HUBUNGAN *TAFAKUR* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

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

Oleh :

ETIN EKATURRAHMI
NIM : 2104046067

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ETIN EKATURRAHMI

NIM : 2104046067

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : HUBUNGAN *TAFAKUR* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan asli atau penelitian ini tidak berisi tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termaksud juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi-informasi yang saya peroleh dari bahan rujukan penelitian ini.

Semarang, 27 Juni 2025

Deklarator



ETIN EKATURRAHMI

NIM. 2104046067

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN TAFAKUR DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

ETIN EKATURRAHMI

NIM 2104046067

Semarang, 27 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. SULAIMAN, M.Ag	**ERNAWATI, M.Stat.**
NIP 197306272003121003	**NIP 199310062019003202S**

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalaamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakatuh

Nama	: ETIN EKATURRAHMI
NIM	: 2104046067
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi	: HUBUNGAN TAFAKUR DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* UIN WALISONGO SEMARANG

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqosahkan.

Dengan persetujuan skripsi ini kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wa'alaikumussalam Warrahmatullahi Wabbarakatuh

Semarang, 27 Juni 2025

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. SULAIMAN, M.Ag	**ERNAWATI, M.Stat.**
NIP 197306272003121003	**NIP 119310062019032025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Bahwa skripsi di bawah ini :

Nama	: ETIN EKATURRAHMI
NIM	: 2104046067
Judul Skripsi	: HUBUNGAN *TAFAKUR* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Semarang, 17 Juli 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Sulaiman, M.Ag
NIP. 197306272003121003

Penguji II

Muhammad Sakdullah M.Ag
NIP. 198512232019031009

Penguji III

Bahroon Ansori, M. Ag.
197505032006041001

Penguji IV

Fitrivati S.Psi.,M.Si.
196907252005012 002

Pembimbing I

Dr. Sulaiman, M.Ag
NIP. 197306272003121003

Pembimbing II

Ernawati, M. Stat.
NIP. 199310062019032025

MOTTO

”أُولَٰٓئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ ۖ وَأُولَٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

Merekalah yang mendapat petunjuk dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang beruntung. (Al-Baqarah : 5).”

”فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Maka, sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan. (Q.S. Al-Insyirah : 5).”

“Dunia tidak akan berhenti, hanya karena kamu melakukan kesalahan, tidak dipilih, dan seluruh rencanamu tidak terwujud. ” – Etin Ekaturrahmi

“Selalu akan ada cahaya-cahaya kecil di setiap celah kehidupan, semua bergantung pada kapan engkau akan menggenggamnya.” – Etin Ekaturrahmi

HALAMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah upaya menyalin huruf-huruf alfabet suatu bahasa ke dalam huruf-huruf alfabet bahasa lain. Transliterasi abjad Huruf Arab ke Latin yang digunakan dalam penyusunan teori ini tergantung pada putusan (158/1987 dan 05936/U/1987) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Huruf Arab	**Nama**	**Huruf Latin**	**Nama**
ا	Alif	-	-
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik diatas)

خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik diatas)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik diatas)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik diatas)

ع	‘ain	‘	Koma terbaik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	´	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Kerangka penjelasan literal ini berlaku untuk:

a. Kata Arab yang umum digunakan dalam bahasa

Indonesia, terdapat dalam kamus umum bahasa Indonesia (misalnya al-Quran, hadits, madzhab, syariat, lafaz).

b. Judul bukunya yang berbahasa Arab tetapi diterjemahkan ke dalam bahasa Latin oleh penerbitnya, mirip dengan judul bukunya, al-Hijab.

c. Nama pengarang dari negara-negara yang menggunakan nama Arab tetapi menggunakan karakter Latin, seperti Quraish Shihab dan Ahmad Syukri Soleh.

Nama penerbit Indonesia dengan kata Arab, seperti Toko Hidayah, dan Mizan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim...

Maha Besar Allah atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya tepat pada waktunya. Dalam proses mengerjakan skripsi ini penulis mendapatkan banyak kendala, tetapi berkat petunjuk dari Allah, dan bimbingan, dukungan, serta do'a dari seluruh pihak terkait Alhamdulillah saya dapat melewati kendala tersebut dengan penuh keajaiban. Saya menyadari bahwasannya skripsi saya tidak akan selesai di waktu yang tepat jika tidak ada sumbangsih dari beberapa tokoh, maka dari itu saya ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Moch. Sya'roni, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, selaku Kepala Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
4. Bapak Royanulloh, S.Psi., M.Psi.T, selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
5. Ibu Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi. selaku Pembimbing Akademik

6. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag dan Ibu Ernawati, M.Stat. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak waktunya dan dengan sabar membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh Ibu dan Bapak Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah mengajarkan dan membekali saya banyak sekali ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan saya berlangsung dari tahun 2021 sampai saat saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua tercinta (Bapak Sulaiman, SE dan Ibu Rahmatia, M.M.) yang sering saya kecewakan namun selalu percaya bahwa anaknya pasti bisa melewati segalanya. Dan kedua adik saya (Tyas Dwi Khosiatun dan M. Praja Riskiawan) yang selalu mendukung dan memperhatikan langkah saya. Banyak kata maaf dan terima kasih yang tidak bisa di ucapkan satu-satu atas segala dukungan dan doa yang telah diberikan.
9. Kepada seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan moral, materi, dan do'a terbaiknya.
10. Kepada teman-teman kost saya (Mbak Rifda, Mbak Febi, Ufa, Nadiah, Feli, Devi, Dita, Amel, Asya dan lebih khusus lagi Nanda teman sekamar saya selama di Semarang) Terima kasih atas segala dukungan dan do'anya.

11. Kepada seluruh teman-teman organisasi saya khususnya di Teater Metafisis, Nafilah, dan WEC. Terima kasih atas segala dukungan dan segenap perhatiannya.
12. Kepada teman-teman KKN MIT 18 posko 117 tahun 2024, terima kasih atas segala inspirasi dan dukungannya.
13. Kepada seluruh teman-teman saya yang ada perkuliahan (Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021) dan lebih luasnya lagi teman-teman di UIN Walisongo Semarang yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas do'a, dukungan, dan antusiasnya dalam membantu saya menyebarkan angket penelitian.
14. Kepada seluruh responden penelitian yang terlibat, saya ucapkan banyak-banyak terima kasih.

Selesainya skripsi ini saya persembahakan kepada kedua orangtua yang telah memberikan dukungan penuh dan bersusah payah membantu saya mewujudkan segala mimpi dan harapan demi lahirnya sejuta manfaat untuk diri saya dan keluarga. Saya sangat menyadari bahwa tulisan saya jauh dari kata sempurna, oleh kaena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Saya berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, khususnya para pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
NOTA PEMBIMBING iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI v
MOTTO vi
HALAMAN TRANSLITERASI vii
UCAPAN TERIMA KASIH xi
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 16
C. Tujuan Penelitian 17
D. Manfaat Penelitian 17
E. Keaslian Penelitian 18
F. Sistematika Penulisan 23
BAB II LANDASAN TEORI 25
A. *Tafakur* 25
1. Pengertian *Tafakur* 25
2. Macam-Macam *Tafakur* 28
3. Dimesi *Tafakur* 29
4. *Tafakur* dalam Pandangan Islam 31

B. *Quarter Life Crisis* 34
1. Pengertian *Quarter Life Crisis* 34
2. Aspek *Quarter Life Crisis* 35
3. Faktor *Quarter Life Crisis* 37
4. *Quarter Life Crisis* dalam Pandangan Islam 40
C. Mahasiswa Tingkat Akhir 42
D. Hubungan antara *Tafakur* dan *Quarter Life Crisis* 43
E. Hipotesis 46
BAB III METODE PENELITIAN 47
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 47
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 48
1. Variabel 48
2. Definisi Operasional 49
C. Populasi Dan Sampel 50
1. Populasi 50
2. Sampel 51
D. Teknik Pengumpulan Data 52
1. Skala *Tafakur* 53
2. Skala *Quarter Life Crisis* 58
E. Teknik Analisis Data 60
F. Teknik Analisis Data 66
1. Uji Normalitas 66
2. Uji Hipotesis 66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 68
A. Hasil Penelitian 68
1. Deskripsi Subjek 68
2. Analisis Deskripsi Variabel *Tafakur* 69
3. Analisis Deskripsi Variabel *Quarter Life Crisis* 71
B. Hasil Uji Asumsi 73
1. Uji Normalitas 73
2. Uji Hipotesis 74
C. Pembahasan 75
BAB V PENUTUP 80
A. Kesimpulan 80
B. Saran 80
DAFTAR PUSTAKA 82
LAMPIRAN – LAMPIRAN 88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 136

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Pada Kuesioner 53

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Tafakur* 54

Tabel 3.3 Blueprint Skala *Quarter Life Crisis* 58

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrument Angket *Tafakur* 61

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrument Angket *Quarter Life Crisis* ... .63

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas *Tafakur* 64

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas *Quarter Life Crisis* 65

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskripsi Data Penelitian 68

Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel *Tafakur* 70

Tabel 4.3 Distribusi Variabel *Tafakur* 70

Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel *Quarter Life Crisis* 71

Tabel 4.5 Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis* 72

Tabel 4.6 Uji Normalitas Kalmogorov-Smornov 73

Tabel 4.7 Uji Hipotesis *Tafakur* dengan *Quarter Life Crisis* 74

ABSTRAK

Quarter Life Crisis adalah fenomena yang biasa terjadi pada individu yang berumur 20-an tahun, khususnya mahasiswa semester akhir yang dimana cenderung merasa cemas ataupun tertekan akan masa depan, sehingga tidak dapat memutuskan suatu permasalah yang ada. Studi ini dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara *Tafakur* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasi dan skala Likert untuk mengukur sikap atau persepsi terhadap variabel. Pada hasil uji hipotesis dihasilkan nilai koefisisen korelasi (r) sebesar -0,224 dalam kategori rendah. Sedangkan pada nilai signifikansi antara *Tafakur* dan *quarter life crisis* adalah 0,025 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga *Tafakur* memiliki korelasi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil temuan menunjukkan bahwa praktik *Tafakur* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dapat menurunkan *quarter life crisis* yang dialaminya.

Kata Kunci : Quarter Life Crisis, Tafakur, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

Quarter Life Crisis is a phenomenon that commonly occurs in individuals in their 20s, especially final semester students who feel anxious or depressed about the future, so they cannot decide on a problem. This study was conducted to determine whether there is a relationship between Tafakur and quarter life crisis in final year students of UIN Walisongo Semarang. This research was conducted using quantitative correlation method and Likert scale to measure attitude or perception toward variables. In the results of hypothesis testing, the correlation coefficient (r) is -0.224 in the low category. While the significance value between Tafakur and quarter life crisis is 0.025 which means less than 0.05, which means that Tafakur has a correlation with quarter life crisis in final year students of UIN Walisongo Semarang. The findings indicate that the practice of Tafakur performed by final year students of UIN Walisongo Semarang can reduce the quarter life crisis they experience.

Keywords: Quarter Life Crisis, Tafakur, Final Year Students

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Krisis Seperempat Abad atau sering disebut dengan istilah *Quarter Life Crisis* adalah fase yang terjadi oleh individu ketika berada di usia dua puluhan.[1] Individu dalam kelompok usia ini biasanya akan melewati fase dimana mereka merasa cemas akan masa depannya dan mulai mempertanyakan kembali pilihan-pilihan yang pernah mereka buat dalam hidupnya.[2] Pada fase ini individu biasanya mengalami kebingungan akan identitas dirinya. Mereka yang belum menemukan jati dirinya ketika mulai beralih ke fase yang baru (transisi dari fase remaja ke fase dewasa awal) akan berpeluang besar mengalami *quarter life crisis.*

Dalam bidang ilmu psikologi, istilah *quarter life crisis* dikenal dengan kondisi mental seseorang saat sedang memasuki fase dewasa yaitu pada rentang usia 20 hingga 30 tahun. Fenomena ini adalah hal yang umum terjadi dan hampir semua orang dalam kelompok usia tersebut pernah mengalaminya.[3] Pada tahap dewasa,

---

[1] Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, ed. oleh Dionisia Putri, I (Jakarta: PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO, 2019), hal. 2.

[2] Natasya Rodiah Azizi, "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area" (Medan, 12 Oktober 2023), hal. 17.

[3] Sinta Nuriah, Ikhwanuddin, dan Eka Prasetiawati, "QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN 'Studi Tematik Al-Qur'an,'" *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial* 1, no. 1 (6 Februari 2024): hal. 91.

individu mulai menjalani kehidupan masyarakat yang lebih luas serta mengambil peran besar di lingkungan sosialnya. Kehidupan bermasyarakat sangatlah kompleks dan setiap orang harus menjadi dewasa agar dapat menangani permasalahan yang kompleks tersebut dan pada tahap inilah individu akan mengalami kondisi yang disebut sebagai *quarter life crisis*.

Menurut Atwood dan Scholtz, istilah *Quarter Life Crisis* mulai muncul pada masa *postmodern* atau awal abad ke-19, fenomena ini biasanya dihadapi oleh individu yang berusia 20-an tahun.[4] Salah satu hal yang melatarbelakangi munculnya fenomena ini yaitu majunya teknologi yang cukup pesat di masa itu, hal ini dapat dilihat dari banyaknya pabrik-pabrik yang mulai menjamur di perkotaan. Fenomena ini mengacu pada peristiwa globalisasi dan peningkatan taraf hidup masyarakat di perkotaan. Dari peningkatan kualitas hidup tersebut maka muncul berbagai tuntutan hidup yang harus dipenuhi dan semakin diperparah oleh persaingan antar individu yang semakin sengit.

Dalam karyanya yang berjudul *The Unique Challenges of Life In Your Twenties*, Robbins dan Wilnes menyatakan bahwa ketika dalam tahap "dewasa muda" individu perlu menemukan identitas diri mereka sebelum memasuki fase dewasa seutuhnya.[5] Hal ini

[4] Putri, *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, hal. 5.
[5] M. Jeqwllius Kistomi, *BERDAMAI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*, ed. oleh Herman Adamson, I (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023), hal. 2.

diperlukan untuk mengindari kebingungan akan identitas dirinya dan dapat melewati dengan baik apabila *quarter life crisis* terjadi.

Dan sama dengan teori yang telah dijelaskan diatas, Fischer dalam karyanya yang berjudul *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life.* Menjelaskan bahwa fase *quarter life crisis* merupakan fase krisis emosional yang terjadi pada individu usia awal 20-an tahun yang pemicunya bisa disebabkan oleh perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan, kehidupan karier, dan kehidupan sosial.[6] Sehingga individu yang berada dalam masa perkembangannya namun tidak dapat melewati fase ini dengan baik, seperti tidak mampu merespons rangsangan-rangsangan dengan baik saat menghadapi berbagai persoalan masalah, maka dapat di prediksi akan merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian serta mengalami krisis emosional.

Dari berbagai penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase dimana individu berusaha mencapai kebebasan baik dalam mengatur keuangan, membangun karier, hubungan emosional yang baru dengan orangtua, membentuk identitas yang diinginkan, mencari keintiman, memilih relationship atau pasangan, dan menjadi bagian dari kelompok sosial atau masyarakat. Dalam menuju fase kemandirian ini, tidak jarang bahwa fase ini akan terjadi saat individu sedang berada di perguruan tinggi

[6] Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): hal. 130, https://doi.org/10.22146/gamajop.48948.

atau sedang menempuh pendidikan menuju masa transisi ke dunia kerja. Masa transisi antara dunia akademis menuju dunia nyata inilah yang membuat individu lebih sering mempertanyakan masa depan dan pengaruh pengalaman empiris masa lalunya dalam mempengaruhi masa depan.

