

**FAKTOR-FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS***

**(Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



Oleh:

**Sugita Putri Nur Anjayani**

**NIM: 1704046021**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2021**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sugita Putri Nur Anjayani  
NIM : 1704046021  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora  
Judul Skripsi : FAKTOR – FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS* (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo)

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan oleh peneliti dan tidak berisi materi yang pernah ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti.

Semarang, 22 November 2021

Deklarator



Sugita Putri Nur Anjayani

NIM : 1704046021

**FAKTOR-FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS***  
**(Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**  
**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



all pembimbing  
6/10-2021  
Fitriyah

Oleh:

**Sugita Putri Nur Anjayani**

**NIM: 1704046021**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2021**

## NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi  
Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

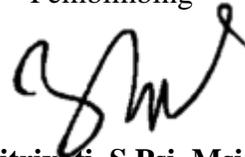
Nama : Sugita Putri Nur Anjayani  
NIM : 1704046021  
Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : FAKTOR – FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS* (Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo)

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 18 November 2021

Pembimbing



**Fitriyati, S.Psi, Msi**  
**NIP : 196907252005012002**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor: B.3537/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/12/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **SUGITA PUTRI NUR ANJAYANI**  
NIM : 1704046021  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **FAKTOR-FAKTOR QUARTER LIFE CRISIS (STUDI KUANTITATIF DESKRIPTIF PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG)**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **2 Desember 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, S.Psi., M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, S.Psi, M.Psi, Psikolo	Penguji I
4. Royanulloh, M.Psi.T.	Penguji II
5. Fitriyati, S.Psi., M.Si.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 13 Desember 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



## MOTTO

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

*“Ya Allah, sungguh aku memohon ke hadirat-Mu dari kecemasan dan kesusahan, kelemahan, kemalasan, sifat bakhil, ketakutan, himpitan, hutang dan himpitan kesusahan dan kesengsaraan.”*

(HR. Bukhari No. 6367 dan Muslim No. 2706)

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan ejaan Arab dalam skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor : 158 Tahun 1987 dan nomor 0543b/U/1987. Transliterasi Arab-Latin adalah pengalihan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini yaitu sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik diatas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak diawal kata)
ح	Ḥ	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
اَ	A	جَدَلٌ	اَ	أَ	سَارٌ	يَ....	Ai

ِ	I	سَدِّ	ي	إِ	فِي	و....	Au
ُ	U	ذِكْر	و	أُ	يَجُور		

### 3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh serta dhammah, transliterasinya yaitu /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya yaitu /h/. Seperti pada conto kata thalhah, raudhah dan jannatu al-na'im.

### 4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberikan tanda syaddah itu. Seperti contoh pada kata Nazzala dan Rabbana. Sedangkan kata sandang, 'al', baik pada kata yang di mulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contoh pada kata al-Markaz dan al-Syamsu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

### *Bismillahirrahmanirrohim*

Sembah sujud serta lantunan kalimat syukur kepada Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Atas taburan cinta dan kasih-Nya sehingga peneliti diberikan kekuatan, kesehatan dan dibekali ilmu yang berkah. Karena atas rahmat, taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor Terjadinya *Quarter Life Crisis*” yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, saran dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
4. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Psi, selaku Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi serta Bapak Ulin Ni’am Masruri, M.A, selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing sekaligus dosen wali studi yang telah berkenan dengan sabar meluangkan waktu untuk membantu, mendampingi, mengarahkan, meluangkan tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan dari awal masuk perkuliahan hingga proses bimbingan dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang atas keikhlasan dan

kesabarannya dalam membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama perkuliahan.

7. Kepada Ibu Suti dan Bapak Sugiono, selaku orangtua tercinta dari penulis yang senantiasa dengan sabar membantu, menemani, memberi dukungan moril dan materiil serta menuangkan segala kasih sayangnya kepada penulis hingga saat ini.
8. Galih Surya Rizqita Putra dan Nenek Kaminah selaku adik dan nenek yang senantiasa menemani penulis.
9. Setya Lukman Pamungkas selaku sahabat dari kecil dan sampai tua nanti, yang selalu menemani, memberi dukungan semangat, dan memberi arahan untuk menunaikan kewajiban agar segera lulus.
10. Kepada dua puluh lima partisipan yang bersedia berkontribusi untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.
11. Kepada sahabat penulis, Novianti Catur Putri, Dwi Tri Widyastuti, Prihatin, Siti Nur Aini, Henik Setya Rini, Srivia Ratna, Eva Nopala Sari, Deni Sri Mulyani yang menjadi penyemangat dalam hal apapun sejauh ini.
12. Kepada teman-teman UKM-U BKC UIN Walisongo Semarang, khususnya lima srikandi yang tidak perlu di sebut namanya serta trio upin-ipin-jarjit sekaligus pelatih penulis selama berkencan di dunia karate.
13. Kepada teman-teman apartemen sultan yang selalu memberikan semangat selama penulis begadang tiap waktu.
14. Kepada teman kelas TP-A dan Rectoverso yang telah memberikan kenangan baik dan selalu berbaik hati kepada penulis.
15. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan secara tidak langsung sudah membantu dan mendukung dalam proses penulisan skripsi ini.

Kepada yang telah disebutkan diatas, skripsi ini penulis persembahkan dan ucapkan banyak terima kasih. Pada akhirnya, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya guna membuka cakrawala keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikologi.

Semarang, 22 November 2021

Penulis



**Sugita Putri Nur Anjayani**

**NIM : 1704046021**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>DEKLARASI PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>18</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	18
B. Rumusan Masalah .....	22
C. Tujuan Penelitian .....	22
D. Manfaat Penelitian .....	22
E. Tinjauan Pustaka .....	23
F. Sistematika Penulisan.....	26

<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>29</b>
A. <i>Emerging Adulthood</i> .....	29
1. Pengertian <i>Emerging Adulthood</i> .....	29
2. Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i> .....	32
B. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	35
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	35
2. Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
3. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i> .....	40
4. Area Permasalahan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	42
5. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	44
C. <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Perspektif Islam .....	47
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>52</b>
A. Jenis Penelitian .....	52
B. Populasi dan Sampel .....	52
C. Teknik Sampling .....	53
D. Variabel Penelitian .....	53
E. Definisi Operasional Variabel .....	53
F. Teknik Pengumpulam Data .....	55
G. Teknik Analisis Data .....	59
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	 <b>65</b>
A. Lokasi Penelitian .....	65
1. Deskripsi Singkat UIN Walisongo .....	65
2. Sejarah UIN Walisongo .....	66
3. Visi, Misi Tujuan UIN Walisongo .....	67
B. Deskripsi Waktu dan Responden Penelitian .....	68
C. Hasil Penelitian .....	69

1. Deskripsi Kategorisasi Tingkat QLC .....	68
2. Deskripsi Aspek Pembentuk Utama QLC .....	70
D. Pembahasan .....	72
1. Deskripsi Kategorisasi Tingkat QLC .....	72
2. Deskripsi Aspek Pembentuk Utama QLC .....	76
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan .....	81
B. Keterbatasan Penelitian .....	81
C. Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>84</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>105</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Item *Quarter Life Crisis* (QLC)

Tabel 3.2 Kriteria Penelitian

Tabel 3.3 Rumus Kategori Rentangan Norma Penilaian Kategorisasi Skor

Tabel 3.4 Rumus Kategori Rentangan Norma Penilaian Aspek

Tabel 4.1 Perhitungan Kategori Interval Skor

Tabel 4.2 Kategorisasi *Quarter Life Crisis* (QLC)

Tabel 4.3 Perhitungan Kategori Rentangan Norma Penilaian

Tabel 4.4 Kategorisasi Tingkatan Aspek *Quarter Life Crisis* (QLC)

Tabel 4.5 Urutan Persentase Aspek *Quarter Life Crisis* Dari Tertinggi ke Terendah

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. *Blue Print* Skala *Quarter Life Crisis*

Lampiran 2. Skala *Quarter Life Crisis*

Lampiran 3. Perhitungan Teknik Analisis Data

# **FAKTOR-FAKTOR *QUARTER LIFE CRISIS***

(Studi Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Universitas Islam Negeri Walisongo)

**Sugita Putri Nur Anjayani**

## **ABSTRAK**

Pada penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Jenis penelitian ini yaitu penelitian lapangan yang bersifat kuantitatif deskriptif. Subjek penelitiannya yaitu mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang mulai dari semester lima sampai dengan semester tiga belas dengan jumlah sampel sebesar 11 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni Kuesioner *Quarter Life Crisis* (QLC) yang berjumlah 15 item. Dengan teknik analisis data yang digunakan adalah norma kategorisasi menurut Azwar yang terdiri dari tiga kategori, yakni kategori tinggi, sedang dan rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategorisasi *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo, yakni sebagai berikut 48 (43%) mahasiswa masuk dalam kategori *quarter life crisis* tinggi, 63 (57%) mahasiswa masuk dalam kategori *quarter life crisis* sedang, dan tidak ada yang berada pada kategori *quarter life crisis* rendah. Melalui hasil perhitungan rata-rata skor tiap aspek capaian pengukuran *quarter life crisis*, teridentifikasi urutan aspek dari tertinggi ke terendah yaitu aspek 4 (tertekan), aspek 3 (merasa cemas), aspek 7 (putus asa), aspek 1 (kebimbangan dalam mengambil keputusan), aspek 5 (penilaian diri negatif), aspek 6 (terjebak dalam situasi sulit) dan aspek 2 (khawatir dengan hubungan interpersonal).

**Kata kunci :** *Quarter Life Crisis, Emerging Adulthood, Mahasiswa*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal disebut sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan konsepsi perkembangan baru yang di usulkan oleh Jeffrey Jensen Arnet dengan kisaran usia 18 sampai 25 tahun. Masa ini ditandai dengan adanya perubahan dan eksplorasi secara mendalam mengenai berbagai urusan seperti percintaan, pekerjaan serta bagaimana pandangan terhadap dunia. Hal ini biasa terjadi dan sering dikaitkan sebagai pembeda dari munculnya dewasa awal.<sup>1</sup>

Pada usia 18-25 tahun menjadi masa yang memiliki tugas perkembangan yang cukup kompleks, khususnya yang berstatus sebagai mahasiswa. Oetomo dan temannya menyebutkan dalam penelitiannya bahwa sebanyak 197 mahasiswa Universitas Surabaya di tahun pertama dan kedua mengalami beberapa permasalahan, seperti masalah pertemanan, masalah komunikasi, minder, kecemasan ujian, presentasi, dan sebagainya. Permasalahan ini akan menimbulkan hambatan penyesuaian diri bagi sebagian mahasiswa baru.<sup>2</sup>

Individu yang menyangang status mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir semakin memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya di masa depan. Cemas, takut, khawatir menjadi hal yang umum dirasakan oleh mahasiswa karena di masa ini terkait dengan persiapan untuk meraih impian, cita-cita dan pekerjaan.

---

<sup>1</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties", dalam *American Psychologist*, Vol.55, No.5 (Mei 2000), h.469.

<sup>2</sup> Patricia Febriani Oetomo dkk, "Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama Dan Tahun Kedua", dalam *Jurnal Mind Set*, Vol.8, No.2 (Desember 2017), h.67.

Beberapa diantaranya juga mempunyai kekhawatiran terhadap proses menyelesaikan kuliah.<sup>3</sup>

Fenomena inilah yang disebut sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC). Menurut Efnie Indriani dalam bukunya yang berjudul *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis* menyebutkan, bahwa QLC adalah krisis yang dihadapi seseorang ketika memasuki fase seperempat kehidupan dengan ditandai adanya kebingungan dalam menentukan arah hidup serta kecemasan menghadapi masa depan.<sup>4</sup> Krisis ini dialami individu yang berusia 20 hingga pertengahan usia 30 tahun. Akan tetapi, sebagian yang lain ada yang mulai merasakan krisis ini setelah berusia 17 tahun atau bahkan usia antara 30 sampai 40 tahun.

Dalam First Direct Bank (2017), One Poll melakukan survey terhadap 2.000 responden millennial Inggris dengan hasil bahwa terdapat 56% individu mengalami *quarter life crisis*. Fase ini biasa dialami oleh generasi milenial yang sedang atau telah menempuh pendidikan pada perguruan tinggi.<sup>5</sup> Fenomena QLC juga dialami di Indonesia dengan bukti dari penelitian yang dilakukan oleh Icha Herawati di Pekanbaru. Dari 236 orang yang diteliti terdapat 9 orang mengalami QLC tingkat sangat rendah, 35 orang yang mengalami QLC tingkat rendah, 102 orang mengalami QLC tingkat sedang, 66 orang berada pada tingkat tinggi dan 34 orang mengalami QLC sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa individu yang berada pada fase dewasa awal rentan mengalami krisis.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara", Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara, (Medan 2020), h.6

<sup>4</sup> Efnie Indriani, *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*, (Yogyakarta: Brilliant, 2020), h.44.

<sup>5</sup> Vini Mutia Fitri, "Quarter Life Crisis: Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial", Artikel, Vol.5, No.10 (Mei 2019).

<sup>6</sup> Icha Herawati dan Ahmad Hidayat, "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Pekanbaru", dari Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol.5, No.1 (Desember 2020), h.150.

Seperti yang dialami oleh Bayu Apriliansah, dalam seminar “Kuliah *WhatsApp Quarter Life Crisis*” yang diikuti oleh peneliti. Bayu mengutarakan bahwa pada fase dewasa awal ini ia mengaku kebingungan untuk menentukan jalan yang dipilih. Bayu selalu berusaha memenuhi keinginan pribadi namun selalu gagal. Namun, apa yang diinginkan orangtuanya selalu lancar. Hal tersebut bukanlah kehendak yang Bayu inginkan dan berujung merusak pikiran dan emosinya.<sup>7</sup>

Melalui sebuah bukunya, Efnie Indriani menyampaikan bahwa dari 11 cerita klien terdapat 8 klien yang bercerita dengan tema pendidikan. Sebanyak 6 klien menceritakan permasalahan yang tidak jauh dari status klien sebagai mahasiswa. Dua klien fokus pada permasalahan mengenai kebingungannya terhadap pilihan untuk kuliah atau bekerja. Sedangkan sisanya bercerita seputar status hubungan dan permasalahan pekerjaan. Salah satu curhatan dalam bukunya yaitu sebagai berikut :<sup>8</sup>

*“Aku ketemu seseorang yang tidak kuliah. Tetapi diumur 18 tahun ia menemukan passion-nya dan cukup sukses. Sedangkan aku sudah lulus kuliah dari jurusan yang aku pilih tapi belum menemukan passion ku sendiri”*

Sebagai data awal, peneliti melakukan wawancara pendahuluan pada 3 responden yakni NC (21 tahun) dan RS (22 tahun) dan MD (23 tahun). NC dan MD berjenis kelamin perempuan sedangkan RS berjenis kelamin laki-laki. Ketiga partisipan tersebut berstatus mahasiswa pada perguruan tinggi yang berbeda.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap NC, partisipan mengungkapkan bahwa berada pada situasi yang cukup kompleks dan sering merasa pada titik terendah hidupnya. NC fokus pada target orangtua untuk cepat lulus sedangkan terkadang

---

<sup>7</sup> Seminar “Kuliah *WhatsApp Quarter Life Crisis*” dengan Daud Antonius, 06 April 2021.

<sup>8</sup> Efnie Indriani, *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*, (Yogyakarta: Brilliant, 2020), h.9-19.

masih muncul rasa malas dalam diri NC. “*Kapan lulus? Cepat lulus biar tidak bayar UKT lagi. Pengen cepet kerja biar dapet uang tapi ngga lulus-lulus*”, kata NC.<sup>9</sup>

Kemudian partisipan RS, dalam hal akademik RS mengaku tidak adanya hambatan. Namun, terdapat satu hal yang mengganggu pikirannya yaitu masa depan. RS menganggap hal ini sebagai beban karena muncul pemikiran “*Setelah lulus mau kemana? Kerja apa?*”. Selain itu, RS juga beranggapan bahwa ia salah mengambil jurusan.<sup>10</sup>

Sedangkan partisipan yang ketiga yakni MD. Hal yang dirasakan MD yaitu kekhawatiran terhadap tanggung jawab yang lebih tinggi. MD merasa kesusahan untuk beristirahat. Hal ini dikarenakan munculnya pikiran “*Bagaimana cara mencari kerja? Bagaimana cara untuk beradaptasi ketika sudah bekerja? Aku pengen kerja apa?*”. Munculnya pemikiran ini juga menyebabkan kegiatan MD terganggu.<sup>11</sup>

Kondisi ini rentan dialami oleh mahasiswa karena pada masa inilah individu akan dituntut untuk segera mengambil keputusan terkait hal-hal yang akan dilakukan di masa depan. Al-Qur’an menyebutkan bahwa kita sebagai manusia dianjurkan untuk menatap masa depan dengan amal shalih, keimanan, dan ketaqwaan. Sesuai dengan kutipan dalam al-Qur’an yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

“*Dan janganlah kamu (merasa) lemah (motivasi, semangat, kemauan) dan jangan (pula) kamu bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi*

---

<sup>9</sup> Wawancara *via online* dengan NC, 30 Maret 2021.

