

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Quarter life crisis*

##### 1. Pengertian *Quarter life crisis*

Quarter life crisis atau yang sering disebut krisis satu perempat abad ini menjangkit manusia yang sedang dalam fase dewasa awal yaitu manusia pada umur 20 tahunan. Robbins dan Wilner adalah pembuat sebutan *quarter life crisis*. didalam buku mereka “Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties”. Sebutan *quarter life crisis* adalah dampak dari labilnya emosi, keadaan yang berubah dengan cepat, rasa tidak berdaya, serta terlalu banyak pilihan didalam mengambil keputusan pada hidupnya. *Quarter life crisis* mempunyai tampilan yang signifikan pada perasaan layaknya perasaan panik, konflik batin, cemas pada masa yang akan datang, frustrasi, perasaan tidak sanggup melewati masalah hidup, hilang arah tujuan hidup, merasa hidupnya hampa serta masalah mental yang lainnya.<sup>14</sup> Depresi yang terus terusan dapat memunculkan dampak seperti rendahnya kesehatan mental, problematika perilaku serta perasaan, menjauhi ranah-ranah sosial, menyakiti diri, luka batin, perilaku negatif, tindakan secara emosional individu.<sup>15</sup>

Robbins dan Wilner menggunakan sebutan *twenty something* supaya bisa mengilustrasikan fase *quarter life crisis*. ini disebabkan karena krisis ini biasanya dialami manusia dengan rentang usia dengan periode 20 tahunan

---

<sup>14</sup> Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 2.

<sup>15</sup> Rigel Prameswari Zein, “Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kebersyukuran?”, *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 1 (22 April 2024), 10.

saat seseorang beranjak dari dunia yang nikmat yaitu mahasiswa dan memulai perjalanan ke dunia nyata dengan berbagai konflik sebab berbagai kewajiban yang harus ditanggung dan permasalahan yang terkini layaknya menikah dan bekerja. Sederhananya *quarter life crisis* dapat berlangsung pada usia mencakup rentang waktu yang meliputi transisi dari dunia akademik ke 'dunia nyata', sebuah kelompok usia yang dapat berkisar dari akhir masa remaja hingga pertengahan usia tiga puluhan, namun biasanya paling intens dialami oleh mereka yang berusia dua puluhan.<sup>16</sup>

Fischer mengatakan bahwa *quarter life crisis* adalah masa yang banyak mengalami problematika yang penuh dengan kecemasan dan ketidakjelasan akan masa yang akan datang terutama pekerjaan, kegiatan interpersonal, interaksi sosial serta ketidakjelasan jati diri yang berlangsung saat periode usia dua puluh tahun. Masa seperti ini dibarengi dengan perasaan kecemasan, rasa takut, rasa ingin menyerah, bahkan sampai depresi. Nash dan Murray mengatakan saat fase perubahan dari lingkungan akademis ke kehidupan nyata banyak memunculkan pertanyaan pada diri seseorang mengenai masa depan dan pengalaman masa lampau serta problem spiritual yang berdampak pada masa depannya.<sup>17</sup> Problematika saat terjadi *quarter life crisis* contohnya seperti keinginan dan cita-cita, kepercayaan dan keagamaan, pekerjaan dan keprofesian, problem akademis, hubungan personal dengan pasangan, dan juga masalah ekonomi. Habibie, dkk mengungkapkan bahwa transisi dari

---

<sup>16</sup> Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 2.

<sup>17</sup> Farra Anisa Rahmania Dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2, No. 0 (29 Desember 2020), 2.

kehidupan akademis menuju dunia kerja sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosional pada mahasiswa, yang berujung pada krisis emosional. Krisis ini muncul sebagai akibat dari berbagai tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Habibie, dkk, penyebab utama krisis ini adalah adanya tekanan dari orang tua mengenai langkah-langkah yang harus diambil untuk masa depan. Tekanan tersebut mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Pendapat dan penilaian dari lingkungan sekitar juga dianggap sangat penting oleh individu, sehingga dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam menghadapi berbagai tekanan yang ada. Hal ini berdampak pada pembentukan konsep diri seseorang. Memiliki konsep diri yang positif sangatlah penting, karena semakin seseorang memahami kelebihan dan kekurangannya, semakin ia mampu menerima dirinya apa adanya.<sup>18</sup>

