnet disebut *emerging adulthood* atau masa transisi dari remaja ke dewasa (Sujudi,2020;9). Dimana pada masa ini individu dituntut untuk untuk hidup secara mandiri atau melepaskan ketergantungan pada orang tua. Adapun reaksi dari masing-masing individu dalam melalui masa transisi ini bermacam-macam. Menurut Erikson, pada masa ini berpotensi untuk menimbulkan kesusahan dan kemunduran tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan (Robinson,2018;2). Bagi mereka yang gagal, maka mereka akan menjalani fase ini dengan penuh kesulitan dan kegelisahan. Hal inilah yang kemudian disebut sebagai krisis seperempat abad (*Quarter-Life crisis*).

*Quarter Life-Crisis*(QLC) adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia 20an tahun,yang dimana pada usia ini individu akan merasa takut terhadap masa depan termasuk didalamnya urusan karir dan lingkungannya, (Afnan, Fauzia dan Tanau. 2020; 24). Anggone (2012), dalam (Sutanto, Hagijanto, dan Malkisedek 2020;1) menjelaskan bahwa, *Quarter-Life crisis* atau QLC adalah fase yang terjadi pada masa transisi remaja menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perasaan cemas, takut, dan krisis identitas terhadap arah hidup dan kualitas hidup termasuk pada individu yang akan mengerjakan tugas akhir di perguruan tinggi. Robins dan Wilner menyebutkan bahwa masa transisi dari dunia akademis (*academic world*) menuju dunia yang sebenarnya (*real world*), individu akan dipenuhi dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai masa depan, dan apa yang dilakukannya sekarang untuk masa depannya nanti (Mutiara,2018;4).

Menurut Robinson, setidaknya ada 4 fase yang akan dialami oleh individu yang sedang berada pada fase *Quarter life Crisis*, yakni

- a. Fase pertama, fase ini melibatkan masa keterlibatan aktif yang optimis dengan tujuan untuk memasuki peran sosial yang berharga seperti pekerjaan dan berkomitmen dalam suatu hubungan tertentu. Namun individu menyadari bahwa komitmen terhadap sesuatu yang dimilikinya saat ini bukanlah yang mereka inginkan dalam jangka panjang. Mereka telah mengambil langkah besar menuju “kehidupan” orang dewasa tetapi mereka semakin yakin bahwa itu salah. Pada situasi ini terjadilah yang namanya konflik batin bagi individu. Ada keinginan untuk keluar dari situasi yang dialami, akan tetapi disaat yang bersamaan ada perasaan bahwa perubahan seperti itu mungkin akan menyakiti orang lain. Konflik batin inilah yang kemudian menyebabkan perasaan perpecahan antara diripribadi dan publik. (Robinson 2015; 9)

- b. Fase kedua, adanya dorongan untuk merubah situasi. Selama fase ini seseorang mengambil langkah aktif untuk keluar dari komitmen yang dimiliki. Pada fase ini, individu mungkin merasa telah kehilangan identitasnya, mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan mereka tentang kehidupan dan masyarakat yang kemudian hal inilah yang menyerang emosi mereka
- c. Fase ketiga adalah jeda dalam aktifitas dimana seseorang sedang merefleksikan situasi mereka dan mencari solusi dan alterenatif baru. Individu mencoba hal-hal baru, pada fase ini individu tidak stabil secara emosional, sering membuat perubahan dan fokus pada diri mereka daripada orang lain ketika mereka mencoba untuk mendapatkan hidup mereka kembali sebagaimana yang mereka inginkan (Robinson dan Smith 2010 dalam Robinson 2015; 9).
- d. Fase keempat, adanya strategi baru yang diberlakukan untuk mencapai tujuan. Pada fase ini diakhiri dengan aktivitas atau peran yang stabil. Mereka berkomitmen dengan peran yang baru dan lebih termotivasi dibandingkan sebelumnya.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa umumnya karena adanya tuntutan kehidupan. Tuntutan yang dimaksud adalah tuntutan orang tua terhadap langkah yang akan diambil dimasa mendatang dan stress karena masalah akademik (Habibie, Syakarofath, dan Anwar 2019; 130). Ketidakkampuan inidividu dalam mengatasi kecemasan tersebut berimbas pada kondisi psikologis mereka. Dikutip dari KOMPAS.com, pada tahun 2019 ditemukan 30,5% mahasiswa depresi, 20% berpikir untuk bunuh diri, 6% telah mencoba untuk bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian, dan gantung diri. Kemudian pada tahun 2020, seorang mahasiswa di salah satu Universitas di Samarinda ditemukan tewas gantung diri (KOMPAS.com).