<sup>10</sup> Wawancara *via online* dengan RS, 31 Maret 2021.

<sup>11</sup> Wawancara *via online* dengan NC, 31 Maret 2021.

(derajatnya, kemampuannya mampu mengatasinya), jika kamu orang beriman” (Q.S. Ali Imran [3] : 139)

Dari ayat tersebut dapat diketahui, bahwa dengan mengenali kekuatan dan kekurangan yang ada pada diri dapat mempermudah untuk melewati permasalahan yang dihadapi. *Quarter life crisis* menjadi tema penting yang perlu di telaah bersama. Kajian mengenai *quarter life crisis* mulai ramai diperbincangkan beberapa tahun terakhir. Akan tetapi, belum banyak sumber penelitian yang mengkaji tersebut. Dari pemaparan latar belakang di atas, peneliti akan mengkaji secara mendalam seputar “Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini mengangkat permasalahan mengenai : Bagaimana faktor-faktor *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, diantaranya yaitu :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian yang telah ada serta memberikan kontribusi pada ilmu psikologi sosial khususnya terkait dengan *Quarter Life Crisis* (QLC).

### **2. Manfaat Praktis**

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan pemahaman mengenai fenomena yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, yang kemudian dapat dijadikan pemahaman terkait dengan penanganan yang tepat bagi pihak-pihak tertentu.

## E. Tinjauan Pustaka

Dari hasil penelitian terdahulu, terdapat berbagai penelitian yang berhubungan dengan *quarter life crisis*. Penelitian tersebut mengkaji tema *quarter life crisis* dengan variabel yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil eksplorasi peneliti, didapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya yaitu :

Terdapat Jurnal dari Balzarie & Nawangsih (2019) yang mengkaji mengenai **“Resiliensi Pada Mahasiswa Bandung Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”**. Penelitian ini mengambil sampel mahasiswa Bandung sebanyak 421 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dari penelitian ini diketahui bahwa resiliensi dari partisipan berada pada tingkat rata-rata. Dengan rincian responden yang mengalami *quarter life crisis* tingkat sangat rendah sebanyak 13% (56 orang), tingkat rendah sejumlah 13,5% (57 orang), tingkat dibawah rata-rata sejumlah 21,9% (92 orang), tingkat rata-rata sejumlah 26,6% (112 orang), tingkat diatas rata-rata sejumlah 20,7% (87 orang), dan tingkat tinggi sejumlah 4% (17 orang).<sup>12</sup>

Selanjutnya, terdapat Jurnal Psikologi Gadjah Mada (2019) dari Habibie, Syukarofath dan Anwar yang berjudul, **“Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa”**. Penelitian tersebut melibatkan 219 partisipan yaitu sebanyak 95 laki-laki dan 124 perempuan. Partisipan merupakan mahasiswa dari perguruan tinggi yang tersebar di Indonesia dengan program studi yang berbeda-beda. Pada penelitian ini ditemukan bahwa religiusitas berperan secara signifikan pada mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Religiusitas berperan sebesar 3,4 % dan 96,6% berasal dari luar religiusitas yang berupa faktor eksternal dan internal. Faktor tersebut yaitu pengalaman pribadi, faktor emosi dan afeksi, tingkat pendidikan, tradisi, faktor kapasitas intelektual,

---

<sup>12</sup> Elgea Nur Balzarie dan Endang Nawangsih, “Kajian Resiliensi Pada Mahasiswa Bandung Yang Mengalami Quarter Life Crisis”, dalam Jurnal Prosiding Psikologi, Vol.5, No.2 (Desember 2019), h.500.

budaya, kondisi sosial dan lingkungan serta tuntutan hidup. Semakin tinggi religiusitas individu akan mengurangi perasaan negatif seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, terjebak dalam situasi sulit, penilaian terhadap diri yang cenderung negatif, sikap putus asa, rasa cemas, serta tertekan. Sebaliknya individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan semakin khawatir dengan relasi interpersonalnya.<sup>13</sup>

Sementara itu, Yeni Mutiara melakukan penelitian skripsi dengan judul “*Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*”. Pada penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa BKI tingkat akhir serta upaya yang dilakukan untuk menangani *quarter life crisis*. Penelitian yang menggunakan teknik *nonprobability sampling* ini mengambil 50 sampel dengan rentan usia 18-29 tahun. Ditemukan fakta, bahwa *quarter life crisis* merupakan respon emosional yang memunculkan perasaan panik, bimbang, cemas, tertekan bahkan frustrasi. Respon ini muncul pada individu yang akan menempuh atau telah menyelesaikan pendidikan di perkuliahan. Periode ini dikatakan sebagai masa penjelajahan dunia yang sebenarnya, sehingga tak sedikit individu menganggapnya sebagai tantangan bahkan tuntutan. Berdasarkan perhitungan statistik terdapat 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat sedang. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa upaya yang dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu dengan mendekatkan diri dengan sang pencipta, memperbanyak intensitas aktivitas, berbagi perasaan dengan orang lain, evaluasi diri dengan menyendiri, serta pencarian link untuk kepentingan karir di masa depan.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Habibie, Alfiesyahrianta dkk, “Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa”, dalam Gajah Mada Journal Of Psychology, Vol.5, No.2, 2019, h.137.

<sup>14</sup> Yeni Mutiara, “*Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir”, Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga (Yogyakarta 2018), h.10.

Terdapat pula skripsi dari Ayat Hayati (2019) yang berjudul “**Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan *Quarter Life Crisis***”. Penelitian ini mengambil sampel mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester 8 UIN Sunan Gunung Djati. Pada penelitian ini, dinyatakan bahwa gangguan kecemasan pada perempuan dua kali lebih besar dibandingkan laki-laki. Usia 20-30 tahun menjadi periode *quarter life crisis* yang ditandai dengan pencarian identitas diri, munculnya keraguan dan berbagai fikiran negatif seperti munculnya permasalahan mengenai karir, kekhawatiran tentang relasi interpersonal, keraguan kemampuan diri dan kondisi keuangan. Kondisi semacam ini dapat menimbulkan stres sampai menuju masa dewasa. Oleh karena itu, kecerdasan spiritual menjadi salah satu jalan untuk membantu individu menemukan makna kehidupan dan mengatasi masalah eksistensial yang terjadi sewaktu *quarter life crisis*. Ketidakstabilan yang dirasakan individu akan menyusut seiring dengan meningkatnya kecerdasan spiritual yang dimiliki. Penelitian ini menemukan hasil bahwa pada mahasiswi Tasawuf Psikoterapi semester 8 ditahun 2019 berada pada kategori sedang sebesar 73,5% sedangkan kecerdasan spiritual responden pada kategori tinggi yang sebesar 94,3%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memberikan pengaruh yang besar pada individu yang berada pada *quarter life crisis* dengan nilai sebesar 89.5%.<sup>15</sup>

Keempat penelitian diatas merupakan rujukan penelitian ini. Dari keempat penelitian tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan. Pada penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang sebelumnya yaitu sama-sama mengkaji seputar *quarter life crisis*. Perbedaannya yaitu penelitian ini lebih fokus untuk mengukur aspek *quarter life crisis* yang memiliki persentase paling tinggi dan mengetahui persentase yang mengalami *quarter life crisis* di atas dan di bawah rata-rata. Sedangkan belum ada satupun penelitian yang meneliti hal tersebut.

---

<sup>15</sup> Ayat Hayati, “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan *Quarter Life Crisis*”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati (Bandung 2019), h.5.

Subyek yang diambil dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang berusia mulai dari 18-25 tahun. Peneliti mengambil rentang usia tersebut karena di fase itulah individu yang berstatus mahasiswa menghadapi permasalahan yang kompleks dan membutuhkan pengetahuan seputar penyebab terjadinya *quarter life crisis*.

## **F. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan diperlukan dengan tujuan untuk memudahkan penulis dalam memprediksi alur penulisan, sehingga tersaji secara sistematis dan runtut. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini sebagai berikut :

### **1. Bagian Muka**

Bagian ini memuat halaman judul, deklarasi keaslian, halaman persetujuan, nota pembimbing, surat keterangan pengesahan, motto, pedoman transliterasi, ucapan terima kasih, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran, dan abstrak.

### **2. Bagian Isi**

Bagian ini memuat beberapa bab yang didalamnya terdapat sub bab, sebagai berikut :

#### **Bab I – Pendahuluan**

Bab ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

#### **Bab II – Landasan Teori**

Bab ini memaparkan teori-teori dan konsep yang diperlukan dalam penelitian. Yang meliputi teori *emerging adulthood*, teori *quarter life crisis* dan *quarter life crisis* menurut perspektif islam.

#### **Bab III – Metode Penelitian**

Bab ini berisi mengenai jenis dan sumber data, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, metode analisis data dan definisi operasional.

#### **Bab IV – Analisis Data dan Pembahasan**

Bab ini akan berisi tentang gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian dan responden, hasil analisis dan pembahasan.

#### **Bab V – Penutup**

Bab ini berisi kesimpulan dan saran.

#### 3. Bagian Akhir

Bagian ini berisi daftar pustaka serta lampiran pendukung penelitian

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Emerging Adulthood*

##### 1. Pengertian *Emerging Adulthood*

*Emerging adulthood* adalah konsepsi tahap perkembangan yang menggambarkan transisi masa remaja akhir hingga usia dua puluhan tahun, dengan fokus usia 18 sampai 25 tahun.<sup>16</sup> *Emerging adulthood* biasa disebut sebagai masa dewasa tumbuh. Periode ini berbeda dengan masa remaja dan dewasa muda. Masa dewasa tumbuh menjadi masa individu untuk meninggalkan ketergantungan dari masa anak-anak dan remaja serta belum dapat memasuki tanggung jawab yang sepenuhnya. Pada masa ini, individu akan menjelajah berbagai hal, seperti percintaan, pekerjaan serta bagaimana pandangan terhadap dunia.<sup>17</sup>

Masa dewasa muda berbeda dengan masa sebelumnya, pada masa ini dibangun sesuai dengan budaya. Usia ini menjadi masa yang dipenuhi kemauan. Akan tetapi, tidak semua individu mampu menggunakan masa ini sebagai masa untuk eksplorasi diri. Daniel Levinson (dalam Arnett, 2000) telah mewawancarai laki-laki paruh baya dengan hasil, bahwa usia 17 sampai 33 tahun disebut sebagai "*novice phase*" atau fase pengembangan pemula. Lelaki tersebut berpendapat bahwa fase tersebut memiliki tugas utama yaitu fase perpindahan menuju dunia orang dewasa dan waktunya untuk membangun struktur kehidupan yang stabil. Selama proses inilah, individu akan mengalami banyak perubahan dan ketidakstabilan. Sehingga tak jarang

---

<sup>16</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "*Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*", dalam *American Psychologist*, Vol.55, No.5 (Mei 2000), h.469.

<sup>17</sup> *Ibid*, h.469.

dari kaum dewasa muda memilah berbagai kemungkinan yang terkait dengan pekerjaan dan percintaan.<sup>18</sup>

Jeffrey Jensen Arnett menjelaskan konsepsi *emerging adulthood* sebagai periode yang berbeda secara demografis, subyektif dan dalam hal identitas. Tingginya keragaman dan ketidakstabilan demografis menjadi penanda terjadinya *masa dewasa tumbuh*. Rindfuss (1991), mengatakan bahwa usia 18 sampai 30 tahun menjadi usia padat secara demografis. Bagi masyarakat industri, masa dewasa tumbuh menjadi masa yang khas. Hal ini dikarenakan perubahan demografis terkait dengan perkawinan dan kedudukan orangtua. Masa dewasa tumbuh menjadi satu-satunya masa yang mana tidak ada norma demografis. Norma demografis baru ditetapkan pada individu yang berusia 30 tahun. Pada usia dewasa tumbuh individu akan mengalami perpindahan tempat tinggal seperti yang menjadi mahasiswa akan memiliki tempat tinggal yang terpisah dengan orangtua, begitupun dengan yang berstatus sebagai pekerja.

Scheider dan Davazo (1986) menyebut hal tersebut sebagai periode semi-otonomi. Yaitu masa dimana individu menangani dan bertanggungjawab terhadap sebagian kehidupannya tetapi menyerahkan beberapa hal kepada orangtua. Individu yang berada pada masa dewasa tumbuh memiliki tingkat perubahan tempat tinggal yang tinggi jika dibandingkan dengan periode usia lainnya. Hal inilah yang menjadi kualitas eksplorasi dari kehidupan individu.

Selanjutnya, sebagian besar individu yang berada pada masa dewasa tumbuh akan memunculkan sikap subyektif ketika ditanya, “*Apakah masih berada masa remaja atau sudah memasuki masa dewasa muda?*”. Individu yang sedang di masa transisi menuju masa dewasa secara khusus memiliki dua kriteria, yaitu mampu membuat keputusan secara mandiri dan menerima tanggung jawab pada diri sendiri serta mampu secara finansial. Hal inilah

---

<sup>18</sup> Ibid,h.470.

yang membuat masa dewasa tumbuh berada pada pengertian yang subyektif. Karena karakteristik masa dewasa tumbuh bukan terlihat dari transisi demografis tetapi berdasarkan kualitas karakter individu.<sup>19</sup>

Periode kehidupan di masa dewasa tumbuh menjadi kunci utama seseorang untuk melakukan eksplorasi identitas khususnya dibidang pekerjaan, cinta serta pandangan terhadap dunia. Sebagian besar eksplorasi identitas terjadi di masa dewasa tumbuh. Banyak penelitian mengenai pembentukan identitas yang dilakukan pada masa remaja, akan tetapi pencapaian identitas jarang dicapai di masa remaja, melainkan di masa dewasa tumbuh.

Yang pertama mengenai percintaan. Pada masa remaja yang memiliki pasangan lebih mengarah pada kesenangan dan sifatnya sementara. Sedangkan pada masa dewasa tumbuh berhubungan dengan lawan jenis cenderung lebih lama dibandingkan dengan masa remaja. Hubungan yang lebih serius menjadi titik eksplorasi di masa dewasa tumbuh. Tidak seperti dimasa remaja yang secara tersirat ia akan berhubungan dengan seseorang yang cenderung, *“Disini, sekarang, dengan siapa saya akan senang bersama?”*. Di masa dewasa tumbuh akan melontarkan pertanyaan seputar, *“Seperti apa tipe saya ini? Seseorang yang bagaimana yang akan saya jadikan sebagai pasangan hidup?”*.

Di bidang pekerjaan, di masa dewasa tumbuh menjadi masa untuk mencoba berbagai pekerjaan. Hal ini berhubungan dengan pengalaman kerja untuk mempersiapkan peran kerja dimasa dewasa. Di masa tersebut seseorang akan mempertimbangkan berbagai pekerjaan sebagai dasar untuk mengetahui, *“Jenis pekerjaan apa sih yang saya kuasai? Jenis pekerjaan apa yang menjadi peluang untuk saya bekerja dalam jangka waktu yang lama?”*.

---

<sup>19</sup> Ibid,h.471-473.

Perubahan sudut pandang terhadap dunia menjadi bagian utama dari perkembangan kognitif di masa dewasa. Di usia masa dewasa tumbuh seseorang akan mempertanyakan pandangan terhadap dunia yang telah mereka bawa dimasa yang sebelumnya. Setelah masa ini berakhir, mereka akan berkomitmen untuk membawa pandangan dunia yang baru dan akan ia bawa menuju masa dewasa.

Di dalam melakukan eksplorasi cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia tidak selalu berjalan menyenangkan. Banyak terjadi penolakan, kegagalan untuk mencapai pekerjaan yang diinginkan, serta penolakan keyakinan yang telah dibawa di masa kanak-kanak. Sebagian dari mereka yang merasakan hal tersebut tak jarang akan melihat dunia penuh dengan kesuraman dan pesimis. Namun, secara pribadi dalam diri mereka muncul rasa optimis untuk mencapai tujuan yang diinginkan tersebut.

## **2. Karakteristik *Emerging Adulthood***

Konsepsi mengenai masa dewasa tumbuh dijelaskan oleh Arnett sebagai periode perkembangan yang berbeda jika dibandingkan dengan periode perkembangan yang lain. Terdapat lima karakteristik dari periode ini, yaitu<sup>20</sup> :

### a. Usia Eksplorasi Identitas (*Identity Exploration*)

Masa dewasa tumbuh merupakan periode untuk menentukan keyakinan dan arah kehidupan yang dipilih. Pada tahap ini, proses eksplorasi individu yang sedang menuju masa dewasa dimulai. Masa ini akan mengeksplorasi hal-hal yang terkait dengan hubungan percintaan dan pekerjaan guna mempersiapkan sejumlah pilihan untuk masa depan. Selain itu, individu mulai fokus untuk merenungkan hal-hal serius yang belum dipikirkan sebelumnya. Diantaranya yaitu sejumlah pertanyaan filosofis seperti berikut:

#### a) “*Untuk apa seseorang hidup?*”

---

<sup>20</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi: Konsep dan Aplikasi*, Edisi Ketiga, Terjemahan, (Bandung: Nusa Media, 2017), h. 721.