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli maka bisa disimpulkan bahwa *quarter life crisis* yakni masa perubahan emosional atau gejolak emosi yang dipengaruhi oleh masa transisi, ketidakpastian, dan juga jalan yang harus dilewati oleh seseorang tersebut. *Quarter life crisis* biasanya terjadi saat fase perubahan yaitu pada saat akhir remaja menuju ke dewasa awal (*emerging adulthood*) yaitu pada usia dua puluh tahunan, transisi yang dialami adalah perubahan dari lingkungan akademis ke kehidupan yang nyata setelah lulus dari perguruan tinggi. Ciri *quarter life crisis* adalah perasaan yang selalu cemas, keraguan akan masa yang akan datang, ragu akan kemampuan diri, perasaan tidak mampu, rasa ingin menyerah, bahkan sampai depresi. Ini

---

<sup>18</sup> Uti Lestari, Luluk Masluchah, dan Wardatul Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (24 April 2022), 14-15.

terjadi sebab tuntutan dan tekanan yang baru mengenai karir, relasi sosial, profesi, dan hubungan yang mendalam dengan pasangan.

## 2. Faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis*

Ada dua faktor yang bisa mengubah atau mengarahkan seseorang ke kondisi *quarter life crisis* yaitu faktor internal yang bersumber dari diri seseorang itu sendiri dan juga faktor eksternal yaitu faktor yang disebabkan oleh sesuatu diluar seseorang tersebut.

### a. Faktor Internal

Faktor ini menyangkut progres mental atau psikologis yang mana akan membentuk individu tersebut di fase *emerging adulthood* yaitu dengan rentang usia 18 tahun sampai 29 tahunan. Menurut Robbins faktor yang ada dalam individu tersebut akan berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, ciri tersebut akan terlihat pada saat seseorang itu mulai bertanya-tanya dan memikirkan pertanyaan yang selalu muncul di dalam dirinya sendiri mengenai kehidupan yang sedang dia jalani. Berikut adalah **faktor-faktor internal** yang memberikan pengaruh dan berdampak pada *quarter life crisis*:

#### 1) *Hopes and Dream* (harapan dan impian)

*Hopes and Dreams* merujuk pada harapan dan impian yang sering kali dipertanyakan oleh individu, terutama karena hal ini berkaitan dengan kehidupan ideal yang diinginkan di masa depan. Individu kerap merenungkan apakah kehidupan yang diimpikan dapat tercapai dan sejauh mana mereka mampu mewujudkan aspirasi-aspirasi tersebut

dalam realitas.<sup>19</sup> Beberapa pertanyaan yang ditanyakan individu *quarter life* menurut Robbins yaitu, Bagaimana cara menemukan passion saya? Kapan saya harus melepaskan impian saya? Bagaimana jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan pada usia tertentu? Bagaimana cara memulai lagi jika saya merasa perlu? Kapan waktu yang tepat untuk membuat komitmen? Apakah mungkin memiliki hubungan yang memuaskan dan pekerjaan yang memuaskan sekaligus? Bagaimana jika saya membuat pilihan yang salah di salah satu sisi? Apakah saya akan terjebak selamanya?.<sup>20</sup>

*Dreams and hopes* (mimpi dan harapan) merupakan hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, terutama dalam bentuk cita-cita dan aspirasi masa depan. Pada individu dewasa yang telah menyelesaikan pendidikannya, biasanya ada tujuan yang ingin segera diwujudkan, baik dalam karier, keuangan, maupun dalam hubungan personal yang sedang atau akan dijalani. Aspirasi-aspirasi ini dapat memicu kecemasan, terutama terkait dengan waktu dan cara untuk merealisasikan impian tersebut.<sup>21</sup>

## 2) *Religion and Spirituality* (agama dan keyakinan)

*Religion and Spirituality* mencakup sikap kritis individu terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, yang sering kali menimbulkan

---

<sup>19</sup> Mashdaria Huwaina Dan Khoironi Khoironi, “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa”, *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, No. 2 (27 Desember 2021), 83.

<sup>20</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 5.

<sup>21</sup> Putri Mega Oktaviani Dan Christiana Hari Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate”, *Proyeksi* 18, No. 2 (9 Oktober 2023), 240-241.