Dalam pandangan Islam, agama pada dasarnya adalah solusi dalam mengatasi masalah hidup yang dihadapi. Rusydi, (2012; 36), menyebutkan bahwa agama menyediakan sistem kepercayaan dan cara berfikir bagaimana menangani stres, kemudian bagaimana individu menemukan makna (hikmah) dari suatu kejadian yang dialaminya. Kucharska (2017; 15), mengatakan hal yang serupa bahwa, nilai-nilai agama penting dalam kehidupan masyarakat terlepas dari tingkat religiusitas mereka. Kucharska menemukan bahwa masyarakat non- religius yang menganggap Tuhan "*Strict*" memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surah Ar- Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Quran 13: 28)

Selain itu, agama juga pada dasarnya memiliki fungsi bagi manusia dalam menjalani kehidupannya. Menurut Puspito (dalam Fitriani 2016; 13) agama memiliki fungsi sebagai berikut:

a. Fungsi Edukatif

Manusia mempercayakan fungsi edukatif pada agama yang mencakup tugas mengajar dan membimbing. Keberhasilan pendidikan terletak pada pendayagunaan nilai-nilai rohani yang merupakan pokok-pokok kepercayaan agama. Nilai yang diresapkan antara lain: makna dan tujuan hidup, hati nurani, rasa tanggung jawab kepada Tuhan

b. Fungsi Penyelamat

Agama dengan segala ajarannya memberikan jaminan kepada manusia keselamatan di dunia dan di akhirat.

c. Fungsi Pengawasan Sosial

Agama turut terlibat dengan norma-norma sosial yang berlaku. Sehingga agama bersifat untuk menyeleksi kaidah-kaidah sosial yang ada, mengukuhkan yang baik, dan menolak yang buruk agar selanjutnya ditanggalkan dan dianggap sebagai larangan.

d. Fungsi Memupuk Persaudaraan

Persamaan keyakinan merupakan salah satu persamaan yang bisa memupuk rasa persaudaraan yang kuat. Manusia dalam persaudaraan bukan hanya melibatkan sebagian dari dirinya saja, melainkan seluruh pribadinya juga dilibatkan dalam suatu keintiman yang terdalam dengan sesuatu yang tertinggi dipercaya bersama.

e. Fungsi Transformatif

Agama mampu melakukan perubahan terhadap bentuk kehidupan masyarakat lama ke dalam bentuk kehidupan baru. Transformasi ini dilakukan untuk merubah nilai-nilai adat yang kurang manusiawi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana gambaran keberagamaan seseorang dalam mengatasi *Quarter-Life Crisis* khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang dipenuhi berbagai macam kecemasan, dimulai dari menyelesaikan skripsi, kecemasan setelah lulus kuliah, dan sebagainya yang tentu saja akan berdampak pada kondisi psikologisnya. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini mampu memberikan solusi untuk mahasiswa yang sedang berada pada fase *Quarter Life- Crisis*, dan juga memerikan sumbangsih kepada lembaga penyuluhan untuk menyentuh kaum akademisi dalam mengatasi masalah melalui pendekatan agama. Selain itu peneliti juga berharap dari pihak kampus, agar fungsi dosen pembimbing dimaksimalkan dalam membantu mahasiswa yang dibimbingnya dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi.

## B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian campuran (*Mixed Methode*). Menurut Creswell dan Clark Penelitian campuran merupakan desain penelitian dengan melibatkan asumsi filosofis yang membimbing arah pengumpulan dan analisis data, serta mengolah data dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (Samsu, 2017 ; 161)

Sebagaimana disebutkan diatas, penelitian campuran ini terbagi menjadi dua bagian. Pada bagian pertama, peneliti terlebih dahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, kemudian diikuti pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan hasil temuan dari data kuantitatif. Metode penelitian campuran diambil karena peneliti sadar untuk mengukur tingkat religiusitas seseorang tidak cukup dengan berpatokan pada angka-angka yang didapatkan pada metode kuantitatif.