Ada empat fase yang akan di rasakan oleh individu saat mengalami *quarter life crisis* menurut Dr. Oliver Robinson, yaitu : tahap pertama adalah perasaan terjebak dalam suatu situasi hingga merasa terjerat dalam situasi tersebut, yang kedua perasaan dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik namun apabila gagal pada tahapan ini maka akan kembali pada tahapan pertama, ketiga keinginan untuk kembali memulai kehidupan yang baru, dan yang keempat mulai mengukuhkan komitmen dalam diri dan nilai-nilai yang dipegang.[7]

Adapun faktor penyebab individu berada pada fase *quarter life crisis* , yaitu : faktor internal dan eksternal.[8] Yang dimana pada faktor internal, individu kesulitan dalam menentukan jati dirinya dan mempertanyakan kembali berbagai hal yang sebelumnya telah dilakukan atau goyah pada komitmen. Sedangkan pada faktor

[7] Theresia, "Quarter Life Crisis: Sebuah Tahap Menuju Kedewasaan – Psychology," Binus University Faculty Of Humanities, 22m, Https://Psychology.Binus.Ac.Id/2022/11/29/Quarter-Life-Crisis-Sebuah-Tahap-Menuju-Kedewasaan/.
[8] Aprida, "Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah" (Iain Curup, 2024), Hal. 10.

eksternal biasanya terjadi pada hubungan interpersonal seperti keluarga, teman, atau pasangan; pilihan karier; standar hidup masyarakat yang ada di sekitar lingkungan; dan bidang akademik, yang dimana pada rentang usia tersebut, mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir telah masuk ke dalam kategori dewasa awal.

Mahasiswa merupakan individu yang berada di fase dewasa awal, dituntut untuk mengembangkan diri dengan mengeksplorasi dirinya jauh lebih baik di bidang pendidikan, karir, maupun relasi sosial. Beberapa individu mampu menghadapi tuntutan perkembangan ini, bahkan cukup bersemangat dalam menjalaninya, namun bagi beberapa individu lainnya yang belum cukup siap, mereka akan merasakan kecemasan serta ketakutan.[9] Mahasiswa yang memberikan respon negatif berupa rasa cemas dan ketakutan pada tahap ini dapat dipastikan mengalami *quarter life crisis*. Permasalahan utama pada mahasiswa hingga mengalami *quarter life crisis* adalah beban terhadap tugas akademik yang diberikan, terlebih lagi pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan di sisi lain mahasiswa tersebut belum melihat gambaran kehidupan masa depan yang jelas, namun tuntutan dari berbagai arah datang

[9] Maria Anjelina Letek Dawan, Ritna Sandri, dan Christia Deasy Sera, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 3 (Februari 2024): hal. 13, https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51210.

menghampirinya, khususnya pada hubungan interpersonal seperti dengan orang tua, pasangan, ataupun dosen.

Saat seseorang mulai memasuki fase dewasa awal, saat itu juga ia mulai memikul tugas untuk menghadapi dunia sosial secara langsung. Hal ini kerap terjadi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sering dihujani berbagai pertanyaan, terlebih pertanyaannya mengenai "kapan wisuda?" Penderitaan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir biasanya di mulai saat ia mulai mengerjakan tugas skripsi untuk kelulusan. Dalam proses akademik, setiap individu memiliki prosesnya masing-masing. Beberapa dari mereka ada belum menyelesaikan mata kuliah yang ditempuh, sedangkan beberapa dari yang lainnya sudah menyelesaikan mata kuliah. Perbedaan perjalanan akademik dengan teman seangkatan, dan diburu oleh kenyataan pada lingkungan sosial membuat mahasiswa tingkat akhir rentan mangalami kecemasan, stress, dan putus asa. Kondisi ini juga tidak beda jauh dengan mereka yang sebenarnya hanya perlu menyelesaikan tugas akhir, perubahan lingkungan kegiatan akademik yang biasanya dilakukan bersama-sama dengan mahasiswa lainnya, kini menjadi proses masing-masing dan dari sinilah semuanya terlihat memiliki jalan yang berbeda-beda. Perubahan lingkungan ini menjadi pemicu mahasiswa mengalami stress dan cemas hingga berakhir pada *quarter life crisis.*

Robbin dan Wilner menambahkan bahwa proses peralihan dari dunia akademik ke dunia nyata membuat seseorang sadar akan apa yang sudah maupun yang belum ia lakukan untuk dirinya dalam menunjang masa depan yang diinginkan.[10] Kenyataan untuk siap menghadapi dunia kerja terkadang menjadi pemicu utama mahasiswa untuk mengulur-ngulur menggerjakan skripsi, sedangkan lingkungan sekitanya terus mempertanyakan kapan dirinya akan wisuda. Hal ini yang menjadikan mahasiswa tingkat akhir banyak mengalami luka emosional yang berujung pada ketidakstabilan emosi. Krisis emosional yang terjadi membuatnya merasakan stress, depresi, putus asas, mudah sedih, dan merasa bersalah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang cenderung mengalami perasaan cemas, gelisah, ataupun ketakutan saat ditanyai mengenai rencana masa depan, terlebih lagi saat mendengar kata "skripsi". Dalam wawancara L (22) mengaku bahwa kelompok pertemanannya yang terdapat mahasiswa tingkat akhir di dalamnya bahkan menerapkan aturan tidak tertulis bahwa menyebutkan kata "skripsi" adalah hal terlarang. Begitu hal nya juga pada lingkungan pertemanan M (21) mengaku sejak saat skripsi mulai menjadi beban akademiknya, ia cenderung merasa cemas dan tertekan dan dalam

[10] DEVIKA DIAN AFRILIA, "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG" (UIN Walisongo Semarang, 2022), hal. 23.

prosesnya ia banyak merenungkan masa depan yang ia sendiri masih belum tahu akan kearah mana kedepannya.

Selain itu, dari hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang beberapa diantaranya memiliki perilaku sengaja menghindari interaksi sosial tertentu seperti dengan orang tua, lingkungan pertemanan, bahkan pasangan hanya untuk menghindari beban-beban pertanyaan yang akan ditujukan kepadanya. Mereka merasa terbebani akan rencana-rencana masa depan yang tidak sesuai dengan keinginannya dan bahkan ada yang belum memiliki rencana apapun setelah lulus dari perkuliahan.

Sedangkan bagi beberapa mahasiswa akhir UIN Walisongo justru merasa sebaliknya, mereka merasa skripsi bukanlah beban bagi mereka walaupun awalnya sempat merasa *stuck* dan *struggle*. Namun, mereka malah menemukan kembali motivasi untuk melanjutkan tugas akhir yang terbengkalai setelah merenungkan masa depan dan apa saja yang telah mereka alami hingga sejauh ini. Kebanyakan dari mereka mengakui mulai memperbaiki kehidupan sosialnya dan hubungannya dengan Tuhan.

Hal ini tertuang dalam wawancara dengan AD (21) bahwa saat mengerjakan skripsi ia cenderung merasa cemas dan tertekan akan kelanjutan hidupnya dimasa depan, ditambah orang tua yang selalu menanyakan progres tugas akhir miliknya di setiap waktu. Hingga akhirnya ia mulai terbuka dengan orang tunya terhadap apa

yang di rasakan dan keduanya mulai memberikan dukungan dan menenangkan AD bahwa kedepannya akan baik-baik saja asalkan berusaha. Sedangkan pada wawancara dengan N (21) ia menuturkan saat ia merasa *struggle* terhadap tugas akhir dan masa depan yang akan ia hadapi nantinya, ia banyak melakukan interaksi sosial agar tidak merasa semakin tertekan ditambah banyaknya dukungan dari orang-orang di sekitarnya membuat ia mampu mengukuhkan pendiriannya untuk kedepannya, ia juga mengaku bahwa banyak merenungkan keajaiban Allah SWT terhadap banyak hal yang terjadi pada hidupnya hingga ia bisa merada pada posisi ini.

Pada fenomena ini dapat dilihat bahwa tanpa sadar bahwa lingkungan, keluarga, ataupun standar masyarakat ternyata dapat menjadi faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*. Contohnya keluarga yang masih terkesan ikut campur terhadap setiap langkah yang harus dipilih oleh anaknya tanpa memperhatikan usia dan kondisi yang sedang dialami oleh sang anak, dan standar sosial yang menjadi patokan masyarakat hanya berdasarkan kebiasaan yang ada dan tanpa disadari hal-hal tersebut menjadi beban bagi suatu individu imbas mendapatkan banyak tuntutan serta ekspektasi orang lain. Namun di sisi lain dapat diketahui bahwa dukungan dan support dari orang-orang terdekat dapat menjadi solusi terhadap penanganan *quarter life crisis*, hal ini tertuang langsung dalam beberapa penelitian terdahulu.

Dalam studi yang dilaksanakan oleh tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) yang dipimpin oleh tim dari Universitas Gajah Mada, berjudul "Dinamika *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa: Analisis berdasarkan Perspektif Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram" denga melibatkan partisipan yang terdiri dari mahasiswa yang ada di Yogyakarta. Dari penelitian ini ditemukan bahwa 14 dari 17 partisipan mahasiswa mengalami *quarter life crisis,* yang di mana rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah antara 20 hingga 23 tahun merupakan mahasiswa tingkat akhir.[11]

Sedangkan pada hasil penelitian yang dilakukan Cut menunjukan bahwa dari 155 responden mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry angkatan 2016 hingga 2018 ditemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* dengan hasil korelasi sebesar -0,257 dan signifikansi p=0,001 (p<0,05) sehingga diperoleh kesimpulan bahwa semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dirasakan.[12]

---

[11] Gusti Grehenson, "Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda - Universitas Gadjah Mada," 11 November 2022, https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/.

[12] CUT NAZIRRAH SABILA, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta, dkk menemukan bahwa salah satu faktor penyebab individu dapat mengalami *quarter life crisis* adalah disebabkan oleh kurangnya pemahaman, keyakinan dan keterlibatan aktif pada kegiatan keagamaan yang dianut. Hal ini diperkuat dengan nilai kontribusi pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* sebesar 3,4%, sementara 6,6% sisanya berasal dari faktor-faktor lain. Selain itu ditemukan fenomena bahwa di kalangan muda dengan rentang usia 18-24 tahun umumnya terjadi penurunan penghayatan terhadap agama yang dianut.[13] Sehingga fenomena ini cukup dapat dikaitkan dengan kehidupan mahasiswa yang berada di rentang usia tersebut.

Dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, Imam Syafi'i menambahkan bahwa pandangan jernih dan objektif merupakan kunci untuk membebaskan diri dari kesesatan. Ketika melihat sesuatu dengan penuh pemahaman dan kebijaksanaan maka kita dapat meminimalkan risiko kesalahan dan penyesalan di masa depan dengan cara belajar berpikir dengan seksama sebagai langkah awal mencapai keamanan dan kebijaksanaan.[14]

[13] Habibie, Syakarofath, dan Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," hal. 131.

[14] Fitri Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020" (UIN Gunung Djati Bandung, 2024), hal. 24.

Berangkat dari teori di atas, Imam Al-Ghazali menekankan bahwasannya apabila seorang muslim ingin mengubah perilakunya menjadi lebih baik maka, yang harus dia ubah terlebih dahulu adalah akal pikirannya dan menggunakannya untuk mempraktikkan akhlak yang baik sedikit demi sedikit sehingga menjadi suatu kebiasaan.[15] Ada berbagai macam akhlak yang bisa dicontoh dalam kitab Ihya Ulumuddin, salah satunya ialah *tafakur*.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *tafakur* merupakan kegiatan yang sesuai dengan permasalahan ini. *Tafakur* sendiri merupakan bentuk ibadah yang mendalam melalui pikiran. Dengan berjalannya ibadah ini, maka akan muncul beberapa hikmah yang menjadikan seorang hamba merasa dekat atau merasakan keberadaan Tuhan itu sendiri. Ketika seseorang sedang merasakan kedekatan dengan Tuhan-Nya, ia cenderung akan merasa damai dan tenang. Hal ini selaras dengan kegiatan *tafakur* itu sendiri yang memiliki tujuan untuk mendekatkan diri pada Tuhan melalui proses pikiran yang kompleks hingga ia bisa merasakan kehadiran akan Tuhan, dan di saat yang bersamaan ia juga akan mengalami perubahan baik dari sudut pandang maupun perilaku.

Tafakur merupakan kegiatan internal yang berupa perenungan baik mengenai penciptaan alam semesta, kitab atau dalil maupun kondisi diri dalam upaya proses pencarian awal untuk

[15] Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin untuk Orang Modern*, ed. oleh Sony Adams, 2 ed. (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), hal. 35.

mengetahui makna dibalik kejadian-kejadian yang ada. *Tafakur* sendiri merupakan suatu amalan hati yang dimana dari proses amalan tersebut kita dapat memperdalam pemahaman mengenai suatu pengetahuan, meningkatkan keimanan dan memperoleh kebijaksanaan.

Menurut Fakhruddin Ar Rozi, *Tafakur* merupakan proses dimana individu melakukan perenungan dengan cara berdzikir atau mengingat-Nya. Sedangkan menurut Fethullah Gulen, *tafakur* merupakan proses penggabungan antara kejadian yang satu dengan yang lainnya dengan melakukan kontruksi. Selanjutnya menurut Hasan al Bashari, *tafakur* akan membawa kita kepada kebaikan apabila berusaha mengerjakannya.[16]

Dalam kitab Ihya Ulumuddin, Al-Ghazali menjelaskan bahwa *tafakur* merupakan proses refleksi hati mengenai aspek keagamaan yang menjadi bagian dari integral ibadah.[17] Dengan *bertafakur* individu dapat memperoleh sifat-sifat terpuji lainnya seperti tobat, sabar, syukur, khauf, dan lainnya. *Bertafakur* mengenai kebesaran Allah merupakan *tafakur* tingkatan tertinggi dalam proses perjalanan spritualitas.

[16] Acin Gurubay, "Konsepsi *Tafakur* Pada Peserta Pendidikan Dan Latihan Dasar (Diklatsar) Mahasiswa Pencinta Alam (Mapala) Himalaya Iain Tulungagung" (Iain Tulungagung, 2019), Hal. 16-17.
[17] Muhammad Taupik, "*TAFAKUR* DALAM PANDANGAN AL-GHAZALI DAN IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH" (UIN Antasari, 2022), hal. 63.

Menurut Ibnu Qayyim dalam kitabnya Miftah dar assa'adah menjelaskan bahwa hasil dari *tafakur* (berfikir) akan membuahkan pengetahuan, lalu melahirkan perubahan pada keadaan hati, lalu melahirkan kehendak, dan dari kehendak tersebut melahirkan amal perbuatan.[18] Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari segala proses dalam kegiatan *tafakur* akan melahirkan asas dan kunci kebaikan.

Dan menurut Malik Badri, dalam psikologi Islam *tafakur* dianggap dapat membentuk tingkah laku, keyakinan, emosi, dan pemikiran yang mendalam bagi individu yang melakukannya dengan melibatkan persepsi, Indera, dan imajinasi spiritual.[19]. Sehingga *tafakur* dapat membawa kita dari perilaku yang buruk berupa kelalaian menjadi kesadaran, hal ini tercermin dari perilaku individu yang melakukan *tafakur*, biasanya mereka memiliki pikiran yang tenang dan tajam. Sehingga dalam proses *tafakur* itu sendiri akan membawa kita dari yang semulanya melakukan keburukan hingga akhirnya melakukan apa saja yang dicintai Allah.