- b) “Seperti apa jati diri seseorang tersebut?”
  - c) “Bagaimana peran seseorang bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat?”
  - d) “Akan menjadi apa dimasa depan nanti?”
- b. Usia Kegoyahan (*Instability*)

Pada tahap ini, individu yang berada pada masa *emerging adulthood* mengalami perubahan secara terus menerus. Mencoba berbagai hal seperti cinta dan pekerjaan, membuat individu mengalami ketidakstabilan. Banyaknya kemungkinan yang di dapat akan menghasilkan perubahan mulai dari adanya pergantian bidang atau karir yang dituju, penajakan suatu hubungan serta perpindahan tempat tinggal.

Perubahan gaya hidup menjadi salah satu penyebab perubahan.<sup>21</sup> Di tahun 1970, seseorang yang berusia 21 tahun pada umumnya sudah memasuki tahap menyelesaikan sekolah, memiliki pekerjaan penuh, sudah menikah, sibuk dengan kehamilan, dan sebagainya. Sedangkan pada kaum milenial, usia 21 tahun menjadi masa individu untuk sibuk dengan akademik, kegelisahan mandiri, mencari pekerjaan, dan lain-lain. Perubahan yang terjadi akan menuntun individu untuk siap terhadap berbagai keadaan yang tentunya tidak sesuai dengan apa yang direncanakan.

- c. Usia Fokus Diri (*Self-Focus*)

Orang dewasa tumbuh akan terfokus pada diri sendiri. Mereka akan mempersiapkan berbagai pengetahuan, pengembangan keterampilan, serta pemahaman diri sendiri guna menjadi bekal untuk dibawa menuju masa dewasa. Meskipun pada prosesnya masih mengikutsertakan orang lain

---

<sup>21</sup> Ameliya Rahmawati Putri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung (Lampung 2020), h.21.

dalam pengambilan keputusan tetapi keputusan akhir tetap berada ditangan individu tersebut. Mulai belajar membuat keputusan sendiri, berusaha mandiri, bertanggungjawab atas keputusan yang telah dibuat, sampai mulai membangun pondasi untuk masa dewasa menjadi bagian dari tahap ini. Individu akan dihadapkan dengan berbagai keputusan sulit. Sebagai contoh yaitu memilih perguruan tinggi, mencoba kuliah atau bekerja, kebingungan apakah jurusan yang diambil merupakan sesuai keinginannya, tetap kuliah atau *drop out*, dan sebagainya.

d. Usia Perasaan Antara (*Feeling in-Between*)

Individu merasa berada pada perasaan di antara masa remaja dan dewasa. Orang dewasa tumbuh memiliki perasaan bukan lagi remaja dan belum menjadi orang dewasa independen. Pada umumnya, akan merasa bahwa belum memenuhi kriteria sebagai orang dewasa seperti bertanggung jawab penuh atas diri sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, serta telah mandiri secara finansial. Kebanyakan orang mengatakan sudah merasa mencapai kedewasaan penuh saat berusia dua puluhan akhir atau tiga puluhan awal.

e. Usia Kemungkinan (*The Age of Possibilities*)

Pada masa dewasa tumbuh menjadi masa serba kemungkinan tanpa adanya kepastian. Harapan dan gagasan besar telah dipersiapkan dan dipegang teguh untuk masa depan namun belum terwujud. Tahap dimana mimpi dan harapan menjadi bagian yang penting dalam diri individu. Selanjutnya, individu akan mempertanyakan bagaimana jika yang telah diimpikan dan diharapkan tidak sesuai dengan apa yang direncanakan dimasa lalu. Sehingga, muncullah kekhawatiran jika tidak tercapainya sesuatu yang diharapkan tersebut.

Masih jarang penelitian yang fokus dengan masa remaja di transisi sebelum memasuki masa dewasa awal. Masa ini disebut sebagai masa yang

penting, karena terjadinya perubahan emosi dan tingkah laku yang bervariasi. Hal ini dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan Erik Erikson.<sup>22</sup>

Menurut padangan ilmu psikologi, konsep *emerging adulthood* berkaitan dengan sebuah krisis yang disebut *quarter life crisis*. Sesuai dengan karakteristik di atas, masa *emerging adulthood* yang dialami individu akan mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*.<sup>23</sup> Yaitu masa dimana individu terbebani dengan rencana dan pilihan di masa depan.

## **B. Quarter Life Crisis**

### **1. Pengertian Quarter Life Crisis**

Istilah *quarter life crisis* mulai muncul pada masa postmodern atau awal abad ke-19. Masa tersebut di tandai dengan kemajuan teknologi yang cukup pesat. Yaitu dengan adanya sejumlah pabrik yang bermunculan dan mulai ditemukannya batu bara. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan standar hidup pada masyarakat perkotaan. Peningkatan ini mengakibatkan banyaknya tuntutan hidup yang harus dilakukan individu.<sup>24</sup>

Banyaknya tuntutan dari masyarakat membuat individu kebingungan dan merasa tuntutan yang muncul bertentangan dengan yang diinginkan. Usia 20-an menjadi usia dimana telah dianggap memasuki masa dewasa sehingga dihadapkan dengan tuntutan hidup mandiri (Nurhayati Putri,2019). Akibatnya

---

<sup>22</sup> Alice Stapleton,"*Coaching Clients Through The Quarter-Life Crisis:What Works?*", dalam International Journal Of Evidence Based Coaching And Mentoring Special Tissue,Queen's Club Garden, No.6, (Juni 2012),h.130.

<sup>23</sup> Ameliya Rahmawati Putri,"Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir",Skripsi:Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama,UIN Raden Intan Lampung (Lampung 2020),h.20.

<sup>24</sup> Atwood J dan Scholtz,"*Quarter-Life Time Period : An Age Of Indulgence, Crisis or Both?Contemporary Family Therapy*",Artikel,30(4),(Desember 2008),h.233-250.

banyak dewasa muda yang menjadi stres dan terbebani. Stres inilah yang melahirkan *quarter life crisis*.<sup>25</sup>

Di Indonesia *quarter life crisis* disebut dengan krisis seperempat abad atau ada yang menyebut dengan krisis seperempat baya. Istilah *Quarter Life Crisis (QLC)* diuraikan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner. Pada awalnya, *quarter life crisis* merupakan fenomena yang berkembang di masyarakat Amerika. Istilah *quarter life crisis* berawal dari kebingungan Wilner terkait dengan masa depan yang harus dijalani setelah lulus dari perguruan tinggi. Julukan yang diberikan pada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*”, yaitu individu yang baru meninggalkan kenyamanan hidup dari status remaja dan memasuki kehidupan yang sebenarnya.

Fenomena QLC mulai mendapat perhatian sejak diterbitkan buku “*Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*” karya Alexandra Robbins dan Abby Wilner di tahun 2001. Krisis ini dapat mengembangkan masalah psikologis mulai dari ringan sampai parah dan disertai dengan krisis identitas. Menurut Robbins dan Wilner krisis ini mencakup transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Biasanya terjadi pada usia 20-an dan merupakan periode dimana individu mempertanyakan masa depan. Robbins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai respon individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, banyaknya pilihan, adanya sebuah perubahan secara terus menerus, rasa panik serta rasa tidak berdaya.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter-Life Crisis “Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan”*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019), h.2.

<sup>26</sup> Alice Stapleton, “*Coaching Clients Through The Quarter-Life Crisis: What Works?*”, dalam *International Journal Of Evidence Based Coaching And Mentoring Special Tissue*, Queen’s Club Garden, No.6, (Juni 2012), h.130.

Dalam sebuah buku karya Efnie Indriani berjudul “Survive Menghadapi *Quarter Life Crisis*” menyebutkan bahwa QLC adalah fase krisis yang dihadapi seseorang dengan ditandai adanya kebingungan dalam menentukan arah hidup serta kecemasan menghadapi masa depan.<sup>27</sup> Ini merupakan fase ketika individu melewati sebuah transisi dari masa remaja menuju masa sebagai orang dewasa baru. Pada umumnya, seseorang yang berada pada fase ini akan merasakan hal yang cukup berat. Adanya pilihan yang tersaji menjadi tanggungjawab yang harus diterima dengan penuh komitmen.

Sedangkan Ameliya Rahmawati Putri, mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai periode kritis yang dialami pada rentang usia 18 sampai dengan 29 tahun, keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan dan kecemasan karena mempertanyakan arah dan tujuan hidup, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani, pencapaian yang telah diraih, serta banyaknya pilihan hidup.<sup>28</sup> Selanjutnya Gerhana Nurhayati Putri (2019) mengartikan krisis seperempat abad sebagai kekhawatiran individu yang berada pada fase dewasa muda diantaranya yaitu keraguan, bingung, cemas, takut dengan kegagalan yang terkait dengan masa depan.

Krisis seperempat abad ini dapat dipicu karena beberapa kebiasaan. Di antaranya yaitu intensitas penggunaan media sosial yang terlalu sering mengakibatkan semakin tingginya kesenangan untuk membandingkan diri dengan orang lain, melakukan kegiatan yang tidak produktif seperti bermain *game* sampai lupa waktu, sering mengeluh namun tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dikeluhkan, pergaulan diri yang sempit

---

<sup>27</sup> Efnie Indriani, *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*, (Yogyakarta: Brilliant, 2020), h.44.

<sup>28</sup> Ameliya Rahmawati Putri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung (Lampung 2020), h.2.

sehingga kesulitan untuk melihat koneksi yang ada (Jennyfer,2010, dalam Ameliya,2020). Hal ini dikarenakan individu menutup diri dari orang lain.<sup>29</sup>

Konsep krisis seperempat abad tidak dijelaskan langsung dalam al-Qur'an, tetapi terdapat potongan kalimat yang menegaskan bahwa tidak takut, tidak cemas, dan tidak bersedih secara terus menerus. Yaitu terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 277 yang berbunyi :

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

Artinya :

“Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan sholat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah : 277)

## 2. Fase *Quarter Life Crisis*

Individu yang berusia dua puluhan akan mulai memunculkan pertanyaan pada diri sendiri tanpa henti, kehilangan rasa identitas, serta pertanyaan seputar karir.<sup>30</sup> Menurut Robinson (2011, dalam Ameliya,2020) individu yang mengalami *quarter life crisis* akan melalui beberapa fase, yaitu :

- a. Fase pertama yaitu perasaan terjebak dalam berbagai pilihan dan tidak adanya kemampuan untuk memutuskan apa yang harus dilakukan dalam hidupnya.

---

<sup>29</sup> Ibid,h.15.

<sup>30</sup> Jennifer M. Thorspecken,“*Quarterlife Crisis:The Unaddressed Phenomenon*”, dalam Research Papers,New Jersey Counseling Association (Mei 2005),h.123.

- b. Fase kedua yaitu adanya sebuah dorongan yang kuat untuk mengubah situasi yang dialami.
- c. Fase ketiga mulai melakukan beberapa tindakan yang sifatnya krusial.
- d. Fase keempat, mulai membangun pondasi baru untuk mengendalikan arah tujuan kehidupan individu.
- e. Fase kelima, bergerak membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada minat dan sesuai dengan nilai yang dianut dalam kehidupan individu.

Secara khusus Olson Madden (2007) mendefinisikan permasalahan individu pada fase ini yaitu adanya keinginan mencapai dan mewujudkan keinginan, membangun karir, mimpi orangtua, membentuk identitas yang disukai, memilih pasangan, menyesuaikan diri di lingkungan sosial, menjadi bagian kelompok, serta mengembangkan stabilitas emosi.<sup>31</sup>

Sejalan dengan hal tersebut, dari penelitian yang dilakukan oleh Sujudi (2020), pengakuan informan yang mengalami krisis seperempat abad kurang lebih sama yaitu merasakan bingung, pesimis, khawatir yang berlebihan, panik bahkan ada yang mengatakan bahwa sampai frustrasi dan stres. Namun, tidak ada yang memiliki niat untuk mengakhiri hidup. Hal ini dikarenakan pengaruh keyakinan dan keberadaan Yang Maha Kuasa menjadi bagian dari reaksi individu yang mengalami *quarter life crisis*.

Kondisi pandemi covid-19 mengakibatkan gejala stres pada mahasiswa semakin meningkat. Permasalahan psikologi yang muncul yaitu stres, kecemasan berlebih sampai dengan depresi. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres karena pembelajaran jarak jauh. Tugas yang berlebihan dengan batas waktu pengumpulan yang terlalu cepat membuat kesehatan mental akan terganggu. Kondisi ini mendorong mahasiswa rentan mengalami

---

<sup>31</sup> Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung (Lampung 2020), h.14.

*quarter life crisis*. Jika pada kondisi sebelum pandemi QLC rentan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Adanya pandemi, fenomena QLC merambah pada mahasiswa di segala tingkat. Stres akademik yang disebabkan oleh tugas perkuliahan seperti pekerjaan lapangan yang tidak dapat dikerjakan secara langsung, berdampak pada perubahan topik dan tidak sedikit yang menunda untuk menunda penyelesaiannya.<sup>32</sup>

Bagi sebagian individu dapat melewati fase ini dan mampu melanjutkan hidup dengan baik. Namun terdapat beberapa yang kebingungan dan akhirnya akan memerlukan bantuan untuk mencari solusi sehingga dapat melewati fase tersebut. Individu yang belum melewati fase *quarter life crisis* akan mengalami masa sulit, berat, dan tidak berdaya.

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

Krisis yang terjadi pada individu usia 20-an sama sekali tidak diharapkan. Mereka juga tidak menyadari bahwa krisis yang sama juga dirasakan oleh orang lain. Dari ketidaksadaran tersebut membuat krisis ini menghantam individu semakin kuat. Karena individu merasa bahwa masa transisi yang dialami lebih sulit daripada teman-temannya.<sup>33</sup> Gerhana Nurhayati Putri menyebutkan bahwa terdapat lima ciri *quarter life crisis*, yakni :

#### a. *Clueless*

*Clueless* yaitu sebuah kondisi merasa serba “tidak tahu” mengenai diri sendiri. Seperti ketidaktahuan mengenai hal-hal yang harus dilakukan bahkan apa yang diinginkan. Seseorang yang berada pada kondisi ini akan memunculkan pertanyaan tiada akhir. Seperti kebingungan setelah lulus

---

<sup>32</sup> Rira Kartika, *Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19*, 2020, h.3 <https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>

<sup>33</sup> Jennifer M. Thorspecken, “*Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon*”, dalam *Research Papers*, New Jersey Counseling Association (Mei 2005), h.125.

jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK) “*Harus kuliah atau kerja, kuliah dimana, kerja apa, abis kerja mau kemana lagi.*”

Individu yang menjalani kehidupan monoton akan terjebak dalam kesia-siaan sehingga mendorong individu tersebut untuk mempertanyakan dirinya sendiri, Begitupun dengan ketidakpastian hidup akan mendorong individu dalam kekacauan.<sup>34</sup>

b. Terlalu Banyak Pilihan

Banyaknya pilihan untuk masa depan membuat individu kebingungan bahkan merasa panik. Seperti halnya ketika perbedaan pendapat yang terjadi pada kedua orangtua. Setelah menyelesaikan jenjang sekolah menengah atas akan memaksa individu untuk memilih hal yang akan dilakukan selanjutnya. Tak jarang dari mereka akan dibebankan pilihan dimana ayah memilih A, sedangkan ibu memilih B. Hal ini salah satu contoh yang menyebabkan individu kebingungan untuk menentukan pilihan.

c. *Indecisive*

Adanya pilihan lebih dari satu menyebabkan individu belum dapat berkomitmen. Keinginan untuk mencoba hal yang baru menjadi faktor pemicunya. Akibatnya, individu enggan untuk memilih hanya satu hal saja. Seperti kebimbangan memilih karir dibidang A atau B? Memilih pasangan A atau B?

d. *Hopeless*

*Hopeless* merupakan kondisi dimana individu merasa pasrah terhadap realita yang ada. Kondisi tersebut mengakibatkan individu tidak memutuskan untuk mencoba satu pilihan saja. Dengan kata lain, sudah tidak mepedulikan masa depan.

---

<sup>34</sup> Ibid,h.126.

e. Cemas

Banyaknya pilihan membuat individu memiliki banyak pikiran mengenai masa depan. Banyaknya hal yang dipikirkan tersebut membuat individu kesusahan untuk memilih. Sejalan dengan fase ini, Grace Gatune Murithi menemukan fakta bahwa lulusan Universitas khawatir tidak akan mendapat pekerjaan, khawatir mengenai rumah tangga dalam pernikahan, malu karena bergantung pada orangtua, merasa tertekan jika pindah dari rumah orang tua, mengkhawatirkan pembayaran dari pinjaman yang telah dilakukan untuk pembayaran pendidikan, serta khawatir karena teman-teman yang telah hidup lebih baik.<sup>35</sup>

**4. Area Permasalahan *Quarter Life Crisis***

Nash dan Murray (2010) mengungkapkan bahwa area permasalahan yang dihadapi individu yang mengalami QLC diantaranya yaitu<sup>36</sup> :

a. Tantangan di Bidang Akademis

Individu akan mempertanyakan mengenai keadaan terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan menganggapnya sebagai karir yang cemerlang sementara individu tersebut sudah mempunyai minat dibidang lain. Menghadapi kebebasan setelah menyelesaikan kuliah menjadi masalah tersendiri bagi individu. Permasalahan ini semakin rumit ketika tidak adanya pemenuhan akomodasi impian semasa kuliah.

b. Mimpi dan Harapan

Munculnya pertanyaan mengenai mimpi dan harapan yang akan dicapai dimasa depan. Dalam hal ini apa yang menjadi minat serta

---

<sup>35</sup> Grace Gatune Murithi, "Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University", dalam International Journal for Advanced Research, Vol.5(3) (Kenya 2019), h.1.

<sup>36</sup> Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara", Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, (Medan 2020), h.19-20.

bagaimana cara meraih minat tersebut menjadi hal yang cukup membingungkan. Mendekati usia tertentu sedangkan belum tercapai target yang diinginkan menjadi kecemasan tersendiri bagi individu.

c. Agama dan Spiritualitas

Pertanyaan mengenai spiritualitas mulai tergal. Seperti, “*Apakah agama yang dianut merupakan agama yang tepat?*”. Selain itu muncul juga “*Agama atau keyakinan seperti apa yang akan diajarkan pada anak-anak kelak?*”.

d. Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Pada umumnya individu akan terperangkap pada pertanyaan untuk mengerjakan pekerjaan atau mengikuti karir sesuai dengan yang diminati, kebutuhan serta tuntutan untuk bekerja demi mendapat penghasilan yang besar sehingga secara finansial mampu mandiri. Pertanyaan lain yang muncul yaitu seputar stres atau tekanan kerja yang akan menghambatnya. Selain itu, muncul juga ketakutan karena tidak dapat mengaktualisasikan diri serta adanya keraguan untuk menunjukkan potensi yang ada pada diri individu.

e. Teman, Percintaan Dan Relasi Dengan Keluarga

Individu mempertanyakan apakah ada pasangan yang tepat dengan dirinya serta bagaimana cara agar individu tau bahwa yang menjadi pasangannya saat ini adalah orang yang tepat. Bukan hanya individu yang menjalin hubungan, individu yang masih lajang memiliki permasalahan yaitu keinginan untuk menjalani hubungan interpersonal. Sedangkan dalam hubungan dengan keluarga diwarnai dengan pertanyaan terkait keinginan untuk mandiri dan bebas dari orangtua. Selanjutnya untuk hubungan dengan teman menjadi pertanyaan tersendiri tentang bagaimana cara memperoleh teman sejati sekaligus figur yang dapat diandalkan dan percaya.

Pembimbing mahasiswa dari penelitian Grace Gatune Murithi mengungkapkan krisis seperempat abad banyak terjadi dikalangan Universitas. Lulusan Universitas memiliki kepedulian mengenai kemandirian ekonomi sehingga kebanyakan dari mereka akan memikirkan bagaimana cara untuk mengembalikan pinjaman yang telah dihabiskan semasa pendidikan. Selain itu, mereka juga memikirkan untuk membantu adik-adiknya. Di beberapa keluarga, kakak kandung diharapkan akan mengambil alih tanggung jawab perekonomian dalam keluarga. Dimana akan mendidik dan menafkahi adiknya. Hal inilah yang menjadi beban perekonomian bagi para lulusan ditengah tingginya angka pengangguran.

Hal besar berikutnya yaitu adanya harapan untuk menikah setelah lulus. Stigma yang ada di masyarakat membuat individu tertekan dan akan mencari pasangan secepat mungkin. Selain itu, terdapat pula ekspektasi dari orangtua agar anaknya menjalani kehidupan yang lebih baik daripada mereka, khususnya dari mereka yang berlatar belakang sederhana.<sup>37</sup>

#### f. Identitas

Individu mulai mempertanyakan esensi dari masa dewasa yaitu sebagai masa yang memberi perasaan antusias namun juga memberi perasaan terancam. Terkait dengan identitas diri, individu mulai memperhatikan penampilan, pembawaan diri sampai reaksi emosi yang di ekspresikan pada lingkungan. Selain itu, identitas diri juga membangun kesadaran individu terhadap pilihan politik sampai orientasi seksual.

### 5. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001,dalam Ameliya,2020) memaparkan tujuh dimensi QLC, yaitu :

#### a. Kebimbangan Mengambil Keputusan

---

<sup>37</sup> Grace Gatune Murithi, "Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University", dalam International Journal for Advanced Research, Vol.5(3) (Kenya 2019), h.1.

Membuat keputusan untuk diri sendiri menjadi salah satu wujud kemandirian individu yang sedang menuju usia dewasa. Banyaknya pilihan hidup yang muncul, membuat individu takut dan cemas karena terkait dengan harapan yang timbul dari pilihan hidup tersebut. Kepercayaan terhadap keputusan yang dipilih akan mengubah perjalanan hidup membuat individu memikirkan keputusan yang dipilih adalah pilihan yang tepat. Kebingungan dirasakan individu apakah keputusan yang dibuat merupakan keputusan jangka pendek atau jangka panjang. Kebimbangan semakin dirasakan oleh individu yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya untuk mengetahui apakah pengambilan keputusan merupakan pilihan yang tepat. Seseorang akan memikirkan keputusan yang dibuat karena terkait dengan ketepatan dalam memilih.

b. Penilaian Diri Yang Negatif

Individu akan mempertanyakan pada dirinya terkait dengan apakah sanggup melewati sejumlah tantangan yang terjadi dalam hidupnya. Tantangan yang dihadapi di antaranya yaitu kecemasan menjadi dewasa, ketidaktahuan untuk mengambil keputusan yang penting, takut akan kegagalan, serta permasalahan identitas diri. Individu meragukan dirinya sendiri dan merasa hanya dirinya yang mengalami hal sulit. Namun pada kenyataannya, di usia yang sama banyak individu yang mengalami hal yang sama. Hal inilah penyebab individu yang mengalami *quarter life crisis* membandingkan dan menganggap dirinya lebih rendah daripada orang lain. Kemudian timbul perasaan ketakutan dan keraguan sedangkan ia melihat teman seusianya telah memiliki pencapaian hidup yang hebat.

c. Putus Asa

Hasil yang kurang maksimal bahkan kegagalan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu membuat individu semakin tidak mempercayai dirinya sendiri. Ketidakpercayaan terhadap diri semakin bertambah ketika individu tidak mendapatkan kepuasan diri dan melakukan usaha yang dianggap sia-

sia. Hal ini menyebabkan harapan dan impian meredup. Pemandangan yang muncul di media sosial, seperti kesuksesan teman sebaya semakin memperburuk kepercayaan diri. Selain itu, kurang luasnya jaringan yang dibangun dan hal-hal yang mendukung perkembangan diri membuat perasaan putus asa semakin dalam.

d. Terjebak Dalam Situasi Sulit

Terkadang individu merasa tahu hal apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Masalahnya yaitu tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya. Kondisi yang dialami seperti labirin tak berujung. Situasi yang berat membawa individu untuk memilih satu keputusan dengan meninggalkan keputusan yang lain.

e. Rasa Tertekan

Dari hari ke hari individu merasakan permasalahan semakin terasa. Akibatnya aktivitas menjadi terganggu sehingga berjalan tidak maksimal. Pada akhirnya perasaan tersebut memunculkan keyakinan bahwa masalah selalu hadir dimana saja. Menjadi beban yang seharusnya dapat diselesaikan secara efektif. Terlebih lagi individu yang hidup dalam ketidakberhasilan akan menumbuhkan perasaan tersiksa. Khususnya pandangan masyarakat terhadap status sebagai mahasiswa, dimana terdapat tuntutan untuk keharusan lebih sukses.

f. Perasaan Cemas

Usia yang semakin bertambah dan sulitnya memenuhi besarnya harapan membuat individu khawatir jika pada kenyataannya hasil yang didapat tidak memuaskan. Tuntutan untuk selalu melakukan hal yang sempurna dan rasa enggan untuk menghadapi kegagalan membuat individu merasa khawatir. Pada akhirnya, kekhawatiran tersebut membuat individu tidak nyaman dan terbayang terjadinya kegagalan.

g. Kekhawatiran Terhadap Relasi Interpersonal

Menikah di bawah usia tiga puluh tahun sudah menjadi budaya yang berkembang di Indonesia. Pada individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mengkhawatirkan hubungan dengan lawan jenis. Sehingga mulai muncul pertanyaan seputar apakah dirinya sudah siap untuk menikah, kapan akan menikah, seseorang yang dipilih saat ini adalah orang yang tepat atau harus mencari orang lain yang tepat. Selain itu, muncul kekhawatiran terkait dengan kemampuan untuk menyeimbangkan hubungan terhadap keluarga, karir, teman serta pasangan.

### C. *Quarter Life Crisis* Dalam Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang telah mengatur segala aspek kehidupan manusia. Keberadaan al-Qur'an menjadi kabar gembira bagi seluruh umat, khususnya umat Islam. Allah telah menjamin hamba-Nya yang membaca dan mengamalkan kandungan ayat al-Qur'an. Didalamnya terdapat berbagai hal yang dapat dijadikan pelajaran. Salah satunya yaitu ajaran mengenai bersabar ketika menghadapi ujian dalam hidup. Begitu pula dengan ajaran untuk berdzikir, berdo'a dan senantiasa bertawakal.<sup>38</sup>

Cinta yang tumbuh pada dunia akan menjadi salah satu penyebab lemahnya cinta kepada Allah. Ambisi yang terlalu kuat terhadap impian di dunia menyebabkan individu melupakan peran agama. Terlalu memikirkan hal seputar masa depan membuat individu pada akhirnya akan merasa mudah lelah dan mengeluh pada hidup. Individu melupakan bahwa agama memiliki peran tersendiri dalam dirinya. Sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah yang berbunyi :

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

Artinya :

---

<sup>38</sup> Halida Ulin Nuhaya, "Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an", Skripsi: Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora, IAIN Salatiga (Salatiga 2020), h.61.

*“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”* (QS. Al-Baqarah:216)

Dalam kitab al-Misbah, M. Quraish Shihab menafsirkan ayat tersebut bahwa Allah SWT mengetahui sesuatu yang akan terjadi pada umat-Nya. Hal ini berarti apa yang terjadi di masa depan belum tentu bernilai positif dan berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan. Karena bisa jadi di balik rerumputan yang diinjak terdapat lubang yang dapat menyebabkan kita terjatuh. Dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat membuat individu memandang positif segala hal di situasi apapun. Selain itu, individu akan cenderung mengatasi emosi negatif yang berada dalam diri.<sup>39</sup>

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika Audina, berdo'a kepada Allah SWT menjadi salah satu cara untuk meminimalisir krisis seperempat abad. Ketika individu berada pada berbagai situasi seperti galau dan cemas dengan masa depan bahkan permasalahan terkait dengan finansial. Berdo'a menjadi sarana untuk meringankan permasalahan tersebut. Dengan berdo'a akan membuat jiwa tenang mengingat banyaknya tuntutan yang dihadapi semasa kuliah. Begitu pula dengan berdo'a akan menjadikan hati tenteram dan percaya diri dalam menjalani hidup walaupun situasi finansial tengah diuji. Individu percaya bahwa Allah senantiasa menolong hamba-Nya.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung (Lampung 2020), h.26.

<sup>40</sup> Rika Audina, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis*", Skripsi: Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam, IAI Muhammadiyah Sinjai (Sinjai 2020), h.81-83.

Kepercayaan terhadap Allah SWT juga di paparkan oleh Muhammad Abdullah Sujudi melalui penelitiannya. Inilah fakta bahwa mendekati diri kepada Allah SWT menjadi solusi bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*. Agama dan keberadaan Tuhan disangkutpautkan oleh sejumlah informan yang ia teliti. Keyakinan terhadap agama dan keberadaan Tuhan Yang Maha Kuasa sangat mempengaruhi reaksi individu dalam menghadapi QLC. Hal ini menjadi pendorong individu untuk senantiasa berusaha. Kesabaran yang diiringi dengan do'a akan menumbuhkan pikiran positif dan kepercayaan bahwa harapan selalu ada.<sup>41</sup> Sesuai dengan surat at-Taubah ayat 51 yang berbunyi :

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُمْ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

Artinya :

*“Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal”.*(QS. At-Taubah:51)

Berdasarkan yang dijelaskan oleh M. Quraish Shihab bahwa al-Qur'an memerintahkan setiap manusia harus bertawakal. Al-Qur'an ingin umatnya hidup sesuai dengan realita. Yaitu kenyataan bahwa tanpa usaha, harapan tidak akan mungkin tercapai. Selain itu, larut dalam kesedihan tidak akan berguna karena tidak akan mengubah kenyataan yang terjadi. Realita kehidupan yang diberikan Allah SWT harus dihadapi dengan ridha. Karena keberhasilan dari apa yang telah dilakukan individu berada ditangan Tuhan. Manusia hanya memerlukan ikhtiar dengan sekuat tenaga. Sehingga al-Qur'an mengajarkan kita untuk terus berusaha

---

<sup>41</sup> Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara", Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, (Medan 2020), h.86-87.

dan tawakal agar tidak merasa cemas terkait dengan masa depan yang belum sesuai harapan. Sebagai contoh yaitu ketika kecemasan yang kita rasakan jika rencana yang telah di bangun sesuai lulus kuliah. Kita tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan seperti apa yang akan kita dapat. Karena apa yang telah diusahakan akan sesuai dengan apa yang selama ini diharapkan.

Religiusitas menjadi aspek penting bagi mahasiswa yang menghadapi masa seperempat abad yang dipenuhi dengan tantangan. Dengan adanya religiusitas akan menjadi faktor pemicu dan faktor protektif. Religiusitas turut andil dalam menghadapi berbagai permasalahan dan berbagai kondisi negatif. Individu yang mempunyai tingkat religiusitas baik dapat mengurangi rasa cemas dan tertekan, kebimbangan dalam mengambil sebuah keputusan, penilaian diri yang negatif, rasa putus asa, serta perasaan bingung ketika terjebak pada situasi sulit. Hal ini berarti dengan adanya religiusitas membuat individu mampu menahan dan menghadapi situasi yang penuh dengan kebimbangan. Mengurangi berbagai perasaan negatif yang dirasakan sehingga individu lebih adaptif.<sup>42</sup>

Allah telah memberi petunjuk kepada hamba-Nya. Seperti yang tercantum dalam surat surat al-Baqarah ayat 38 yang berbunyi :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ  
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٣٨)

Artinya :

*“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”(QS. Al-Baqarah : 38)*

---

<sup>42</sup> Habibie, Alfiesyahrianta dkk, “Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa”, dalam Gajah Mada Journal Of Psychology, Vol.5, No.2, 2019, h.133-134.

Pada ayat ini menjelaskan bahwa seseorang tidak akan memiliki rasa khawatir dari sesuatu yang dihadapi jika mengikuti petunjuk al-Qur'an dan rasul-Nya. Tidak ada pula rasa sedih pada hati manusia atas berbagai urusan yang tidak diperoleh. Orang-orang yang mendapat petunjuk dari Allah SWT dalam dirinya tidak akan merasa khawatir untuk menggapai masa depan. Begitu pula dengan hal-hal yang menimpa dirinya. Kesedihan tidak akan dirasakan bagi mereka yang menempuh jalan hidayah. Hal ini karena mereka akan menerima segala yang didapatkan dengan lapang dada. Oleh karena itu, sudah sewajarnya jika manusia harus bersyukur terhadap apa yang telah didapat semasa hidup.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka, yang kemudian data akan dianalisis menggunakan prosedur statistika.<sup>43</sup> Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono, bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel yang pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode yang akan digunakan oleh peneliti pada penelitian ini yakni metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif deskriptif yaitu penelitian yang dirancang guna memperoleh sebuah informasi mengenai status gejala pada saat penelitian dilakukan (Furchan,2007:447). Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh tingkat rata-rata *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

#### B. Populasi Dan Sampel

Menurut Sugiyono, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek ataupun subyek yang memiliki kualitas serta karakteristik khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian akan ditarik kesimpulan.<sup>44</sup> Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini yakni mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Dengan data populasi mahasiswa UIN

---

<sup>43</sup> Diakses dari [http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf) , pada tanggal 30 Oktober 2021 pukul 16.47.

<sup>44</sup> Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metode Penelitian Sosial*,(Surabaya:Media Sahabat Cendekia,2019),h.91.

Walisongo yang tercatat aktif mulai dari angkatan 2015-2019 dengan catatan semester 5 sampai dengan semester 13 yaitu berjumlah 12.961 orang. Selanjutnya, menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

### **C. Teknik Sampling**

Sugiyono (2013, dalam Paramitha, 2016) teknik sampling yaitu sebuah cara atau teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengambil sampel. Terdapat dua teknik sampling, yakni teknik *probability sampling* dan *non probability sampling*. Teknik *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang sama bagi tiap unsur populasi yang kemudian akan menjadi anggota sampel. Sedangkan *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan kesempatan atau peluang sama bagi tiap anggota populasi yang akan dipilih menjadi sampel.

Pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan simple random sampling. Simple random sampling merupakan teknik pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 111 mahasiswa.