Dalam penelitian ini partipan berjumlah 41 orang yang terdiri dari empat program studi, yakni Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) dengan jumlah partisipan sebanyak 17 orang, Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) sebanyak 6 orang, Manajemen Dakwah (MD) sebanyak 16 orang, dan Ilmu Qur'an dan Tafsir (IQT) sebanyak 2 orang. Berdasarkan jenis kelamin, total laki-laki berjumlah 12 orang dan perempuan berjumlah 29 orang.

Alat ukur yang digunakan masing masing diadaptasi dari peneliti sebelumnya, variabel QLC menggunakan instrument dari Agustin (2012), dengan nilai reliabilitas

0,921. Sedangkan variable religiusitas menggunakan instrument dari Sasmito (2013), dengan nilai reliabilitas 0,899. Kemudian dilanjutkan dengan wawancara pada 6 orang partisipan, dengan kriteria mahasiswa yang memiliki skor *Quarter Life Crisis* tertinggi dan terendah, pada kategori QLC tinggi sebanyak 4 partisipan masing masing berinisial A1, A2, A3 dan A4. Sedangkan kategori rendah sebanyak 2 partisipan masing-masing berinisial B1 dan B2.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 *Quarter Life Crisis* Partisipan

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 41 orang yang terdiri dari 4 program studi, yakni Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Manajemen Dakwah, dan Ilmu Qur'an dan Tafsir. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *QuarterLife- Crisis* yang dialami oleh responden berada pada kategori sedang dengan persentase 53,7 %, kemudian dilanjutkan dengan kategori tinggi dengan persentase 34,1% dan kategori rendah dengan persentase 12,2 %. Berikut rincian data terperinci yang ditemukan pada Tabel 2

Tabel 2. Kategorisasi QLC

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	
<i>Valid</i>	Rendah	5	12,2
	Sedang	22	53,7
	Tinggi	14	34,1
	<i>Total</i>	41	100,0

Selain itu, data di atas sejalan fakta lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini, yakni dalam lima tahun terakhir, jumlah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Kendari ketika memasuki semester genap mengalami penurunan,

Tabel 3. Jumlah Mahasiswa 5 Tahun Terakhir

<b>Tahun</b>	<b>Tahun Ajaran</b>	
	<b>Ganjil</b>	<b>Genap</b>
2016	191 Orang	160 Orang
2017	286 Orang	242 Orang
2018	295 Orang	355 Orang
2019	563 Orang	495 Orang
2020	598 Orang	152 Orang

Penurunan jumlah mahasiswa ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti masalah ekonomi dan kurangnya minat mahasiswa pada program studi yang saat ini ditempuh, yang dimana hal tersebut juga merupakan krisis yang dialami oleh mahasiswa. Selain hal tersebut, peneliti juga menemukan beberapa gambaran respon psikologis mahasiswa terkait dengan *Quarter Life- Crisis* yang diperoleh dari wawancara adalah sebagai berikut

#### a. Stres

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa, stress yang dialami oleh partisipan disebabkan oleh tiga hal, yakni tuntutan atau harapan orang tua, kemampuan literasi

(sulit memahami materi perkuliahan), dan sulitnya mengatur waktu, baik itu dalam hal mengerjakan tugas yang banyak, maupun mengatur waktu antara belajar dan bekerja. Hal tersebut sejalan dengan apa yang ditemukan oleh Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017:41), bahwa stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Lebih jauh, Ambarwati (2017:42) mengatakan bahwa seseorang mengalami stres biasanya banyaknya beban hidup yang dihadapi, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitiannya ditemukan 57,4% responden mengalami stres ringan kemudian 7% pada stres berat.

*b. Suicide*

Sebagaimana yang telah disebutkan pada latar belakang, bahwa fenomena bunuh diri karena masalah hidup termasuk didalamnya masalah stres akademik bukanlah hal yang baru. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa 3 dari 4 partisipan (mengalami QLC kategori tinggi) pernah berpikir untuk mengahiri hidup. Durkheim telah mengklasifikasikan jenis-jenis bunuh diri, yang terdiri dari *egoistic*, *anomic*, *altruistic*, dan *fatalistic*. a). Bunuh diri *egoistic*, adalah suatu tindakan bunuh diri yang dilakukan seseorang karena kepentingannya sendiri karena lebih besar dari kepentingan kelompok sosialnya. Seseorang yang tidak mampu memenuhi peranan yang diharapkan (*role expectation*), maka individu itu akan melakukan bunuh diri. b). Bunuh diri *Anomic*, yakni suatu keadaan anomik yang dapat dilihat dari indikator ekonomi maupun domestik. Misalnya yang diberhentikan dari pekerjaannya, kemudian memutuskan untuk bunuh diri. c). Bunuh diri *Altruistic*, yakni bunuh diri karena merasa dirinya sebagai beban dalam masyarakat. d). Bunuh diri *Fatalistic*, adalah bunuh diri yang dilakukan karena rasa putus asa (Idham dkk, 182).