Melalui penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan *tafakur* sangatlah penting dan dianjurkan, sebagaimana yang diketahui bahwa *tafakur* bukan sekedar berfikir, namun menghadirkan berbagai ilmu yang nantinya akan melahirkan

[18] Taupik, hal. 65.
[19] Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020," hal. 33.

pengetahuan. Pengetahuan tersebut akan membawa kita menuju kedalaman iman, ketajaman pemikiran, serta dapat berpikir rasional dan memiliki emosi yang stabil. Semua hal tersebut sangatlah di butuhkan dalam menghadapi ataupun keluar dari *quarter life crisis,* karena individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya adalah mereka yang kesulitan dalam memusatkan pikiran, iman naik turun, dan tidak stabil dalam pemikiran dan emosional.

Adapun objek yang dapat digunakan untuk *bertafakur* tidaklah terbatas di alam semester ini, *mentafakurkan* kondisi saat ini untuk mendapatkan jawaban serta jalan agar keluar dari masalah merupakan suatu tindakan bijak yang bisa dilakukan oleh individu yang menghadapi *quarter life crisis.* Hal ini selaras dengan salah satu cara dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu eksplorasi diri serta menemukan minat dan pengetahuan tentang diri agar dapat terlepas dari jerat *quarter life crisis,* dan ini dapat dilakukan juga dengan konsep *tafakur*. Dimana dalam prosesnya, untuk mendapatkannya bisa di mulai dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman pada diri, dengan hal itu jika pengalaman-pengalaman itu disadari dan direnungkan satu per satu maka diharapkan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dapat segera menuju fase akhir *quarter life crisis* dengan baik yang dimana fase tersebut adalah *re-building*.

Quarter Life Crisis merupakan fenomena psikologi yang relavan di temui pada kalangan dewasa muda, terutama mereka yang

sedang mengalami fase transisisi menuju dewasa. Sehingga mahasiswa tingkat akhir yang merupakan subjek yang paling relavan mengalami *quarter life crisis* seringkali mengalami tekanan, kecemasan akan masa depan, kebingungan identitas dan perasaan tidak memadai. Berbagai penelitian serta intervensi psikologi telah diujikan seperti penelitian yang telah diuraikan diatas yang telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada *quarter life crisis,* seperti tekanan sosial, ketidakpastian karir, dan lainnya. Sedangkan di sisi lain, *tafakur* merupakan kegiatan yang diyakini memiliki potensi untuk meningkatkan ketengangan batin, memperkuat identitas diri, dan menemukan makna hidup.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti, salah satu narasumber menerapkan *tafakur* dalam proses melepaskan diri dari *quarter life crisis.* Dimana ia merenungi segala keajaiban dari Allah yang ia alami dalam hidupnya. Selain dapat bangkit dari fase *quarter life crisis*, ia juga dapat merubah perilakunya secara perlahan menjadi lebih baik. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka ingin dibuktikan apakah ada kaitan pada Hubungan *Tafakur* dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan pada skripsi ini adalah :

Apakah ada hubungan antara *tafakur* dangan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Untuk mengetahui hubungan antara *tafakur* dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber dalam penambahan pengetahuan di dunia pendidikan dan juga dapat dikembangkan serta menjadi pembaharuan dalam ilmu pengetahuan ke depannya.

2. Manfaat Praktis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya :

a. Bagi subjek

   Dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi alat ukur untuk evaluasi diri bagi mahasiswa tingkat akhir dan membantu mereka agar sadar dan segera keluar dari fase *quarter life crisis.*

b. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan semoga penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber referensi untuk penelitian yang relavan atau serupa kedepannya. Serta memperkaya daftar penelitian mengenai tema *quarter life crisis* dan aspek religiusitas seperti *Tafakur*. Sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membacanya.

c. Bagi institusi

   Penelitian ini diharapkan menjadi sumber data atau pengetahuan mengenai salah satu cara untuk mengatasi *quarter life crisis* yaitu dengan ber*Tafakur*.

E. Keaslian Penelitian

Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang relavan atau serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sekaligus mendeskripsikan persamaan, perbedaan dan keaslian penelitian ini dengan penelitian terdahulu.

1. Devika Dian Afrilia (2022) dengan judul *Hubungan Antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang* memiliki hasil penelitian berupa korelasi negative dan signifikan antara variable religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif analisis linear sederhana dengan populasi mahasiswa tingkat akhir, sedangkan perbedaanya terdapat pada variabel independen (X) yang dimana penelitian terdahulu membahas mengenai religiusitas sedangkan pada penelitian ini lebih spesifik pada akhlak tasawuf berupa *Tafakur*.[20]
2. Cut Nazirrah Sabila (2022) dengan judul *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.* Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis,* persamaan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan perbedaanya terdapat pada variabel independen (X) serta teknik yang digunakan yang dimana penelitian terdahulu

[20] Afrilia, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Walisongo Semarang."

menggunakan teknik sampling jenuh sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.[21]

3. Aura Argiansa Puteri Abi (2024) dengan judul *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Harapan dan Kebesyukuran.* Mendapatkan hasil penelitian berupa secara stimultan terdapat hubungan negatif antara harapan dan kebesyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga dengan pengaruh harapan dan kebesyukuran terhadap quarter life crisis sebesar 61,6%. Penelitian ini menunjukan bahwa harapan dan kebesyukuran mampu mengurangi quarter life crisis yang dirasakan oleh mahasiswa. Persamaan dari penelitian ini dan penelitian terdahulu ialah sama-sama menggunakan populasi berupa mahasiswa tingkat akhir, dan menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya terletak pada analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis linear sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan analisis ganda.[22]
4. Fitri Saadah (2024) dalam skripsinya yang berjudul Huungan Antara *Tafakur* dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Deskripttif Kuantitatif pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2020 UIN Sunan Gunung

[21] Cut Nazirrah Sabila, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022).
[22] Aura Argiansa Puteri Abi, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhiir Ditinjau dari Harapan dan Kebesyukuran" (UIN Sunan Kalijaga, 2024).

Djati Bandung). Mendapatkan hasil penelitian berupa Gambaran sikap *Tafakur* pada pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dimana kualitas hidupnya berada pada tingkat yang tinggi juga yang meliputi aspek Kesehatan fisik, kondisi mental, hubungan sosial, dan lingkungan. Dari penelitian ini didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.546 dengan signifikasi 0.000 yang artinya semakin tinggi kualitas hidup mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *Tafakur* yang dimilikinya.[23]

5. Aan Nurul Zaman (2023) dalam skripsinya yang berjudul *Pengaruh Kepecayaan Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UNNES.* Mendapatkan hasil penelitian berupa pada hipotesis pertama kepercayaan diri berpengaruh secara parsial terhadap *quarter life crisis* dan pada hipotesis kedua kecerdasan emosi berpengaruh secara signifikan sehingga pada hipotesis ketiga didapatkan bahwa dari kedua variabel berpengaruh secara simultan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 57,7%. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan teknik purposive

[23] Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020."

sampling, sedangkan perbedaannya terletak pada Perbedaannya terletak pada analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis linear sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan analisis ganda, hal ini dipengaruhi oleh banyaknya variabel independen (X) pada penelitian terdahulu.[24]

Berdasarkan uraian penelitian di atas terdapat kesamaan pada penelitian ini yaitu mengenai *Quarter Life Crisis* dan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek pada penelitian ini, sedangkan pada penelitian satu dan tiga memiliki variabel independen yang cukup relavan atau serupa dengan penelitian ini.

Perbedaan penelitian ini dengan kelima penelitian sebelumnya terletak pada variabel independen yaitu *Tafakur*, selain itu beberapa dari penelitian tersebut seperti pada penelitian dua, tiga, empat, lima, dan enam tidak menggunakan mahasiswa tingkat akhir dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian satu yaitu pada penelitian ini variabel independen yang digunakan lebih terfokuskan pada salah satu akhlak tasawuf dibandingkan penelitian satu yang masih secara umum membahas mengenai religiusitas atau keagamaan.

[24] Aan Nurul Zaman, "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Unnes" (Uin Walisongo Semarang, 2023).

F. Sistematika Penulisan

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

1. Bagian Muka

   Bagian ini memuat halaman judl, deklarasi keaslian, halama persetujuan, nota pembimbing, surat keterangan pengesahan, motto, pedoman transliterasi, ucapan terima kasi, daftar isi, daftar table, daftar lampiran, dan abstrak.

2. Bagian Isi

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

   Bab I – Pendahuluan

   Bab ini berisikan 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 *quarter life crisis* dan *Tafakur*.

   Bab III – Metode Penelitian

   Bab ini berisikan mengenai jenis dan sumber data,

populasi dan sampel, metode pengumpulan data, metode analisis data dan definisi operasional.

Bab IV – Hasil dan Pembahasan

Bab ini memaparkan 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. *Tafakur*

1. Pengertian *Tafakur*

Dalam bahasa Arab akar kata *tafakur* (berpikir) berasal yaitu "*Fakkara"* yang berarti merenung. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata *Tafakur* memiliki arti renungan, perenungan, merenung, menimang-nimang dengan sungguh-sungguh atau mengheningkan cipta.[25]

Secara terminologi *tafakur* yaitu proses kegiatan akal pikiran dari dalam diri manusia baik berupa kegiatan hati, jiwa atau akal pikiran melalui nalar dan renungan, tujuannya ialah untuk memperoleh makna-makna tersembunyi dari suatu masalah atau ketetapan atau asal-usul korelasi antar permasalahan.[26]

Tafakur merupakan salah satu media untuk meningkatkan kualitas hidup dan kehidupan manusia dengan cara melakukan intropeksi diri yang kemudian mampu memahami dan mendengar suara-suara dari Tuhan Yang Maha Esa melalui obrolan atau perbincangan dengan hatinya sendiri.[27] Sehingga

---

[25] "KBBI VI Daring," 2016, https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/*Tafakur*.
[26] Fikri Muhammad Ilivin, "Tafakkur Sebagai Metode Menemukan Makna Dalam Kehidupan (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019), hal. 21.
[27] Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan

dapat disimpulkan bahwa *bertafakur* mampu membuat individu memiliki perspektif baru dari intropeksi yang dilakukan serta mendapatkan jawaban atas hal-hal yang menjadi pertanyan dalam hidupnya.

Dalam dunia spiritualitas, *tafakur* merupakan kegiatan yang sering dilakukan guna untuk menumbuhkan rasa cinta dan takut kepada Allah SWT, hal inilah yang sering digunakan oleh ahli spiritualitas dalam menambah kedalaman imam serta membersihkan dan menenangkan pikiran. Tentu saja dalam hal ini di perlukan fokus yang terlatih sebab pada saat bersamaan kegiatan ini dilakukan dengan memproses informasi yang sudada hingga memperoleh pengetahuan baru.

Menurut Dr. Malik Badri, seorang tokoh Psikologi Islam Modern mendefinisikan *Tafakur* sebagai bagian dari psikologi berpikir yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan spiritualitas keimanan manusia. Individu yang melakukan *Tafakur* adalah individu yang sedang mengolah infomasi yang diterima dari berbagai panca Indera sambil merenungkan perasaan mereka terhadap Allah SWT.[28]

Dalam kitab Ihya' Ulummudin, Imam Al-Ghazali telah menjelaskan mengenai *tafakur* yang dimana ia menjelaskan bahwa *tafakur* merupakan kerja akal dan bukan kerja indera

Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020," hal. 21.

[28] Saadah, hal. 26.

walaupun terkadang dapat datang melalui indera melihat, berbicara ataupun melakukan suatu perbuatan.[29]

Singkatnya secara sederhana *tafakur* didefinisikan sebagai usaha dengan membawa dua premis keyakinan yang kemudian di proses melalui hati (qalbu) sehingga melahirkan premis keyakinan yang ketiga.

Contohnya ketika individu ingin memperkuat keyakinannya mengenai akhirat lebih penting daripada dunia, maka ia harus membawa dua keyakinan terkait ke dalam hatinya. Keyakinan pertama adalah bahwa akhirat kekal sementara dunia pasti akan binasa, dan keyakinan kedua ialah bahwa hal yang kekal lebih utama dibandingkan hal yang fana. Sehingga fokus dari kedua premis tersebut adalah bahwa akhirat lebih penting daripada dunia. Sebagai catatan, keyakinan ketiga ini harus melalui proses dan pemahaman yang mendalam (makrifat), jika bukan dari proses maka akan dianggap sebagai peniruan (taqlid).

Pada hakikatnya *tafakur* merupakan kesadaran untuk membuktikan adanya Allah SWT dan kekuasaan-Nya yang bermuara pada keyakinan sehingga saat ber*tafakur* manusia akan menempatkan diri di alam dengan mengetahui kondisi baik dan buruk hanya dengan kekuatan akal dan iman yang membantu menerima kebaikan yang melahirkan ketenangan.

[29] Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin untuk Orang Modern*, ed. oleh Sony Adams, 2 ed. (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), hal. 469.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *tafakur* merupakan salah satu ibadah yang bisa meningkatkan keimanan kita dengan mengerjakan amalan-amalah yang baik seperti contohnya ialah berdzikir. Praktik *tafakur* membuat manusia menggunakan salah satu anugerah terbesar yang diberikan oleh Allah yaitu akal, dengan begitu ia dapat melihat kebaikan maupun keburukan yang ada didalam dan luar dirinya.

2. Macam-Macam *Tafakur*

Syekh Muhammad Nawawi al bantani mengatakan bahwa *tafakur* terbagi menjadi lima macam[30], yaitu :

a. *Tafakur* dengan merenungi ayat-ayat Allah yang didalamnya mengandung petunjuk yang telah Allah tanamkan di dalam alam semesta agar hamba-hamba-Nya menuju kepada-Nya.
b. *Tafakur* dengan merenungi segala nikmat yang telah Allah berikan, sehingga tumbuhlah rasa cinta (mahabbah) dalam diri seseorang kepada Allah.
c. *Tafakur* dengan merenungi janji-janji Allah sehingga menambah semangat dalam beribadah dan berbuat kebaikan.

[30] Dwi Widyaningrum, "*Tafakur* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Tabari Dan Tafsir Al-Misbah)" (Uin Walisongo Semarang, 2022), Hal. 17.

d. *Tafakur* dengan merenungi peringatan Allah sehingga menumbuhkan rasa takut kepada-Nya
e. *Tafakur* dengan merenungi segala kelalaian dalam menjalankan perintah Allah, sehingga menimbulkan rasa malu kepada Allah.

3. Dimesi *Tafakur*

Menurut Imam Al-Ghazali, *tafakur* lebih dari sekedar mengingat, yang dimana jangkauan tafakur lebih dalam dan jauh daripada sekedar mengingat. Oleh karena itu, para pikir berkata bahwa *tafakur* menimbulkan rasa cinta, rasa zuhud, dan rasa puas yang disebabkan oleh penglaman indra dan takwa, Dr. Malik Badri dalam buku Perspektif Psikologi Islam, ia membagi beberapa dimensi individu dalam *tafakur*[31] diantaranya yaitu:

a. Kedalaman Iman, pada dasarnya kedalaman iman sangat menentukan sejauh mana sikap *tafakur* yang dimiliki karena keimanan menjadi kunci penting tumbuhnya rasa cinta dan takut kepada Allah SWT. Semakin beriman seseorang maka semakin dalam *tafakur* orang tersebut, mereka yang menerapkan sifat

[31] Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020," hal. 34.

tafakur dengan baik biasanya memiliki kecerdasan emosional-spiritual yang cukup tinggi.

b. Kemampuan memusatkan pikiran, manusia dibekali akal dan pikiran untuk memproses informasi yang diperolehnya. Ada yang mudah lelah ketika berpikir dan ada merupakan bagian dari proses *tafakur* yang dimana kemampuan akal dan proses berpikir setiap orang

c. Kondisi emosional dan rasional

   Untuk memusatkan pikiran ketika sedang melakukan *tafakur* tentu saja jiwa dan emosi harus dalam keadaan tenang sehhingga dapat ber*tafakur* secara totalitas. Hal ini sejalan pada sudut pandang psikologi yang dimana individu yang memiliki kondisi emosional dan rasionalnya terganggu akan sulit untuk berpikir dengan baik.

d. Faktor Lingkungan

   Lingkngan merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat *tafakur* seseorang, yang dimana hal inni mencakup sejauh mana individu melibatkan waktu dan pikiran mereka dalam kegiatan sehari-hari. Dalam hal ini hubungan interpersonal, kondisi sosial dan ekonomi serta berbagai permasalahan dalam

masyarakat akan mempengaruhi kedalaman serta intensitas dari *tafakur* itu sendiri.

e. Tingkat Pengetahuan tentang objek*Tafakur*

Cakupan *tafakur* sendiri sangatlah luas, di mulai dengan meng*Tafakur*kan diri sendiri ingga apa saja kehendak dan kuasa yang dimiliki oleh Allah, segala ciptaan-Nya, kitab-kitab Allah, sifat serta ilmu Allah SWT.

4. *Tafakur* dalam Pandangan Islam

Menurut al-Fairuzabdi salah seorang linguis Muslim mengemukakan bahwa *fikr* dan *tafakkur* adalah sinonim yang memiliki makna yang sama yaitu berpikir. Sedangkan al-Hauhari mendefinisikan bahwa kata *tafkir* "pikiran" merupakan gagasan abstrak sementara *Tafakur* "berpikir" adalah proses wacana reflektif yang hati-hati dan sistematik.[32]

"*Tafakur sesaat, lebih baik daripada ibadah setahun,"* demikian Rasulullah SAW bersabda. Selain itu perintah ini juga turun di dalam al-Qur'an yang dimana salah satunya diturunkan pada surah Az-Zariyat ayat 21 yang berbunyi :

وَفِيْٓ اَنْفُسِكُمْۗ اَفَلَا تُبْصِرُوْنَ ﴿٢١﴾

[32] Rani Liani, "TAFAKKUR DALAM PERSPEKTIF AL- QUR'AN : Studi Tafsir Tematik," *Jurnal al-Fath* 10, no. 01 (2016): hal. 47, https://id.scribd.com/document/655090504/Tafakkur.

Wa fii angfusikum, afalaa tubshiruun
Artinya: *"dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?"*[33]

Dalam Islam terdapat etika dalam merenung atau ber*tafakur*, ini di tuangkan dalam sabda Rasulullah Saw, beliau bersabda :

Pada suatu ketika Rasulullah Saw melihat beberapa orang yang sedang ber*tafakur*, beliau pun menanyakan kepada mereka. *"Mengapa kamu berdiam diri?"* tanya beliau. "Kami sedang ber*tafakur*, merenungkan ciptaan-ciptaan Tuhan," sahut mereka. Lalu, beliau SAW. Bersabda, "*Baik, renungkanlah apa yang telah diciptakan-Nya, tetapi jangan kamu pikirkan keadaan zat-Nya. Renungkanlah, nun di sana, di maghrib, ada sebuah tempat yang dipenuhi cahaya, luasnya sejauh perjalanan matahari empat puluh hari. Di tempat itu ada sejumlah makhluk Tuhan yang belum pernah berbuat durhaka kepada-Nya sekejap mata pun."* Kemudian mereka bertanya, Rasulullah, tidakkah mereka tergoda oleh setan?" Beliau pun menjawab *"Bahkan mereka tidak tahu, bahwa setan itu ada."* Dan, mereka pun kembali bertanya. "Adakah orang-orang itu keturunan Adam?" *"Mereka tidak tahu juga bahwa Adam itu ada."* Jawab Rasulullah SAW.[34]

[33] "Qur'an Kemenag," 2022, https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/51?from=21&to=21.
[34] Ghazali, *Ihya Ulumuddin untuk Orang Modern*, 2022, hal. 468.

Dalam hadist lain Rasulullah SAW pernah bersabda, *Berilah matamu bagian ibadahnya."* Para sahabat bertanya, "Rasulullah SAW, apa bagian ibadah mata itu?" Beliau menjawab, *"Membaca Al-Qur'an, bertafakur merenungkan isisnya, dan mengambil pelajaran darinya."*[35]

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, *tafakur* merupakan salah satu komponen penting yang dimiliki setiap orang yang beriman, karena dengan ber*tafakur*, seorang muslim dapat melihat segala kebaikan dan keburukan yang ia lewati. Selain itu, *tafakur* membuka rahasia serta mengetahui rahasia makhluk ciptaan-Nya atau suatu peristiwa yang terjadi di sekitarnya.

Meluangkan waktu dengan ber*tafakur* merupakan salah satu cara yang menarik bagi ahli hikmah dan ahli taqwa untuk menghadirkan kebesaran Allah di dalam hatinya. Apabila seorang mukmin dapat melihat kekuasaan dan kebesaran Allah dalam setiap makhluk dan ciptaan-Nya, maka ia akan selalu merasa dekat dengan Allah.

[35] Imam Abu Hamid Ghazali, *Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahun*, ed. oleh Taufik. Ahmad Rahman, trans. oleh K. H. R. Abdullah, I (Jakarta Selatan, 2014), hal. 4.

B. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Istilah ini muncul dari kegelisahan Wilner terhadap masa depannya setelah ia menyelesaikan pendidikannya, dalam prosesnya Abby Wilner bersama dengan Alexandra robbins melakukan penelitian terhadap pemuda Amerika dan memberika julukan pada fenomena ini dengan sebuah julukan "*twenty somethings"* dimana hal ini menggambarkan remaja yang mulai meninggalkan zona nyamannya dan mulai masuk pada kehidupan *real life*. Penelitian ini dituliskan pada buku yang berjudul *Quarter Life Crisis : The Unique Challenge In Your Twenties.*[36]

Selain itu Robbin dan Wilner juga mengutip dari teori *Emerging Adulthood* Jeffrey Arnett bahwa krisis emosional ini banyak dialami oleh individu yang berada pada usia dua puluh tahunan. Menurutnya, *quarter life crisis* merupakan pergolakan emosi dan perasaan insecure yang biasa terjadi setelah individu telah mengalami perubahan besar dari fase remaja menuju fase dewasa.[37]

---

[36] Nuriah, Ikhwanuddin, Dan Prasetiawati, "Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an 'Studi Tematik Al-Qur'an,'" Hal. 92.
[37] Aprida, "Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah," Hal. 1.

Quarter Life Crisis merupakan respon individu berupa titik balik kehidupan saat berada pada fase transisi remaja menuju dewasa. Hal ini berlangsung pada mereka yang berada di umur 20-an tahun yang dimana individu tersebut merasa tidak mencapai kepuasan dan kedamaian batin yang diharapkan sehingga ia mulai mempertanyakan banyak hal dalam hidupnya. Beberapa dari mereka yang mengalami hal ini akan kebingungan dengan identitas dirinya seperti frustasi karena suatu hubungan, masa depan, karier, pendidikan, hingga hubungan sosial lainnya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan respon mental individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, banyaknya pilihan hidup, perubahan yang konstan dan disertai dengan perasaan panik serta insecure ketika individu mulai memasuki masa peralihan remaja menuju dewasa.

2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins & Wilner terdapat tujuh aspek quarter life crisis[38], yaitu:

[38] Intan Laras Anggraeni, "Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal," In *"Optimalisasi Potensi Generasi : Membangun Pribadi Yang Tangguh Dalam Berbagai Bidang* (Jakarta: Seminar Nasional Seri 3, 2024), Hal. 112.

a. Bimbang dalam mengambil keputusan, dimana individu merasa kebingungan dalam memilih arah hidup yang tepat.
b. Putus asa, hal ini sering sekali dijumpai ketika individu tidak yakin tentang arah hidup mereka yang dimana mereka merasa tidak puas dengan keadaan saat ini dan tidak memiliki kemampuan untuk mengubah situasi dengan cepat.
c. Penilaian diri negatif, individu cenderung menilai diri mereka secara negatif, merasa tiak mampu, tidak beharga, dan merasa gagal dalam mencapai harapan dan tujuan hidup mereka.
d. Terjebak dalam situasi yang sulit, seperti pekerjaan yang tidak memuaskan, hubungan yang tidak sehat, dan kondisi finansial yang sulit.
e. Cemas dan khawatir, individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung tidak siap menghadapi tantangan hidup yang akan datang, dimana mereka cenderung cemas dengan keputusan yang mereka buat.
f. Kekhawatiran interpersonal, dimana individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung khawatir tentang hubungan interpersonal mereka, mereka mungkin merasa kesepian, merasa sulit membangun hubungan yang sehat, atau merasa tidak terhubung dengan orang lain di sekitar mereka.

g. Merasa tertekan, hal ini disebabkan oleh tekanan sosial dan ekspetasi yang tinggi dari lingkungan sekitar mereka.

3. Faktor *Quarter Life Crisis*

Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis* menurut Thoules dan Arnett dibagi menjadi dua faktor[39] yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang dimana hal tersebut dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, tingkat intelektual dan kecerdasan emosi.

Yang pertama ialah ketika individu belum benar-benar mengenali identitas dirinya, akan sulit untuknya dalam menentukan langkah apa yang akan di pilih selanjutnya karena dia bahkan belum bisa menentukan jati dirinya. Memikirkan kembali indentitas diri serta sulit untuk berkomitmen kepada identitas tersebut, merupakan hal yang biasa dirasakan pada usia dewasa awal; selanjutnya.

Faktor kedua yaitu saat mimpi dan harapan yang ternyata menjadi idealisme sesaat ketika individu tersebut

[39] Afrilia, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang," Hal. 49.

masih remaja perlahan mulai runtuh saat berada pada fase dewasa. Hal ini bisa terjadi akibat ketidakstabilan perubahan gaya hidup dimasyarakat khususnya saat terjadi pergantian generasi yang dimana akhirnya individu tersebut mulai meragu dan mempertanyakan apa yang akan terjadi di masa depan, hal ini menyebabkan terjadinya krisis emosional yang apabila di fase tersebut individu belum juga mencapai kematangan emosional maka masalah yang akan terjadi bukan hanya tentang mempertanyakan identitas ataupun langkah selanjutnya, namun juga kepercayaan yang selama ini dia percayai;

Ketiga yaitu kecenderungan untuk fokus terhadap diri sendiri yang dimana individu dapat menerima masukan serta bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan berbagai persoalan namun keputusan akhir selalu ada pada pilihan orang tersebut;

Faktor keempat yaitu individu sadar akan dirinya yang telah memasuki usia dewasa namun disaat bersamaan dia juga merasa bahwa dirinya masih remaja, fenomena ini biasa disebut usia ambang;

Dan faktor kelima yaitu pertanyaan serta harapan yang menjurus pada masa yang akan datang, hal ini ditandai dengan berbagai pertanyaan yang terlontar pada diri sendiri mengenai hal yang direncanakan serta pilihan apabila rencana tersebut gagal atau tercapai kedepannya.

b. Faktor Eksternal

Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar individu[40] seperti :

Pertama, yaitu permasalahan pada hubungan interpersonal yang menyangkut pada hubungan individu dengan teman, keluarga, serta beberapa hal seperti heterosexual yang dimana pada fase ini individu menginginkan suatu kebebasan walaupun disaat yang sama ia juga belum memiliki kemandirian finansial, serta cemas akan hubungan dengan pasangan kedepanya;

Faktor kedua, permasalahan di lingkungan kerja atau karier yang dimana individu mulai merasa ragu dengan pekerjaan yang dipilihnya bahkan mulai mempertimbangkan beberapa perekjaan lain yang menurutnya cukup ahli di bidang tersebut, sehingga tidak jarang mereka yang ada di usia dewasa awal banyak mencoba pekerjaan lain dalam waktu singkat

Dan faktor ketiga adalah dunia akademik yang dimana individu mulai merasa bahwa studi yang dia ambil tidak sesuai dengan keinginannya bahkan mempertanyakan apakah studi yang dia ambil dapat menunjang masa depannya atau tidak.

[40] Meilia Ayu Puspita Sari, "QUARTER LIFE CRISIS PADA KAUM MILLENIAL" (Surakarta, 9 Juli 2021), hal. 20.

4. *Quarter Life Crisis* dalam Pandangan Islam

Quraish Shihab menjelaskan bahwa rasa takut dan khawatir yang terjadi pada fase *Quarter Life Crisis* merupakan sifat yang manusiawi, menurutnya manusia tidak boleh menghilangkan rasa takut agar bisa tetap berhati-hati dan tidak ceroboh dalam bertindak, tetapi manusia juga tidak perlu membesar-besarkan rasa takut tersebut akan tetapi mengendalikan dan menguranginya agar tidak mengganggu kehidupan yang berjalan.[41]

Allah menurunkan kitab suci yaitu al-qur'an sebagai pedoman hidup yang di dalamnya tidak hanya menjelaskan mengenai aqiqah, fikih, dan kisah-kisah terdahulu secara begitu saa, namun di dalamnya banyak hal yang bisa kita ambil dan petik untuk menghadapi *quarter life crisis.*

Adapun salah satu ayat yang menjelaskan tentang *quarter life crisis* ialah Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ ۝١٥٥

[41] Nuriah, Ikhwanuddin, dan Prasetiawati, "Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an 'Studi Tematik Al-Qur'an,'" hal. 93.

Wa lanabluwannakum bisyai`im minal-khaufi wal-ju'i wa naqsim minal-amwali wal-anfusi was-samarat, wa basysyiris-sabirin.

Artinya : *"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar".* (Q.S. Al-Baqarah:155)[42]

Sedangkan ayat yang menawarkan solusi dari *quarter life crisis* salah satunya ialah surah Ali Imran ayat 15 yang berbunyi :

قُلْ اَؤُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذٰلِكُمْۗ لِلَّذِيْنَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنّٰتٌ تَجْرِيْ مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا وَاَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَّرِضْوَانٌ مِّنَ اللّٰهِۗ وَاللّٰهُ بَصِيْرٌۢ بِالْعِبَادِۚ ١٥

Qul a`unabbi'ukum bi khairim min dzalikum, lilladziinattaqau 'inda rabbihim jannaatun tajrii min tahtihal-anharu khalidiina fiiha wa azwaajun muthahharatun wa ridhwaanum minallah, wallahu bashiirun bil-'ibaad.

Artinya :*"Katakanlah (Muhammad), "Maukah aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik daripada yang demikian itu? Bagi orang-orang yang bertakwa (tersedia) di sisi Tuhan mereka surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-*

[42] "Qur'an Kemenag," 2022, https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=155&to=155.

sungai, mereka kekal di dalamnya, dan pasangan-pasangan yang suci, serta rida Allah. Dan Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya". (Q.S Ali Imran:15)[43]

C. Mahasiswa Tingkat Akhir

Secara umum, mahasiswa merupakan individu yang tengah mengenyam pendidikan di suatu perguruan tinggi baik swasta, negeri, maupun institusi. Sehingga mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan bertindak sehingga mampu berpikir kritis dan bertindak dengan cepat.[44]

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada tingkatan atau semester akhir dengan minimal semester yang tengah ditempuh yaitu 7 semester dan biasanya berada pada rentang usia 21-25 tahun. Mereka yang berada pada tingkatan ini biasanya memiliki tuntutan dan tanggung jawab baru yang harus mereka penuhi seperti halnya menyelesaikan tugas akhir yang dimana mayoritas perguruan tinggi di Indonesia menggunakan skripsi

[43] "Qur'an Kemenag," 2022, https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=15&to=15.
[44] Anita Anggraini, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir dalam meminimalisir Quarter Life Crisis" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023), hal. 23.

sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana starta satu.[45]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan status yang di dapatkan oleh individu karena memiliki sebuah hubungan dengan perguruan tinggi yang kelak akan menjadi calon-calon sarjana, sedangkan mahasiswa tingkat akhir yaitu individu yang tengah menjalani tugas akhir sebagai syarat kelulusan contohnya berupa skripsi.

D. Hubungan antara *Tafakur* dan *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan periode dimana permasalahan-permasalahan sering kali muncul dan menjadikan individu kurang stabil dalam menyikapi kehidupannya. *Quarter life crisis* muncul di rentang usia 20-an yang dimana pada masa ini individu mulai menginjakkan kaki ke dalam kehidupan sosial sebagai seorang dewasa yang utuh. Fase ini umumnya kerap dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terlebih lagi saat mereka sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, permasalahan yang muncul dapat dikarenakan oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Quarter Life Crisis umumnya terbentuk dari perasaan khawatir akan ketidakpastian kehidupan di masa depan yang dimana

[45] Egi Saputra, Waode Suarni, dan Citra Marhan, "Locus of Control dan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Sublimapsi* 2, no. 3 (2021): hal. 87., https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.18423.

individu merasa kebingungan akan pencapaian karier, hubungan interpersonal, dan juga finansial yang dimana segala hal ini kemudian termanifestasi menjadi respon mental seperti stress, cemas, dan bahkan depresi.[46]

Namun demikian, pada dasarnya ketika individu tersebut mampu mengatasi segala permasalahan hidupnya dengan baik maka akan menjadi semakin baik pula kehidupannya di masa depan, dan sebaliknya, jika individu tersebut tidak mampu menghadapinya dengan baik maka dirinya akan merasa kehilangan kepercayaan diri, ketidakpuasan akan dirinya, merasa tidak berguna, stress berkepanjangan, dan gejala gangguan psikologi lainnya.

Dalam sebuah penelitian mengenai peran religiusitas oleh Alfiensyahrianta dkk, ia menyatakan bahwa kurangnya penghayatan atau pendekatan keagamaan juga dipercaya dapat menyebabkan berbagai permasalahan hidup seseorang terutama stress dan kehilangan tujuan hidup. Hal ini di perburuk dengan adanya penelitian yang menunjukkan bahwa secara umum penurunan tingkat religiusitas terjadi pada usia 18 sampai 24 tahun, usia-usia dimana seseorang berada di bangku perkuliahan.[47] Penghayatan keagamaan merupakan unsur yang meliputi pengetahuan, keyakinan, pengalaman ritual, perilaku atau moral dan sikap sosial keagamaan seseorang. Dari hal tersebut dapat diartikan bahwa

[46] Dawan, Sandri, dan Sera, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi," hal. 13.
[47] Habibie, Syakarofath, dan Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," hal. 131.

pengetahuan mengenai keagamaan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia.

Ada berbagai macam cara untuk memperoleh penghayatan yang lebih mendalam mengenai agama, khususnya dalam agama Islam, salah satu cara yang dapat dianjurkan adalah dengan cara ber*Tafakur*. *Tafakur* merupakan kegiatan berpikir atau merenungkan seseuatu dengan cara menggabungkan dua pengetahuan atau lebih sehingga menghasilkan pengetahuan yang baru. Cara ini dirasa cukup efektif untuk menangani *quarter life crisis* karena

Melalui penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa memiliki atau melakukan *Tafakur* sangatlah dianjurkan, sebagaimana yang diketahui bahwa *Tafakur* bukan sekedar berfikir, namun menghadirkan berbagai ilmu yang nantinya akan melahirkan pengetahuan. Hal ini selaras dengan salah satu cara dalam menghadapi quarter life crisis yaitu eksplorasi diri serta menemukan minat dan pengetahuan tentang diri dapat dilakukan dengan konsep *Tafakur*, dimana untuk mendapatkannya bisa di mulai dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman pada diri, dengan hal itu jika pengalaman-pengalamn itu disadari dan direnungkan satu per satu maka diharapkan mahasiswa yang mengalami quarter life crisis dapat segera menuju fase akhir quarter life crisis dengan baik yang dimana fase tersebut adalah re-building. Selain dapat bangkit dari fase quarter life crisis, mahasiswa juga dapat merubah sifat secara perlahan menjadi lebih baik apabila menerapkan sifat *Tafakur*

dengan benar. Hal tersebut yang menjadi acuan bagi peneliti untuk membahasnya lebih lanjut dalam skripsi yang berjudul Hubungan *Tafakur* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang.

E. Hipotesis

Berikut ini adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini :

a. Hipotesis Nihil (Ho) : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *Tafakur* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
b. Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat korelasi yang signifikan antara *Tafakur* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif korelasional yang dimana menurut Arikunto, pendekatan ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.[48]

Pendekatan ini menitikberatkan analisa data *numerial* (angka) dengan metode statistika dari sebuah pengukuran skala terhadap variabel yang nantinya data tersebut dapat disajikan dalam bentuk table, gambar, diagram, dan sebagainya.

Sehingga berdasarkan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

[48] Royanullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*, ed. oleh Feti Pratiwi, 1 ed. (Semarang: Penerbit Alinea (CV. Alinea Media Dirgantara), 2022), hal. 50.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan oleh peneliti, yaitu variabel bebas (variabel independent) dan variabel terikat (variabel dependen). Variabel bebas (X) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi akibat adanya variabel bebas.[49]

1. Variabel

a. Variabel Independen

Variabel ini adalah variabel yang menjadi faktor penyebab munculnya suatu gejala tertentu disertai dengan perubahan pada variabel yang terikat (dependen).[50] Variabel independent memiliki nama lain seperti variabel bebas atau variabel (X). Adapun variabel independen pada penelitian ini adalah *Tafakur*.

b. Variabel Dependen

Variabel ini merupakan variabel yang mengalami perubahan akibat dipengaruhi oleh variable bebas (independent). Nama lain dari variabel ini yaitu variabel

[49] Royanullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*, ed. oleh Feti Pratiwi, 1 ed. (Semarang: CV Alinea Media Dipantara, 2022), hal. 24-26.
[50] Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, ed. oleh Try Koryati, 1 ed. (Yogyakarta: KBM Indonesia, 2022), hal. 16, www.penerbitbukumurah.com.

terikat atau variabel (Y).[51] Adapun variabel dependen pada penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis*.

2. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi variabel yang dibahas berlandaskan karakteristik variabel yang akan diteliti. Dari hal tersebut akan menghasilkan sebuah alat pengambilan data yang dirasa cocok untuk digunakan dalam suatu penelitian. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) *Tafakur*

Tafakur merupakan proses kegiatan akal pikiran dalam diri manusia baik berupa kegiatan hati, jiwa, atau akal pikiran yang tujuannya untuk memperoleh makna-makna tersembunyi dari suatu masalah atau ketetapan atau asal-usul korelasi antar permasalahan.[52] Adapun dimensi *tafakur* terbagi menjadi beberapa bagian yaitu: kedalaman iman; kemampuan memusatkan pikiran; kondisi emosional dan rasional; faktor lingkungan; dan tingkat pengetahuan tentang objek *tafakur*. Pada variabel *tafakur* adalah bagaimana individu dapat memahami dan mempraktikkan praktik *tafakur* itu sendiri. Dengan kemampuan kognitif yang dimiliki, individu mampu merefleksikan apa yang ia pikirkan dengan melibatkan seluruh indra yang ada serta menganalisis dan merenungkannya secara mendalam terkait

[51] Hafni Sahir, hal. 17.

[52] Ilivin, "Tafakkur Sebagai Metode Menemukan Makna Dalam Kehidupan (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)," Hal. 21.

tanda-tanda kebesaran Allah yang ada di dalam diri maupun di lingkungan sekitarnya. Sehingga dari sini akan muncul kesimpulan atau perspektif baru yang disertai dengan perubahan sikap dan perilaku sebagai hasil dari renungan tersebut

b) *Quarter Life Crisis*

Pada variabel *quarter life crisis* ini membahas mengenai kegelisahan diri seorang individu yang sedang mengalami masa transisi menuju dewasa awal. Di masa ini, mereka seringkali menghadapi keadaan emosional yang tidak stabil. Penyebab dari semua itu adalah banyaknya pilihan hidup yang dapat mereka capai namun di saat yang sama mereka juga mengalami kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan sehingga akhirnya cenderung merasa bimbang; putus asa terhadap kehidupannya, memiliki perspektif negatif terhadap diri sendiri; terjebak dalam situasi yang sulit; cemas dan khawatir; kekhawatiran interpersonal; dan merasa tertekan.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang berkarakteristik sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian.[53] Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh mahasiswa

[53] Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, hal. 34.

tingkat akhir UIN Walisongo Semarang merupakan populasi dari penelitian ini.

2. Sampel

Sampel merupakan salah satu bagian dari populasi. Pada penelitian ini, mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang merupakan sampel yang diambil oleh peneliti. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* yang dimana peneliti mengambil data secara acak dari populasi dan pemilihan ukuran sampel minimal dalam penelitian menggunakan rumus Lemeshow[54] dengan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti. Adapun rumus yang digunakan ialah:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P(1-P)}{E^2}$$

Ket :

n = Ukuran sampel yang dibutuhkan

Z = Nilai Z (statistic Z untuk tingkat kepercayaan 95% = 1,96

P = Proporsi maksimal estimasi (0,5)

d = Presisi absolut/alpha (0,10)/sampling eror 10%

[54] Prima Sahputra E., "Evaluasi User Experience Pada Aplikasi E-Wallet Dengan Metode User Experience Questionnaire" 10, no. 2 (2021): 1–2.

Berdasarkan hasil perhitungan rinci yang menggunakan rumus excel maka di dapatkan hasil minimal sampel yang digunakan sebesar 96 sampel. [55]

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode yang di dalamnya terdapat beberapa pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun secara sistematik dan sesuai dengan objek yang akan diteliti yang kemudian pertanyaan atau pernyataan tersebut akan diajukan kepada subjek penelitian untuk dijawab sesuai perasaan yang dialaminya.

Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala likert. Tujuannya adalah untuk mengetahui atau mengukur sikap, persepsi, ataupun pendapat satu orang maupun kelompok tentang sebuah fenomena sosial. Variabel dalam skala ini biasa diartikan sebagai sebuah indikator. Dari indikator tersebut akan digunakan untuk menyusun item instrument penelitian. Dalam sebuah item terdapat dua kelompok pembagian yaitu *favorable* dan *unfavorable.*

Item *favorable* memuat item-item yang menunjang indikator variabel yang secara sederhana berupa pernyataan-pernyataan positif atau mendukung terhadap sikap objek. Sedangkan item *unfavorable* berisikan pernyataan-pernyataan

[55] File Excel lengkap tersedia di Lampiran Perhitungan Sampel

yang tidak mendukung atau negatif. Terdapat lima alternative items respons yang disusun, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).[56]

Table 3.1 Skala Pada Kuesioner

Jawaban	**Skor**	
	Favorable	**Unfavorable**
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Adapun skala yang digunakan ada dua macam yaitu :

1. **Skala *Tafakur***

   Skala *tafakur* ini di susun berdasarkan teori *tafakur* menurut Dr. Malik Badri yang didalamnya terdapat beberapa dimensi yaitu: kedalaman iman; kemampuan memusatkan pikiran; kondisi emosional dan rasional; faktor lingkungan; dan tingkat pemahaman objek *Tafakur*. Skala ini digunakan untuk mengukur *tafakur* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo

[56] Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), hal. 210.

Semarang. Dalam skala ini peneliti mengadopsi alat ukur *tafakur* yang sudah ada dari penelitian Fitri Saadah.[57]

Tabel 3. 2

Blueprint Skala Tafakur

No	Dimensi/Aitem Favorable	Indikator	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	Kedalaman Iman	a. Melaksanakan perintah Allah SWT	1		3
		b. Menjauhi larangan Allah SWT	2		
		c. Takut dan cinta kepada Allah SWT	3		
2	Kemampuan Memusatkan Pikiran	a. Konsentrasi yang baik dalam berpikir	4		4
		b. Bersabar dalam berpikir	5		
			6		

[57] Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020."

		c. Tidak mudah Lelah dalam pemusatan pikiran d. Peka terhadap makna dari hal-hal kecil yang sering ditemui	7		
3	Kondisi Emosional dan Rasional	a. Jiwa yang tenang dan tentram b. Fisik yang sehat c. Tidak mengalami ovetrhingking (berpikir berlebih) d. Merasa nyaman dalam menjalani hidup e. Tidak berjiwa pemalas	8 9 10 11 12 13		6

		f. Tidak berlarut-larut dalam kesedihan			
4	Faktor Lingkungan	a. Waktu kegiatan produktif yang tidak berlebih b. Tidak banyak kegiatan yang menyibukkan c. Terdapat waktu senggang d. Lingkungan yang memperhatikan hubungan dengan Tuhan e. Bergaul dengan teman yang soleh/solehah f. Memiliki role model yang positif	14 15 16 17 18 19		6

5	Tingkatan pengetahuan tentang objek *Tafakur*	a. Senang berpikir positif tentang hal-hal disekelilingnya b. Gemar mempelajari hal-hal yang baru c. Tidak mudah puas dengan ilmu pengetahuan d. Menjadikan ciptaan Allah sebagai objek *Tafakur* e. Menumbuhkan kesadaran terhadap nikmat Allah dari objek tersebut	20 21 22 23 24		5
					24

Instrumen inskala ini berisi 24 item yang bersifat favorable dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

2. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* digunakan untuk mengetahui fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Skala ini disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner yang didalamnya terdapat beberapa aspek seperti merasa putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa terjebak dalam situasi sulit, tertekan, cemas, dan khawatir akan hubungan interpersonalnya. Dalam skala ini peneliti mengadopsi alat ukur dari penelitian Aulia Rahma Sumartha.[58]

Tabel 3. 3

Blueprint Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kebingungan Dalam	a. Merasa bimbang dalam		25	1

[58] Aulia Rahma Sumartha, "Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020).

	Pengambilan Keputusan	menentukan pilihan dalam hidup b. Mempertanyakan Kembali Keputusan yang telah diambil	26		1
2	Merasa Putus Asa	a. Merasa yang dilakukannya hanyalah sia-sia b. Merasa gagal dalam hidup	27 28		1 1
3	Penilaian Yang Negatif Terhadap Diri Sendiri	a. Menganalisis diri secara berlebihan b. Merasa hidupnya tidak memuaskan		29 30	1 1
4	Merasa Terjebak Dalam Situasi Sulit	a. Merasa berada pada situasi yang berat b. Merasa kasulitan dalam menentukan tujuan	32 33 34 35		2 2

5	Cemas	a. Merasa takut gagal b. Merasa khawatir yang berlebihan	37	36	1 1
6	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	38		1
7	Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier	39		1
	Total		10	4	14

Skala yang disusun oleh peneliti terdiri atas 28 item dan menggunakan skala likert yang di dalamnya terdapat lima poin pilihan jawaban diantaranya sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tindakan yang memuat seluruh data yang telah diperoleh dalam suatu penelitian. Sehingga bagian ini merupakan proses merangkum dan mengumpulkan data yang kemudian akan disajikan menjadi bentuk bacaan yang

mudah diinterprestasikan. Adapun teknik analisis data yang akan dilakukan ialah:

1. Uji Instrumen
   a. Uji Validitas

      Pengujian validitas dilakukan untuk mengukur pertanyaan-pertanyaan yang ada pada kuesioner. Kuesioner akan dianggap sah apabila mampu mencerminkan aspek yang diukur oleh kuesioner tersebut. Adapun uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan *software* komputer yaitu SPSS (*statistical product and service solution)* yang merupakan salah satu *software* dalam statistika yang mudah dan dapat digunakan secara langsung dengan memanfaatkan *tools* yang telah disediakan untuk mengolah data sesuai kebutuhan.[59]

      Dengan menggunakan SPSS maka membaca dan menghitung data dapat dilakukan secara efektif. Dalam SPSS pengukuran dilakukan dengan mengkorelasikan antara item pertanyaan perbutir dengan total item.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Tafakur

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
T1	0,624	0,195	Valid

[59] Ernawati, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI (Contoh Kasus dan Analisis Data dengan SPSS)*, ed. oleh Alifiano Rezka Adi, 1 ed. (Semarang: Penerbit Alinea (CV. Alinea Media Dirgantara), 2022), hal. 15.

T2	0,610	0,195	Valid
T3	0,599	0,195	Valid
T4	0,668	0,195	Valid
T5	0,631	0,195	Valid
T6	0,565	0,195	Valid
T7	0,575	0,195	Valid
T8	0,759	0,195	Valid
T9	0,748	0,195	Valid
T10	0,529	0,195	Valid
T11	0,729	0,195	Valid
T12	0,667	0,195	Valid
T13	0,635	0,195	Valid
T14	0,708	0,195	Valid
T15	0,216	0,195	Valid
T16	0,282	0,195	Valid
T17	0,594	0,195	Valid
T18	0,653	0,195	Valid
T19	0,629	0,195	Valid
T20	0,728	0,195	Valid
T21	0,687	0,195	Valid
T22	0,641	0,195	Valid
T23	0,630	0,195	Valid
T24	0,651	0,195	Valid

Sedangkan uji validitas pada angket *quarter life crisis* menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Quarter Life Crisis

Item	r hitung	rtabel	Keterangan
QLC25	0,413	0,195	Valid
QLC26	0,717	0,195	Valid
QLC27	0,619	0,195	Valid
QLC28	0,522	0,195	Valid
QLC29	0,537	0,195	Valid
QLC30	0,524	0,195	Valid
QLC31	0,582	0,195	Valid
QLC32	0,619	0,195	Valid
QLC33	0,770	0,195	Valid
QLC34	0,592	0,195	Valid
QLC35	0,675	0,195	Valid
QLC36	-0,471	0,195	Valid
QLC37	0,603	0,195	Valid
QLC38	0,589	0,195	Valid

Nilai hitung setiap item yang didapat pada tabel diatas berdasarkan perhitungan uji validitas menggunakan SPSS 25. Nilai rtabel yang digunakan dalam uji validitas ini adalah nilai

rtabel untuk N = 100 pada signifikansi 5%, sehingga ditemukan nilai rtabel sebesar 0,195. Dapat dilihat bahwa semua nilai item pada kuesioner ini > nilai rtabel, maka dapat dikatakan bahwa semua item pada variabel *Tafakur* dan *quarter life crisi* yang digunakan adalah valid.

b. Uji Reabilitas

Uji reabilitas dilakukan untuk menentukan apakah instrumen penelitian yang digunakan konsisten atau tidak. Rumus yang digunakan dalam menentukan konsistensi instrumen ialah *Alpha Conbach.* Dengan ini nilai signifikasi yang digunakan adalah 5 atau 0,05 dan nilai *koefisisen cronbach's alpha* yang tidak kurang dari 0,60 maka instrumen yang diuji pun bisa dinyatakan reliabel atau konsisten dan bisa digunakan. Adapun uji reabilitas pada instrumen angket *Tafakur* ialah sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Angket Tafakur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	24

Berdasarkan tabel uji reliabilitas di atas dapat dilihat N of items atau banyaknya item kuesioner yang diuji ini adalah 24 items dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,924. Karena nilai *cronbach's alpha* yang didapatkan 0,924 > 0,60. Maka dapat disimpulkan bahwa skala variabel *Tafakur* dapat dikatakan reliabel.

Sedangkan pada uji reabilitas yang dilakukan pada skala *quarter life crisis* di dapatkan hasil berupa:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Angket Quarter Life Crisis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.792	14

Berdasarkan tabel uji reliabilitas di atas dapat dilihat N of items atau banyaknya item kuesioner yang diuji ini adalah 14 items dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,792. Karena nilai *cronbach's alpha* yang didapatkan 0,792 > 0,60. Maka dapat disimpulkan bahwa skala variabel *Tafakur* dapat dikatakan reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-smirnov,* jika signifikansi data >0,05, maka data dinyatakan berdistribusi secara normal. Begitupun sebaliknya, jika signifikansi data <0,05 maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotasis memiliki tujan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Sederhana *(Bivariate Correlation)* dengan menggunakan SPSS *(Statistical Packages for Social Sciense)* versi 25 *for Windows.* Korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel dan bagaimana arah hubungan tersebut. Serta mengetahui seberapa erat hubungan variabel satu dengan variabel yang lain. Hipotesis akan diterima apabila nilai-nilai signifikansinya menunjukkan lebih dari 0,05 atau p<0,05 dan hipotesis

akan ditolak apabila nilai signifikansinya menunjukkan lebih dari 0,05 p>0,05.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Kegiatan pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online menggunakan Google Formulir yang melibatkan 100 orang responden mahasiswa diatas semester 7 UIN Walisongo Semarang yang memiliki beban studi menyusun skripsi. Data tersebut diambil dari mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang telah memenuhi kriteria yang sudah peneliti tentukan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for windows, dengan begitu peneliti dapat memperoleh deskripsi data yang memudahkan peneliti untuk memberikan gambaran data secara umum seperti nilai minimum, nilai maksimum, dan nilai rata-rata. Berikut ini tampilan data yang telah diperoleh:

Tabel 4. 1

Hasil Uji Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total *Tafakur*	100	24	99	50.39	13.990

Total *Quarter Life Crisis*	100	19	57	37.32	8.239
Valid N (listwise)	100				

Sumber : Output *SPSS 25*

Deskripsi variabel *Tafakur* (x) dari table di atas menunjukan bahwa nilai N atau data valid adalah 100 yang berarti tidak ada kesalahan pada data responden. Kemudian nilai minimum *Tafakur* yang didapatkan adalah 24 dan nilai maksimum adalah 99. Mean (rata-rata) yang didapat adalah 50.39 dan nilai Std. Deviation sebesar 13.990. Dengan range atau nilai rentang minimum ke maksimum adalah 75.

Sedangkan pada variabel *quarter life crisis* nilai minimum yang di dapat adalah 19 dan nilai maksimum sebesar 57. Dengan mean (rata-rata) yang didapat sebesar 37.32 dan nilai Std. Deviation sebesar 8.239. Dengan range atau nilai rentang minimum ke maksimum sebesar 39.

Berdasarkan table diatas nilai Std. Deviation dari variabel *Tafakur* didapatkan nilai 13.990 < 50.39 dan nilai Std. Deviation dari variabel *quarter life crisis* didapatkan nilai 8.239 < 37.32. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut menunjukan variasi data yang rendah.

2. Analisis Deskripsi Variabel *Tafakur*

Berdasarkan hasil data diatas, kategori skor tiap variabel dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4. 2 Kategori Skor Variabel *Tafakur*

Rumus	Rentang Nilai	Kategori Skor
X < M -1SD	X < 36	Rendah
M – 1SD ≤ X < M + 1SD	36 ≤ X < 64	Sedang
M + 1SD ≤ X	X > 64	Tinggi

Berdasarkan table 4.2 dapat ditarik kesimpulan jika pada variabel *Tafakur* dikategorikan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 64, dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh berkisar antara 36 hingga 64, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 36. Berdasarkan table diatas maka hasil yang diperoleh dari mahasiswa di atas semester tujuh saat menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Variabel *Tafakur*

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	14.0	14.0	14.0
	Sedang	72	72.0	72.0	86.0
	Tinggi	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : Hasil Olah Data SPPS IBM Statistic 25

Berdasarkan table 4.3 diatas dapat dilihat bahwa terdapat tiga kategori skor pada skala *Tafakur* dalam penelitian ini. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat 14 mahasiswa dengan kategori tinggi yang memiliki presentase sebesar 14% dan dinyatakan memiliki *Tafakur* yang tinggi. Kemudian pada kategori sedang terdapat 72 mahasiswa dengan kategori sedang yang memiliki presentase sebesar 72% dan dinyatakan memiliki *Tafakur* yang sedang. Dan pada kategori rendah terdapat 14 mahasiswa dengan kategori rendah yang memiliki presentase sebesar 14% dan dinyatakan memiliki *Tafakur* yang rendah.

3. Analisis Deskripsi Variabel *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil data diatas, kategori skor tiap variabel dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4. 4 Kategori Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus	Rentang Nilai	Kategori Skor
X < M -1SD	X < 29	Rendah
M – 1SD ≤ X < M + 1SD	29 ≤ X < 46	Sedang
M + 1SD ≤ X	X > 46	Tinggi

Berdasarkan table 4.4 dapat ditarik kesimpulan jika pada variabel *quarter life crisis* dikategorikan tinggi apabila skor yang

diperoleh lebih besar atau sama dengan 46, dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh berkisar antara 29 hingga 46, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 29. Berdasarkan table diatas maka hasil yang diperoleh dari mahasiswa di atas semester tujuh saat menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Quarter Life Crisis

Kategori QLC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	70	70.0	70.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : Hasil Olah Data SPPS IBM Statistic 25

Berdasarkan table 4.5 diatas dapat dilihat bahwa terdapat tiga kategori skor pada skala *quarter life crisis* dalam penelitian ini. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat 17 mahasiswa dengan kategori tinggi yang memiliki presentase sebesar 17% dan dinyatakan memiliki *Tafakur* yang tinggi. Kemudian pada kategori sedang terdapat 70 mahasiswa dengan kategori sedang yang memiliki presentase sebesar 70% dan dinyatakan memiliki *Tafakur* yang sedang. Dan pada kategori rendah terdapat 13

mahasiswa dengan kategori rendah yang memiliki presentase sebesar 13% dan dinyatakan memiliki *Tafakur* yang rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji One Sample Kolomogrov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel *tafakur* sebesar 0,200 dan pada variabel *quarter life crisis* sebesar 0,121 yang artinya nilai tersebut signifikan lebih dari 0,05 atau p>0,05. Hal ini terlampir pada table table 4.6 dibawah ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kolmogorov-Smornov

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Statistic	df	Sig.
Tafakur	.072	100	.200*
Quarter Life Crisis	.080	100	.121

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ada menunjukan bahwa *Tafakur* dan *quarter life crisis* memiliki nilai korelasi -0,224 dengan nilai skor signifikan 0,025 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Tafakur* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Sedangkan nilai korelasi yang didapat sebesar -0,224 menunjukan bahwa adanya hubungan negatif yang lemah antara kedua variabel yang menyiaratkan bahwa *Tafakur* hanya menjelaskan Sebagian kecil dari variasi dalam *Quarter Life Crisis.* Hasil uji Hipotesis dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4.7 Uji Hipotesis Tafakur dengan Quarter Life Crisis

Correlations

		Tafakur	Quarter Life Crisis
Tafakur	Pearson Correlation	1	-.224*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	100	100
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.224*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

C. Pembahasan

Sebagaimana tujuan dari penelitian ini dilakukan yaitu menguji apakah ada hubungan antara *tafakur* dengan *quarter life crisis* maka peneliti mengambil sampel mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang untuk dapat diujikan dalam penelitian ini. Berdasarkan kajian teoritis yang ada pada beberapa literatur maka hipotesis yang hendak diungkap dalam penelitian ini ialah adakah hubungan korelasi antara variabel *tafakur* dengan variabel *quarter life crisis.*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ada didalam penelitian ini, didapatkan data bahwa pada variabel *tafakur* 14 mahasiswa memiliki presentase sebesar 14% dan dinyatakan memiliki *tafakur* yang tinggi, 72 memiliki presentase sebesar 72% dan dinyatakan memiliki *tafakur* yang sedang, dan 14 mahasiswa memiliki presentase sebesar 14% dan dinyatakan memiliki *tafakur* yang rendah. Sedangkan pada variabel *quarter life crisis* sebanyak 17 mahasiswa memiliki presentase sebesar 17% dan dinyatakan memiliki *tafakur* yang tinggi, 70 mahasiswa memiliki presentase sebesar 70% dan dinyatakan memiliki *tafakur* yang sedang. dan 13 mahasiswa dengan kategori rendah yang memiliki presentase sebesar 13% dan dinyatakan memiliki *tafakur* yang rendah.

Pada hasil uji hipotesis dihasilkan nilai koefisisen korelasi (r) sebesar -0,224 dalam kategori sangat rendah. Sedangkan pada nilai sig. (2-tailed) antara *Tafakur* dan *quarter life crisis* adalah 0,025 yang berarti kurang dari 0.05 yang artinya *tafakur* memiliki korelasi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Sehingga dapat juga disimpulkan bahwa *tafakur* hanya memiliki kontribusi yang sangat kecil dalam menjelaskan variabel *quarter life crisis* pada sampel mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Korelasi negatif namun memiliki tingkat yang rendah ini cukup membuktikan bahwa *tafakur* hanyalah bagian kecil dari variasi dalam *quarter life crisis*, walaupun cukup mengejutkan mengingat *tafakur* merupakan praktik spiritual yang dianggap dapat meredakan kecemasan serta kebingungan identitas.

Konsep *tafakur* mengacu pada aktivitas berpikir yang melibatkan kegiatan beragama serta bagaimana realisasinya dalam kehidupan. Terdapat dua macam bagian dalam ber*tafakur* menurut Imam Al-Ghazali[60] yaitu ber*tafakur* akan sikap dan perbuatan sendiri, dan ber*tafakur* akan keagungan dan kebesaran Allah SWT. Sedangkan *quarter life crisis* sendiri merupakan

[60] Dwi Widyaningrum, "*Tafakur* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Tabari dan Tafsir Al-Misbah)" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022).

fenomena yang pada dasarnya tidak seluruh individu mengalami fenomena ini saat masa transisi usia 20-an, melainkan ada Sebagian individu yang menjalani masa-masa transisinya dengan perasaan menyenangkan dan ringan di hati karena mampu melewatinya dengan berbagai macam upaya sehingga memperoleh pemaknaan hidup yang mendalam. Sedangkan bagi sebagian individu lainnya yang mengalami *quarter life crisis* ia bisa merasakan berbagai macam hal seperti kebingungan identitas; panik; frustasi akan masa depan; karier; mendapatkan tekanan dan tuntutan dari lingkungan sosial; dan lain sebagainya.

Quarter Life Crisis atau krisis seperempat abad merupakan periode dimana individu remaja mulai beralih memasuki masa dewasa. Fase ini biasa terjadi pada rentang usia 18 hingga 29 tahun yang dimana usia ini dianggap sebagai masa paling sulit dalam kehidupan yang membuat individu mengalami serangan emosional yang luar biasa akibat dari berbagai macam faktor yang ada sehingga individu mengalami cemas, kebingungan, rasa bersalah, dan putus asa. Umumnya sebab terjadinya *quarter life crisis* karena individu memiliki harapan yang terlalu tinggi terhadap kehidupannya sehingga ketika realita tidak berjalan sesuai keinginannya ia akhirnya merasa kecewa oleh kenyataan yang jauh dari ekspektasinya. Keluarga, karier, dan finansial cenderung menjadi problematika utama yang dihadapi. Hal ini yang menyebabkan individu merasa terjebak pada 4 fase yaitu merasa terjebak di dalam situasi yang sulit;

harapan akan perubahan; membangun kehidupan yang baru; dan mengokohkan hidup yang baru.

Quarter Life Crisis memiliki dampak yang sangat besar berupa stress, dan perasaan kurang stabil. Meskipun demikian, individu-individu dimasa sulit akan termotivasi untuk mencari wawasan baru tentang diri mereka dan menemukan cara baru untuk menghadapi tantangan hidup.

Hasil penelitian ini cukup berbeda dengan penelitian sebelumnya. Yang dimana perbedaan ini juga dipengaruhi oleh perbedaan variable dependent antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fitri menunjukkan hasil yang positif serta korelasi yang cukup kuat sebesar 0,546. Perbedaan ini bisa saja terjadi kerena perbedaan pada variabel terikat antara kedua penelitian, dimana variabel kualitas hidup memiliki konsep yang lebih luas dibandingkan variabel quarter life crisis.[61]

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Devika dengan penelitian ini di dapati hasil yang hampir sama, dimana pada penelitian terdahulu juga memperoleh korelasi negatif pada tingkatan yang lemah sebesar -0,212, yang dimana nilai tersebut mengindikasikan bahwa semakin religius seseorang maka

[61] Saadah, "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020."

semakin rendah quarter life crisis yang dialaminya.[62] Perbandingan pada kedua penelitian ini terletak pada variabel (x) yang dimana religiusitas memiliki cakupan aspek yang lebih luas dibandingkan *Tafakur*.

Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa *tafakur* memiliki peran dalam mempengaruhi variabel *quarter life crisis*, hanya saja ia bukan satu-satunya faktor dominan yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun demikian, hasil dari penelitian ini cukup sejalan dengan teori yang telah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya, dimana *tafakur* dapat menjadi alternatif untuk menyembuhkan *quarter life crisis.*

[62] AFRILIA, "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG."

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara *tafakur* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,025 yang berarti kurang dari 0,05 Berdasarkan hasil temuan tersebut didapati bahwa praktik *tafakur* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dapat menurunkan *quarter life crisis* yang dialaminya. Hal ini dapat dilihat dari uji hipotesis yang menghasilkan nilai koefisisen korelasi (r) sebesar -0,224 dalam kategori rendah yang dimana nilai korelasi negatif menandakan bahwa apabila *Tafakur* meningkat maka nilai pada *quarter life crisis* rendah, begitu pula sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan diatas, berikut saran yang diberikan peneliti terkait penelitian ini yaitu:

1. Bagi Responden

Mayoritas mahasiswa pada penelitian ini memiliki *tafakur* yang sedang, sehingga diharapkan mereka mampu meningkatkan

tafakur dari segi dimensi *tafakur* yang diantaranya adalah kedalaman iman, kemampuan memusatkan pikiran, kondisi emosional dan rasional, faktor lingkungan, dan tingkat pengetahuan tentang objek *tafakur*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggali informasi atau mencari permasalahan utama pada kelompok subjek mahasiswa tingkat akhir. Hal-hal tersebut dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abi, Aura Argiansa Puteri. “Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhiir Ditinjau dari Harapan dan Kebesyukuran.” UIN Sunan Kalijaga, 2024.

AFRILIA, DEVIKA DIAN. “HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG.” UIN Walisongo Semarang, 2022.

Anggraeni, Intan Laras. “QUARTER LIFE CRISIS DITINJAU DARI KECERDASAN EMOSIONAL PADA DEWASA AWAL.” In *"Optimalisasi Potensi Generasi : Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bidang*. Jakarta: Seminar Nasional Seri 3, 2024.

Anggraini, Anita. “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir dalam meminimalisir Quarter Life Crisis.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023.

Aprida. “PPROBLEMATIKA QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH.” IAIN Curup, 2024.

Azizi, Natasya Rodiah. “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area.” Medan, 12 Oktober 2023.

Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.

Dawan, Maria Anjelina Letek, Ritna Sandri, dan Christia Deasy Sera. "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 3 (Februari 2024). https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51210.

Ernawati. *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI (Contoh Kasus dan Analisis Data dengan SPSS)*. Diedit oleh Alifiano Rezka Adi. 1 ed. Semarang: Penerbit Alinea (CV. Alinea Media Dirgantara), 2022.

Ghazali, Imam. *Ihya Ulumuddin untuk Orang Modern*. Diedit oleh Sony Adams. 2 ed. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022.

Ghazali, Imam Abu Hamid. *Tafakur Sesaat Lebih Baik daripada Ibadah Setahun*. Diedit oleh Taufik. Ahmad Rahman. Diterjemahkan oleh K. H. R. Abdullah. I. Jakarta Selatan, 2014.

Grehenson, Gusti. "Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda - Universitas Gadjah Mada," 11 November 2022. https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/.

GURUBAY, ACIN. "KONSEPSI *TAFAKUR* PADA PESERTA PENDIDIKAN DAN LATIHAN DASAR (DIKLATSAR) MAHASISWA PENCINTA ALAM (MAPALA) HIMALAYA IAIN

TULUNGAGUNG.” IAIN Tulungagung, 2019.

Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. “Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (30 Oktober 2019): 129. https://doi.org/10.22146/gamajop.48948.

Hafni Sahir, Syafrida. *Metodologi Penelitian*. Diedit oleh Try Koryati. 1 ed. Yogyakarta: KBM Indonesia, 2022. www.penerbitbukumurah.com.

ILIVIN, FIKRI MUHAMMAD. “TAFAKKUR SEBAGAI METODE MENEMUKAN MAKNA DALAM KEHIDUPAN (STUDI PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI).” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2019.

“KBBI VI Daring,” 2016. https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/*Tafakur*.

Liani, Rani. “TAFAKKUR DALAM PERSPEKTIF AL- QUR’AN : Studi Tafsir Tematik.” *Jurnal al-Fath* 10, no. 01 (2016). https://id.scribd.com/document/655090504/Tafakkur.

M. Jeqwllius Kistomi. *BERDAMAI DENGAN QUARTER LIFE CRISIS Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*. Diedit oleh Herman Adamson. I. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.

Nuriah, Sinta, Ikhwanuddin, dan Eka Prasetiawati. “QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR’AN ‘Studi Tematik Al-Qur’an.’” *Islam*

Transformatif: Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial 1, no. 1 (6 Februari 2024): 91.

Prima Sahputra E. "Evaluasi User Experience Pada Aplikasi E-WalletDengan Metode User Experience Questionnaire" 10, no. 2 (2021): 1–2.

Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Diedit oleh Dionisia Putri. I. Jakarta: PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO, 2019.

"Qur'an Kemenag," 2022. https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/51?from=21&to=21.

"Qur'an Kemenag," 2022. https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=155&to=155.

"Qur'an Kemenag," 2022. https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=15&to=15.

Royanullah. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*. Diedit oleh Feti Pratiwi. 1 ed. Semarang: CV Alinea Media Dipantara, 2022.

Saadah, Fitri. "Hubungan antara *Tafakur* dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir : Studi deskriptif kuantitatif pada mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020." UIN Gunung Djati Bandung, 2024.

SABILA, CUT NAZIRRAH. "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH, 2022.

Saputra, Egi, Waode Suarni, dan Citra Marhan. "Locus of Control dan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Sublimapsi* 2, no. 3 (2021): 86. https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.18423.

Sari, Meilia Ayu Puspita. "QUARTER LIFE CRISIS PADA KAUM MILLENIAL." Surakarta, 9 Juli 2021.

Sumartha, Aulia Rahma. "Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020.

Taupik, Muhammad. "*TAFAKUR* DALAM PANDANGAN AL-GHAZALI DAN IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH." UIN Antasari, 2022.

Theresia. "Quarter Life Crisis: Sebuah Tahap Menuju Kedewasaan – Psychology." Binus University Faculty of Humanities, 22M. https://psychology.binus.ac.id/2022/11/29/quarter-life-crisis-sebuah-tahap-menuju-kedewasaan/.

Widyaningrum, Dwi. "*Tafakur* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Tabari dan Tafsir Al-Misbah)." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.

Zaman, Aan Nurul. "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNNES." UIN Walisongo Semarang, 2023.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran I

Skor Skala Likert

Jawaban	**Skor**	
	Favorable	**Unfavorable**
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Lampiran II

Blueprint Skala *Tafakur*

No	Dimensi/Aitem Favorable	Indikator	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	Kedalaman Iman	d. Melaksanakan perintah Allah SWT e. Menjauhi larangan Allah SWT f. Takut dan cinta kepada Allah SWT	1 2 3		3
2	Kemampuan Memusatkan Pikiran	e. Konsentrasi yang baik dalam berpikir f. Bersabar dalam berpikir g. Tidak mudah Lelah dalam	5 6 7		4

		pemusatan pikiran h. Peka terhadap makna dari hal-hal kecil yang sering ditemui	8		
3	Kondisi Emosional dan Rasional	g. Jiwa yang tenang dan tentram h. Fisik yang sehat i. Tidak mengalami ovetrhingking (berpikir berlebih) j. Merasa nyaman dalam menjalani hidup k. Tidak berjiwa pemalas	9 10 11 12 13 14		6

		l. Tidak berlarut-larut dalam kesedihan			
4	Faktor Lingkungan	g. Waktu kegiatan produktif yang tidak berlebih h. Tidak banyak kegiatan yang menyibukkan i. Terdapat waktu senggang j. Lingkungan yang memperhatikan hubungan dengan Tuhan k. Bergaul dengan teman yang soleh/solehah l. Memiliki role model yang positif	15 16 17 18 19 20		6

5	Tingkatan pengetahuan tentang objek *Tafakur*	f. Senang berpikir positif tentang hal-hal disekelilingnya	21		5
		g. Gemar mempelajari hal-hal yang baru	22 23		
		h. Tidak mudah puas dengan ilmu pengetahuan	24		
		i. Menjadikan ciptaan Allah sebagai objek *Tafakur*	25		
		j. Menumbuhkan kesadaran terhadap nikmat Allah dari objek tersebut			
	Total				24

Lampiran III

Blueprint Quarter Life Crisis

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kebingungan Dalam Pengambilan Keputusan	c. Merasa bimbang dalam menentukan pilihan dalam hidup d. Mempertanyakan Kembali Keputusan yang telah diambil	26 27		1 1
2	Merasa Putus Asa	c. Merasa yang dilakukannya hanyalah sia-sia d. Merasa gagal dalam hidup	28 29		1 1
3	Penilaian Yang Negatif Terhadap Diri Sendiri	c. Menganalisis diri secara berlebihan d. Merasa hidupnya tidak memuaskan	30 31		1 1
4	Merasa Terjebak	c. Merasa berada pada situasi yang berat	32 34	33 35	2 2

	Dalam Situasi Sulit	d. Merasa kasulitan dalam menentukan tujuan			
5	Cemas	c. Merasa takut gagal d. Merasa khawatir yang berlebihan	37	36	1 1
6	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	38		1
7	Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal	Memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karier	39		1
	Total		11	3	14

Lampiran IV

Kuesioner Penelitian Hubungan *Tafakur* dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Data umum responden :

Nama :

NIM :

Jurusan/Fakultas :

Semester :

Petunjuk pengisian :

1. Adapun kriteria yang dibutuhkan penelitian ini adalah:

    a) Mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari angkatan 2021, 2020, 2019, 2018, dan 2017

    b) Berusia 20 – 29 tahun atau sedang berada dalam usia krusial

    c) Sedang merasakan kekhawatiran tentang masa depan

2. Sebelum mengisi skala, dimohon untuk mengisi identitas terlebih dahulu
3. Skor penilaian:

Jawaban	**Skor**	
	Favorabel	**Unfavorabel**
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Butir-butir pernyataan

	Pernyataan Religiusitas	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya melaksanakan semua perintah Allah swt					
2.	Saya menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah Swt					
3.	Saya meninggalkan perbuatan yang dilarang Allah karena saya takut berdosa (diazab Allah)					
4.	Saya memiliki konsentrasi yang baik dalam berpikir					
5.	Saya sabar ketika memikirkan hal- hal yang cukup rumit					
6.	Saya tidak lelah ketika pikiran saya terpusat kepada suatu hal					
7.	Saya berpikir bahwa setiap hal kecil dalam kehidupan saya itu ada maknanya					

8.	Saya merasa jiwa saya tenang dan tentram					
9.	Saya merasa tubuh saya sehat					
10.	Saya merasa tenang tanpa *overthinking*					
11.	Saya merasakan kenyamanan dalam hidup saya					
12.	Saya merupakan orang yang rajin dan tidak malas					
13.	Ketika mendapat musibah saya tidak berlarut-larut dalam kesedihan di dalamnya					
14.	Kegiatan produktifan saya tidak memakan waktu yang berlebihan					
15.	Saya tidak mengikuti kegiatan yang menyibukkan					

16.	Saya memiliki waktu senggang untuk beristirahat					
17.	Saya berada di lingkungan yang membuat saya lebih dekat dengan Tuhan					
18.	Saya berteman dengan orang-orang yang soleh/solehah					
19.	Saya memiliki role model yang baik dan positif					
20.	Saya senang berpikir positif tentang hal-hal yang ada di sekitar saya					
21.	Saya senang mempelajari hal-hal baru					
22.	Saya merasa ilmu saya sedikit sehingga membuat saya ingin selalu belajar lebih banyak					

23.	Saya menemukan kebesaran Tuhan dari segala hal yang saya temui					
24.	Banyak hal yang saya temui membuat saya sadar bahwa nikmat Tuhan begitu besar untuk saya					

No.	**Pernyataan / Item Quarter Life Crisis**	**SS**	**S**	**KS**	**TS**	**STS**
25.	Saya memiliki beberapa impian dan tahu cara mewujudkannya					
26.	Saya merasa ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan di kehidupan masa depan					
27.	Saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi dan menikah					

28.	Saya merasa terbebani ketika di usia ini masih belum berpenghasilkan					
29.	Saya tidak mengkhawatirkan masa depan saya					
30.	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya					
31.	Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan setelah lulur dari perkuliahan					
32.	Saya merasa sudah makin dewasa namun belum mampu menghasilkan apa-apa					
33.	Saya merasa tidak sehebat teman saya dalam bidang akademis					

34.	Saya merasa tantangan saya dalam mengerjakan skripsi lebih berat dibanding teman saya					
35.	Saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingan kelebihan saya					
36.	Saya merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara saya belum mampu memutuskan karier yang tepat					
37.	Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karier saya					
38.	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya atau orangtua saya					

Lampiran V

Tabulasi Data *Tafakur*

Kedalaman Iman			**Memusatkan Pikiran**				**Kondisi Emosional dan Rasional**						**Faktor Lingkungan**					**Tingkat Pengetahuan Tentang Objek Tafakur**					**TOTAL**
P1	**P2**	**P3**	**P4**	**P5**	**P6**	**P7**	**P8**	**P9**	**P10**	**P11**	**P12**	**P13**	**P14**	**P15**	**P16**	**P17**	**P18**	**P19**	**P20**	**P21**	**P22**	**P23**	**P24**	
2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	52
2	2	2	1	3	3	1	2	1	3	1	3	2	3	4	2	2	2	1	3	2	2	1	1	49

2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	50
2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	3	4	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	45
2	2	2	3	3	4	1	2	1	4	2	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	48
1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
2	2	2	2	2	2	3	3	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	73
3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	53
1	1	1	3	4	1	1	4	4	5	2	3	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48
2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	1	3	2	2	1	2	2	2	56
3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	52

3	2	2	3	2	2	2	3	3	5	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	56
2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	55
1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	35
3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	4	1	3	4	2	2	3	1	1	2	2	1	1	52
1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	37
1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	5	4	1	2	1	1	1	1	1	1	35
2	2	1	2	3	4	1	2	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	46
2	2	2	3	2	2	2	4	3	5	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	2	66

2	2	2	2	2	4	2	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	1	2	1	63
3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	63
1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	2	4	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	44
3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	5	4	4	3	1	1	1	1	1	1	54
1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	39
2	2	3	3	3	5	2	5	3	5	5	5	5	5	1	2	2	3	2	4	4	3	3	3	80
1	1	1	2	2	3	1	1	2	4	2	3	1	4	4	4	2	3	2	2	1	1	1	1	49
1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	31

1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	32
3	3	3	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	5	98
1	1	1	2	2	2	1	3	4	4	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	54
2	2	2	2	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	4	3	1	1	3	3	1	1	1	1	53
1	2	1	1	2	4	1	4	1	5	4	1	2	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	48
1	2	2	2	3	4	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	1	1	1	2	2	1	1	2	55
1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1	1	51
1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	36

4	4	4	4	4	3	1	3	3	1	3	4	2	3	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3	70
2	2	2	3	3	2	2	3	1	4	3	3	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	40
2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	52
2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	49
2	1	1	2	2	2	1	2	3	5	2	3	2	1	4	4	4	2	2	2	2	1	2	1	53
3	2	2	4	2	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	74
1	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	39
2	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	56

4	4	4	4	4	3	5	4	5	3	4	4	4	4	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	99
1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	44
1	1	1	3	4	4	2	2	4	3	2	5	2	4	4	4	3	1	3	3	1	3	1	1	62
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34
1	2	2	3	4	3	2	3	3	1	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	2	1	2	3	62
1	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	1	1	2	3	1	2	2	2	62
3	3	3	3	2	2	2	4	3	5	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	62
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	1	1	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	48

2	2	1	2	4	2	1	3	2	4	2	2	2	2	4	2	1	1	1	2	2	1	1	1	47
2	4	4	1	2	2	1	3	3	1	3	2	2	4	1	1	4	2	3	3	3	1	1	1	54
3	4	3	5	4	2	1	5	4	2	4	5	4	4	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	66
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	50
2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	72
2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	53
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	2	2	2	1	2	1	1	34

1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	33
2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	36
2	2	2	5	5	5	2	4	2	4	2	5	5	5	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	71
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
1	1	1	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	44
1	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	39
2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	1	1	3	3	5	2	1	2	2	2	61
1	2	1	1	1	4	2	3	3	5	3	5	5	5	3	2	2	2	4	3	2	1	1	1	62

2	2	1	2	2	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	66
1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	2	2	3	2	4	1	1	1	1	1	1	38
2	2	2	1	2	5	1	4	4	5	3	2	3	3	4	5	4	3	1	3	2	1	3	2	67
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	30
2	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	5	2	2	3	2	1	1	1	1	1	50
1	4	1	3	3	4	1	5	4	5	5	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56
4	4	4	4	4	3	4	5	4	2	5	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	3	2	1	1	1	70
2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	46

2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	43
2	2	2	2	1	4	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	42
1	2	2	2	1	1	1	3	2	5	3	3	3	5	5	4	2	2	2	1	2	1	1	1	55
2	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	44
2	2	1	2	3	5	1	3	3	3	5	3	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	53
2	3	1	3	2	1	1	4	4	4	2	3	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	57
2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	31
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	42
1	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	45

2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	36
1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	34
1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	39
2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	36
2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	34
1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	35
2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	39
2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	39

Lampiran VI

Tabulasi Data *Quarter Life Crisis*

Kebingungan Dalam Mengambil Keputusan		***Merasa Putus Asa***		***Penilaian Negatif Pada Diri Sendiri***		***Terjebak Dalam Situasi Sulit***				***Cemas***		***Tertekan***	***Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal***	***TOTAL***
P1	***P2***	***P3***	***P4***	***P5***	***P6***	***P7***	***P8***	***P9***	***P10***	***P11***	***P12***	***P13***	***P4***	
4	*2*	*1*	*2*	*2*	*4*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*5*	*2*	*2*	*34*
3	*2*	*1*	*2*	*1*	*3*	*4*	*2*	*1*	*4*	*3*	*3*	*2*	*4*	*35*
4	*2*	*1*	*1*	*1*	*3*	*3*	*2*	*4*	*3*	*2*	*4*	*2*	*3*	*35*
4	*3*	*1*	*1*	*1*	*3*	*1*	*1*	*1*	*3*	*3*	*4*	*2*	*2*	*30*

3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	5	2	2	36
5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	24
3	4	5	1	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	43
5	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	41
2	1	1	1	1	3	5	1	1	1	1	3	2	5	28
4	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	4	4	44
3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	4	1	2	30
4	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	4	2	3	38
3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4	3	32

5	2	3	2	1	4	4	2	1	1	1	3	1	3	33
3	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	39
3	2	1	2	1	3	3	2	2	1	3	4	1	3	31
4	2	2	1	1	4	4	3	3	4	3	2	3	4	40
5	1	1	2	1	5	1	5	1	1	3	5	1	5	37
4	1	1	1	1	4	2	1	3	2	2	5	1	3	31
3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	5	1	1	25
3	3	2	1	1	3	3	2	1	2	2	4	2	3	32
3	2	1	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	35

5	1	1	1	1	5	5	4	2	1	4	4	2	4	40
4	2	1	2	3	3	5	3	4	5	5	3	3	5	48
4	1	1	2	1	4	3	2	2	2	3	4	2	1	32
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	19
3	2	1	1	1	3	4	1	1	1	4	4	2	3	31
3	1	1	1	1	3	3	1	2	2	2	5	1	3	29
5	5	3	5	5	4	5	1	5	3	4	5	1	5	56
4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	37
4	1	1	2	2	3	5	3	3	3	4	3	4	5	43

2	*2*	*3*	*4*	*2*	*3*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*3*	*2*	*2*	*33*
3	*2*	*1*	*2*	*2*	*2*	*3*	*2*	*2*	*3*	*3*	*4*	*2*	*4*	*35*
4	*1*	*1*	*1*	*2*	*2*	*1*	*1*	*2*	*3*	*1*	*5*	*1*	*1*	*26*
4	*3*	*3*	*1*	*3*	*4*	*5*	*3*	*5*	*1*	*4*	*2*	*5*	*5*	*48*
4	*2*	*1*	*1*	*2*	*3*	*2*	*1*	*2*	*2*	*1*	*5*	*1*	*2*	*29*
4	*1*	*1*	*1*	*1*	*3*	*2*	*1*	*1*	*1*	*1*	*5*	*1*	*3*	*26*
4	*2*	*1*	*1*	*3*	*4*	*3*	*1*	*1*	*3*	*1*	*5*	*1*	*3*	*33*
3	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*42*
3	*3*	*4*	*2*	*2*	*4*	*4*	*2*	*5*	*5*	*5*	*1*	*4*	*2*	*46*

4	*4*	*3*	*4*	*4*	*4*	*3*	*4*	*4*	*4*	*2*	*3*	*3*	*4*	*50*
4	*1*	*1*	*1*	*1*	*3*	*3*	*3*	*2*	*3*	*1*	*5*	*2*	*5*	*35*
4	*1*	*2*	*1*	*3*	*3*	*2*	*2*	*2*	*3*	*3*	*4*	*2*	*3*	*35*
5	*2*	*1*	*1*	*1*	*4*	*5*	*1*	*4*	*5*	*4*	*5*	*2*	*2*	*42*
3	*3*	*2*	*3*	*4*	*4*	*3*	*3*	*2*	*2*	*2*	*4*	*2*	*3*	*40*
4	*2*	*2*	*4*	*3*	*3*	*2*	*3*	*1*	*1*	*1*	*5*	*2*	*2*	*35*
5	*2*	*2*	*1*	*1*	*4*	*5*	*1*	*1*	*1*	*2*	*5*	*1*	*3*	*34*
3	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*42*
4	*3*	*4*	*3*	*4*	*4*	*3*	*1*	*3*	*3*	*3*	*4*	*3*	*3*	*45*

3	2	2	4	3	3	4	3	1	4	1	3	4	4	41
5	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	4	2	2	39
3	3	1	1	2	3	4	2	3	3	3	5	2	5	40
5	3	1	1	1	3	5	2	2	2	3	4	1	1	34
2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	1	4	1	1	27
4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	39
4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	36
4	2	1	2	1	4	4	2	2	4	2	2	1	4	35
3	4	1	1	2	1	3	1	2	3	1	3	4	3	32

3	5	4	5	1	2	5	5	4	5	3	2	3	5	52
5	5	2	2	5	5	2	2	5	3	5	1	3	3	48
4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	39
4	2	1	2	2	4	4	2	2	4	2	4	1	1	35
4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	36
4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	48
5	5	4	5	4	5	1	5	4	4	4	4	2	5	57
4	4	4	2	2	5	4	2	4	2	2	5	4	4	48
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41

5	3	2	1	3	4	4	3	4	4	5	2	3	4	47
3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	4	2	2	33
4	2	2	2	4	4	1	2	1	2	1	4	2	2	33
4	2	3	5	4	4	4	1	3	2	3	5	1	4	45
5	2	2	1	1	4	5	5	5	5	5	2	3	4	49
4	4	4	1	5	3	4	1	4	5	1	5	3	5	49
3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	22
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	37
5	5	2	1	5	5	5	3	5	5	5	1	5	3	55

4	*1*	*1*	*1*	*1*	*3*	*3*	*2*	*1*	*1*	*1*	*5*	*1*	*3*	*28*
5	*5*	*3*	*3*	*4*	*5*	*5*	*4*	*5*	*4*	*4*	*2*	*4*	*2*	*55*
4	*2*	*2*	*1*	*2*	*3*	*3*	*2*	*2*	*4*	*5*	*3*	*1*	*5*	*39*
3	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*5*	*1*	*1*	*20*
2	*4*	*4*	*4*	*2*	*2*	*4*	*4*	*4*	*4*	*4*	*2*	*4*	*4*	*48*
2	*1*	*1*	*1*	*1*	*2*	*2*	*1*	*3*	*1*	*2*	*5*	*1*	*3*	*26*
3	*2*	*1*	*1*	*3*	*3*	*3*	*1*	*1*	*1*	*1*	*5*	*1*	*2*	*28*
4	*2*	*2*	*2*	*5*	*4*	*5*	*5*	*3*	*2*	*3*	*4*	*2*	*3*	*46*
4	*1*	*1*	*1*	*2*	*3*	*2*	*2*	*2*	*3*	*2*	*5*	*1*	*2*	*31*

4	*3*	*1*	*1*	*2*	*3*	*5*	*5*	*1*	*1*	*5*	*1*	*5*	*5*	*42*
4	*2*	*2*	*1*	*3*	*4*	*3*	*2*	*2*	*1*	*2*	*5*	*2*	*2*	*35*
3	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*1*	*2*	*1*	*5*	*1*	*1*	*21*
4	*2*	*2*	*2*	*1*	*3*	*3*	*2*	*2*	*2*	*3*	*2*	*2*	*5*	*35*
4	*2*	*3*	*4*	*4*	*4*	*4*	*4*	*2*	*2*	*4*	*5*	*4*	*4*	*50*
4	*2*	*1*	*2*	*4*	*5*	*1*	*2*	*2*	*2*	*2*	*5*	*2*	*2*	*36*
4	*1*	*2*	*1*	*4*	*4*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*5*	*2*	*2*	*33*
4	*2*	*1*	*2*	*5*	*5*	*2*	*1*	*1*	*2*	*4*	*4*	*1*	*2*	*36*
4	*1*	*2*	*1*	*5*	*4*	*4*	*1*	*4*	*2*	*2*	*5*	*2*	*1*	*38*

5	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	47
5	2	4	1	4	4	4	1	3	3	4	2	1	4	42
2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	1	4	2	1	29
4	2	1	2	4	5	2	2	2	2	2	4	1	1	34
3	1	2	4	2	2	4	3	4	4	4	2	3	4	42
4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	3	1	30

Lampiran VII

Rumus Menghitung Sampel

DIKETAHUI :	nilai	nilai	
Z (statistik Z utk tingkat kepercayaan 95% atau sig. 0,05)	-	1,96	
P (Proporsi Maksimal Estimasi)	-	0,5	
d (presisi absolut/alpha/sampling error 10%)	-	0,1	
Rumus Lemeshow	Z^2	P(1-P)	
	3,8416	0,25	
	DIBAGI DENGAN		
	d^2		
	0,01		
Hasil Akhir dari Rumus Lemeshow P Tidak diketahui	0,96	0,01	96,04

Lampiran VIII

Hasil Uji Deskripsi Variabel *Tafakur* dan *Quarter Life Crisis*

Descriptive Statistics

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
Total Tafakur	*100*	*24*	*99*	*50.39*	*13.990*
Total Quarter Life Crisis	*100*	*19*	*57*	*37.32*	*8.239*
Valid N (listwise)	*100*				

Lampiran IX

Deskripsi Data Variabel *Tafakur*

Kategori Variabel *Tafakur*

Rumus	Rentang Nilai	Kategori Skor
X < M -1SD	X < 36	Rendah
M – 1SD ≤ X < M + 1SD	36 ≤ X < 64	Sedang
M + 1SD ≤ X	X > 64	Tinggi

Distribusi Variabel *Tafakur*

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	14.0	14.0	14.0
	Sedang	72	72.0	72.0	86.0
	Tinggi	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Lampiran X

Deskripsi Data Variabel *Quarter Life Crisis*

Kategori Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus	Rentang Nilai	Kategori Skor
X < M -1SD	X < 29	Rendah
M – 1SD ≤ X < M + 1SD	29 ≤ X < 46	Sedang
M + 1SD ≤ X	X > 46	Tinggi

Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis*

Kategori QLC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	70	70.0	70.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Lampiran XI

Uji Validitas

Tafakur

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
T1	0.624	0.195	Valid
T2	0.610	0.195	Valid
T3	0.599	0.195	Valid
T4	0.668	0.195	Valid
T5	0.631	0.195	Valid
T6	0.565	0.195	Valid
T7	0.575	0.195	Valid
T8	0.759	0.195	Valid
T9	0.748	0.195	Valid
T10	0.529	0.195	Valid
T11	0.729	0.195	Valid
T12	0.667	0.195	Valid
T13	0.635	0.195	Valid
T14	0.708	0.195	Valid
T15	0.216	0.195	Valid
T16	0.282	0.195	Valid
T17	0.594	0.195	Valid
T18	0.653	0.195	Valid
T19	0.629	0.195	Valid

T20	0.728	0.195	Valid
T21	0.687	0.195	Valid
T22	0.641	0.195	Valid
T23	0.630	0.195	Valid
T24	0.651	0.195	Valid

Quarter Life Crisis

Item	**r hitung**	**rtabel**	**Keterangan**
QLC25	0.413	0.195	Valid
QLC26	0.717	0.195	Valid
QLC27	0.619	0.195	Valid
QLC28	0.522	0.195	Valid
QLC29	0.537	0.195	Valid
QLC30	0.524	0.195	Valid
QLC31	0.582	0.195	Valid
QLC32	0.619	0.195	Valid
QLC33	0.770	0.195	Valid
QLC34	0.592	0.195	Valid
QLC35	0.675	0.195	Valid
QLC36	-0.471	0.195	Valid
QLC37	0.603	0.195	Valid
QLC38	0.589	0.195	Valid

Lampiran XII

Uji Reabilitas

Tafakur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	24

Quarter Life Crisis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.792	14

Lampiran XIII

Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Statistic	df	Sig.
Tafakur	.072	100	.200*
Quarter Life Crisis	.080	100	.121

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran XIV

Uji Hipotesis

Correlations

		Tafakur	Quarter Life Crisis
Tafakur	Pearson Correlation	1	-.224*
	Sig. (2-tailed)		.025
	N	100	100
Quarter Life Crisis	Pearson Correlation	-.224*	1
	Sig. (2-tailed)	.025	
	N	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Etin Ekaturrahmi
Tempat, Tanggal Lahir	: Bima, 6 Mei 2003
NIM	: 2104046067
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Kota Bima - NTB
E-mail	: etinekaturrahmi.etin@gmail.com

Riwayat Pendididkan

SDN 05 Kota Bima	Tahun 2009 - 2015
MTsN 1 Kota Bima	Tahun 2015 - 2018
MAN 2 Kota Bima	Tahun 2018 - 2021
UIN Walisongo Semarang	Tahun 2021 – Sekarang

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

Semarang, 27 Juni 2025

Penulis

Etin Ekaturrahmi