### **D. Variabel Penelitian**

Sugiyono (2011), mengartikan variabel penelitian merupakan suatu sifat atau nilai atau atribut dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian di tarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini, hanya terdapat variabel tunggal (satu variabel) yaitu faktor-faktor *quarter life crisis*.

### **E. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* merupakan respon individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, banyaknya pilihan, adanya sebuah perubahan secara terus menerus, rasa panik serta rasa tidak

berdaya.<sup>45</sup> Individu yang mengalami *quarter life crisis* diartikan sebagai individu yang sedang mengalami krisis di masa *emerging adulthood*. *Quarter life crisis* yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu adanya krisis yang terjadi karena keraguan, bingung, cemas, takut dengan kegagalan yang terkait dengan masa depan. Pengukuran mengenai QLC pada mahasiswa tingkat akhir didasarkan pada aspek-aspek yang berperan dalam *quarter life crisis*.

Sedangkan aspek-aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner yang dimodifikasi oleh Indry Permatasari, sebagai berikut<sup>46</sup> :

a. Kebimbangan Dalam Mengambil Keputusan

Banyaknya pilihan hidup yang muncul, membuat individu kebingungan bahkan takut karena terkait dengan harapan yang timbul dari pilihan hidup tersebut. Kebingungan dirasakan individu terkait dengan apakah keputusan yang dibuat merupakan keputusan jangka pendek atau jangka panjang.

b. Penilaian Diri Yang Negatif

Tantangan yang dihadapi di antaranya yaitu kecemasan menjadi dewasa, ketidaktahuan untuk mengambil keputusan yang penting, takut akan kegagalan, serta permasalahan identitas diri. Individu meragukan dirinya sendiri dan merasa hanya dirinya yang mengalami hal sulit. Kemudian timbul perasaan ketakutan dan keraguan sedangkan ia melihat teman seusianya telah memiliki pencapaian hidup yang hebat.

c. Rasa Putus Asa

Hasil yang kurang maksimal bahkan kegagalan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu membuat individu semakin tidak mempercayai dirinya sendiri. Ketidakpercayaan terhadap diri semakin bertambah ketika individu tidak

---

<sup>45</sup> Alice Stapleton, "Coaching Clients Through The Quarter-Life Crisis: What Works?", dalam International Journal Of Evidence Based Coaching And Mentoring Special Tissue, Queen's Club Garden, No.6, (Juni 2012), h.130.

<sup>46</sup> Indry Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal", Skripsi: Fakultas Psikologi, UMM (Malang 2021), h-15-16.

mendapatkan kepuasan diri dan melakukan usaha yang dianggap sia-sia. Hal ini menyebabkan harapan dan impian meredup.

d. Terjebak Dalam Situasi Sulit

Terkadang individu merasa tahu hal apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Masalahnya yaitu tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya. Kondisi yang dialami seperti labirin tak berujung. Situasi yang berat membawa individu untuk memilih satu keputusan dengan meninggalkan keputusan yang lain.

e. Rasa Tertekan

Perasaan ini muncul pada individu karena beratnya persoalan hidup yang dihadapi setiap hari. Rasa terbebani yang muncul akan membuat aktivitas yang akan dihadapi individu menjadi terganggu.

f. Perasaan Cemas

Usia yang semakin bertambah dan sulitnya memenuhi besarnya harapan membuat individu khawatir jika pada kenyataannya hasil yang didapat tidak memuaskan. Tuntutan untuk selalu melakukan hal yang sempurna dan rasa enggan untuk menghadapi kegagalan membuat individu merasa khawatir. Pada akhirnya, kekhawatiran tersebut membuat individu tidak nyaman dan terbayang terjadinya kegagalan.

g. Kekhawatiran Terhadap Relasi Interpersonal

Pada individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mengkhawatirkan hubungan dengan lawan jenis. Sehingga mulai muncul pertanyaan seputar apakah dirinya sudah siap untuk menikah, kapan akan menikah, seseorang yang dipilih saat ini adalah orang yang tepat atau harus mencari orang lain yang tepat. Selain itu, muncul kekhawatiran terkait dengan kemampuan untuk menyeimbangkan hubungan terhadap keluarga, karir, teman serta pasangan.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data yang valid, pada penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis* yang telah dimodifikasi oleh Indry Permatasari (2021)

berdasarkan aspek-aspek teori Robbins dan Abby Wilner (2001). Yakni sebagai berikut :

1. Kebimbangan dalam mengambil keputusan
2. Khawatir dengan hubungan interpersonal
3. Merasa cemas
4. Tertekan
5. Penilaian diri negatif
6. Terjebak dalam situasi sulit
7. Putus asa

Validitas skala telah diuji dengan hasil sebesar 0,315-0,572 dan reliabilitas sebesar 0,725.<sup>47</sup> Dengan skala yang terdiri dari 15 item, yakni terdapat 10 item favorable dan 5 item unfavorable. Dengan rincian sebagai berikut :

---

<sup>47</sup> Indry Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal", Skripsi: Fakultas Psikologi, UMM (Malang 2021), h-20.

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	2,13	15	3
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	5	-	1
3.	Merasa cemas	3	-	1
4.	Tertekan	4	10	2
5.	Penilaian diri negative	9	11	2
6.	Terjebak dalam situasi sulit	7,14	6,1	4
7.	Putus asa	8,12	-	2
<b>Total</b>		10	5	15

**Tabel 3.1**  
**Item *Quarter Life Crisis* (QLC)**

Pada skala ini memiliki empat alternatif jawaban, dengan pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Setuju (S), dan Sangat Sesuai (SS). Kriteria penelitian dari hasil yang akan diperoleh dari skala peneliti, sebagai berikut :

No.	Item	Skor
1.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
2.	Tidak Sesuai (TS)	2
3.	Sesuai (S)	3
4.	Sangat Sesuai (SS)	4

**Tabel. 3.2**  
**Kriteria Penelitian**

## G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013), analisis data adalah kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, melakukan tabulasi data berdasarkan pada variabel seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang telah diteliti, serta melakukan perhitungan untuk menjawab sesuai dengan yang ada dalam rumusan masalah penelitian. Data yang telah didapatkan oleh peneliti, selanjutnya akan diolah dengan metode statistika karena data yang didapat berwujud angka. Metode statistika dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis ini akan dibantu dengan memakai program Microsoft Excel 2010.

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011:199), analisis statistik deskriptif merupakan teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul dengan tanpa maksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk generalisasi atau umum.<sup>48</sup> Statistik deskriptif yaitu penyajian data yang dilakukan melalui grafik, tabel, pictogram, diagram lingkaran, perhitungan modus, median, mean, persentil, perhitungan desil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi serta perhitungan persentase.

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk menganalisis data penelitian Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis* adalah sebagai berikut :

### 1. Pengolahan Data

Skor QLC yang dilakukan pada mahasiswa untuk mengetahui sejauh mana *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa. Sesuai dengan skor yang telah ditentukan oleh Indry Permatasari (2021) yang tercantum pada tabel 3.2, kemudian peneliti memasukkan angka ke tabulasi data. Selanjutnya peneliti menghitung jumlah skor dari tiap responden dan jumlah skor dari tiap item serta aspek.

---

<sup>48</sup> Ganda Saputra, "Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas Atas SD Negeri 02 Sokawera Kec. Patikraja, Kab. Banyumas" Skripsi: UNY (Yogyakarta 2015), h.29.

## 2. Menentukan Kategori Skor

Pengkategorian tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang disusun dengan tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan pada rumus kategori jenjang dari Azwar (2003). Dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### a. Menentukan skor minimum

$$\text{Skor Min} = \text{Bobot Terendah Penilaian} \times \text{Jumlah Item}$$

### b. Menentukan skor maksimum

$$\text{Skor Max} = \text{Bobot Tertinggi Penilaian} \times \text{Jumlah Item}$$

### c. Mencari luas jarak sebaran

$$\text{Luas Jarak Sebaran} = \text{Skor Max} - \text{Skor Min}$$

### d. Menentukan standar deviasi ( $\sigma$ )

$$\sigma = \frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$$

### e. Mean teoritik

$$\mu = \frac{\text{Skor Min} + \text{Skor Max}}{2}$$

Selanjutnya menginterpretasikan data skor yang telah dihitung dengan menggunakan tiga batas norma pengkategorian sesuai dengan tabel berikut :

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$X \geq \mu + \sigma$	Tinggi
2.	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	Sedang
3.	$X < \mu - \sigma$	Rendah

Tabel. 3.3

Rumus Kategori Rentangan Norma Penilaian Kategorisasi Skor

(Sumber : Azwar,2003)

Keterangan :

X = Skor

- M = Mean hitung  
 Σ = Standar Deviasi Hitung

Hasil interpretasi kemudian diilustrasikan sebagai berikut :



Setelah ditetapkan sesuai dengan norma diatas, seseorang yang mendapatkan skor 95 akan didiagnosis sebagai orang yang memiliki kategori tinggi dan begitupun sebaliknya. Seseoran yang mendapatkan skor 57, maka akan didiagnosa sebagai orang yang memiliki kategori rendah (Azwar,2003).

3. Menentukan Frekuensi (f)

Menentukan frekuensi (f) responden berdasarkan kategori yang telah di dapatkan dari langkah sebelumnya, yaitu melalui Microsoft Excel (2010).

4. Menentukan Besaran Persentase Kategori

Setelah diketahui kategori *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dengan kategori yang telah diuraikan tersebut, kemudian akan ditentukan besar persentase berdasarkan frekuensi dari kategori skor. Bentuk persentase didapat dengan rumus sebagai berikut :

$$\% = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- % = Persentase  
 F = Frekuensi Responden  
 N = Jumlah Responden

## 5. Menghitung Rata-Rata (Mean)

Dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{\chi} = \frac{\sum fx}{\sum f}$$

Untuk mendapatkan  $\sum fx$ , diperlukan perhitungan untuk mengetahui data distribusi frekuensi, sebagai berikut :

### a. Menghitung rentang atau jangkauan (R)

$$R = \text{Skor tertinggi responden} - \text{Skor terendah responden}$$

### b. Menghitung banyaknya kelas (K)

$$K = 1 + 3,3 \text{ Log } N$$

\*(hasil dibulatkan)

### c. Menentukan interval kelas (P)

$$P = \frac{R}{K}$$

\*(hasil dibulatkan)

### d. Kemudian pembuatan tabel dengan kolom kelas interval, frekuensi (f), nilai tengah ( $\chi_i$ ), serta hasil perkalian antara f dan $\chi_i$ .

## 6. Menentukan Kategori Aspek

Pengkategorian tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang disusun dengan tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan pada rumus kategori jenjang dari Azwar (2003). Dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### a. Menentukan skor minimum

$$\text{Skor Min} = \text{Bobot Terendah Penilaian} \times \text{Jumlah Responden}$$

### b. Menentukan skor maksimum

$$\text{Skor Max} = \text{Bobot Tertinggi Penilaian} \times \text{Jumlah Responden}$$

### c. Mencari luas jarak sebaran

$$\text{Luas Jarak Sebaran} = \text{Skor Max} - \text{Skor Min}$$

d. Menentukan standar deviasi ( $\sigma$ )

$$\sigma = \frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$$

e. Mean teoritik

$$\mu = \frac{\text{Skor Min} + \text{Skor Max}}{2}$$

Selanjutnya menginterpretasikan data skor yang telah dihitung dengan menggunakan tiga batas norma pengkategorian sesuai dengan tabel berikut :

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$X \geq \mu + \sigma$	Tinggi
2.	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	Sedang
3.	$X < \mu - \sigma$	Rendah

Tabel. 3.4 Rumus Kategori Rentangan Norma Penilaian Aspek

(Sumber : Azwar,2003)

Keterangan :

X = Skor

$\mu$  = Mean hitung

$\Sigma$  = Standar Deviasi Hitung

Hasil interpretasi kemudian diilustrasikan sebagai berikut :



Setelah ditetapkan sesuai dengan norma diatas, seseorang yang mendapatkan skor 95 akan didiagnosis sebagai orang yang memiliki kategori tinggi dan begitupun sebaliknya. Seseoran yang mendapatkan skor 57, maka akan didiagnosa sebagai orang yang memiliki kategori rendah (Azwar,2003).

## 7. Menentukan Besaran Persentase Aspek

Setelah diketahui urutan aspek *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dari aspek tertinggi sampai terendah. Kemudian akan ditentukan besar persentase berdasarkan skor tiap aspek. Bentuk persentase didapat dengan rumus sebagai berikut :

$$\% = \frac{\text{Rata - rata skor tiap aspek}}{\text{Jumlah seluruh skor aspek}} \times 100\%$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Lokasi Penelitian

##### 1. Deskripsi Singkat Tentang UIN Walisongo Semarang

Nama Perguruan	: Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo
Berdiri	: 06 April 1970
Afiliasi	: Islam, Pancasila
Rektor	: Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag
Alamat	: Jl. Walisongo No. 3-5, Kota Semarang (50185)
Telepon	: 024 7604554
Fax	: 024 7601293
Laman/Situs	: <a href="http://www.walisongo.ac.id">www.walisongo.ac.id</a>

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang terdiri dari delapan fakultas, diantaranya yaitu :

- a. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), terdiri dari program studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, dan Pendidikan Islam Anak Usia Dini.
- b. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM), terdiri atas program studi Studi Agama-Agama (SAA), Aqidah dan Filsafat Islam (AFI), Ilmu Al-quran dan Tafsir (IAT), Tasawuf dan Psikoterapi (TP), serta Ilmu Seni dan Arsitektur Islam (ISAI).
- c. Fakultas Syariah dan Hukum (FSH), terdiri atas program studi Hukum Keluarga, Hukum Pidana Islam, Hukum Ekonomi Syariah, Ilmu Falak, dan Ilmu Hukum.

- d. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), terdiri atas program studi Perbankan Syariah, Ekonomi Islam, Akuntansi Syariah, Perbankan Syariah, dan Manajemen.
- e. Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), terdiri atas program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Manajemen Dakwah, Pengembangan Masyarakat Islam dan Manajemen Haji dan Umroh.
- f. Fakultas Sains dan Teknologi (FST), terdiri atas program studi Pendidikan Matematika, Pendidikan Biologi, Pendidikan Kimia, Pendidikan Fisika, Matematika, Fisika, Kimia, Biologi, serta Teknologi Informasi.
- g. Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK), terdiri atas program studi Gizi dan Psikologi.
- h. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), terdiri atas program studi Sosiologi dan Ilmu Politik.

## **2. Sejarah UIN Walisongo Semarang**

UIN Walisongo yang dulunya dikenal sebagai IAIN Walisongo resmi menjadi UIN (Universitas Islam Negeri) Walisongo ditetapkan sejak tanggal 19 Desember 2014. Peresmian ini bersamaan dengan dua UIN yang lain, yakni UIN Palembang dan UIN Sumatera Utara. Penandatanganan dan peresmian prasasti dilakukan oleh presiden Joko Widodo di istana merdeka. UIN Walisongo berdiri secara resmi pada tanggal 06 April 1970 melalui keputusan Menteri Agama Republik Indonesia yakni KH. M. Dachlan, No. 30 dan 31 tahun 1970. Di awal berdirinya terdiri dari Fakultas Dakwah di Semarang, Fakultas Syariah di Bumiayu, Fakultas Syariah di Demak, Fakultas Ushuluddin di Kudus serta Fakultas Tarbiyah di Salatiga.

UIN Walisongo pada awalnya tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan masyarakat santri di Jawa Tengah akan terselenggaranya lembaga pendidikan tinggi yang pada akhirnya dijadikan wadah pendidikan paska pesantren. Dilihat dari kenyataan, bahwa Jawa Tengah menjadi wadah pendidikan pasca pesantren

yang cukup tinggi dan sangat besar. Oleh karena itu, di satu sisi lembaga pendidikan tinggi ini harus mampu memposisikan diri sebagai penerus tradisi pesantren. Sementara di sisi lain, UIN Walisongo harus memerankan diri sebagai lembaga pendidikan tinggi yang melakukan diseminasi keilmuan, sebagaimana mestinya perguruan tinggi.

Nama besar Walisongo dipilih oleh para pendiri UIN karena dijadikan simbol sekaligus spirit bagi dinamika sejarah Perguruan Tinggi Agama Islam terbesar di Jawa Tengah. UIN terlibat dalam pergulatan meneruskan tradisi dan cita-cita Islam inklusif Walisongo. Selain itu, juga melakukan inovasi agar kehadirannya dapat secara signifikan berguna untuk upaya mencerdaskan kehidupan bangsa serta secara nyata berkhidmah untuk membangun peradaban umat manusia. Spirit inilah yang dikembangkan menuju UIN Walisongo sebagai *center of excellent* perguruan tinggi agama Islam di Indonesia.

### **3. Visi, Misi, dan Tujuan UIN Walisongo Semarang**

#### **a. Visi**

Visi dari Universitas Islam Negeri Walisongo yaitu menjadi Universitas Islam Reset Terdepan Berbasis Pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan Untuk Kemanusiaan Dan Peradaban Pada Tahun 2038

#### **b. Misi**

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ipteks berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan profesional dan berakhlakul karimah.
- b) Meningkatkan kualitas penelitian untuk kepentingan Islam ilmu dan masyarakat.
- c) Menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
- d) Tempat menggali mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal.

- e) Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional nasional dan internasional.
  - f) Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan profesional berstandar internasional.
- c. Tujuan
- a) Melahirkan lulusan yang memiliki kapasitas akademik profesional dan berakhlakul karimah yang mampu menerapkan dan mengembangkan kesatuan ilmu pengetahuan.
  - b) Menghasilkan karya penelitian yang bermanfaat untuk kepentingan Islam ilmu dan masyarakat.
  - c) Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
  - d) Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tri dharma perguruan tinggi.
  - e) Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional nasional dan internasional.
  - f) Lahirnya tata kelola perguruan tinggi yang profesional berstandar internasional.

## **B. Deskripsi Waktu dan Responden Penelitian**

Waktu pengambilan data pada penelitian ini dilakukan selama 24 jam, yang dimulai pada hari Selasa, 26 Oktober 2021 pukul 19.12 WIB sampai dengan hari Rabu, 27 Oktober 2021 pukul 19.00 WIB. Subjek pada penelitian ini melibatkan mahasiswa UIN Walisongo dengan jumlah 111 mahasiswa, dengan jumlah sampel perempuan sebanyak 22 orang dan laki-laki sebanyak 89 orang.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Kategorisasi Tingkat *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan pada data yang diperoleh melalui kuesioner *Quarter Life Crisis* (QLC), kemudian dilakukan perhitungan berdasarkan rentangan norma skor dalam tabel dibawah ini :

No.	Interval Skor	Perhitungan Interval Skor	
1.	$X \geq \mu + \sigma$	$X \geq 37,5 + 7,5$	$X \geq 45$
2.	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	$37,5 - 7,5 \leq X < 37,5 + 7,5$	$30 \leq X < 45$
3.	$X < \mu - \sigma$	$X < 37,5 - 7,5$	$X < 30$

Tabel. 4.1 Perhitungan Kategori Interval Skor

(Sumber : Azwar,2003)

Selanjutnya, dilakukan analisis data dengan teknik deskriptif kategorisasi dan persentase yang tersaji dalam tabel sebagai berikut :

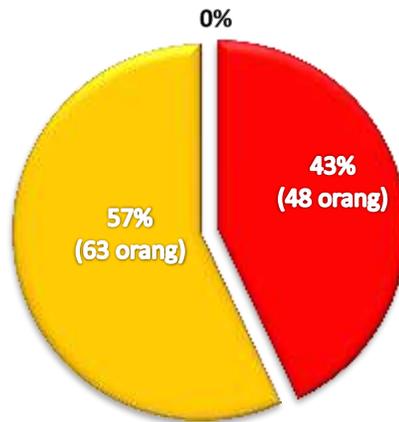
Interval Skor	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
$X \geq 45$	Tinggi	48 orang	43%
$30 \leq X < 45$	Sedang	63 orang	57%
$X < 30$	Rendah	-	-
<b>Total</b>		$\Sigma f=111$ orang	100%

Tabel 4.2

Kategorisasi *Quarter Life Crisis* (QLC)

## Kategorisasi Persentase Tingkat *Quarter Life Crisis* (QLC)

■ Tinggi ■ Sedang ■ Rendah



Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram *pie* di atas, dapat diketahui bahwa responden yang mengalami *quarter life crisis* terdapat 48 mahasiswa atau sebanyak 43% mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, 63 mahasiswa atau sebanyak 57% yang berada pada kategori sedang, serta tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Jadi, sesuai dengan data tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* berada pada kategori sedang dengan persentase 57%.

Selanjutnya, dari perhitungan data rata-rata (*mean*) dari skor *quarter life crisis* pada 111 responden didapatkan hasil bahwa skor berjumlah 44. Dari skor tersebut, terlihat bahwa berdasarkan kategori rata-rata responden pada penelitian ini berada pada kategori sedang.

## 2. Deskripsi Aspek Pembentuk Utama *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan analisis skor tiap aspek faktor-faktor *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, kemudian dilakukan perhitungan berdasarkan interval skor pada tabel sebagai berikut :

Interval Skor	Perhitungan Interval Skor	
$X \geq \mu + \sigma$	$X \geq 277,5 + 55,5$	$X \geq 333$
$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	$277,5 - 55,5 \leq X < 277,5 + 55,5$	$222 \leq X < 333$
$X < \mu - \sigma$	$X < 277,5 - 55,5$	$X < 222$

Tabel. 4.3 Perhitungan Kategori Rentangan Norma Penilaian

(Sumber : Azwar,2003)

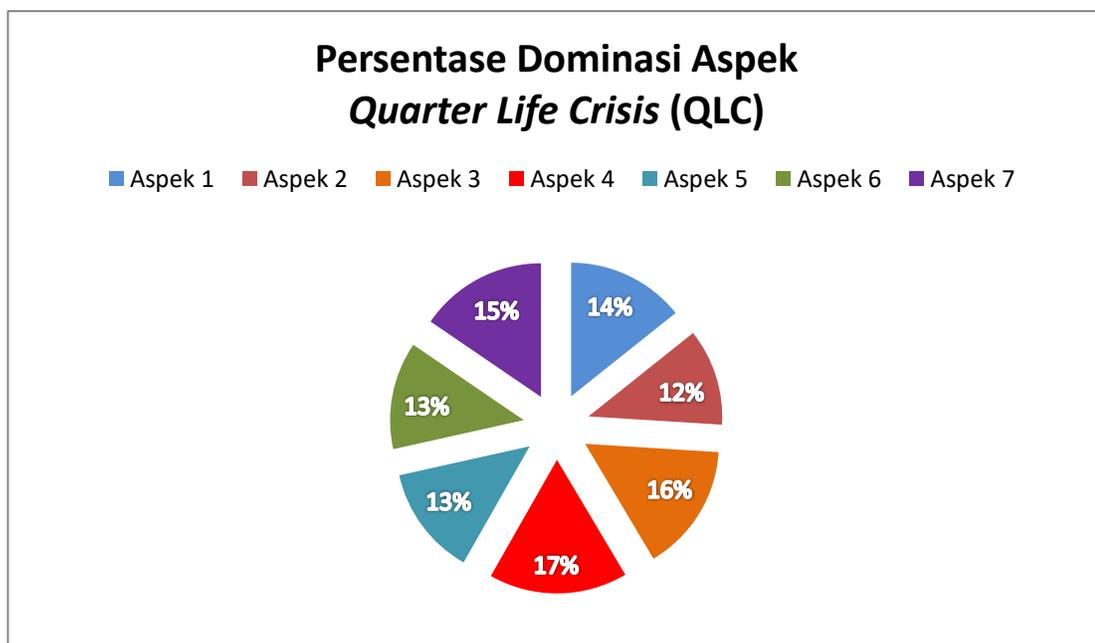
Selanjutnya, dilakukan analisis data dengan teknik deskriptif kategorisasi dan perolehan skor rata-rata tiap aspek yang tersaji dalam tabel sebagai berikut :

Interval Skor	Kategori	Identifikasi Aspek	Skor
$333 \leq X$	Tinggi	Aspek 3 (Merasa cemas)	353
		Aspek 4 (Tertekan)	383
		Aspek 7 (Putus asa)	353
$222 \leq X < 333$	Sedang	Aspek 1 (Kebimbangan dalam mengambil keputusan)	326
		Aspek 2	267

		(Khawatir dengan hubungan interpersonal)	
		Aspek 5	303
		(Penilaian diri negatif)	
		Aspek 6	297
		(Terjebak dalam situasi sulit)	
<b>X &lt; 222</b>	Rendah	-	-

**Tabel 4.4**  
**Kategorisasi Tingkatan Aspek *Quarter Life Crisis* (QLC)**

Dari data yang terdapat dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa aspek yang berada pada kategori tinggi yaitu aspek 3 dengan skor berjumlah 353, aspek 4 dengan skor berjumlah 383 serta aspek 7 dengan skor berjumlah 353. Kemudian aspek yang berada pada kategori sedang yaitu aspek 1 dengan skor berjumlah 326, aspek 2 dengan skor berjumlah 267, aspek 5 dengan skor berjumlah 303, dan aspek 6 dengan skor berjumlah 297.



Selanjutnya, dari perolehan skor pada tiap aspek di ubah menjadi nilai dalam bentuk persentase. Sesuai dengan hasil persentase melalui diagram *pie* diatas, diperoleh hasil bahwa urutan aspek yang paling mendominasi faktor-faktor *quarter life crisis* mulai dari yang paling tinggi sampai rendah yakni aspek 4 (17%), aspek 3 (16%), aspek 7 (15%), aspek 1 (14%), aspek 5 (13%), aspek 6 (13%) dan aspek 2 (12%). Dengan deskripsi tersebut, dapat diketahui bahwa aspek yang paling mendominasi *quarter life crisis* yaitu aspek 4 dengan persentase 17%. Sedangkan aspek yang paling tidak mendominasi *quarter life crisis* yaitu aspek 2 dengan persentase 12%.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Deskripsi Kategorisasi Tingkat *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang**

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian mengenai kategorisasi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang, terhitung mulai dari semester 5 sampai dengan semester 13 dinyatakan mengalami *quarter life crisis*. Terdapat 48 responden yang berada pada kategori QLC yang tinggi. Sesuai dengan penelitian Black Allison (2010, dalam Sari, 2021), bahwa usia 18-29 tahun merupakan masa untuk mengidentifikasi *stressor* yang terjadi pada mahasiswa. Ia menerangkan bahwa adanya respon emosional yang muncul selama fase QLC pada individu khususnya mahasiswa yakni bimbang, frustrasi, cemas, dan gelisah.

Individu yang berada pada di usia *emerging adulthood* mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia lain. Hal ini disebabkan karena permasalahan hubungan relasi dengan orang lain. Individu yang berada pada fase *quarter life crisis* mempunyai ciri-ciri diantaranya yaitu *clueless*, terlalu banyak pilihan, *indecisive*, *hopeless*, serta cemas.<sup>49</sup> Beberapa gangguan

---

<sup>49</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis "Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan"*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019), h.6-10.

psikologis individu sedang mengalami *quarter life crisis* yaitu gangguan emosi, gangguan pengendalian impuls, gangguan cemas, gangguan ketergantungan zat, hingga gangguan kepribadian. Ketidaksejahteraan serta kecemasan yang dihadapi individu berada pada masalah finansial, pekerjaan, relasi dengan orang lain, serta karakteristik personal lainnya (Tanner dkk, 2008, dalam Amalia dkk, 2021).

Hasil penelitian selanjutnya, yaitu terdapat 63 responden yang berada pada kategori QLC sedang. Sejalan dengan ini, terdapat penelitian dari Yeni Mutiara, yang menyatakan bahwa mahasiswa BKI tingkat akhir sebanyak 82% mengalami QLC tingkat sedang. Dengan upaya yang dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu dengan mendekatkan diri kepada sang pencipta, beraktivitas sebanyak mungkin, berbagi perasaan dengan orang lain, pencarian link untuk karir di masa depan serta mengevaluasi diri dengan menyendiri. Hal ini berarti bahwa responden yang berada pada kategori sedang sudah mampu mengontrol dan mengelola dengan baik *quarter life crisis* yang ada pada diri responden.<sup>50</sup>

Sedangkan untuk *quarter life crisis* kategori rendah, tidak ada satupun responden yang berada pada kategori ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ameliya (2020), yang mengatakan bahwa semakin baik hubungan interpersonal individu dan tingginya dukungan sosial yang diterima individu, akan membuat *quarter life crisis* yang dialami semakin rendah. Rendahnya skor *quarter life crisis* juga bisa dilihat dari status demografis individu, karena status tinggal dengan keluarga akan memiliki skor QLC lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tinggal sendiri dan tinggal bersama teman.<sup>51</sup>

Kemudian berdasarkan data dari 111 responden, rata-rata skor *quarter life crisis* pada responden sejumlah 44. Yang mana skor tersebut berada pada

---

<sup>50</sup> Yeni Mutiara, "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa BKI Tingkat Akhir", Skripsi : UIN Sunan Kalijaga (Yogyakarta 2018), h.78.

<sup>51</sup> Rizky Ananda Artiningsih & Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal", dalam Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8, No. 5, (2021), h.6.

kategori QLC sedang. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Herawati & Hidayat (2020), bahwa kebanyakan responden berada pada tahap sedang.<sup>52</sup> Juga sejalan dengan penelitian Robbins (2004, dalam Herawati, 2020) yang menyatakan bahwa individu di usia 20-an mengalami kebingungan terkait dengan identitas, merasa kecewa dengan semua hal, rasa frustrasi terhadap karir, sampai kekhawatiran terhadap kehidupan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi pada individu karena realitas dunia yang terkesan ke arah yang lebih berat dan sulit dengan belum adanya kecukupan persiapan untuk menghadapinya.<sup>53</sup>

Dalam masa QLC, problematika yang dialami individu usia 20-an cukup kompleks, mulai dari percintaan hingga karir yang terkait dengan finansial. Individu yang memasuki masa dewasa seharusnya dapat menghadapi permasalahan yang ada pada hidupnya. Namun, fakta mengatakan bahwa para remaja yang beralih pada masa dewasa awal belum dapat mengendalikan diri dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan. Bahkan kurangnya pengetahuan akan membuat masalah semakin rumit. Oleh karena itu, diperlukan adanya kesiapan untuk menghadapi QLC, seperti mengenali diri lebih mendalam, menentukan tujuan dan pencapaian, tidak membandingkan diri dengan orang lain, membuat skala prioritas, berkomunikasi dengan orangtua, mencari mentor, serta menemui tenaga profesional jika merasa permasalahan semakin rumit.<sup>54</sup>

Mahasiswa menjadi kategori subjek yang memiliki tingkat lebih tinggi dalam mengalami *quarter life crisis*. Hal ini diungkapkan oleh Indry Permatasari (2021), bahwa terdapat 60,9% mahasiswa mengalami QLC. Banyaknya permasalahan serta tuntutan yang ada di lingkungan membuat individu merasa belum siap untuk berubah status menjadi dewasa. Kondisi yang memaksa individu untuk hidup terpisah dengan orangtua akan membuat

---

<sup>52</sup> Icha Herawati & Ahmad Hidayat, "QuarterLife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru", dalam Jurnal An-Nafs, Vol.5, No.1, (Desember 2020), h.152.

<sup>53</sup> Ibid, h.152.

individu yang berstatus mahasiswa dipaksa untuk hidup mandiri dan dewasa secara mental.<sup>55</sup>

Dari uraian tersebut, diketahui bahwa *quarter life crisis* menjadi fenomena yang harus diperhatikan. Berdasarkan paparan fakta menyatakan bahwa perguruan tinggi berbasis Islam juga dapat merasakan *quarter life crisis*. Begitu pula dengan mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang yang berada pada tingkat sedang. *Quarter Life Crisis* (QLC) perlu di perhatikan karena dapat menyebabkan penilaian negatif pada diri sendiri, hilangnya motivasi dan harapan, kesulitan dalam menyesuaikan diri, serta mengalami suasana hati yang tidak menentu.<sup>56</sup>

## 2. Deskripsi Aspek Pembentuk Utama *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Kategori	Urutan Aspek	Indikator	Persentase
<b>Tinggi</b>	Aspek 4 (Tertekan)	Merasa tertekan hidup semakin berat	<b>17%</b>
	Aspek 3 (Merasa cemas)	Merasa khawatir yang berlebihan	<b>16%</b>
	Aspek 7 (Putus asa)	Merasa yang dilakukan sia-sia Merasa gagal dalam menjalani hidup	<b>15%</b>
<b>Sedang</b>	Aspek 1 (Kebimbangan dalam mengambil keputusan)	Bimbang dalam mengambil keputusan Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	<b>14%</b>

<sup>55</sup> Indry Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal", Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang (Malang 2021), h.25.

<sup>56</sup> Rika Audina, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis*", Skripsi: Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam, IAI Muhammadiyah Sinjai (Sinjai 2020), h.110-116.

Aspek 5 (Penilaian diri negatif)	Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan	<b>13%</b>
Aspek 6 (Terjebak dalam situasi sulit)	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup Merasa berada dalam situasi dan sulit	<b>13%</b>
Aspek 2 (Khawatir dengan hubungan interpersonal)	Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan.	<b>12%</b>

**Tabel 4.5**  
**Urutan Persentase Aspek *Quarter Life Crisis* Dari Tertinggi ke Terendah**

Berdasarkan tabel urutan aspek dari yang paling tinggi mendominasi terjadinya *quarter life crisis* yaitu aspek tertekan. Hal ini berarti merasa tertekan karena menjalani kehidupan yang semakin berat menjadi aspek pembentuk utama *quarter life crisis*. Perasaan ini akan membuat individu merasa selalu dihampiri permasalahan dan selalu merasa terbebani. Akibatnya, aktivitas individu akan terganggu dan tidak maksimal (Robbins&Wilner,2001, dalam Sumartha,2020). Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian dari Aulia Rahma Sumartha (2020), yang menyatakan bahwa aspek terendah pembentuk variabel QLC adalah aspek tertekan.<sup>57</sup>

Rasa tertekan yang dialami individu semakin bertambah salah satunya karena permasalahan akademik. Kegiatan pembelajaran yang di nilai semakin

<sup>57</sup> Aulia Rahma Samartha, "Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Quarter Life Crisis* di Mediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim", Skripsi:UIN Maulana Malik Ibrahim (Mei 2020),h.105.

sulit atau penyelesaian tugas di masa pandemi yang semakin rumit membuat individu semakin tertekan. Jaringan internet yang tidak optimal membuat pembelajaran melalui daring menjadi terganggu. Permasalahan lain yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yaitu kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir kaitannya dengan pengambilan data serta akses buku untuk kajian pustaka dalam tugas akhir.<sup>58</sup>

Selanjutnya, aspek yang menempati posisi kedua dalam kategori tinggi yakni aspek merasa cemas. Adanya perasaan khawatir yang berlebihan membuat individu merasa kecewa, kesepian, minder hingga depresi (The Guardian, dalam Permatasari,2021). Selain itu, dari penelitian Linkeldn (2017) juga menyatakan bahwa 48% responden merasa cemas disebabkan oleh seringnya membandingkan diri dengan orang lain ataupun teman yang lebih sukses.<sup>59</sup> Kecemasan dalam diri individu timbul karena terkait dengan status hubungan akibat melihat teman-teman yang sudah menikah, kebimbangan karir dimana adanya perbedaan antara keinginan orangtua dan keinginan individu serta adanya kebimbangan terkait dengan melanjutkan studi atau bekerja.<sup>60</sup>

Kemudian aspek terakhir yang berada pada kategori tinggi yakni aspek putus asa. Individu yang merasa bahwa apa yang dilakukan hanya sia-sia serta merasa gagal dalam menjalani hidup akan menjadi penyebab munculnya rasa putus asa. Sejalan dengan aspek ini, Rika Audina menyampaikan dalam hasil

---

<sup>58</sup> Abdi A. P., "Nasib Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Pandemi Covid-19", (2020) Tirto.id.  
<https://tirto.id/nasib-mahasiswa-tingkat-akhir-saat-pandemi-corona-covid-19-eMvn>

<sup>59</sup> Indry Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal", Skripsi: Fakultas Psikologi, UMM (Malang 2021), h.13.

<sup>60</sup> Dewi Larasati, "Peran Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*", Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang (Juli 2021), h.2.

penelitiannya bahwa merasa gagal, kecewa, cemas dan khawatir akan membuat individu kehilangan motivasi dan harapan hidup.<sup>61</sup>

Individu yang berada pada usia *emerging adulthood* akan merasakan luasnya area eksplorasi sebagai bagian dari tugas perkembangan yang harus dilalui. Hal ini akan mengakibatkan individu mengalami ketidakstabilan emosi. Sebagai respon dari hal tersebut, ada yang merasa senang dan ada yang merasa cemas, tertekan bahkan putus asa. Respon emosional yang berlangsung dalam rentang waktu yang lama akan menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupan individu, seperti stres dan depresi.<sup>62</sup> Respon inilah yang akan menimbulkan krisis emosional yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.<sup>63</sup>

Selanjutnya, aspek yang menempati posisi utama sebagai pembentuk variabel *quarter life crisis* pada kategori sedang yakni aspek kebimbangan dalam mengambil keputusan. Di usia ini individu mulai dihadapkan dengan berbagai pengambilan keputusan sehingga mulai mempertanyakan resiko yang akan diambil dari adanya pengambilan keputusan tersebut. Maka tak jarang dari individu akan merasa bimbang. Situasi kebimbangan ini dapat di kontrol dengan adanya religiusitas. Hal ini di jelaskan dalam penelitian dari Habibie&Anwar (2019), bahwa kokohnya religiusitas akan berpengaruh dalam menghadapi situasi kebimbangan. Individu yang memiliki pedoman hidup dan daya tahan yang baik akan lebih tangguh dalam menghadapi rasa tertekan dan kebimbangan.<sup>64</sup>

Aspek penilaian diri negatif menempati posisi kedua sebagai aspek kategori sedang. Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan akan berdampak

---

<sup>61</sup> Rika Audina, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis", Skripsi: IAI Muhammadiyah Sinjai, (Sinjai 2020), h.112.

<sup>62</sup> Firmansyah Dwi Cahya dkk, "*Emotional Intelligence* dengan *Stress* Pada Dewasa Awal Yang Berada Dalam Fase QLC (*Quarter Life Crisis*)", Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, h.2.

<sup>63</sup> Ibid, h.8.

<sup>64</sup> Habibie, Alfiesyahrianta dkk, "Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa", dalam Gajah Mada Journal Of Psychology, Vol.5, No.2, 2019, h.133-134.

pada penilaian diri kearah negatif. Sesuai dengan penelitian dari Amalia dkk (2020), bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang negatif akan menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap diri dan tidak lagi menerima dirinya dengan apa adanya karena ingin menjadi orang yang berbeda. Individu yang berada pada kondisi ini akan merasa malu, takut dikucilkan dan merasa orang lain lebih baik. Sehingga akan merasa kecewa pada dirinya sendiri dan mengucilkan diri dari lingkungan sosial.<sup>65</sup>

Selanjutnya yaitu aspek terjebak dalam situasi sulit. Aspek ini menjadi aspek terendah kedua, yaitu kondisi dimana individu merasa pada situasi sulit kaitannya dengan penentuan tujuan hidup. Sejalan dengan penelitian Muhammad Abdullah Sujudi (2020), yang mengatakan bahwa kondisi terjebak dalam kesulitan dapat disebabkan karena proses pengerjaan tugas kuliah. Namun hal ini bisa teratasi dengan adanya jalinan komunikasi dengan keluarga, fokus pada tujuan, serta didampingi adanya pikiran yang positif terhadap Tuhan.<sup>66</sup>

Yang terakhir yaitu aspek kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Kekhawatiran muncul terkait dengan hubungan sesama teman, keluarga, serta pasangan akan menjadi penyebab munculnya *quarter life crisis*. Berdasarkan penelitian Maired Murphy (dalam Sujudi, 2020), dalam penelitiannya yang mengemukakan bahwa di Irlandia usia 18-29 tahun terbukti mengalami QLC. Dan ditemukan fakta bahwa di usia tersebut menjadi masa yang penuh tantangan bahkan untuk beberapa orang dipenuhi dengan krisis. *Stressor* paling umum yang dihadapi yakni terkait dengan hubungan interpersonal, kehidupan mapan, isu finansial dan identitas diri. Sejalan dengan penelitian Ameliya (2020, dalam Artiningsih,2021), menyebutkan bahwa semakin baik hubungan

---

<sup>65</sup> Amalia dkk, "Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal", h.6.

<sup>66</sup> Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara", SKripsi : Universitas Sumatera Utara (Medan 2020),h.93.

interpersonal individu serta adanya dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah pula *quarter life crisis* yang dialami individu.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal", dalam Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.8, No.5 (Surabaya 2021), h.9.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang berada pada *quarter life crisis* kategori sedang. Hal ini terlihat dari hasil perolehan kategorisasi yang menunjukkan bahwa sejumlah 63 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, aspek pembentuk utama Quarter Life Crisis (QLC) yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yaitu aspek tertekan. Dengan urutan aspek dari tertinggi ke terendah yaitu aspek 4 (tertekan), aspek 3 (merasa cemas), aspek 7 (putus asa), aspek 1 (kebingungan dalam mengambil keputusan), aspek 5 (penilaian diri negatif), aspek 6 (terjebak dalam situasi sulit) dan aspek 2 (khawatir dengan hubungan interpersonal).

#### B. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya yaitu tidak adanya penjelasan secara rinci terkait dengan dinamika proses krisis seperempat abad yang dialami tiap partisipan. Data yang hanya diperoleh melalui penyebaran kuesioner via *google form* menjadi keterbatasan penelitian ini sehingga tidak adanya pendekatan pribadi antara peneliti dengan subjek penelitian.

#### C. Saran

Kemungkinan terdapat banyak hal yang harus dilakukan sebelum individu menginjak usia *emerging adulthood*. Di antaranya yaitu mengetahui hal-hal atau mempersiapkan diri sebelum menuju usia tersebut. Tekanan yang berasal dari kondisi kehidupan yang baru, membuat individu kebingungan dan tak jarang mengalami putus asa. Hal ini bisa diminimalisir dengan adanya aktivitas yang terkait dengan kesenangan atau hobi diri pribadi, serta meminimalisir penggunaan media sosial.

Peneliti mengharapkan pada penelitian selanjutnya, dapat mengeksplorasi tema '*quarter life crisis*' lebih mendalam. Mengingat bahwa, QLC mulai dirasakan karena seiring perkembangan zaman. Banyaknya tuntutan yang belum terjadi di masa sekarang, menjadi hal yang perlu digali pada setiap masa. Oleh karena itu, diperlukan adanya pembaharuan dari kajian mengenai *quarter life crisis* ini. Selain itu, peneliti juga mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menggali faktor historis yang belum dapat diteliti dalam penelitian ini. Sehingga akan memberi informasi yang lebih komprehensif jika diperlukan adanya usulan *treatment* untuk membantu individu keluar dari fase *quarter life crisis*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi A. P., “Nasib Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Pandemi Covid-19”,(2020) Tirto.id. <https://tirto.id/nasib-mahasiswa-tingkat-akhir-saat-pandemi-corona-covid-19-eMvn>
- Amalia, Risna dkk.2021.”*Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*”, Program Studi Psikologi Profesi, Universitas 17 Agustus 1945.
- Arnett, Jeffrey Jensen.2000.”*Emerging Adulthood:A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*”.dalam *American Psychologist*.Vol.55, No.5.h.468-480.
- Artiningsih, Rizky Ananda dan Siti Ina Savira.2021.”*Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*”. Dalam *Jurnal Penelitian Psikologi*.Vol,8.No.5.
- Atwood J dan Scholtz.2008.”*Quarter-Life Time Period : An Age Of Indulgence, Crisis or Both?Contemporary Family Therapy*”.Artikel.30(4).h.233-250.
- Audina, Rika.2020.”Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir *Quarter Life Crisis*”,Skripsi:Fakultas Ushuluddin Dan Komunikasi Islam, IAI Muhammadiyah Sinjai..
- Balzarie, Elgea Nur dan Endang Nawangsih.2019.”Kajian Resiliensi Pada Mahasiswa Bandung Yang Mengalami *Quarter Life Qrisis*”.dalam *Jurnal Prosiding Psikologi*. Vol.5, No.2.
- Cahaya, Firmansyah Dwi dkk.”*Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal Yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter Life Crisis)*”,Surabaya:Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Diakses dari [http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf) , pada tanggal 30 Oktober 2021 pukul 16.47.

Fitri, Vini Mutia.2019.”*Quarter Life Crisis*:Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial”.Artikel, Vol.5, No.10.

Habibie, Alfiesyahrianta dkk.2019.”Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa”.dalam Gajah Mada Journal Of Psychology.Vol.5, No.2.

Hayati, Ayat.2019.”Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan *Quarter Life Crisis*”,Skripsi:Fakultas Ushuluddin,UIN Sunan Gunung Djati.

Herawati, Icha dan Ahmad Hidayat.2020.”*Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Pekanbaru”.dalam Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi.Vol.5, No.1.

Indriani, Efnie.2020.*Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*.Yogyakarta:Brilliant.

Kartika, Rira.2020.*Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19*.  
<https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>

Larasati, Dewi.2021.”Peran Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*”,Skripsi:Universitas Muhammadiyah Malang.

Murithi, Grace Gatune.2019.”*Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University*”. dalam International Journal for Advanced Research.Vol.5(3).

Mutiara, Yeni.2018.”*Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir”,Skripsi:Fakultas Dakwah dan Komunikasi,UIN Sunan Kalijaga.

Nevid, Jeffrey S.2017.*Psikologi”Konsepsi dan Aplikasi”*.Edisi Ketiga,Terjemahan.Bandung:Nusa Media.

- Nuhaya, Halida Ulin.2020."Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an".  
Skripsi:Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora,IAIN Salatiga.
- Nurdin, Ismail dan Sri Hartat.2019.*Metode Penelitian Sosial*.Surabaya:Media Sahabat Cendekia.
- Oetomo, Patricia Febriani dkk.2017."Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru *Emerging Adulthood* Tahun Pertama Dan Tahun Kedua".dalam Jurnal Mind Set.Vol.8, No.2.
- Permatasari, Indry.2021."Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal",Skripsi:Fakultas Psikologi,UMM.
- Putri, Ameliya Rahmawati.2020."Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir",Skripsi:Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama,UIN Raden Intan Lampung.
- Putri, Gerhana Nurhayati.2019.*Quarter-Life Crisis*"Ketika Hidupmu Berada di *Persimpangan*".Jakarta:Elex Media Komputindo.
- Samartha, Aulia Rahma.2020."Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Quarter Life Crisis* di Mediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim",Skripsi:UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Saputra, Ganda.2015."Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas Atas SD Negeri 02 Sokawera Kec. Patikraja, Kab. Banyumas"Skripsi:UNY.
- Seminar "Kuliah *WhatsApp Quarter Life Crisis*" dengan Daud Antonius, 06 April 2021.
- Stapleton, Alice.2012."Coaching Clients Through The *Quarter-Life Crisis:What Works?*". dalam International Journal Of Evidence Based Coaching And Mentoring Special Tissue.Queen's Club Garden.No.6.

Sujudi, Muhammad Abdullah.2020.”Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara”.Skripsi:Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.Universitas Sumatera Utara.

Thorspecken, Jennifer M.2005.”*Quarterlife Crisis:The Unaddressed Phenomenon*”. dalam Research Papers.New Jersey Counseling Association.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Blue Print Skala Quarter Life Crisis

#### BLUE PRINT SKALA QUARTER LIFE CRISIS

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Bimbang dalam mengambil keputusan	7). Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan.	24). Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkannya dengan baik.	2
	Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	22). Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya.		1
Khawatir dengan hubungan interpersonal	Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, pasangan.	11). Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan.		1
Merasa cemas	Merasa khawatir yang berlebihan	8). Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah.		1
Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	9). Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan.	18). Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang.	2
Penilaian diri negatif	Merasa hidup yang dijalani tidak	17). Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang	19). Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai	2

	memuaskan	akademis.	dengan rencana.	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	14). Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan.	12). Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya.	<b>2</b>
	Merasa berada dalam situasi dan sulit	23). Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya.	1). Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya	<b>2</b>
Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	16). Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa.		<b>1</b>
	Merasa gagal dalam menjalani hidup	22). Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat.		<b>1</b>
Total		10	5	<b>15</b>

Lampiran 2. Skala *Quarter Life Crisis*

**SKALA QUARTER LIFE CRISIS**

**Identitas Diri**

Nama :  
NIM :  
Jurusan :  
Fakultas :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Semester :  
Angkatan :

Petunjuk pengisian :

1. Pilihlah salah satu respons yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Adapun skala penilaian yang diberikan sebagai berikut :
  - STS : Sangat Tidak Sesuai
  - TS : Tidak Sesuai
  - S : Sesuai
  - SS : Sangat Sesuai
2. Penilaian cukup dengan memilih salah satu di antara skala penilaian pada tiap kolom pertanyaan yang tersedia.

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya memiliki beberapa impian dan mengetahui cara mewujudkannya.				
2.	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan.				

3.	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah.				
4.	Saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan,				
5.	Saya merasa gelisah ketika memikirkan hubungan percintaan saya, seperti putus dari kekasih atau ketidakmampuan memperoleh pasangan.				
6.	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya.				
7.	Saya tidak tahu apa yang saya lakukan setelah lulus dari perkuliahan.				
8.	Saya merasa sudah semakin dewasa, namun belum mampu menghasilkan apa-apa.				
9.	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis.				
10.	Saya merasa permasalahan yang saya hadapi semakin menantang.				
11.	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana.				
12.	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat.				
13.	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya.				
14.	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orang tua saya.				
15.	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan, karena telah mempertimbangkannya dengan baik.				

Lampiran 3. Perhitungan Teknik Analisis Data

1. Tabulasi Data

Responden	Aspek 1		Aspek 2	Aspek 3	Aspek 4		Aspek 5		Aspek 6				Aspek 7		Jumlah	Skor min	Skor max	Rata-rata	
	Fav		Unfav	Fav	Fav	Fav	Unfav	Fav	Unfav	Fav		Unfav	Fav						
	Q2	Q13	Q15	Q5	Q3	Q4	Q10	Q9	Q1	Q7	Q14	Q6	Q1	Q8					Q12
1	4	3	2	1	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	38	15	60	43,8 0180 18
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	42	15	60	
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	43	15	60	
4	1	4	4	3	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	2	39	15	60	
5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	50	15	60	
6	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	50	15	60	
7	3	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	51	15	60	
8	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	46	15	60	
9	3	4	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	43	15	60	
10	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	43	15	60	
11	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	42	15	60	
12	2	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	43	15	60	
13	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	53	15	60	
14	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	3	4	47	15	60	
15	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	32	15	60	
16	2	1	3	2	2	3	4	4	2	2	1	4	2	3	3	38	15	60	
17	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	46	15	60	
18	4	4	4	3	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4	4	48	15	60	
19	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	39	15	60	
20	2	4	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	4	2	3	43	15	60	
21	2	3	3	2	4	3	4	3	2	1	2	3	3	3	3	41	15	60	
22	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	50	15	60	
23	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	48	15	60	

24	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	53	15	60
25	3	4	3	1	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	41	15	60
26	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	1	2	3	3	4	42	15	60
27	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	42	15	60
28	3	4	2	2	4	4	4	4	1	2	1	2	3	4	4	44	15	60
29	4	3	4	1	3	4	4	3	1	3	1	2	2	3	4	42	15	60
30	2	4	4	2	4	4	3	1	3	2	4	3	4	1	2	43	15	60
31	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	44	15	60
32	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	50	15	60
33	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	4	3	50	15	60
34	3	2	3	2	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	3	44	15	60
35	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	36	15	60
36	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	38	15	60
37	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	50	15	60
38	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	4	46	15	60
39	2	2	4	1	2	4	4	4	2	1	2	4	4	3	3	42	15	60
40	1	2	4	1	2	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	35	15	60
41	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	45	15	60
42	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	1	2	3	3	3	41	15	60
43	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	49	15	60
44	3	4	2	1	2	4	4	3	1	4	2	2	2	4	4	42	15	60
45	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	52	15	60
46	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	42	15	60
47	3	2	2	1	2	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	43	15	60
48	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	47	15	60
49	2	4	1	2	3	4	4	3	1	4	3	1	2	4	4	42	15	60
50	4	3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	47	15	60
51	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	54	15	60
52	3	4	2	3	4	4	4	3	2	1	1	4	4	3	3	45	15	60
53	3	4	3	1	4	4	2	3	1	3	4	3	2	3	2	42	15	60

54	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	4	47	15	60
55	4	2	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	2	43	15	60
56	3	2	3	1	3	4	4	1	3	2	2	3	4	3	3	41	15	60
57	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2	1	2	3	4	4	41	15	60
58	4	4	2	2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4	47	15	60
59	3	3	4	1	3	3	3	1	2	1	2	4	4	2	3	39	15	60
60	2	1	4	1	1	2	3	2	3	1	1	4	4	2	2	33	15	60
61	2	1	3	1	1	2	2	4	2	2	1	3	3	4	2	33	15	60
62	4	1	3	1	1	4	4	1	3	1	2	3	3	2	2	35	15	60
63	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	40	15	60
64	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46	15	60
65	4	3	4	1	4	4	3	4	2	3	1	2	2	4	4	45	15	60
66	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	38	15	60
67	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4	2	2	41	15	60
68	3	1	3	1	3	3	4	2	3	1	3	4	4	2	2	39	15	60
69	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	43	15	60
70	3	4	3	1	3	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	39	15	60
71	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	52	15	60
72	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	38	15	60
73	3	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	46	15	60
74	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	46	15	60
75	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	3	4	47	15	60
76	2	2	2	2	4	4	4	2	2	1	1	2	2	4	3	37	15	60
77	4	4	2	3	4	4	4	3	1	2	1	2	2	4	4	44	15	60
78	1	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	33	15	60
79	2	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	33	15	60
80	4	3	3	1	2	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	42	15	60
81	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	38	15	60
82	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	51	15	60
83	1	2	4	1	2	2	4	1	4	1	1	4	4	4	3	38	15	60

84	3	4	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	4	1	2	44	15	60
85	3	4	2	1	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	45	15	60
86	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	48	15	60
87	2	1	4	1	2	1	3	3	3	4	2	4	4	1	3	38	15	60
88	4	1	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	48	15	60
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	15	60
90	3	2	3	3	2	2	4	2	3	1	4	4	4	3	2	42	15	60
91	4	4	2	2	4	4	3	3	2	4	1	1	2	4	3	43	15	60
92	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	45	15	60
93	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	48	15	60
94	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	44	15	60
95	4	4	2	2	4	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	47	15	60
96	1	2	4	1	2	3	3	3	2	1	1	4	3	3	1	34	15	60
97	3	4	4	1	2	4	4	2	3	1	3	3	4	1	4	43	15	60
98	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	46	15	60
99	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	48	15	60
100	3	4	4	2	1	4	4	3	2	4	2	2	2	4	3	44	15	60
101	4	3	2	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	3	42	15	60
102	3	2	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	4	39	15	60
103	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	48	15	60
104	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	45	15	60
105	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	52	15	60
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	44	15	60
107	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	55	15	60
108	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	54	15	60
109	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	57	15	60
110	4	4	2	3	4	4	4	4	1	1	4	1	2	4	4	46	15	60
111	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	45	15	60
<b>Jumlah</b>	325	329	323	267	353	378	387	341	265	254	277	304	353	355	351			
<b>Skor Min</b>	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111			

<b>Skor Max</b>	444	444	444	444	444	444	444	444	444	444	444	444	444	444	444
<b>Rata-rata/aspek</b>	325,6666667			267	353	382,5		303	297			353			
<b>Jumlah skor aspek</b>	2281,166667														
<b>%</b>	14,2763206		11,7045372		15,47453788	16,76773581		13,28267699		13,01965369			15,4745379		
	100%														

### 3.Mencari Frekuensi

Responden	Aspek 1			Aspek 2	Aspek 3	Aspek 4		Aspek 5		Aspek 6				Aspek 7		Jumlah	Kategori	Frekuensi
	Fav		Unfav	Fav	Fav	Fav	Unfav	Fav	Unfav	Fav		Unfav		Fav				
	Q2	Q13	Q15	Q5	Q3	Q4	Q10	Q9	Q11	Q7	Q14	Q6	Q1	Q8	Q12			
15	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	32	Sedang	63
60	2	1	4	1	1	2	3	2	3	1	1	4	4	2	2	33	Sedang	
61	2	1	3	1	1	2	2	4	2	2	1	3	3	4	2	33	Sedang	
78	1	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	33	Sedang	
79	2	2	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	33	Sedang	
96	1	2	4	1	2	3	3	3	2	1	1	4	3	3	1	34	Sedang	
40	1	2	4	1	2	3	4	2	2	1	1	3	3	3	3	35	Sedang	
62	4	1	3	1	1	4	4	1	3	1	2	3	3	2	2	35	Sedang	
35	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	36	Sedang	
76	2	2	2	2	4	4	4	2	2	1	1	2	2	4	3	37	Sedang	
1	4	3	2	1	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	38	Sedang	
16	2	1	3	2	2	3	4	4	2	2	1	4	2	3	3	38	Sedang	
36	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	38	Sedang	
66	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	38	Sedang	
72	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	38	Sedang	
81	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	38	Sedang	
83	1	2	4	1	2	2	4	1	4	1	1	4	4	4	3	38	Sedang	
87	2	1	4	1	2	1	3	3	3	4	2	4	4	1	3	38	Sedang	
4	1	4	4	3	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	2	39	Sedang	
19	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	39	Sedang	
59	3	3	4	1	3	3	3	1	2	1	2	4	4	2	3	39	Sedang	
68	3	1	3	1	3	3	4	2	3	1	3	4	4	2	2	39	Sedang	
70	3	4	3	1	3	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	39	Sedang	
102	3	2	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	4	39	Sedang	
63	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	40	Sedang	

21	2	3	3	2	4	3	4	3	2	1	2	3	3	3	3	41	Sedang
25	3	4	3	1	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	41	Sedang
42	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	1	2	3	3	3	41	Sedang
56	3	2	3	1	3	4	4	1	3	2	2	3	4	3	3	41	Sedang
57	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2	1	2	3	4	4	41	Sedang
67	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4	2	2	41	Sedang
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	42	Sedang
11	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	42	Sedang
26	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	1	2	3	3	4	42	Sedang
27	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	42	Sedang
29	4	3	4	1	3	4	4	3	1	3	1	2	2	3	4	42	Sedang
39	2	2	4	1	2	4	4	4	2	1	2	4	4	3	3	42	Sedang
44	3	4	2	1	2	4	4	3	1	4	2	2	2	4	4	42	Sedang
46	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	42	Sedang
49	2	4	1	2	3	4	4	3	1	4	3	1	2	4	4	42	Sedang
53	3	4	3	1	4	4	2	3	1	3	4	3	2	3	2	42	Sedang
80	4	3	3	1	2	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	42	Sedang
90	3	2	3	3	2	2	4	2	3	1	4	4	4	3	2	42	Sedang
101	4	3	2	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	3	42	Sedang
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	43	Sedang
9	3	4	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	43	Sedang
10	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	43	Sedang
12	2	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	43	Sedang
20	2	4	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	4	2	3	43	Sedang
30	2	4	4	2	4	4	3	1	3	2	4	3	4	1	2	43	Sedang
47	3	2	2	1	2	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	43	Sedang
55	4	2	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	2	43	Sedang
69	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	43	Sedang
91	4	4	2	2	4	4	3	3	2	4	1	1	2	4	3	43	Sedang
97	3	4	4	1	2	4	4	2	3	1	3	3	4	1	4	43	Sedang

28	3	4	2	2	4	4	4	4	1	2	1	2	3	4	4	44	Sedang
31	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	44	Sedang
34	3	2	3	2	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	3	44	Sedang
77	4	4	2	3	4	4	4	3	1	2	1	2	2	4	4	44	Sedang
84	3	4	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	4	1	2	44	Sedang
94	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	44	Sedang
100	3	4	4	2	1	4	4	3	2	4	2	2	2	4	3	44	Sedang
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	44	Sedang
41	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	45	Tinggi
52	3	4	2	3	4	4	4	3	2	1	1	4	4	3	3	45	Tinggi
65	4	3	4	1	4	4	3	4	2	3	1	2	2	4	4	45	Tinggi
85	3	4	2	1	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	45	Tinggi
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	Tinggi
92	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	45	Tinggi
104	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	45	Tinggi
111	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	45	Tinggi
8	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	46	Tinggi
17	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	46	Tinggi
38	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	4	46	Tinggi
64	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46	Tinggi
73	3	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	46	Tinggi
74	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	46	Tinggi
98	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	46	Tinggi
110	4	4	2	3	4	4	4	4	1	1	4	1	2	4	4	46	Tinggi
14	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	3	4	47	Tinggi
48	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	47	Tinggi
50	4	3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	47	Tinggi
54	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	4	47	Tinggi
58	4	4	2	2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4	47	Tinggi
75	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	3	4	47	Tinggi

48

95	4	4	2	2	4	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	47	Tinggi
18	4	4	4	3	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4	4	48	Tinggi
23	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	48	Tinggi
86	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	48	Tinggi
88	4	1	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	48	Tinggi
93	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	48	Tinggi
99	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	48	Tinggi
103	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	48	Tinggi
43	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	49	Tinggi
5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	50	Tinggi
6	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	50	Tinggi
22	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	50	Tinggi
32	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	50	Tinggi
33	3	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	4	3	50	Tinggi
37	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	50	Tinggi
7	3	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	51	Tinggi
82	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	51	Tinggi
45	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	52	Tinggi
71	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	52	Tinggi
105	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	52	Tinggi
13	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	53	Tinggi
24	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	53	Tinggi
51	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	54	Tinggi
108	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	54	Tinggi
107	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	55	Tinggi
109	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	57	Tinggi

## 2. Menentukan Kategori Skor

a. Skor Min= Bobot Terendah Penilaian X Jumlah Item  
$$= 1 \times 15$$
$$= 15$$

b. Skor Max= Bobot Tertinggi Penilaian X Jumlah Item  
$$= 4 \times 15$$
$$= 60$$

c. Luas Jarak Sebaran = Skor Max – Skor Min  
$$= 60 - 15$$
$$= 45$$

d.  $\sigma = \frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$ 
$$= \frac{45}{6}$$
$$= 7,5 \text{ (standar deviasi)}$$

e.  $\mu = \frac{\text{Skor Min} + \text{Skor Max}}{2}$ 
$$= \frac{60 + 15}{2}$$
$$= 37,5 \text{ (mean teoritik)}$$

No.	Rentangan Norma Skor	Perhitungan Interval Skor		Kategori
1.	$X \geq \mu + \sigma$	$X \geq 37,5 + 7,5$	$X \geq 45$	Tinggi
2.	$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	$37,5 - 7,5 \leq X < 37,5 + 7,5$	$30 \leq X < 45$	Sedang
3.	$X < \mu - \sigma$	$X < 37,5 - 7,5$	$X < 30$	Rendah

Tabel. 5.1 Perhitungan Kategori Rentangan Norma Penilaian

(Sumber : Azwar,2003)



### 3. Menentukan Besaran Persentase Kategori

Perhitungan :

$$\% = \frac{f}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{48}{111} \times 100\%$$

$$= 43,24 \text{ (dibulatkan jadi 43\%)}$$

$$\% = \frac{f}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{63}{111} \times 100\%$$

$$= 56,76 \text{ (dibulatkan jadi 57\%)}$$

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase
$X \geq 45$	Tinggi	48 orang	43%
$30 \leq X < 45$	Sedang	63 orang	57%
$X < 30$	Rendah	-	-

Tabel. 5.2 Hasil Pemaparan Frekuensi dan Persentase

4. Menghitung Rata-Rata (Mean)

a.  $R = \text{Skor tertinggi responden} - \text{Skor terendah responden}$

$$= 57 - 32$$

$$= 25$$

b.  $K = 1 + 3,3 \text{ Log } N$

$$= 1 + 3,3 \text{ Log } 111$$

$$= 7,75 \text{ (dibulatkan jadi 8)}$$

c.  $P = \frac{R}{K}$

$$= \frac{25}{8} = 3,125 \text{ (dibulatkan jadi 3)}$$

K	Kelas Interval		f	$\chi_i$	$f \cdot \chi_i$
1	32	34	6	33	198
2	35	37	4	36	144
3	38	40	15	39	585
4	41	43	30	42	1260
5	44	46	24	45	1080
6	47	49	15	48	720
7	50	52	11	51	561
8	53	55	5	54	270
9	56	58	1	57	57
Jumlah			$\Sigma f = 111$		$\Sigma f \chi_i = 4875$

Perhitungan rata-rata :

$$\begin{aligned} \bar{\chi} &= \frac{\Sigma fx}{\Sigma f} \\ &= \frac{4875}{111} \\ &= 43,919 \end{aligned}$$

5. Menentukan Kategori Aspek

a. Skor Min = Bobot Terendah Penilaian X Jumlah Responden

$$= 1 \times 111$$

$$= 111$$

b. Skor Max = Bobot Tertinggi Penilaian X Jumlah Responden

$$= 4 \times 111$$

$$= 444$$

c. Luas Jarak Sebaran = Skor Max – Skor Min

$$= 444 - 111$$

$$= 333$$

d. (Standar deviasi)  $\sigma = \frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$

$$= \frac{333}{6}$$

$$= 55,5$$

e. (Mean teoritik)  $\mu = \frac{\text{Skor Min} + \text{Skor Max}}{2}$

$$= \frac{111 + 444}{2}$$

$$= 277,5$$

Rentangan Norma Skor Aspek	Perhitungan Interval Skor		Kategori Aspek
	$X \geq \mu + \sigma$	$X \geq 277,5 + 55,5$	
$\mu - \sigma \leq X < \mu + \sigma$	$277,5 - 55,5 \leq X < 277,5 + 55,5$	$222 \leq X < 333$	Sedang
$X < \mu - \sigma$	$X < 277,5 - 55,5$	$X < 222$	Rendah

Tabel. 5.1 Perhitungan Kategori Rentangan Norma Penilaian

(Sumber : Azwar,2003)



#### 6. Menentukan Besaran Persentase Aspek

$$\% = \frac{\text{Rata - rata skor tiap aspek}}{\text{Jumlah seluruh skor aspek}} \times 100\%$$

- Aspek 1  
 $\% = \frac{326}{2282} \times 100\% = 14\%$
- Aspek 2  
 $\% = \frac{267}{2282} \times 100\% = 12\%$
- Aspek 3  
 $\% = \frac{353}{2282} \times 100\% = 16\%$
- Aspek 4  
 $\% = \frac{383}{2282} \times 100\% = 17\%$
- Aspek 5  
 $\% = \frac{303}{2282} \times 100\% = 13\%$
- Aspek 6  
 $\% = \frac{297}{2282} \times 100\% = 13\%$
- Aspek 7  
 $\% = \frac{353}{2282} \times 100\% = 15\%$

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sugita Putri Nur Anjayani  
Tempat, Tanggal Lahir : Blora, 24 Januari 2000  
NIM : 1704046021  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Semester : IX (GANJIL)  
Tahun Ajaran : 2021/2022  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum Menikah  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : RT/RW 005/001, Desa Sumberejo, Kec.  
Randublatung, Kab. Blora, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan :

Tahun 2006 – 2011 : SD NEGERI 2 SUMBEREJO  
Tahun 2011 – 2014 : SMP NEGERI 1 RANDUBLATUNG  
Tahun 2014 - 2017 : SMA NEGERI 1 RANDUBLATUNG  
Tahun 2017 - Sekarang : UIN WALISONGO SEMARANG



Demikian daftar riwayat hidup pendidikan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan harap maklum adanya.

Semarang, 22 November 2021

Penulis

Sugita Putri Nur Anjayani