Berdasarkan hasil wawancara, pikiran untuk bunuh diri ini masih sebatas ide, namun perlu untuk diperhatikan bahwa ada potensi untuk beralihnya kepada tindakan bunuh diri. Hadriami (Idham, 181), menyatakan bahwa tindakan bunuh diri pada dasarnya didahului oleh ide bunuh diri (*suicide ideation*), sehingga pencegahan dan penanganan serius sangat diperlukan.

**3.2 Tingkat Religiusitas Partisipan**

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat religiusitas pada partisipan mencapai skor 73,2% pada kategori tinggi, kemudian diikuti kategori sedang dengan skor 26,5%.

*Tabel 4. Kategorisasi Religiusitas*

	Frequency	Percent
<i>Valid</i>	Sedang	1 1
	Tinggi	3 0
<i>Total</i>		41 100,0

Menurut Glock dan Stark (Fauzi, 2018; 168-170), terdapat 5 dimensi dalam agama, yakni dimensi keyakinan, praktik/ ritualistik, penghayatan/ pengalaman, dimensi pengetahuan, dan dimensi pengamalan/ konsekuensi. Berdasarkan data statistik yang diperoleh, mahasiswa mencapai skor tertinggi pada dimensi keyakinan, dengan tingkat persentase 91,46%. Berikut hasil data statistik dari masing-masing dimensi dalam religiusitas

Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan bahwa dimensi keyakinan, dimensi

penghayatan dan dimensi pengamalan mencapai skor tertinggi. Hal ini disebabkan item-item pertanyaan pada angket yang digunakan sifatnya fundamental bagi seorang muslim, disamping itu sudah jelas bahwa kampus IAIN Kendari adalah kampus yang berbasis Islam, sehingga pertanyaan-pertanyaan seperti, *mengakui kebesaran Tuhan, melakukan sesuatu dengan ikhlas, sabar dalam menghadapi cobaan, dan menjaga kebersihan*, adalah pertanyaan yang akan dijawab “Sangat Setuju” oleh partisipan pada angket yang disebarakan.

### 3.3 Kontribusi Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan bahwa adanya kontribusi yang signifikan antara religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* sebesar 21,5 % dan arahnya negatif. Hasil temuan ini sejalan dengan yang ditemukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, dkk (2019), dengan hasil penelitian bahwa terdapat kontribusi pengaruh religiusitas terhadap *Quarter Life-Crisis* dengan bobot sumbangan sebesar 3,4 % dan juga arahnya negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil tersebut juga memberikan penegasan bahwa terdapat faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap *Quarter Life-Crisis* dengan bobot sekitar 78,5%. Adapun besarnya kontribusi masing-masing dimensi religiusitas terhadap *Quarter Life-Crisis* ditemukan bahwa dimensi pengetahuan dan dimensi penghayatan adalah dimensi yang paling banyak memberikan kontribusi pada partisipan yang sedang berada pada masa *Quarter Life-Crisis*.

Ada hal menarik yang juga ditemukan dalam penelitian ini, yakni berdasarkan data yang diperoleh terdapat partisipan yang meskipun skor religiusitasnya berada dikategori sedang bahkan tinggi, tapi juga mengalami *Quarter Life-Crisis* pada tingkat Kategori Tinggi.

Tabel 7. Data Hasil Rekapitan Partisipan

Informan	Skor Religiusitas (kategori)	Skor QLC (Kategori)
A1	82 (Kategori Sedang)	66 (Kategori Tinggi)
A2	99 (Kategori Tinggi)	67 (kategori Tinggi)
A3	94 (Kategori Tinggi)	69 (Kategori Tinggi)
A4	87 (Kategori Tinggi)	67 (Kategori Tinggi)
B1	113 (Kategori Tinggi)	32 (Kategori Rendah)
B2	88 (Kategori Tinggi)	42 (Kategori Rendah)