berbagai pertanyaan mengenai kedekatan serta eksistensi Tuhan dalam hubungannya dengan diri mereka. Proses ini dapat mendorong refleksi mendalam tentang keyakinan yang dipegang, mengarahkan individu pada pencarian pemahaman yang lebih personal terhadap nilai-nilai religius dan spiritual.<sup>22</sup> Beberapa pertanyaan yang ditanyakan individu *quarter life* menurut Robbins yaitu, Apa agama yang tepat untuk saya? Mengapa saya begitu kritis terhadap agama masa kecil saya? Mengapa spiritualitas non-institusional terkadang terasa begitu kuat bagi saya? Apakah orang tua saya akan kecewa jika saya tidak tetap setia pada agama keluarga kami? Mengapa Tuhan terasa begitu jauh dari saya pada beberapa hari dan begitu dekat di waktu lain? Bisakah ada manfaat dari keraguan? Apakah saya perlu iman agama untuk menjadi orang yang bermoral? Bisakah saya menjadi orang baik tanpa Tuhan? Apakah ada cara lain untuk menciptakan makna yang bertahan lama tanpa agama atau spiritualitas? Mengapa banyak teman kuliah saya berpandangan negatif terhadap agama? Apakah saya akan mampu menjalani hidup tanpa pengalaman penghiburan dari agama yang terorganisir dan dukungan komunitasnya? Dalam agama apa saya akan membesarkan anak-anak saya, jika saya memilikinya?<sup>23</sup>

*Religion and Spirituality* pada individu dewasa mencerminkan pencarian akan kebenaran agama atau kepercayaan yang sesuai dengan

---

<sup>22</sup> Mashdaria Huwaina Dan Khoironi Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa", *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, No. 2 (27 Desember 2021), 83.

<sup>23</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 6.

nilai-nilai pribadi mereka, terutama karena pemahaman mereka mengenai hakikat ajaran agama masih terbatas. Seiring dengan pencarian ini, muncul pertanyaan apakah aspek spiritualitas dan religiusitas benar-benar memengaruhi perilaku dan moralitas individu dalam interaksi sosial. Proses ini sering kali mendorong refleksi yang lebih dalam mengenai nilai-nilai keagamaan dan bagaimana nilai-nilai tersebut berkontribusi dalam pembentukan identitas pribadi serta hubungan dengan masyarakat luas.<sup>24</sup>

### 3) Identitas (*Identity*)

Identitas pada masa *quarterlife* menghadirkan *ambivalensi* bagi individu yang berada dalam transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, mereka mempertanyakan daya tarik sekaligus ancaman kedewasaan, kepuasan pribadi, hingga penerimaan diri dalam konteks sosial yang lebih luas. Pertanyaan-pertanyaan seperti ini, walaupun dapat dirasakan di berbagai tahapan usia, muncul dengan intens pada masa *quarterlife*, saat individu menghadapi tuntutan yang unik dari transisi ini. Sumber seperti Robbins & Wilner dan Steinle merangkum pengalaman nyata *quarterlifers* yang terbuka tentang kebingungan dan kesulitan mereka dalam mengejar kehidupan yang bermakna, dan menggarisbawahi betapa universalnya pencarian tujuan hidup, terlepas dari identitas sosial mereka.<sup>25</sup>

#### b. Faktor Eksternal

---

<sup>24</sup> Putri Mega Oktaviani Dan Christiana Hari Soetjningsih, “Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate”, *Proyeksi* 18, No. 2 (9 Oktober 2023), 241.

<sup>25</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 7.

*Quarter-life crisis* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode ketidakpastian, perubahan, dan pertanyaan diri yang seringkali dialami oleh individu muda dalam usia 20an. Ini adalah periode di mana banyak orang merasa terjebak di antara masa remaja dan dewasa, dihadapkan pada sejumlah tantangan dan tekanan yang datang dari berbagai faktor eksternal dan internal. Alexandra Robbins, seorang penulis dan psikolog, mengidentifikasi beberapa faktor eksternal yang dapat berperan dalam memicu *quarter life crisis*:

1) *Relationship* (Hubungan Percintaan, Keluarga, dan Pertemanan)

Menurut Robbins masalah ini berfokus pada dilema hubungan sosial dan emosional yang dihadapi oleh individu yang berada dalam fase *quarterlife*. Di masa transisi ini, banyak yang mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan kebutuhan akan kemandirian dengan keinginan memiliki hubungan yang langgeng dan mendalam. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menggambarkan perasaan kesepian, ketidakpastian dalam hubungan romantis, keraguan terhadap keberadaan *soul mate*, serta ketidakmampuan untuk mempertahankan persahabatan yang tahan lama.

Individu dalam situasi ini sering merasa terbebani oleh harapan sosial, ketakutan akan kegagalan hubungan, dan kekhawatiran tentang kemampuan mereka untuk dicintai. Ketika jarak dari keluarga bertambah, muncul tantangan dalam membentuk pertemanan baru dan menentukan orang-orang yang dapat diandalkan. Secara keseluruhan, permasalahan ini meliputi pencarian identitas dalam konteks hubungan



interpersonal, ketidakpastian akan kecocokan dan kepercayaan dalam persahabatan dan cinta, serta ketakutan akan kesepian dalam usaha untuk menemukan tempat di mana mereka benar-benar merasa diterima dan dihargai.<sup>26</sup>

## 2) Tuntutan Akan Pekerjaan

Menurut Robbins masalah ini berfokus pada ketidakpastian dan kecemasan yang dialami individu muda dalam kehidupan kerja, terutama terkait dengan keseimbangan antara hasrat pribadi dan kebutuhan finansial. Mereka dihadapkan pada dilema untuk memilih antara pekerjaan yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai pribadi atau pekerjaan yang menawarkan stabilitas finansial. Pertanyaan-pertanyaan ini menggambarkan kekhawatiran akan ketidakpastian masa depan, potensi pergantian karier yang sering, dan beban finansial dari pinjaman pendidikan.

Selain itu, tantangan pekerjaan yang kompetitif dan tuntutan produktivitas tinggi membuat mereka meragukan apakah mereka dapat menemukan pekerjaan yang memberi makna tanpa merasa terjebak dalam tekanan konstan untuk menghasilkan. Ketakutan akan kegagalan dan keraguan diri juga menjadi masalah utama, yang membuat mereka khawatir apakah mereka akan mampu mencapai potensi mereka secara maksimal. Secara keseluruhan, masalah ini mencerminkan dilema antara pencapaian tujuan hidup dan tekanan sosial-ekonomi yang dapat

---

<sup>26</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 7.

menghambat perkembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis mereka.<sup>27</sup>

### 3) Tantangan pendidikan

Robbins merumuskan masalah ini sebagai tantangan pendidikan yang dialami oleh mahasiswa dalam menentukan jalur studi yang sesuai dan menemukan makna dalam pendidikan tinggi. Banyak mahasiswa merasa terjebak dalam persiapan terus-menerus untuk sekolah pascasarjana dan karier, yang sering kali bertentangan dengan keinginan untuk mengeksplorasi minat pribadi dalam bidang seni dan humaniora. Kebebasan yang diberikan di lingkungan kampus juga bisa menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang baru pertama kali tinggal jauh dari rumah, sehingga memunculkan pertanyaan tentang kemampuan untuk mengelola kemandirian secara efektif.

Mahasiswa juga sering merasa bahwa kurikulum perkuliahan tidak menjawab pertanyaan mendalam tentang harapan dan impian masa depan mereka. Ada ketidakpuasan dalam sistem pendidikan yang dianggap terlalu fokus pada pencapaian akademik dan profesional, sementara mahasiswa merasa pentingnya pertanyaan eksistensial yang berkaitan dengan tujuan hidup mereka diabaikan. Permasalahan ini mencakup perasaan bingung akan relevansi studi, ketegangan antara eksplorasi minat pribadi dan tuntutan karier, serta kekecewaan terhadap

---

<sup>27</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 6-7.

keterbatasan pendidikan tinggi dalam membantu mahasiswa memahami dan membentuk visi pribadi untuk masa depan mereka.<sup>28</sup>

#### 4) Kehidupan kerja (*Work life*)

*Work Life* menimbulkan serangkaian pertanyaan bagi *quarterlifers*, seperti apakah mereka harus memilih antara mengejar passion atau penghasilan besar, atau apakah mungkin untuk menikmati pekerjaan yang dijalani setiap hari. Ada kekhawatiran bahwa karier mungkin akan berubah berkali-kali sebelum mencapai usia pensiun, sehingga memunculkan pertanyaan tentang relevansi persiapan karier tertentu. Selain itu, individu dalam fase ini sering bertanya-tanya apakah mungkin menemukan pekerjaan yang selaras dengan nilai pribadi dan bebas dari tekanan konstan untuk berprestasi atau dari persaingan ketat. Mereka juga dihadapkan pada kekhawatiran tentang kewajiban finansial, seperti utang pendidikan, yang dapat membatasi pilihan karier. Perjuangan untuk mencapai keseimbangan hidup, aktualisasi potensi diri, dan mengatasi keraguan pribadi menjadi tantangan yang umum dalam perjalanan ini.<sup>29</sup>

### 3. Aspek-aspek *Quarter life crisis*

Individu yang sedang menghadapi masa *emerging adulthood* dan problematika *quarter life crisis* biasanya merasa tak berdaya, tertekan, selalu ragu untuk mengambil keputusan, cemas, hingga depresi terutama pada individu yang baru saja menyelesaikan urusannya di dalam perkuliahan dan

---

<sup>28</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 6.

<sup>29</sup> Robert J. Nash Dan Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009), 6-7.

mulai melangkah ke kehidupan nyata yang penuh pertempuran. Robbins & Wilner mengemukakan beberapa aspek problematika individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* yaitu :

a. Bimbang dalam mengambil keputusan

Robbins dan Wilner mengungkapkan perasaan bimbang yang sering dialami oleh orang dewasa muda, khususnya pada usia dua puluhan, dalam menghadapi berbagai keputusan penting. Banyak dari mereka merasa bahwa keputusan yang diambil sekarang dapat memengaruhi jalannya hidup mereka, sehingga mereka merasa terbebani untuk memilih dengan hati-hati. Tekanan ini sering kali datang karena kurangnya pengalaman untuk membuat pilihan yang tepat, dan hal ini membuat mereka terjebak dalam keraguan, baik untuk keputusan jangka pendek maupun jangka panjang. Para lulusan baru, misalnya, sering menghabiskan waktu berlarut-larut untuk memikirkan keputusan yang harus diambil, baik itu mengenai karier atau kehidupan pribadi, sambil merasa takut bahwa pilihan yang salah dapat membawa penyesalan di masa depan.

Selain itu, adanya banyak pilihan yang tersedia di zaman sekarang justru menambah kebingungan. Bagi banyak orang dewasa muda, terlalu banyak pilihan membuat mereka sulit untuk menentukan langkah yang tepat. Mereka takut bahwa dengan memilih satu jalur, mereka mungkin akan kehilangan peluang di masa depan atau terjebak dalam satu keputusan yang tidak dapat diubah. Buku ini juga menunjukkan bahwa meskipun generasi ini diberi kebebasan untuk membuat keputusan mereka sendiri, mereka tetap dipengaruhi oleh ekspektasi keluarga, teman, dan

budaya di sekitar mereka. Akhirnya, meskipun ada dorongan untuk menjadi mandiri, keputusan yang diambil sering kali bukan sepenuhnya merupakan hasil dari pilihan pribadi, tetapi juga merupakan hasil dari berbagai pengaruh eksternal yang membentuk pemikiran mereka.<sup>30</sup>

b. Perasaan putus harapan

Konsep putus asa (*hopelessness*) dihubungkan dengan perasaan kehilangan harapan yang dapat terjadi selama masa transisi menuju kedewasaan, atau yang sering disebut sebagai krisis usia seperempat abad (*quarterlife crisis*). Pada usia dua puluhan, banyak individu yang mulai menyadari bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai harapan mereka. Meskipun banyak yang masih memiliki harapan untuk masa depan, kenyataan bahwa hidup sering kali lebih sulit daripada yang mereka bayangkan dapat menjadi hal yang sangat mengecewakan dan menghancurkan bagi sebagian orang.

Perasaan putus asa ini muncul terutama bagi mereka yang tidak memiliki jaringan dukungan yang kuat atau yang sering meragukan diri sendiri. Ketika seseorang menyadari bahwa tidak semua masalah dapat diatasi dengan mudah, atau bahwa mencapai impian dan tujuan mereka tidak sesederhana yang dibayangkan, perasaan putus asa dapat menguasai mereka. Ini adalah saat ketika perasaan bahwa hidup akan selalu sulit dan penuh tantangan menjadi lebih kuat, dan bagi sebagian orang, hal ini bisa mengarah pada depresi atau kegagalan emosional. Dengan kata lain, putus asa bukan hanya tentang kesulitan hidup, tetapi juga tentang bagaimana

---

<sup>30</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 123-126.

seseorang merespons kenyataan tersebut, terutama ketika mereka merasa tidak siap atau tidak didukung untuk menghadapinya.<sup>31</sup>

c. Menilai diri dengan penilaian yang negatif

Fenomena penilaian diri yang negatif merujuk pada kecenderungan individu untuk melihat dirinya dengan cara yang merugikan atau merendahkan selama periode transisi usia dua puluhan. Penilaian diri negatif ini sering kali muncul dalam bentuk rasa tidak puas dengan diri sendiri, perasaan tidak layak, dan kecemasan tentang masa depan. Hal ini terjadi akibat dari banyaknya keraguan yang muncul dalam menghadapi tantangan hidup baru, seperti peralihan menuju kedewasaan, kebingungan mengenai tujuan hidup, serta tekanan sosial dan pekerjaan.

Individu yang mengalami penilaian diri negatif merasa seolah-olah ada yang salah dengan diri mereka, bahkan meskipun mereka mungkin memiliki kualitas positif seperti kecerdasan, kebaikan, atau daya tarik sosial. Penilaian negatif terhadap dirinya tercermin dalam perasaan cemas dan frustrasi, yang membuatnya merasa lebih buruk lagi. Hal ini mengarah pada isolasi sosial, di mana individu cenderung menarik diri dari teman-teman dan hubungan sosial lainnya, serta meningkatnya rasa tidak percaya diri.

Penilaian diri yang negatif ini sering kali diperburuk dengan ketidaktahuan bahwa pengalaman tersebut juga dialami oleh banyak orang seusianya, yang sering kali tampak lebih berhasil dan bahagia. Karena tidak ada pembicaraan terbuka mengenai hal ini, individu yang

---

<sup>31</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 5.

terperangkap dalam krisis usia seperempat abad bisa merasa sangat terisolasi dan kesepian. Akibatnya, penilaian diri yang buruk dapat berkembang menjadi depresi, yang lebih lanjut mengganggu kesejahteraan psikologis mereka.<sup>32</sup>

#### d. Cemas

Kecemasan diidentifikasi sebagai salah satu respons emosional yang umum dialami oleh individu berusia dua puluhan saat menghadapi transisi dari masa muda ke masa dewasa. Krisis usia seperempat abad sering kali disertai dengan perasaan cemas terkait ketidakpastian masa depan, perubahan peran sosial, dan tekanan untuk mencapai standar kehidupan tertentu yang sering kali tidak realistis. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari rasa takut akan kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, hingga perasaan terperangkap dalam tuntutan sosial dan ekonomi.

Menurut Robert DuPont, seorang profesor psikologi, tingkat kecemasan pada kelompok usia dua puluhan cenderung tinggi, khususnya karena adanya transisi yang penuh stres dari anak-anak menuju dewasa. Transisi ini semakin diperburuk oleh hilangnya "peta jalan" atau panduan tradisional dalam mencapai kedewasaan, yang pada masa lalu lebih jelas melalui pendidikan formal atau penerimaan pekerjaan yang stabil. Tanpa panduan yang jelas, banyak individu merasa cemas karena harus menentukan arah hidup mereka sendiri, baik dalam karier, hubungan pribadi, maupun pencapaian pribadi.

---

<sup>32</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 87-90.

Selain itu, kecemasan ini sering kali diperburuk oleh ketidakmampuan untuk mengakses dukungan sosial atau profesional yang memadai. Banyak orang berusia dua puluhan merasa terisolasi karena mereka tidak membicarakan perasaan mereka dengan teman-teman sebayanya, yang dapat menciptakan rasa cemas tambahan. Kecemasan ini dapat mengarah pada gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi atau kecanduan, yang semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Kecemasan dalam konteks krisis usia seperempat abad bukan hanya sebuah reaksi sesaat, tetapi sebuah kondisi yang mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, hubungan sosial, maupun pencapaian pribadi.<sup>33</sup>

e. Perasaan tertekan

Perasaan tertekan dalam konteks krisis usia seperempat abad merujuk pada pengalaman emosional negatif yang dihadapi individu muda saat mereka memasuki fase transisi menuju kedewasaan. Fase ini mencakup perubahan besar dalam tanggung jawab sosial dan ekonomi, seperti pencarian karier, mandiri secara finansial, dan pengembangan hubungan interpersonal yang baru. Tekanan untuk mencapai kesuksesan, baik dari aspek profesional maupun sosial, meningkat karena adanya ekspektasi tinggi dari masyarakat dan persaingan yang semakin ketat.

Perasaan tertekan ini sering kali diperburuk oleh kesadaran bahwa masa dewasa bukanlah hal yang mudah; kehidupan nyata mungkin jauh

---

<sup>33</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 6.



lebih kompleks, penuh tantangan, dan tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan. Tanpa dukungan sosial yang memadai atau tanpa rasa percaya diri yang kuat, individu-individu ini lebih rentan terhadap perasaan putus asa, yang menyebabkan munculnya kecemasan dan keraguan terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan hidup. Krisis ini dapat berdampak lebih serius pada kesejahteraan mental dan emosional, khususnya bagi individu yang berulang kali mempertanyakan tujuan hidup atau merasa terjebak dalam tekanan untuk berhasil.

Akibatnya, perasaan tertekan pada krisis usia seperempat abad dapat menjadi sangat merusak apabila dibiarkan, mengarah pada kondisi psikologis yang lebih parah seperti depresi atau kecemasan kronis. Perasaan ini mencerminkan beban psikologis dan emosional yang dihadapi individu muda saat mereka mencoba beradaptasi dengan ekspektasi masyarakat dan tuntutan kehidupan dewasa yang serba cepat dan menekan.<sup>34</sup>

f. Merasa terjebak pada situasi yang sulit

Perasaan terjebak pada situasi sulit dalam krisis usia seperempat abad mengacu pada kebingungan dan kekhawatiran yang dialami individu ketika dihadapkan dengan ketidakpastian hidup dan keharusan untuk menentukan jalan hidup dalam waktu singkat. Pada fase ini, individu sering kali merasa berada dalam kondisi yang serba tidak menentu, di mana ekspektasi dan kenyataan tidak sejalan. Keadaan ini dapat

---

<sup>34</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 5-6.

menyebabkan kebingungan tentang identitas diri, pilihan karier, dan tujuan hidup.

Situasi sulit ini diperburuk oleh isolasi yang mungkin dirasakan individu, karena mereka diharapkan untuk mandiri dan menghadapi tantangan tanpa banyak dukungan. Kebingungan dalam menentukan pilihan hidup ini merupakan bentuk dari krisis identitas yang berkembang ketika individu memasuki usia dewasa muda dan dihadapkan dengan tanggung jawab baru. Ketika pilihan hidup yang telah lama direncanakan ternyata tidak sesuai atau gagal, mereka merasa terjebak dalam kondisi yang tidak mereka inginkan atau pahami sepenuhnya.

Perasaan ini menjadi bagian dari pencarian jati diri, di mana setiap pengalaman menjadi pelajaran baru yang menantang pemahaman diri dan tujuan hidup. Individu menyadari bahwa hidup sering kali tidak dapat dikendalikan sesuai harapan, sehingga mereka harus terus-menerus menyesuaikan diri dan menerima perubahan dalam pencapaian identitas mereka.<sup>35</sup>

*g. Krisis hubungan interpersonal*

Krisis hubungan interpersonal dalam konteks krisis usia seperempat abad mengacu pada kebingungan emosional dan kebimbangan yang dialami individu saat mempertimbangkan hubungan jangka panjang dengan pasangan potensial. Pada usia ini, individu sering kali berada di persimpangan antara keinginan untuk merasakan kebebasan pribadi dan tekanan untuk membentuk hubungan stabil demi masa depan. Hal ini

---

<sup>35</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 15-16.

terutama dirasakan di kalangan individu yang merasa perlu untuk mencapai kemandirian hidup, termasuk pernikahan, pada waktu tertentu.

Pada tahap ini, individu berusaha mencari tahu apakah pasangan yang saat ini mereka cintai adalah sosok yang tepat untuk menjadi teman hidup mereka. Keraguan dan ketidakpastian terhadap masa depan hubungan seringkali timbul, terutama ketika individu dihadapkan pada kebutuhan untuk menyesuaikan impian pribadi mereka dengan ekspektasi dalam hubungan. Konflik ini mengarah pada perasaan terjebak antara kebutuhan untuk menemukan kebahagiaan diri dan mempertahankan hubungan yang stabil.

Di samping itu, krisis hubungan interpersonal ini sering kali diperparah oleh tekanan sosial dan ekspektasi budaya yang mendorong individu untuk segera membuat keputusan besar dalam hubungan. Banyak yang merasa terjebak pada standar sosial yang menekankan pentingnya kestabilan hubungan di usia tertentu, sehingga menghalangi mereka untuk melakukan eksplorasi diri. Fenomena ini menciptakan ketegangan emosional yang signifikan, membuat individu rentan terhadap rasa ketidakpastian, kebingungan, dan bahkan kegelisahan dalam menghadapi masa depan romantis mereka.<sup>36</sup>

#### **4. Strategi Mengatasi *Quarter life crisis***

##### **a. *Coping***

Menurut Yani, *coping* mencakup tindakan baik yang tampak maupun yang tersembunyi yang dilakukan individu guna meredakan atau

---

<sup>36</sup> Alexandra Robbins Dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 131-139.

menghapus tekanan psikologis ketika menghadapi situasi penuh stres. Sarafino menyatakan bahwa *coping* merupakan bentuk upaya yang dilakukan seseorang untuk meredam atau mengatasi stres yang dialami. Sementara itu, menurut Haber dan Runyon, *coping* mencakup berbagai aktivitas mental dan perilaku, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang bertujuan untuk mengurangi beban psikologis agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih berat.<sup>37</sup> *Coping* merupakan serangkaian upaya, baik dalam bentuk perilaku maupun pikiran, yang dilakukan individu untuk meredakan atau mengurangi tekanan psikologis akibat stres, yang dapat bersifat terbuka maupun tersembunyi, serta meliputi respons positif maupun negatif.

Dalam perspektif psikologi, individu kerap mengatasi kesulitan hidup melalui apa yang disebut sebagai strategi koping religius. Menurut Wong dan Wong, pendekatan ini didasarkan pada keyakinan akan adanya kekuatan maha besar yang diasosiasikan dengan dimensi spiritual atau ketuhanan. Koping yang berlandaskan agama ini seringkali muncul dalam situasi krusial atau penuh tekanan, seperti saat menghadapi kecelakaan, kehilangan orang terdekat, penyakit serius, atau kegagalan besar, yang semuanya dapat memicu stres. Menurut Ward, semakin intens stres yang dialami seseorang, semakin besar pula ketergantungan mereka pada religiusitas untuk mengelolanya.

Pargament mengemukakan bahwa individu cenderung beralih pada strategi koping religius ketika menghadapi keinginan yang tidak dapat

---

<sup>37</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (Agustus 2017), 102.

dipenuhi oleh sesama manusia, atau ketika mereka merasa tidak berdaya dalam menghadapi realitas. Kondisi ini memungkinkan individu untuk mengalihkan kelemahan mereka kepada kekuatan yang tak terbatas demi memperoleh ketabahan dalam menghadapi kenyataan. Lebih lanjut, penelitian Ellison yang menggunakan metode wawancara menegaskan bahwa doa berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi persoalan dan krisis hidup yang melampaui kapasitas individu untuk menanganinya sendiri. Bahkan, menurut Tepper, Rogers, Coleman, dan Malony, penggunaan praktik spiritual seperti doa tidak hanya terbatas pada individu sehat, melainkan mayoritas individu dengan gangguan mental juga cenderung menggunakan doa sebagai cara untuk mengatasi masalah.<sup>38</sup>

## **B. Mahasiswa PAI Tingkat Akhir**

"Mahasiswa" adalah istilah yang mengacu pada orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas, institut, atau akademis. Mahasiswa terdiri dari dua kata, "maha" yang berarti "ter", dan "siswa" yang berarti "pelajar." Oleh karena itu, "mahasiswa" berarti "terpelajar". Seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang digelutinya, tetapi mereka juga mampu mengaplikasikannya, dan mereka sangat kreatif dan inovatif.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup>Wendio Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, No. 1 (2014), 51.

<sup>39</sup> Anggraeni Anita, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung" (Diploma, Uin Raden Intan Lampung, 2023), 23.

Siswono mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi, baik di universitas negeri, swasta, atau lembaga setara lainnya. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan perencanaan yang baik dalam tindakan mereka. Berpikir kritis dan responsif dalam mengambil keputusan merupakan karakteristik yang sering ditemui pada mahasiswa, dan keduanya dianggap saling mendukung. Ini tercermin dalam aktivitas belajar dan partisipasi aktif dalam berbagai organisasi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Peraturan Pemerintah Nomor 30 tahun 1990 menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu yang tercatat sebagai peserta pendidikan dan sedang menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi tertentu, seperti universitas, institut, atau sekolah tinggi yang diakui secara resmi.

Sebagian orang menganggap bahwa mahasiswa adalah sebuah kebanggaan, terutama bagi mereka yang memiliki pandangan "idealis". Menurut pandangan ini, mahasiswa dianggap sebagai motor penggerak yang kuat dalam masyarakat. Namun, pada hakikatnya, mahasiswa adalah seorang akademisi yang bertanggung jawab untuk menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan masyarakat. Mereka dianggap sebagai akademisi karena mengemban tugas menuntut ilmu dan harus menjalankannya dengan berlandaskan kecerdasan intelektual. Mahasiswa juga diharapkan mengikuti prinsip-prinsip ilmiah sebagai salah satu identitas utama mereka.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi dan telah menyelesaikan bagian teori dari perkuliahan, saat ini

sedang fokus untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai bagian dari proses akademisnya. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif di universitas. Mereka telah menyelesaikan teori kursus dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Sebagian besar, mahasiswa tingkat akhir telah menyelesaikan hampir semua mata kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi mereka. Usia mahasiswa tingkat akhir adalah antara 21 sampai 25 tahun, menurut Winkel (dalam Shanaz). Di Indonesia, "skripsi" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan karya tulis ilmiah yang merupakan paparan penelitian sarjana S1 yang membahas fenomena atau masalah tertentu dalam bidang tertentu dengan menggunakan standar yang berlaku.<sup>40</sup>

Dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa Mahasiswa PAI tingkat akhir merupakan individu yang saat ini sedang menjalani proses belajar di Perguruan Tinggi, baik negeri maupun swasta, yang hampir menyelesaikan seluruh mata kuliah yang diambilnya. Mereka sedang dalam tahap akhir studi untuk mendapatkan gelar Sarjana, dengan fokus pada penyusunan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan.

---

<sup>40</sup> Shahnaz Roellyana Dan Ratih Arruum Listiyandini, "Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi," *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* No.1 (2016), 32.