Bila diperhatikan pada tabel 6, informan berinisial **A1**, **A2**, **A3** dan **A4**, memiliki skor religiusitas yang tinggi, namun skor *Quarter Life-Crisis*-nya juga tinggi. Berbeda dengan informan **B1** dan **B2**, yang memiliki skor religiusitas yang tinggi, akan tetapi skor *Quarter Life-Crisis*-nya rendah. Hal ini terjadi karena kualitas ibadah (religiusitas) dari masing-masing individu berbeda. Mayasari (2014; 99) menyebutkan, religiusitas bukan hanya sekedar melakukan segala ritual/ perintah/ larangan dengan baik (*not just about doing well*), tetapi pengalaman kedekatan kepada Tuhan (spirualitas) menjadi faktor yang paling penting. Sehingga secara kuantitas, skor religiusitas dari ke-4 partisipan (A1, A2, A3 dan A4) berada pada kategori tinggi, namun tetap saja mengalami *Quarter Life-Crisis* pada kategori tinggi.

### 3.4 Fase *Quarter Life Crisis*.

Robinson (2015; 9-10) menyebutkan bahwa individu akan mengalami beberapa fase

ketika sedang berada pada masa *Quarter Life-Crisis*, yakni:

- a. Fase pertama, perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan.
- b. Fase kedua adanya dorongan untuk mengubah situasi
- c. Fase ketiga adanya dorongan mencari solusi dan alternatif baru.
- d. Fase keempat, menciptakan strategi baru untuk dilakukan dalam mencapai tujuan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, terdapat perbedaan fase yang dialami oleh partisipan. Untuk partisipan yang mengalami *Quarter Life Crisis* kategori tinggi sedang berada pada fase pertama yakni perasaan terjebak dengan situasi yang dihadapi. Meskipun demikian, mereka juga melakukan upaya untuk keluar dari situasi yang penuh tekanan tersebut. Mulai dari ,mendekatkan diri kepada sang pencipta, maupun *refreshing*. Akan tetapi ketenangan yang mereka dapatkan hanya bersifat sementara, bahkan salah seorang partisipan menyebutkan kadang tidak menemukan solusi/ mendapatkan ketenangan setelah melakukan aktivitas ibadah. Sedangkan untuk partisipan yang mengalami *Quarter Life-Crisis* pada kategori rendah berada pada fase yang berbeda. Partisipan B1 saat ini sedang berada pada fase keempat, yakni menciptakan strategi baru mencapai tujuan yang diinginkannya. Sedangkan untuk B2, sedang berada pada fase ketiga, yakni sedang fokus pada diri sendiri dan mencari solusi dan alternatif baru. Namun perlu digaris bawahi, bahwa keempat fase dalam *Quarter Life Crisis* tidak harus terjadi secara berurutan. Sehingga ada kemungkinan, untuk partisipan yang mengalami QLC rendah akan mengalami *Quarter life Crisis* kategori tinggi dan begitupun sebaliknya (Robinson, 2015; 10).

### **3.5 Area Permasalahan *Quarter Life Crisis***

Nash & Murray (2010;5) mengklasifikasikan beberapa pertanyaan besar dalam hidup pada masa *Quarter Life-Crisis* ini, yakni; a) *hopes and dream* , b) *educational challenges*, c) *religion and spirituality*, d) *work life*, e) *home, friends, lovers and family*, f) *identity*. Lebih jauh, Nash & Murray menggambarkan bahwa pelajar/ mahasiswa akan mengalami tahun-tahun kehidupan mereka dengan perasaan panik, stres, dan ketidakberdayaan. Sejalan dengan *statment* Nash & Murray tersebut, dalam penelitian ini ditemukan responden sedang dan pernah menghadapi beberapa pertanyaan besar dalam beberapa area seperti yang telah disebutkan di atas, adapun area permasalahan yang dimaksud dijelaskan sebagai berikut:

#### **3.5.1 *Hopes and Dream***

Setiap orang mendambakan karir yang sukses, bisa membahagiakan orang tua/ keluarga, memiliki pasangan yang setia dan sebagainya. Namun tidak jarang harapan-harapan seperti yang telah disebutkan, juga mampu menciptakan keraguan pada individu mengenai apa yang akan terjadi di masa mendatang, yakni apakah sesuai dengan yang diharapkan atau tidak. Keraguan dan ketakutan inilah yang akhirnya menimbulkan krisis emosional. Ketidakseusuaian antara jurusan yang ditempuh dengan cita- cita sewaktu kecil, tanggung jawab terhadap orang tua mengenai apa yang akan terjadi (dunia kerja) kedepannya yang juga memberikan tekanan tersendiri bagi para partisipan dalam penelitian ini.

#### **3.5.2 *Educational challenges***

Husnar, Saniah, dan Nashori (2017; 94) menyebutkan, sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan dibangku kuliah, salah satu tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa adalah tuntutan akademik. Pada masa ini individu akan mengalami masa

transisi dimana banyak tekanan dari sekitarnya, diantaranya interaksi dengan orang lain, tekanan untuk belajar, masalah dengan dosen dan sebagainya (Hatmanti & Septianingrum 2019; 40).

Ungkapan-ungkapan di atas sejalan dengan apa yang dikatakan oleh partisipan. Diketahui, masing-masing partisipan mengalami kesulitan karena masalah akademik. Partisipan dengan inisial **A1** merasa kesulitan ketika mengikuti diskusi-diskus dalam kelas. Ia merasa tidak memberikan kontribusi ketika diskusi sedang berlangsung, dan terkadang **A1** menangis karena itu. Hal serupa juga dialami oleh Informan **A2**, ia mengaku sulit untuk memahami materi, karena ia sadar, bahwa ia tidak termasuk mahasiswa yang gemar untuk membaca buku. **A3** juga memberikan jawaban yang sama, ia mengalami kesulitan selama kuliah karena merasa tertinggal untuk memahami materi yang diberikan oleh dosen, ia sadar bahwa hal itu bisa dirubah, akan tetapi ia merasa telah terlambat untuk merubah hal itu. Demikian juga dengan **A4**, ia pernah merasa tertekan bahkan sempat berpikir untuk bunuh diri karena banyak tugas yang diberikan, dan waktu untuk menyelesaikan tugas itu terbilang mepet untuknya.

Untuk menjelaskan apa yang dialami oleh informan, Olejnik dan Holschuh (Prasetyawan & Ariati 2018; 237) menyebutkan, bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi stresor akademik, yang umum terjadi, yakni; 1) Ujian, menulis, atau kecemasan untuk berbicara di depan umum, 2) budaya prokrastinasi, atau mahasiswa biasa menyebutnya dengan istilah "*mager*" (malas gerak), 3) standar akademik yang tinggi.

### 3.5.3 *Home, firends, lovers and family*

Hantono & Pramitasari (2018; 85) menyebutkan, sifat hakiki manusia adalah sebagai makhluk sosial. Tidak ada satupun manusia yang dapat hidup tanpa peran manusia lainnya. Oleh karena manusia tidak terlepas dari kata berinteraksi dengan orang lain, khususnya untuk orang-orang terdekat, misalnya keluarga, teman/ sahabat, dan pasangan.

Individu terkadang merasa ingin menemukan seorang teman yang selalu hadir disaat susah maupun duka, dan dapat dipercaya seutuhnya, sebagaimana yang ditelah disebutkan oleh **A2**, ketika ia merasa sedih karena situasinya saat ini tidak memiliki teman dekat, dan berharap mempunyai sosok teman seperti itu dalam hidupnya. Bukan tanpa alasan, sebab dukungan dari teman memberikan dampak yang positif baik itu bagi anak-anak, remaja, dan dewasa (Yoga, Febi, & Crace, 2018; 6). Hendayani dan Abdullah (2018; 36) menyebutkan, jika teman sebaya memberikan bantuan berupa empati (peduli, perhatian, hal positif, dan semangat), dan bantuan tersebut memberikan makna positif bagi mahasiswa, maka mahasiswa akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami.

Kemudian dalam hal pencapaian karir, individu tidak terlepas dari faktor keluarga, dan orang tua adalah faktor yang paling berperan dalam keputusan karir seseorang. Sebagaimana yang dialami oleh **B1**, dimana ia melibatkan orang tuanya, dalam memutuskan mengenai di kampus mana ia ingin kuliah.

Namun meskipun demikian, hal ini juga menjadi paradoks bagi beberapa orang. Melibatkan orang tua dalam hal karir pada akhirnya akan melahirkan target yang harus dicapai oleh individu, akan tetapi tidak semua individu merasa mampu untuk memenuhi ekepektasi dari orang tua.

Sebagaimana yang dialami oleh **A1**, dimana ia merasa ragu apakah mampu menjadi seperti kerabatnya yang sudah sukses, memiliki pekerjaan tetap, dan tentunya memiliki penghasilan. Menurutnya, hal-hal seperti itulah yang diinginkan oleh orang tuanya. Hal ini disebut sebagai persepsi ekpektasi orang tua, yakni persepsi terhadap harapan/ keinginan orang tuanya terkait kedewasaan, pribadi, pencapaian akademis/ pemilihan

karir, dan isu berpacaran (Wang & Hepneer ; Din & Yudiana, 2021; 51). Respon individu atas persepsi ekpektasi orang tua inilah yang nantinya akan menentukan, apakah ekpektasi orang tua ini menjadi sebagai motivasi, atau justru menjadi hambatan/ stresor (Din & Yudiana, 2021; 51-52).

Berdasarkan data hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa penyebab *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh responden berasal dari faktor internal, yakni bentuk-bentuk emosi negatif yang didapatkan karena penilaian responden terhadap sesuatu masalah, dalam hal ini area permasalahan yang disebutkan oleh Nash & Murray. Selain faktor internal, responden juga mengalami *Quarter Life-Crisis* disebabkan oleh faktoreksternal, seperti yang disebutkan oleh responden dimana merasa sedih karena tidak memiliki teman dekat. Hal ini sejalan dengan pendapat Seligman, bahwa salah satu faktor internal yang berkontribusi dengan kebahagiaan, adalah merasa optimis terhadap apa yang terjadi dimasa depan, sedang untuk faktor eksternal, salah satunya dipengaruhi kehidupansosial.

Selain hal di atas, dalam penelitian ini tidak ditemukan pengaruh Gender terhadap *Quarter Life-Crisis* yang dialami oleh responden, hal ini didasarkan dengan hasil hitung program SPSS25 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil hitung *Chi-Squire*

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,498 <sup>a</sup>	2	,287
Likelihood Ratio	2,616	2	,270
Linear-by-Linear Association	,516	1	,473
N of Valid Cases	41		

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,46.

Dengan menggunakan rumus *Chi Square* pada proram SPSS25, ditemukan nilai *PCS (Pearson Chi-Square)* sebesar  $0,287 > 0,05$ , sehingga disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Gender terhadap *Quarter Life-Crisis*. Hal ini sejalan dengan ungkapan Sujudi (2020; 90), bahwa 3 variabel demografi, yakni usia, Gender dan ras, tidak berpengaruh dalam mempengaruhi kebahagiaan hidup seseorang yang ditinjau dari fenomena *Quarter Life-Crisis*. Menurut Permatasari, faktor lain yang mempengaruhi *Quarter Life-Crisis* seseorang adalah, pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual, lingkungan sosial kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi, dan budaya (Permatasari, 2021; 16).

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Quarter Life-Crisis* responden berada pada tingkat kategori sedang dengan persentase sebesar 53,7% yang berjumlah 22 orang. Adapun ditinjau dari dimensi yang memiliki skor paling tinggi dalam *Quarter Life-Crisis* adalah dimensi keseimbangan, putus asa, dan tertekan
- Religiusitas pada responden mencapai skor 75,6% pada kategori tinggi, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Selain itu ditemukan bahwa dimensi

keyakinan, dimensi penghayatan dan dimensi pengamalan mencapai skor tertinggi. Hal ini disebabkan item-item pertanyaan pada angket yang digunakan sifatnya fundamental bagi seorang muslim, disamping itu sudah jelas bahwa kampus IAIN Kendari adalah kampus yang berbasis Islam

- c. Berdasarkan data yang diperoleh, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yakni adanya kontribusi yang signifikan secara negatif antara religiusitas terhadap *Quarter life-Crisis* pada responden sebesar 23,4% dan arahnya negatif, dengan dimensi penghayatan dan pengetahuan sebagai dua dimensi yang paling banyak memberikan kontribusi. Selain itu, ditemukan juga fakta lain bahwa, support sistem dari orang-orang terdekat juga memberikan kontribusi dalam mengatasi *Quarter Life-Crisis*.
- d. Dalam penelitian ini, ditemukan fase yang berbeda antara responden dengan tingkat *Quarter Life-Crisis* yang tinggi dan juga tingkat *Quarter Life-Crisis* yang rendah. Pada kategori tinggi, seluruh responden ( **A1**, **A2**, **A3**, dan **A4**) sedang berada pada fase pertama, yakni terjadi konflik batin dan stagnan atas itu. Sedangkan untuk kategori rendah, responden **B1** saat ini sedang berada pada fase ke-empat, yakni mempunyai komitmen atas apa keputusan besar yang telah dibuatnya, dan untuk informan **B2**, saat ini sedang berada pada fase ke-tiga, yakni fokus untuk kebahagiaan dirinya sendiri
- e. Adapun yang menjadi area permasalahan *Quarter Life-Crisis* yang dialami oleh partisipan dalam penelitian ini adalah: a) *Hopes and Dream*/ mimpi dan harapan, b) *Educational Challenges* / tantangan pendidikan, dan c), *Home, Friend, and Family*. Berdasarkan area permasalahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh responden berasal faktor internal dan eksternal
- f. Tidak ditemukan hubungan antara Gender dan *Quarter life-Crisis*. Hal ini tentu tidak sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan antara keduanya, sebagaimana yang ditemukan oleh Herawai & Hidayat (2020). Kemudian ditemukan juga bahwa dimensi penghayatan yang berkolaborasi dengan pengetahuan adalah dimensi yang paling banyak memberikan kontribusi terhadap *Quarter Life-Crisis* yang dialami oleh partisipan.

## Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal keperawatan Jiwa* 5 (1).
- Audiana, M. (2015). *Pengalaman Keagamaan dan Sikap Religius Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga*. Institut Agama Islam Negeri, Salatiga.
- Cunningham, P. F. (2011). Are Religious Experiences Really Localized Within the Brain? The Promise, Challenges, and Prospects of Neurotheology. *The Journal of Mind and Behaviour*, 32 (3).
- Din, A. F., & Yudiana, W. (2021). Keterkaitan Persepsi Terhadap Ekspektasi Orang Tua dengan Kesulitan dalam Mengambil Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5, (1).
- Fauzi, M. (2018). “ *Diktat Matakuliah Psikologi Keluarga*”. Tangerang; PSP Nusantara Press
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life-Crisis (QLC) Pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 5 (2), 130. DOI: 10.22146/gamajop.48948
- Hantono, D. & Pramitasari, D. (2018). Aspek Perilaku Manusia Sebagai Makhluk Individu dan Sosial Pada Ruang Terbuka Publik. *National Academic Journal of Architecture*

- (*NATURE*), 5, (2).
- Hatmanti, N. M. & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 5 (1).
- Hendayani, N., & Abdullah, S. M. (2018). Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan JIPT*, 6 (1).
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (1).
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Intuisi* 11, (3).
- Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahan*
- Kucharska, J. (2017). Religiosity and the Concept of God Moderate the Relationship Between the Type of Trauma, Posttraumatic Cognitif and Mental Helth. *Journal Of Trauma & Dissciation*,. DOI: 10.1080/15299732.2017.1402399
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir* 7, (2).
- Mutiara, Yeni. (2018). *Quarter Life-Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Student Fin Purpose*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Novitasari, Y. (2017). Kompetensi Spritualitas Mahasiswa. *Jurnal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling JOMSIGN* 1 (1).
- Prasetyawan A. B, & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara *Adversity Intelligence* dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Unioversitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7, (2).
- Permatasari, I. (2021). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life-Crisis Pada Dewasa Awal*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA* 17 (1). UIN Sunan Kalijaga
- Robinson, O., C. (2015). Emerging Adulthood, Early and Quarter Life-Crisis: Updating Erikson For the Twenty-First Century. *Routladge*, 17 (30).
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter Life Crisis During the Postuniversity Transition: Lock-Out and Locked- In Forms in Combination. *Sage*. DOI: 10.1177/2167696818764144
- Samsu. (2017). "*Metode Peneltian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methodes, serta Research & Development)*". Jambi; PUSAKA
- Sumantri, B. A, & Ahmad, N. (2019). Teori Belajar Humanistik Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendididkan Dasar* 3 (2).
- Septyaningtias, R, & Subyantoro. (2017). Kebijakan Internalisasi Nilai-Nilai Islam Dalam Pembentukan Kultur Religius Mahasiswa. *Edukasi*, 12, (1).
- Sujudi, M. A. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas SumatraUtara, Medan.
- Sutanto, C., Hagijanto. A. D., & Malkisedek. M. H. Perancangan *Creative Tools* Menggambar Huruf Sebagai Alat Bantu Mengatasi *Quarter Life-Crisis*. Universitas Kristen Petra
- Yoga, P. D., Febi, K., & Grace, E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam