

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Emerging adulthood*

###### a. Pengertian *Emerging adulthood*

*Emerging adulthood* menurut Arnett<sup>1</sup> merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari remaja menuju dewasa pada kelompok usia 18-25 tahun. Masa transisi yang terjadi pada *emerging adulthood* menjadikan individu mendapatkan tugas eksplorasi atau pendalaman pada tiga ranah fundamental yang terdiri percintaan, pendidikan, dan pekerjaan<sup>2</sup>.

*Emerging adulthood* mulai terjadi pada usia transisi individu mulai merancang mengenai aturan dan ekspektasi yang berkaitan dengan karir atau pendidikan, dan hubungan romantis yakni usia 18-20 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 20-25 tahun usia rata-rata mahasiswa di Indonesia. Individu yang ada dimasa ini biasanya mengalami kebingungan, kebingungan,

---

<sup>1</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?," *Child Development Perspectives* 1, no. 2 (2007): 68–73.

<sup>2</sup> Joan D. Atwood and Corinne Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?," *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (December 2008): 233–50, <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.

ketidakpastian, frustrasi, dan rasa tidak aman dikarenakan mereka merasa belum menjadi dewasa tapi bukan lagi remaja<sup>3</sup>.

Periode *Emerging adulthood* muncul pada masa dewasa awal yang ditandai oleh pengalaman-pengalaman yang mengubah hidup, termasuk kehidupan masa kuliah. Tugas mahasiswa selain mulai mengambil tanggung jawab sendiri mengenai kehidupannya, mereka juga harus mempertanggung jawabkan kehidupan akademiknya. Kehidupan mahasiswa atau beban mahasiswa terjadi pada akademis, homesick, hubungan sosial, pikiran mengenai masa depan, dan kesehatan fisik. Hal ini dapat mengakibatkan stres yang berlebih pada mahasiswa, sehingga stres berlebih ini seringkali menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada mahasiswa akan meningkat ketika mereka berada pada tahun terakhir perkuliahan<sup>4</sup> karena pada masa tersebut mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi, atau tesis, maupun disertasi. Terlebih mahasiswa pascasarjana yang memiliki beban kuliah yang lebih banyak dan memiliki tuntutan peran yang sangat banyak.

Bagi kebanyakan orang, pada akhir usia dua puluhan adalah masa untuk bergerak menuju kehidupan yang menetap sebagai orang dewasa yang lebih mapan namun banyak fenomena terutama dikota-kota besar yang mana generasi mudanya memilih

---

<sup>3</sup> Laura Martin, "Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students" (Regent University, 2017).

<sup>4</sup> Michael Gutter and Zeynep Copur, "Financial Behaviors and Financial Well-Being of College Students: Evidence from a National Survey," *Journal of Family and Economic Issues* 32, no. 4 (2011): 699–714.

melanjutkan berpendidikan tinggi, kemudian melanjutkan gaya hidup dewasa hingga akhir usia dua puluh ataupun awal tiga puluh tahun. Usia 18-30 tahun adalah rentang konservatif yang merujuk pada masa dewasa yang barum karena relatif sedikit pada anak berusia 18-30 tahun yang telah melewati ambang batas utama menuju usia dewasa yang stabil dan mapan.

Tujuan utama dari perkembangan *emerging adulthood* adalah pembentukan identitas diri, yang akan membantu individu untuk membuat berbagai pilihan yang bertanggung jawab dan berkomitmen dalam kehidupan pribadi dan profesional.

Jadi dari beberapa pengertian diatas yang dimaksud dengan usia *emerging adulthood* yaitu periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa dianggap sebagai masa perkembangan yang unik, baik dari perkembangan psikologis maupun perkembangan sosiologisnya. Periode pada masa perkembangan ini mencakup usia sekitar 18-30 tahun, yang ditandai dengan ketidakstabilan hidup misalnya, berganti pekerjaan, kelanjutan akademik, finansial yang belum stabil, maupun masalah hubungan interpersonal.

#### **b. Ciri-ciri *Emerging Adulthood***

Menurut Arnett<sup>5</sup> terdapat lima ciri-ciri *emerging adulthood*, yaitu :

1. Eksplorasi Identitas

---

<sup>5</sup> Arnett, "Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?"

Individu pada tahap perkembangan ini, *emerging adulthood* akan melakukan eksplorasi identitas dengan mencoba berbagai kemungkinan khususnya di bidang hubungan karir, asmara, atau pemikiran-pemikiran lain yang berhubungan dengan masa depan.

2. Ketidakstabilan

Pada tahap perkembangan ini merupakan tahap ketidakstabilan yang paling tidak stabil dari perkembangan yang lain. Ketidakstabilan ini terjadi akibat adanya perubahan dalam hubungan keluarga, karir, asmara dll.

3. Fokus diri

Pada masa *emerging adulthood* merupakan masa hidup yang berfokus pada diri sendiri, mereka fokus untuk mewujudkan identitas diri mereka yang terkait mengenai kehidupan di masa depan mereka. seperti karir yang mapan, menjalin hubungan interpersonal dengan lawan jenis, dll.

4. Merasa diantara

Pada masa ini individu cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berada ditengah-tengah, yaitu merasa menjadi dewasa namun belum bisa menjadi dewasa sepenuhnya dan juga bukan juga menjadi remaja. Hal ini seringkali membuat individu tersebut merasa bimbang dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

## 5. Kemungkinan dan Optimis

Meski memasuki masa dewasa serigkali mengalami masa perjuangan dan perubahan emosi yang campur aduk, namun hampi semua individu pada masa *emerging adulthood* memiliki kepercayaan diri yang tinggi mengenai capaian masa depannya yang indah dan cerah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di USA bahwa 89% dari 1029 orang Amerika dengan rentang usia 18-29 tahun setuju dengan pernyataan, “saya yakin bahwa dimasa depan saya akan mendapatkan apa yang saya inginkan dari kehidupan dimasa yang akan datang”<sup>6</sup>

### c. *Quarter-Life Crisis* pada Usia *Emerging Adulthood*

Masa seperempat kehidupan atau masa *quarter-life crisis* merupakan masa yang penuh gejolak bagi sebagian besar individu, karena hal itu memicu kecemasan yang luar biasa tentang masa lalu, sekarang, dan masa depan<sup>7</sup>.

Begitu banyak individu yang berada di seperempat kehidupan yang diliputi oleh perasaan kekhawatiran tentang kegagalan untuk memenuhi harapan orang lain, melepaskan kehidupan masa kecil yang nyaman, menyesuaikan diri dengan rasa ketegangan yang tumbuh antara kebebasan dan tanggung

---

<sup>6</sup> Arnett.

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

jawab, dan terus-menerus membandingkan diri dengan teman sebaya dan pencapaian orang lain.

Memasuki masa dewasa baru atau *emerging adulthood* adalah suatu periode kehidupan yang menunjukkan ciri-ciri ketidakstabilan pada diri individu, ketidakstabilan peran, optimisme, eksplorasi, dan komitmen hidup yang utama. Krisis seperempat kehidupan biasanya bermanifestasi ketika seseorang berjuang untuk keluar dari masa dewasa yang muncul pada gaya hidup yang lebih ditentukan oleh peran, optimisme, eksplorasi, dan komitmen hidup yang utama. *Quarter-life crisis* biasanya bermanifestasi ketika seseorang berjuang untuk keluar dari masa dewasa yang muncul ke gaya hidup yang lebih ditentukan oleh peran, komitmen, dan menjalani, kehidupan yang mapan. Ketidakstabilan dan eksplorasi diri meliputi seluruh kehidupan individu masa dewasa baru<sup>8</sup>.

Herawati dan Hidayat<sup>9</sup> menemukan bahwa individu dewasa awal rentan mengalami *quarter-life crisis*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui individu yang mengalami *quarter-life crisis* pada usia 20-30 tahun kebanyakan dialami oleh dewasa awal di Pekanbaru. *Quarter-life crisis* yang dialami oleh responden berada pada tahap sedang dan kemudian dilanjutkan dengan tahap tinggi. Tingkat *quarter-life crisis* responden pada berada pada

---

<sup>8</sup> Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition."

<sup>9</sup> Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56.

tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan dengan kategori tinggi sebesar 27.97%, pada kategori rendah sebesar 14.83%, sangat tinggi 10.17% dan terakhir kategori sangat rendah yaitu 3.82%. Hal ini berarti sebagian besar individu yang berada pada tahap dewasa awal di Pekanbaru mengalami *Quarter-life crisis*.

Individu dewasa yang sedang berkembang adalah suatu periode kehidupan yang dapat menimbulkan kecemasan, pergantian peran, optimisme, eksplorasi. *Quarter-life crisis* umumnya muncul sebagai suatu peran seseorang bisa menentukan gaya hidup yang sesuai dengan peran yang akan dijalannya. Ketidakstabilan dan eksplorasi diri tersebut luas dari berbagai cerita pengalaman, dan telah menunjukkan bukti yang jelas tentang banyaknya karakteristik yang sedang berkembang<sup>10</sup>.

Hasil penelitian kualitatif Robinson<sup>11</sup> menemukan bahwa Mary juga memiliki sifat optimis tentang masa depan untuk bisa melalui krisis yang tidak stabil. Penemuan secara kualitatif sesuai dengan hasil studi masa lalu mengenai kehidupan kampus dan transisi setelah perguruan tinggi di Inggris. Berkaitan dengan berbagai literatur tentang kesejahteraan di universitas, Mary mengungkapkan memiliki kesulitan dengan dirinya disertai dengan kecemasan dan kepercayaan diri yang rendah pada saat mengalami masa-masa kritis dalam kehidupan dewasa awal. Mary juga merasa bahwa dia tidak mampu memenuhi harapan dan permintaannya

---

<sup>10</sup> Alexandra Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived* (Penguin, 2004).

<sup>11</sup> Robbins.

selama masa-masa kritis terjadi, dan menimbulkan perilaku agresif, dan perilaku yang tidak pantas, Mary juga merasakan ketika dia diberi pekerjaan setelah lulus kuliah, kepercayaan diri dan lingkungan kerja pascasarjana yang sulit untuk bisa berkembang dan juga dapat memperburuk kondisi dirinya.

## 2. *Quarter-Life Crisis* (Krisis Seperempat Kehidupan)

### a. Pengertian *quarter-life crisis*

Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses *emerging adulthood* sering dikenal sebagai *quarter-life crisis*<sup>12</sup>. *quarter-life crisis* didefinisikan Robbins dan Wilner sebagai krisis identitas yang disebabkan oleh kebimbangan terhadap banyaknya pilihan, perubahan yang konstan, ketidaksiapan dan ketidakstabilan yang memuncak dalam menghadapi tugas-tugas pada masa perkembangan usia dewasa, serta perasaan cemas, panik, dan khawatir a yang terjadi pada masa transisi usia remaja menuju masa dewasa awal<sup>13</sup>. *Quarter-life crisis* adalah sebuah istilah baru yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosioemosional manusia. Istilah *quarter-life crisis* disebut juga dengan krisis seperempat kehidupan karena istilah ini memang berhubungan dengan individu yang berusia seperempat abad, usia 20 tahun menuju usia 30 tahun, individu biasanya telah menghadapi kehidupan baru seperti karir, status pernikahan, dan

---

<sup>12</sup> Martin, "Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students."

<sup>13</sup> Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: J.P. Tarcher/Putnam, 2001).

perubahan pola pikir yang lebih matang dari remaja menuju dewasa. Kondisi tersebut juga membuat individu berada pada puncak pendewasaan diri yang memasuki usia 25 tahun yang mulai mempertanyakan hidupnya., ragu akan pilihan, bingung atas apa yang dijalani, mulai meninjau masa lalu, apa yang telah dilakukan selama hidup dan mempertanyakan kehidupan seperti apa yang akan dijalannya dimasa depan<sup>14</sup>.

Robbins dan Wilter<sup>15</sup> merupakan ahli yang pertama kali mengemukakan istilah dari *quarter-life crisis*, berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Julukan yang mereka berikan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethins*”, yakni inidividu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Perasaan-perasaan yang mengarah ke *Quarter-life crisis* ini terjadi pada akhir masa remaja, ketika individu mendekati akhir-akhir masa perkuliahan dan mempersiapkan diri untuk “dunia nyata,” baik saat di sekolah menengah atas, atau perguruan tinggi. Kelulusan yang akan datang sering memicu kepanikan tentang masa depan seorang individu, yaitu perasan ketakutan alami dari kejutan budaya dan perbedaan lingkungan yang akan datang<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> Icha Herawati and Ahmad Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–56.

<sup>15</sup> Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*.

<sup>16</sup> Robbins.

Robbins & Wilner<sup>17</sup> pertama kali memperkenalkan konsep *quarter-life crisis* dari sebuah judul buku "*Quarter life crisis: The Unique Challenges of life in your twenties*" yang menjelaskan tentang kesengsaraan yang dihadapi individu ketika mereka membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan relasi dengan orang lain. Robbins dan Wilner memaparkan periode setelah kelulusan perguruan tinggi atau universitas sebagai periode yang tidak tenang, stres, dan memicu kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Depresi dapat terjadi dengan mudah karena identitas dan perasaan individu berfluktuasi secara nyata sebagai respon terhadap tantangan konstan yang dihadirkan kehidupan.

Menurut Robbins & Wilner dan Black<sup>18</sup>, *quarter-life crisis* (QLC) adalah suatu respon individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak akibat perubahan yang konstan dan terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya. *Quarter-life crisis* (QLC) juga dapat didefinisikan sebagai perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan yang berkaitan dengan persoalan urusan karir, relasi dan kehidupan sosial, dimana awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan pendidikan menengah, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah

---

<sup>17</sup> Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition."

<sup>18</sup> Afnan Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23–29.

ke depresi dan gangguan psikis lainnya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an.

Menurut Fischer *quarter-life crisis*<sup>19</sup> adalah periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an disebabkan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial. Seseorang dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespon dengan baik bergabagi persoalan yang dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidak pastian dan mengalami krisis emosional<sup>20</sup>. Sementara Byock menjelaskan adanya hantaman ketika memulai kehidupan reslistis masa dewasa dengan motivasi mencapai kehidupan yang lebih kreatif dikarenakan banyaknya alternatif untuk dipilih, contohnya dalam hal akademis, karir, relasi interpersonal serta hubungan individu dengan sosial menyebabkan *quarter-life crisis* yang lebih kreatif dikarenakan banyaknya alternatif untuk dipilih, contohnya dalam hal akademis, karir, relasi interpersonal serta hubungan individu dengan sosial menyebabkan *quarter-life crisis*.

---

<sup>19</sup> Kristen Fischer, *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An after-College Guide to Life* (Belmont, CA: SuperCollege, 2008).

<sup>20</sup> Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (October 30, 2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

Atwood dan Scholtz<sup>21</sup> mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai kondisi krisis secara emosional yang umumnya dialami oleh individu usia 20-an tahun, kondisi krisis tersebut meliputi rasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan, ketidak berdayaan. Bila individu tidak menghadapi perasaan tersebut dengan baik maka keadaan frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain pun dapat muncul sebagai bentuk dari krisis emosional.

*Quarter life crisis* juga didefinisikan oleh Olson-Madden<sup>22</sup> sebagai masa di mana mencuatnya ketidaksatabilan emosional yang terjadi pada rentan usia 18-30 tahun, dan biasanya menyerang seseorang yang baru menuntaskan pendidikan di bangku kuliah, dan ditandai dengan kemunculan perasaan frustrasi, panik, tidak berdaya, dan tidak tahu arah. Dickerson mengatakan *quarter life crisis* paling banyak dirasakan oleh wanita ketimbang laki-laki hal ini disebabkan adanya perbedaan tuntutan terhadap wanita dari waktu ke waktu semakin banyak. Bukan hanya sebatas menikah, mengurus keluarga dan merawat anak, melainkan mempunyai karir dan ekonomi yang mumpuni, juga mampu membangun kehidupan sosial. Meskipun demikian wanita juga kerap kali dituntut untuk menikah sebelum berumur 30 tahun karena bangsa Asia khususnya Indonesia menganut budaya *kolektivistik*. Karena dalam budaya *kolektivistik* cukup memprioritaskan adanya

---

<sup>21</sup> Atwood and Scholtz, "The Quarter-Life Time Period," December 2008.

<sup>22</sup> Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood* (Oxford University Press, 2006), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001>.

kebutuhan melanjutkan garis keturunan serta mendengarkan pendapat yang akan didapat dari lingkungan sosial<sup>23</sup>.

Lebih lanjut Robinson menjelaskan mengenai episode krisis yaitu suatu periode dalam kehidupan dewasa yang ditandai dengan kehidupan yang lebih sulit, penuh tekanan, dan tidak stabil seperti biasanya, serta merupakan sebuah titik balik yang penting dalam hidup dikarenakan perubahan-perubahan yang terjadi selama proses itu. Episode krisis biasanya menetap selama setahun atau lebih, tetapi dapat lebih singkat ataupun lebih lama.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, peneliti menarik kesimpulan bahwa *quarter-life crisis* adalah sebuah respon emosional terhadap situasi yang tidak terduga yang dicirikan dengan munculnya perasaan panik, perasaan tidak berdaya, kebimbangan oleh banyak pilihan, cemas, tertekan, bahkan frustrasi yang dialami oleh individu dewasa awal, terutama yang akan atau yang baru saja menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan mulai menghadapi kehidupan baru yang penuh dengan tuntutan dan tantangan.

#### **b. Dimensi *quarter-life crisis***

Menurut pemaparan dari Robbins dan Wilner ada tujuh dimensi dalam *quarter-life crisis*, yaitu<sup>24</sup> :

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

---

<sup>23</sup> Oliver Robinson, "Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis," *Emerging Adulthood in a European Context*, 2015.

<sup>24</sup> Robinson.

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

Saat memasuki masa dewasa seseorang akan dihadapkan dengan banyaknya pilihan hidup. Dari banyaknya pilihan-pilihan hidup yang muncul membuat seseorang memiliki mimpi-mimpi dan harapan baru terkait masa depannya nanti, sehingga dapat menyebabkan kebingungan dan kebimbangan hingga membuat ketakutan.

Kebimbangan dan ketakutan tersebut muncul karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak pada jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu individu pada masa ini juga masih belum memiliki banyaknya

pengalaman maupun pengetahuan sehingga menimbulkan rasa bingung dan bimbang dalam pengambilan keputusan.

## 2. Putus asa

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

Perasaan putus asa dapat diakibatkan karena perasaan kurang puas pada hasil yang telah didapatkan serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya akan sia-sia saja.

Rasa putus asa biasanya akan terus muncul ketika seseorang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir. Perasaan putus asa juga dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan eksternal individu untuk dapat terus berkembang.

### 3. Penilaian yang negatif

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami quarter-life crisis sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

Hal ini dapat menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian diri negatif terhadap dirinya sendiri, maka ia akan selalu merasa

kurang, ragu, dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam menghadapi bermacam-macam tantangan yang akan dihadapi kedepannya. Seseorang yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri akan selalu merasa terjebak kedalam kesulitan dan cenderung melihat dirinya selalu rendah di depan semua orang karena individu tersebut merasa pencapaiannya tidak sesukses pencapaian orang lain.

4. Terjebak dalam situasi yang sulit

Pada masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa seorang individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit karena dilain sisi dia sudah merasa sudah mencapai masa remaja yang matang namun disisi lain mereka juga merasa belum cukup siap untuk menghadapi tugas pada masa usia dewasa hal ini juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pola pikir dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan lain.

Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa dirinya

sebenarnya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini. Tapi hal tersebut memang sulit dan tidak mudah untuk dihadapi. Individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan maka dia akan memaknai dirinya seperti terjebak dalam labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti itu tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulai.

5. Perasaan tertekan

Perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa bahwa persoalan yang dihadapinya setiap harinya semakin berat. Perasaan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terus menerus terbebani. Pada masa *emerging adulthood* seorang individu dituntut untuk mandiri baik mandiri dalam mengambil keputusan maupun mandiri secara finansial.

6. Rasa cemas

Saat memasuki dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala

sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

Rasa cemas yang dimiliki oleh usia dewasa awal antara lain dapat disebabkan oleh tekanan keluarga, masalah dengan teman seumuran, merasa ragu terhadap masa depan, jengang karir yang belum jelas, masalah relasi, maupun hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar atau lawan jenis, semakin mendapat tuntutan maka individu akan semakin merasakan emosi dan persepsi negatif terhadap dirinya sendiri dan mengalami kecemasan.

Individu dapat mengalami kecemasan lantaran selalu mempertanyakan hidupnya, merasa stagna atau jalan ditempat terhadap pencapaian dirinya, merasa tidak puas dan selalu membandingkan pencapaian dirinya dengan teman sebayanya, kurang motivasi, dll.

#### 7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Di Indonesia, individu yang memasuki usia 30-an biasanya diharuskan sudah menikah dan menjalin hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan merasa tertekan saat menghadapi masalah tersebut dan merasa masalah yang dihadapinya tersebut berat. Perasaan tersebut mengakibatkan aktivitas individu menjadi

terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu datang dan membebani.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memilih untuk menggunakan dimensi quarter life crisis yang dicetuskan oleh Robbins dan Wilner dalam Olson Madden (2007) untuk diaplikasikan dalam penelitian ini. Dimensi tersebut berisikan tujuh dimensi yang meliputi kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian negatif, terjebak situasi sulit, perasaan cemas, serta khawatir terhadap relasi sosial yang dimilikinya. Dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi quarter life crisis adalah kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, serta khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang atau akan dibangun. Penggunaan dimensi dari Robbins dan Wilner didasarkan pada teori yang dikemukakannya lebih jelas menggambarkan kejadian quarter life crisis yang dialami individu dan mampu melengkapi dari teori yang lainnya.

**c. Bentuk-bentuk *quarter-life crisis***

Menurut Robinson<sup>25</sup> *quarter-life crisis* dibedakan menjadi 2 bentuk, antara lain :

1. *The Locked out*

Bentuk ini akan terjadi ketika individu memasuki peran orang dewasa tetapi ia merasa tidak mampu dalam menjalaninya. Pada fase ini individu akan merasa tidak memiliki pekerjaan, tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik dan merasa tidak mampu mandiri secara finansial. Pada fase pertama dalam bentuk ini, individu akan merasa optimis ketika memasuki peran sosial yang menantang bagi individu tersebut, tetapi dapat menjadi awal dari adanya rasa kecewa dan frustrasi.

Pada fase kedua mencakup kegagalan yang menjadi terus menerus dalam memperoleh suatu peran, tujuan serta hubungan yang dapat menimbulkan rasa cemas dan depresi. Pada fase ketiga individu akan memulai merefleksikan diri, mencari penyelesaian serta alternatif pilihan baru. Pada fase keempat mulai merencanakan strategi baru agar mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Fase ini biasanya individu berkompromi pada pencapaian dan perubahan tujuan dalam hidupnya.

---

<sup>25</sup> Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition."

Fase ini akan diakhiri dengan kemajuan pada peran yang tetap dan tidak seperti pada awal krisis.

2. *The Locked in*

Bentuk ini akan terjadi ketika individu merasa terjebak dalam peran orang dewasa. Hal tersebut dapat terjadi ketika individu mulai membuat komitmen sebagai peran orang dewasa menetap pada pola yang stabil dari perkembangan dewasa, individu memiliki harapan bahwa dapat berpengaruh positif dalam kehidupannya, tetapi individu dapat menyadari bahwa sebenarnya hal tersebut tidak begitu mengharapkannya, sehingga merasa terperangkap dan munculnya perasaan frustrasi.

*Locked in* merupakan bagian dari quarter-life crisis yang memiliki perasaan yang terjebak di dalam diri individu pada usia *emerging adulthood*. Bentuk krisis yang terkunci atau terjebak ini adalah bentuk yang dimulai dengan membuat satu atau lebih komitmen dewasa utama dan mulai menetap menjadi pola dewasa yang stabil.

Setelah membuat komitmen ini dengan sebuah niat untuk memberikan perubahan dalam diri individu dalam jangka panjang. Individu dalam hati menyadari tidak lagi menginginkannya untuk kembali dalam masa-masa krisis, dan menjadi frustrasi jika tidak melakukan suatu perubahan. Proses selanjutnya dalam menyelesaikan situasi ini adalah

dengan mengeksplorasi pilihan-pilihan baru yang akan dijalani untuk masa depannya.

Bentuk *locked in* yang dilakukan individu adalah dengan membuat komitmen dalam hidup. Dalam komitmen tersebut bisa berbeda dengan harapan yang ingin dicapai sesungguhnya, sehingga individu menimbulkan rasa ketidakpuasan dan mejadi kurang antusias dalam menjalani komitmen tersebut. Pada bentuk *locked in*, mengingat pentingnya mempertahankan komitmen.

#### **d. Faktor-faktor pembentuk *quarter-life crisis***

Menurut Thouless<sup>26</sup> dalam Habibie<sup>27</sup> faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter-life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi.
2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya.

Sedangkan faktor *quarter-life crisis* yang berasal dari luar individu adalah sebagai berikut :

---

<sup>26</sup> Robert H Thouless and Machnun Husein, *Pengantar Psikologi Agama*, 1992.

<sup>27</sup> Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa."

1. Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga

Keinginan dan kesiapan untuk menikah serta menemukan orang yang tepat untuk menemani sisa hidupnya merupakan permasalahan dalam periode transisi remaja ke dewasa ini. Individu juga mulai ingin hidup mandiri karena merasa cukup dewasa untuk terus menjadi beban orangtua. Namun permasalahan muncul karena individu merasa belum memiliki finansial yang stabil. Sementara dalam hubungan pertemanan, individu mulai bertanya-tanya tentang cara mendapatkan teman sejati untuknya yang juga bisa menjadi figur bagi dirinya.

2. Kehidupan pekerjaan dan karir

Beberapa individu merasa perguruan tinggi tidak cukup membantu dalam menyiapkan individu dalam dunia kerja. tidak jarang individu yang merasa stres karena perubahan lingkungan dunia kerja yang penuh dengan tekanan dan persaingan. Disamping itu, individu mulai bimbang untuk memutuskan karir yang sinkron dengan bakat dan mintanya atau memilih pekerjaan yang dapat memenuhi tuntutan kebutuhannya.

3. Tantangan di Bidang Akademis

Pada periode ini individu biasanya mulai ragu dengan pilihan akademik yang telah diambil dan dijalaninya dan mereka merasa salah dalam mengambil pilihan

akademisnya dan merasa bidangnya tidak sesuai dengan minatnya. Individu mulai bertanya-tanya apakah bidang yang dipelajari selama sekolah dapat menunjang karirnya di masa depan. Selain itu tidak jarang muncul kebingungan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti tuntutan sosial, tuntutan keluarga, alasan finansial dsb.

**e. Permasalahan dalam *Quarter-life crisis***

Ketika individu mengalami quarter-life crisis terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebut juga menjadi area permasalahan yang dialami individu, seperti yang dikemukakan oleh Nash dan Murray<sup>28</sup> dalam penelitian Alfiesyahrianta Habibie<sup>29</sup> sebagai berikut ini :

1. Mimpi dan Harapan

Individu seringkali mempertanyakan harapan dan mimpi-mimpi tentang hidupnya dimasa depan, termasuk di dalamnya mengenai bagaimana seorang individu dapat menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau pada usia tertentu yang sudah ditargetkannya ia belum juga mencapai mimpi dan harapannya, hingga sudah terlambatkah atau bagaimana caranya bila seorang individu

---

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

<sup>29</sup> Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa."

harus mengubah dan mengatur ulang mimpi dan harapannya tersebut.

2. Tantangan di Bidang Akademis

Individu mempertanyakan mengapa mengapa dirinya terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan menggenapinya dengan karir yang cemerlang sementara di sisi lain ia sudah memiliki minat di bidang lain. Selain itu, bagaimana individu akan menghadapi kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, apalagi bila pada akhirnya pengalamn masa kuliah tidak mampu mengakomodasi pemenuhan individu akan mimpi-mimpi dan harapannya.

3. Agama dan Spiritualitas

Individu mempertanyakan sisi spiritualitasnya mulai dari apakah agama yang dianutnya sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orang tua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama atau keyakinan seperti apa yang akan individu tersebut akan terapkan pada anak-anaknya kelak.

4. Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Individu pada umumnya terperangkap dalam pertanyaan antara ingin mengerjakan pekerjaan atau karir yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja demi memperoleh penghasilan yang besar dan akhirnya mampu

mandiri secara finansial. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan tekana atau stres kerja yang menghambat kehidupannya, serta pertanyaan-pertanyaan lain seputar ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri dan adanya perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.

5. Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga

Individu mulai mempertanyakan apakah ada pasangan hidup yang tepat untuk dirinya, bagaimana ia tahu kalau pasangannya saat ini adalah orang yang tepat, serta kebingungan mengatasi masalah saat menjalani masa lajang dengan keinginan juga mau terikat dalam suatu hubungan interpersonal. Hubungan dengan keluarga juga diwarnai pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan untuk bebas orangtua. Sementara itu, dalam hal pertemanan, individu mempertanyakan cara mereka untuk memperoleh teman sejati sekaligus figure yang bisa mereka percayai dan andalkan.

6. Identitas

Individu mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusia, namun disisi lain juga memberikan perhatian khusus pada penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang mereka ekspresikan kepada lingkungan, misalnya mengapa mereka

mudah khawatir akan suatu hal dan mudah terokupasi akan hal yang lain. Identitas diri juga membangun kesadaran individu pada pilihan politik hingga orientasi seksual.

### 3. Resiliensi

#### a. Definisi resiliensi

Menurut Rutter<sup>30</sup> dalam Maulida<sup>31</sup> berpendapat bahwa resiliensi merupakan hasil dari kesuksesan dalam menghadapi masalah dari pada menghindar terhadap masalah. Sehingga individu yang memiliki resiliensi dipastikan akan selalu berani menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang ada di hadapannya tanpa harus menghindar.

Desmita mengutarakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengantisipasi, meminimalkan, menghilangkan dampak-dampak negatif dari kondisi yang tidak nyaman, tidak menyenangkan yang muncul dalam kehidupan. Adanya kemampuan resiliensi akan membuat individu lebih adaptif dengan kondisi yang tidak menyenangkan<sup>32</sup>. Adanya kemampuan resiliensi akan membuat individu mampu mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara tertentu, dan individu akan mampu mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi sulit. Individu yang

---

<sup>30</sup> Michael Rutter, "Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms.," *American Journal of Orthopsychiatry* 57, no. 3 (July 1987): 316–31, <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.

<sup>31</sup> Maulida Khoirun Nisa and Tamsil Muis, "Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo," *Jurnal BK Unesa* 6, no. 3 (2016): 40–44.

<sup>32</sup> Dra Desmita, *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009).

memiliki resiliensi tinggi akan dapat mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, dan kegagalan menjadi sukses<sup>33</sup>. Kemampuan resiliensi ini sangat dibutuhkan oleh siapapun, termasuk mahasiswa, ketika dihadapkan dengan berbagai tekanan yang muncul selama kuliah. Muniroh menambahkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan lebih tahan dalam menghadapi berbagai tekanan, dengan cepat bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan. Sebaliknya individu yang tidak memiliki kemampuan resiliensi yang baik cenderung perlu waktu yang lebih lama untuk bisa menerima keadaan yang tidak menyenangkan<sup>34</sup>. Menurut Grotberg<sup>35</sup>, Resiliensi adalah kemampuan manusia menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya. Grotberg mengatakan bahwa resiliensi bukanlah hal magic dan bisa dimiliki oleh semua orang tanpa terkecuali dan bukan pemberian dari sumber yang tidak diketahui. Menurut Wagnild & Young<sup>36</sup>, Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan.

---

<sup>33</sup> Erlina Listyanti Widuri, "REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 9, no. 2 (August 29, 2012): 147, <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>.

<sup>34</sup> Siti Mumun Muniroh, "Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis," *Jurnal Penelitian* 7, no. 2 (2012).

<sup>35</sup> Edith Henderson Grotberg, *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity* (Greenwood Publishing Group, 2003).

<sup>36</sup> Gail M. Wagnild and Heather M. Young, "Development and Psychometric," *Journal of Nursing Measurement* 1, no. 2 (1993): 165–17847.

Menurut Reivich & Shatte<sup>37</sup>, resiliensi merupakan kemampuan untuk merespon dengan cara yang positif ketika seseorang mengalami kesulitan sehingga dapat bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Individu yang memiliki resiliensi akan pulih dari suatu keadaan yang tidak mudah, kembali ke bentuk semula dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Selain itu resiliensi bersifat dinamis dengan adanya sebuah proses yang dapat berubah seiring dengan waktu dan keadaan. Jika individu tidak memiliki kemampuan resiliensi dalam menghadapi kehidupan, maka individu akan kesulitan untuk bertahan dalam tekanan. Selain itu individu juga akan kurang mampu untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan, kurang mampu mengendalikan keinginan dari dalam diri, kesulitan untuk tetap optimis terhadap hidupnya, begitu pula akan sulit untuk menunjukkan empati, menganalisis masalah dan solusinya hingga sulit untuk merasakan hal-hal positif yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa teori resiliensi diatas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan pengendalian, keinginan, dorongan, dan juga tekanan dari dalam diri individu yang muncul berdasarkan pengalaman terhadap respon yang ada pada saat permasalahan muncul di dalam diri seseorang.

---

<sup>37</sup> Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, 1st ed (New York: Broadway Books, 2002).

## b. Aspek resiliensi

Cassidy<sup>38</sup>, dalam Bustam<sup>39</sup> membagi resiliensi dalam 3 aspek pembentuk yaitu :

a. *Perseverance* (ketekunan)

Yaitu menggambarkan individu yang bekerja keras, tidak mudah menyerah, fokus pada proses tujuan, dan memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan.

b. *Reflecting and adaptive help-seeking* ( mencari bantuan adaptif )

Yaitu individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan mencari bantuan, dukungan, dorongan, oleh individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu.

c. *Negative affect and emotional response* ( pengaruh negatif dan respon emosional )

Merupakan gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme-pesimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

Selain aspek-aspek diatas Reivich & Shatte<sup>40</sup> menyebutkan ada 7 aspek – aspek kemampuan yang dapat membentuk resiliensi yaitu :

a. Regulasi emosi

---

<sup>38</sup> Simon Cassidy, "The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure," *Frontiers in Psychology* 7 (2016): 1787.

<sup>39</sup> Zakiah Bustam and Hasniar A. Radde, "Sense of Humor, Self-Compassion, Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Karakter* 1, no. 1 (2021): 17–25.

<sup>40</sup> Reivich and Shatté, *The Resilience Factor*, 2002.

Regalulasi emosi merupakan kemampuan individu agar tetap tenang di bawah situasi tertekan. Cara untuk memudahkan seseorang untuk melakukan regulasi emosi yaitu tetap fokus dan tenang. Cara ini mampu mengendalikan emosi seseorang yang tidak terkontrol, menjaga pemikiran seseorang agar tetap fokus untuk mengurangi stress serta banyak hal-hal yang mengganggu yang dialami seseorang.

Dengan regulasi emosi yang baik, maka hal tersebut dapat memberikan respon yang baik terhadap berbagai situasi emosional individu. Sebaliknya tanpa regulasi emosi yang baik maka dapat membuat individu merasa kewalahan dalam menguasai emosi yang dirasakannya.

b. Pengendalian implus

Yaitu keahlian seseorang dalam mengendalikan tekanan, kesukaan, dorongan, serta keinginan yang muncul dari dalam dirinya. Seseorang menahan pemikiran saat terjadi kesalahan agar mampu mengendalikan impulsivitas, sehingga bisa memberikan tanggapan yang benar untuk masalah yang ada.

individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. sebaliknya individu yang tidak memiliki

pengendalin impuls maka mereka akan menampilkan perilaku yang mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan perilaku agresif.

c. Optimisme

Seseorang resilien merupakan seseorang yang optimis. Optimisme yaitu saat kita melihat masa depan yang indah, serta memiliki kepercayaan pada diri sendiri agar mampu untuk mengatasi situasi yang sulit yang akan terjadi di masa depan.

Optimisme yang dimiliki seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin akan terjadi di masa depan.

d. *Causal Analysis*

Yaitu kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah yang dialami. Sebaliknya apabila seseorang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah yang terjadi maka akan berpeluang untuk melakukan kesalahan yang sama kembali.

e. Empati

Empati sangat berkaitan erat dengan keahlian seseorang untuk mengetahui kondisi psikologis serta tanda-tanda dalam situasi emosional orang lain, seseorang yang memiliki empati maka akan berhubungan sosial yang baik.

Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan atau kemampuan diri untuk mencapai keberhasilan dalam mengatasi kesulitan.

Efikasi diri juga berfungsi sebagai pengatur perilaku untuk menghindari suatu kecemasan. Semakin kuat efikasi diri individu maka semakin berani individu tersebut dalam menghadapi tindakan yang menekan dan mengancam.

Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi.

g. *Reaching out* (pencapaian)

Yaitu kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (harapan realistis). *Reaching out* menggambarkan

kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan.

Menunjukkan adanya kemampuan pada seseorang untuk mencapai keberhasilan di dalam hidupnya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analysis, empati, efikasi diri, dan *reching out*. Peneliti memilih aspek-aspek resiliensi milik

Reivich & Shate lantaran aspek-aspek resiliensi milik Reivch & Shatte di rasa lengkap dan mudah di pahami.

### c. Sumber-sumber resiliensi

Menurut Grotberg<sup>41</sup> terdapat tiga sumber resiliensi yang mempengaruhi individu. Adapun sumber-sumber resiliensi sebagai berikut :

a. *I am*

*I am* adalah sumber resiliensi yang berasal dari dalam diri sendiri. Yang terdiri tentang sikap, kepercayaan diri, dan perasaan seseorang. Resiliensi dapat ditingkatkan apabila seseorang mempunyai kekuatan yang berasal dari dalam dirinya sendiri seperti kepercayaan diri, sikap optimis, sikap menghargai, dan empati.

b. *I can*

*I can* adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh seseorang seperti kemampuan ketrampilan interpersonal dan memecahkan masalah.

c. *I have*

*I have* adalah sesuatu yang dimiliki seseorang yaitu berupa dukungan yang ia miliki yaitu berupa dukungan yang ia miliki untuk meningkatkan resiliensi atau sumber resiliensi yang berasal dari sumber eksternal.

---

<sup>41</sup> Grotberg, *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*.

#### d. Tahap-tahap resiliensi

O'Leary dan Ickoviks (dalam Merinda)<sup>42</sup> menyebutkan bahwa untuk mencapai resiliensi terdapat 4 proses tahapan yang harus dilalui yaitu :

a. *Succumbing* (mengalah)

Kondisi yang dialami oleh individu pada tahap ini yaitu kondisi menurun, disini individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau kondisi yang menekan dalam hidupnya. Pada level ini individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi individu tersebut sehingga *outcome* dari kondisi ini adalah individu berpotensi mengalami depresi, stress, dll.

b. *Survival* (bertahan)

Survival merupakan kondisi yang menunjukkan kemampuan individu untuk meraih kembali atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang mereka miliki setelah menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Pengalaman yang sulit tersebut dapat melemahkan mereka, efek dari pengalaman tersebut dapat membuat mereka tidak mampu pulih kembali dan bahkan berkurang pada beberapa hal. Individu yang berada pada tahap ini dapat mengalami perasaan, pikiran, dan perilaku negatif yang berkepanjangan. Perilaku negatif tersebut dapat

---

<sup>42</sup> Merinda Aryadelina and Hermien Laksmiwati, "Resiliensi Remaja Dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 6, no. 2 (2019).

mengakibatkan individu tersebut mengalami ketidakmampuan untuk melakukan hubungan sosial dengan orang lain, berkurangnya kepuasan kerja dalam diri individu serta mengalami depresi.

c. *Recovery* (pemulihan)

Pada level ini individu telah mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosinya, individu telah dapat beradaptasi dengan kondisi yang menekan hidupnya, meskipun masih terdapat beberapa efek negatif dari perasaan yang tersisa. Individu dapat beraktivitas seperti biasanya dalam kehidupan mereka sehari-hari dan mereka dapat hadir sebagai individu yang resilien.

d. *Thriving* (berkembang dengan pesat)

Pada tahap ini merupakan keadaan dimana individu tidak hanya mampu untuk pulih kembali pada tahap fungsi sebelumnya, akan tetapi individu telah menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk melampaui pada beberapa aspek setelah mengalami kondisi yang menekan. Proses yang individu lewati untuk menghadapi tantangan pada kondisi yang menekan membawa individu tersebut pada fungsi dan tingkat yang lebih baik. Kehidupan yang lebih baik tersebut dapat dilihat dari perilaku, emosi, dan kognitif, seperti tujuan hidup, lebih menghargai hidup dan memiliki hubungan sosial yang baik.

#### e. Ciri-ciri resiliensi

Ciri-ciri yang dapat menggambarkan karakteristik seseorang yang resilien menurut Bernard, yaitu :

a. *Sosial Competence* (kompetensi sosial)

Yaitu kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.

b. *Problem –solving skill* (keterampilan pemecahan masalah)

Yaitu perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk memecahkan masalah atau mencari bantuan dari orang lain.

c. *Autonomy* (otonomi)

Yaitu suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

d. *A sense of purpose and future* (kesadaran akan tujuan dan masa depan)

Yaitu kesadaran akan tujuan – tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan, pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*)

**f. Fungsi resiliensi menurut Reivich & Shatte<sup>43</sup> yaitu sebagai berikut :**

a. *Overcoming*

Yaitu kemampuan menyikapi permasalahan dengan cara menganalisa situasi yang ada dan mengubah sudut pandang yang lebih positif dan belajar untuk meningkatkan kemampuan mengontrol kehidupan diri kita sendiri.

b. *Steering through*

Yaitu esensi dari *steering through* dalam stres kronis adalah *self efficacy* yang berarti keyakinan terhadap diri sendiri bahwa kita dapat menguasai lingkungan kita dengan baik dan memecahkan berbagai permasalahan yang muncul.

c. *Bouncing back*

Yaitu karakteristik orang resiliensi dalam menyembuhkan diri dari traumatik atau yang lain, yaitu individu menunjukkan *task oriented coping style* dimana individu melakukan segala hal yang dapat mengatasi permasalahan dan derita mereka, individu yakin bahwa ia dapat mengendalikan hidup mereka, dan mampu kembali ke kehidupan normal mereka semula.

d. *Reaching out*

Resiliensi tidak hanya berguna dalam mengatasi permasalahan, stres, atau traumatik yang mereka rasakan.

---

<sup>43</sup> Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, 1st ed (New York: Broadway Books, 2002).

Akan tetapi hal positif lainnya yaitu, orang yang resiliensi akan mendapatkan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih bermakna dalam hidup.

#### **4. Mahasiswa**

##### **a. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun<sup>44</sup>. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Pengertian mahasiswa menurut Dirjen Dikti adalah seseorang yang terdaftar di Perguruan Tinggi dan mengikuti jenjang semester berjalan.

Hurlock mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa dewasa awal, dengan tugas perkembangan untuk memenuhi harapan masyarakat dengan bekerja sesuai studi yang ditempuh dan mendapat upah untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi Negeri, mengikuti jenjang semester pada studi yang telah ditetapkan oleh Perguruan Tinggi serta menjalankan tugas perkembangan dengan tujuan akhirnya untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari serta studi untuk memenuhi harapan masyarakat.

---

<sup>44</sup> J. Franz Monks and Alphonsus Maria Petrus Knoers, "Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya," 2014.

Menurut kamus besar Indonesia<sup>45</sup>, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Salim mengatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Suasantoro mendefinisikan bahwa mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berlandaskan pada kenyataan objektif, sistematis, dan rasional.

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, baik universitas, institut, sekolah tinggi, atau akademik. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi

#### **b. Ciri-ciri Mahasiswa**

Menurut Kartono dalam Ufah<sup>46</sup>, mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain :  
Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di

---

<sup>45</sup> Pusat Bahasa (Indonesia), ed., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Ed. 3 (Jakarta: Pusat Bahasa, Departemen Pendidikan Nasional : Balai Pustaka, 2001).

<sup>46</sup> Sitti Hadijah Ufah, "Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010).

perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.

- a. Seseorang yang nantinya diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu, dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- b. Seseorang yang diharapkan dapat menjadi daya penggerak atau *agen of change* yang dinamis bagi proses modernisasi.
- c. Seseorang yang diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

#### **c. Peranan Mahasiswa**

Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial yang selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan, ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, dan sosial<sup>47</sup>.

##### **a. Peran Intelektual**

Mahasiswa sebagai manusia yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat.

##### **b. Peran Moral**

Mahasiswa sebagai seseorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi,

---

<sup>47</sup> Monks and Knoers, "Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya."

berspekulasi, dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

c. Peran Sosial

Mahasiswa sebagai seorang pembawa perubahan harus selalu bersinergi, berfikir kritis, dan bertindak konkret yang terbingkai sengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor penyampai aspirasi dan pelayanan masyarakat.

## B. Penelitian Terdahulu

Dalam rangka mewujudkan penulisan tesis yang prosedural serta mencapai target yang diharapkan, maka dibutuhkan tinjauan penelitian terdahulu yang merupakan masalah substansi bagi pengarahannya penulisan tesis ini. Penelusuran penelitian terdahulu yang sudah ada penulis lampirkan berikut ini, untuk menghindari terjadinya kesamaan objek kajian dalam penelitian ini. Adapun judul-judul penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan judul penulis yaitu :

Penelitian Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin & Zainul Anwar, dengan judul "*Peran Religiusitas terhadap Quarter-life Crisis (QLS) pada Mahasiswa*"<sup>48</sup>. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei dan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Partisipan pada penelitian ini adalah 219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) perguruan tinggi dari beberapa program studi yang ada di

---

<sup>48</sup> Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa."

Indonesia yang berusia 18-25 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran religiusitas terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini yaitu religiusitas berperan secara signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

Penelitian Akta Ririn Aristawati, Tatik Meiyuntariningsih, Firmansyah Dwi Cahya dan Ananda Putri dengan judul “*Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter-Life Crisis*”<sup>49</sup>. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi yang melibatkan 100 mahasiswa yang masih berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat *emotional intelligence* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil dari penelitian ini yaitu tinggi tingkat *emotional intelligence* pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*, maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan, rendahnya *emotional intelligence* pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*, maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Penelitian Dzikria Afifah Primala Wijaya dan Muhana Sofia Utami dengan judul “*Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator*”<sup>50</sup> penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang

---

<sup>49</sup> akta Ririn Aristawati Et Al., “Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis,” *Psikologi Konseling* 19, no. 2 (2021): 1035–46.

<sup>50</sup> Dzikria Afifah Primala Wijaya and Muhana Sofiaty Utami, “Peran Kepribadian Kesungguhan Terhadap Krisis Usia Seperempat Abad Pada Emerging Adulthood Dengan Dukungan Sosial Sebagai Mediator,” *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 7, no. 2 (October 30, 2021): 143, <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>.

melibatkan 286 partisipan yang berada pada kelompok usia 18-25 tahun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad (*quarter-life crisis*) pada *emerging adulthood* dengan dukungan sosial sebagai mediator. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mediator atas peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad.

Penelitian Elgea Nur Balzarie dan Endang Nawangsih dengan judul "*Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang mengalami Quarter Life Crisis*"<sup>51</sup>. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan melibatkan 421 mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter-life crisis*, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter-life crisis*. Hasil dari penelitian ini yaitu diketahui bahwa resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter-life crisis* berada pada tingkat resiliensi rata-rata.

Penelitian Farra Anisa Rahmania dan Muhammad Novvaliant dengan judul "*Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-life crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19*"<sup>52</sup>. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Eksperimen one grub protest-pretest* yang melibatkan 5 subyek penelitian dengan kelompok usia 20-25 tahun yang mengalami *quarter-life crisis*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menurunkan *quarter-life crisis* pada individu

---

<sup>51</sup> Elgea Nur Balzarie and Endah Nawangsih, "Kajian Resiliensi Pada Mahasiswa Bandung Yang Mengalami Quarter Life Crisis," 2019.

<sup>52</sup> Farra Anisa Rahmania and 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 (2020): 1–16.

yang mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *quarter-life crisis* antara sebelum dan setelah intervensi terapi kelompok suportif.

Penelitian Allison dengan judul “*Halfway between Somewhere and Nothing: An Exploration of the Quarter Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*”<sup>53</sup>. Penelitian ini menggunakan tehnik *mix method* (metode kualitatif dan kuantitatif) ini dipaparkan mengenai beberpa individu kisaran usia 18-29 tahun beserta kepuasan atau *life satisfaction* yang menyertainya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi *stressor* yang ada pada *graduate student*, respon emosional terhadap *quarter-life crisis*, kepuasan hidup, serta program yang tepat untuk menyiapkan individu saat menempuh perguruan tinggi. Hasil penelitian ini yaitu untuk menyiapkan individu saat menempuh perguruan tinggi. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa respon emosional yang muncul selama *QLC* adalah bimbang, cemas, frustasi, gelisah, dan terpuaskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Agustinus Riyanto dan Diana Putri Arini dengan judul “*Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas*”<sup>54</sup>. Penelitian ini menggunakan tehnik analisi deskripsi statistka dengan pasrtisipan penelitian adalah 115 mahasiswa lulusan periode 2019 dan 2020 dari Universitas Katolik Musi Charitas, pengumpulan data menggunakan skala

---

<sup>53</sup> Allison S. Black, “*Halfway between Somewhere and Nothing*”: *A Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction among Graduate Students* (University of Arkansas, 2010).

<sup>54</sup> Agustinus Riyanto and Diana Putri Arini, “Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas,” *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (2021): 12–19.

quarter-life crisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap fenomena quarter-life crisis pada mahasiswa baru lulus. Hasil penelitian ini yaitu mahasiswa mengalami kecemasan yang berhubungan dengan karir yang dianggap sulit untuk mencari pekerjaan yang sesuai dan perasaan terjebak dengan pekerjaan karena kebutuhan finansial.

Penelitian yang dilakukan oleh Fera Hayatun Qolbi dan Ariez Musthofa dengan judul "*Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam*"<sup>55</sup>. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal yang dimoderasi. Sampel dalam penelitian ini yakni 300 mahasiswa tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia dengan menggunakan *accidental sampling*, Instrument yang digunakan adalah *Future Anxiety Measurement*, *Satisfaction With Life*, *Positive And Negative Affect Schedule (PANAS)*, *Centrality of Religiosity Scale (CRS)*, *Muslim Religiosity Scale (MRS)* dan *A Psychological Measure of Islamic Religiosity*. tehnik analisis yang digunakan yaitu regresi sederhana dan moderator Regression Analyze (MRA). Tujuan penelitian yaitu untuk memaparkan pengaruh kecemasan akan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif masa emerging adulthood dengan religiusitas pada mahasiswa. Hasil penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa variabel moderator religiusitas menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Sehingga dapat dikatakan bahwa religiusitas tidak dapat memoderasi pengaruh

---

<sup>55</sup> Fera Hayatun Qolbi, "Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17, no. 1 (June 30, 2020): 44, <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>.

kecemasan akan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia.

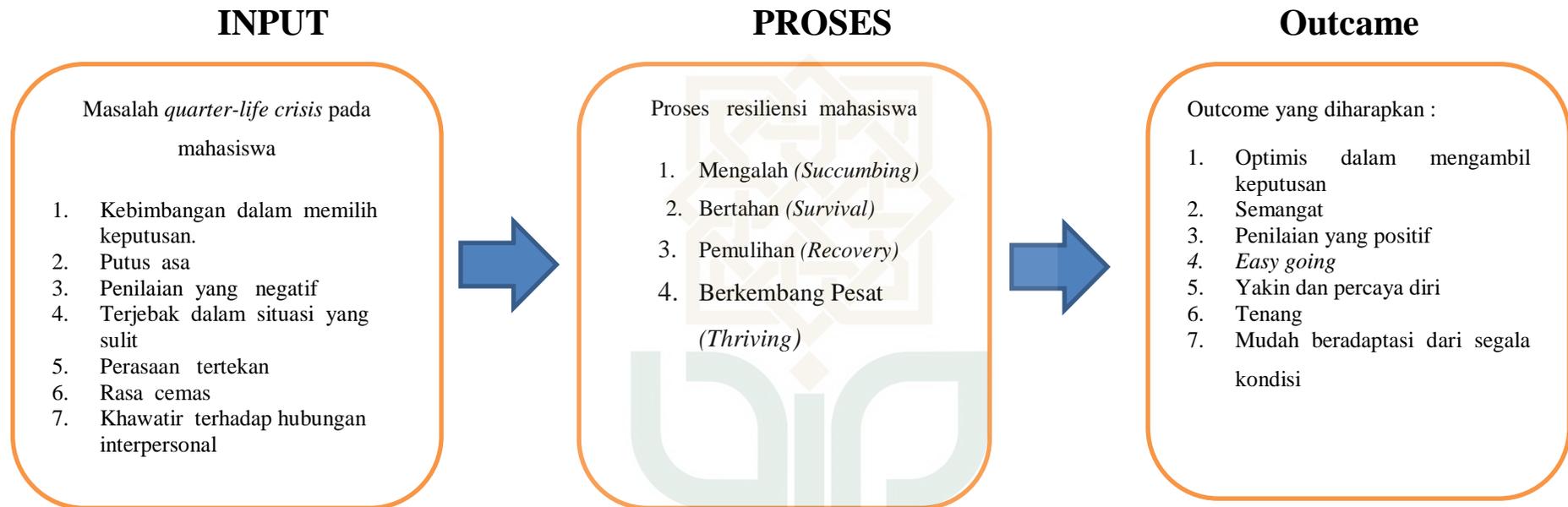
Dari banyaknya penelitian sebelumnya, beberapa literatur tersebut belum ada yang spesifik menjelaskan tentang karakteristik resiliensi pada mahasiswa program pascasarjana bimbingan konseling islam dalam menghadapi *quarter-life crisis* terutama mereka adalah mahasiswa program pascasarjana bimbingan konseling islam yang sering dihadapkan pada persoalan problem solving atas klien, masalah psikologis dalam pendidikan, dan kajian detail pada hal-hal yang menyangkut perkembangan kejiwaan individu.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, peneliti akan mengkaji tentang karakteristik resiliensi pada mahasiswa program pascasarjana bimbingan konseling islam dalam menghadapi *quarter-life crisis* yang dialami.

### **C. Kerangka berfikir**

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah di identifikasikan sebagai masalah yang penting. Setelah menemukan teori yang ingin digunakan dalam penelitian ini maka penulis mengemukakan kerangka berfikir sebagai berikut

**Gambar : 01**



*Quarter-life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian seputar kehidupan mendatang seperti, karir, relasi, dll. atau permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika masuk pada usia 20-30 tahun atau pada masa *adulthood* (dewasa awal) atau ketika telah menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi yaitu mahasiswa. Krisis yang dialami mahasiswa ini disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Utamanya penyebab krisis ini yaitu adanya tuntutan atau desakan dari keluarga terhadap kelangsungan akademiknya maupun terhadap langkah-langkah apa yang akan diambil dimasa mendatang. Sehingga menimbulkan krisis emosional seperti : kebimbangan dalam memilih keputusan, putus asa, penilaian yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan tertekan, rasa cemas, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Dalam mengatasi *quarter-life crisis* mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga menerapkan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit dan tidak menyenangkan, dimana kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam mengelola tekanan hidup yang dihadapi. Seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi tinggi akan lebih tahan dalam menghadapi berbagai tekanan, akan cepan bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan, sebaliknya seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi rendah maka akan cenderung perlu waktu yang lebih lama untuk menerima kondisi yang tidak menyenangkan, individu tersebut akan mudah tertekan dan stress. untuk menjadi pribadi yang

resilien (memiliki kemampuan resiliensi yang baik) maka seseorang perlu melalui proses tahapan-tahapan resiliensi seperti : mengalah, bertahan, pemulihan dan berkembang pesat.

Dengan mengatasi *quarter-life crisis* menggunakan resiliensi maka mahasiswa prodi BKI UIN pascasarjana UIN Sunan Kalijaga diharapkan mampu menjadi pribadi yang optimis dalam mengambil keputusan, memiliki semangat yang tinggi, memiliki penilaian yang positif, *easy going*, memiliki keyakinan diri yang kuat dan kepercayaan diri yang tinggi, tenang dan mudah beradaptasi dengan segala kondisi yang datang.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang sangat kompleks terkait suatu fenomena yang dipilih. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mempelajari isu-isu partisipan secara lebih mendalam dan secara khusus tentang individu atau kasus yang diteliti<sup>56</sup>. Bogdan dan Taylor<sup>57</sup> dalam J Moleong mendefinisikan metode kualitatif yaitu sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari lisan orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Krik dan Miller<sup>58</sup> mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena peneliti menganggap permasalahan yang diteliti cukup kompleks dan dinamis sehingga data yang diperoleh dari narasumber tersebut dijamin dengan

---

<sup>56</sup> Creswell John W, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014).

<sup>57</sup> R. Bogdan and S. J. Taylor, "Dalam J. Moleong, Lexy.(1989)," *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 1975.

<sup>58</sup> Jerome Kirk, Marc L. Miller, and Marc Louis Miller, *Reliability and Validity in Qualitative Research* (Sage, 1986).

metode yang alamiah yakni interview langsung dengan para narasumber sehingga diperoleh jawaban yang alamiah<sup>59</sup>.

Adapun jenis penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian fenomenologi yaitu penelitian yang berusaha memahami peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu<sup>60</sup>. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologis dengan pertimbangan bahwa suatu peristiwa mempunyai arti atau makna tertentu yang tidak dapat diungkap dengan angka atau secara kuantitatif. Penelitian fenomenologi menggambarkan makna pengalaman subyek akan fenomena yang sedang diteliti. Fenomenologi berusaha memahami manusia dari segi kerangka berfikir maupun bertindak pada setiap orang. Hal terpenting dalam penelitian fenomenologi adalah kenyataan yang terjadi sebagaimana yang dibayangkan atau dipikirkan oleh individu-individu yang mengalaminya<sup>61</sup>.

Secara khusus, fenomenologi dalam penelitian ini mengacu pada *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Dalam fenomenologi interpretatif, secara khusus berfokus pada penjelasan rinci dari pengalaman hidup seseorang yang dalam hal ini adalah kelima mahasiswa pascasarjana semester akhir yang mengalami *quarter-life crisis* sebagai partisipan penelitian. Penelitian interpretatif berusaha untuk memahami makna fenomena dari sebuah situasi, situasi di sini adalah situasi ketika mahasiswa pascasarjana semester akhir yang menghadapi *quarter-life*

---

<sup>59</sup> Yohanis Franz La Kahija, "Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup," *Yogyakarta: PT Kanisius*, 2017, 21–30.

<sup>60</sup> Michael Quinn Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (Sage publications, 2014).

<sup>61</sup> Lexy J Meleong, *Metologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989).

*crisis*. Apabila merujuk pada Smith<sup>62</sup>, pendekatan fenomena interpretatif bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan individu akan dunianya serta memahami perspektif pribadi tentang suatu pengalaman yang dialami<sup>63</sup>, dalam hal ini adalah bentuk resiliensi mahasiswa pascasarjana semester akhir.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis memilih tempat di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pengambilan lokasi tersebut dikarenakan penulis melihat bahwa UIN Sunan Kalijaga sebagai salah satu kampus yang bercirikan islam yang tentunya mengajarkan tentang pembelajaran keislaman, mengamalkan nilai-nilai ajaran agama sehingga hal tersebut dapat menghindarkan diri dari krisis emosional maupun hal-hal negatif yang tidak diinginkan seperti, *quarter-life crisis*. Adapun waktu penelitian, peneliti memulai meneliti penelitian ini pada bulan maret 2021-Mei 2022.

## **A. Tahap Penelitian**

Tahap penelitian secara umum dijabarkan oleh Moleong<sup>64</sup> :

### 1. Tahap Pra-lapangan

#### a. Menyusun rancangan penelitian

Judul proposal penelitian ini berjudul “Resiliensi Dalam Mangatasi *Quarter-life crisis* Mahasiswa Prodi BKI Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Proposal ini

---

<sup>62</sup> Joel Smith, *Experiencing Phenomenology: An Introduction* (Routledge, 2016).

<sup>63</sup> O. Hasbiansyah, “Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian Dalam Ilmu Sosial Dan Komunikasi,” *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (2008): 163–80.

<sup>64</sup> Meleong, *Metologi Penelitian Kualitatif*.

telah diajukan dalam sidang seminar Memilih lapangan penelitian

Peneliti memilih penelitian ini di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan pertimbangan bahwa UIN Sunan Kalijaga sebagai salah satu kampus islam yang memiliki program studi pascasarjana BKI yang tentunya mengajarkan bimbingan konseling islam yang tentunya mengajarkan tentang pembelajaran konseling islami dan mengamalkan nilai-nilai ajaran agama sehingga hal tersebut dapat menghindarkan diri dari krisis emosional maupun hal-hal negatif yang tidak diinginkan.

b. Mengurus perizinan

c. Menjajaki dan menilai lapangan

Penjajakan sudah mulai dilakukan peneliti sebelum menulis rancangan penelitian. Selanjutnya disambung dengan melakukan penjajakan seiring dan selama proses penelitian.

d. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang yaitu mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga semester akhir yang sedang mengalami *quarter-life crisis*.

e. Menyiapkan perlengkapan penelitian

*Tools* dalam penelitian ini yaitu sumber daya manusia (peneliti), *recorder*, *handphone*, laptop, pulpen, buku catatan,

tas kecil yang selalu peneliti bawa, di dalam tas kecil itu berisi *tools* penelitian.

f. Persoalan etika penelitian

Informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa prodi BKI pascasarjana semester akhir yang mengalami *quarter-life crisis*, namanya cukup ditulis dengan inisial saja

2. Tahap pekerjaan lapangan

a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri.

Memahami lapangan dilakukan seiring dengan proses penelitian berjalan.

b. Memasuki lapangan

Peneliti mulai memasuki lapangan pada 30 Desember 2021

### C. Subyek Penelitian dan Objek Penelitian

Dalam pengumpulan data dari sumber data, peneliti menggunakan teknik *sampling purposif* karena setiap individu dari populasi tidak memiliki kemungkinan yang sama untuk dapat dipilih. *Sampling* ini bukanlah sampel probabilitas yang akan memungkinkan seorang peneliti untuk menentukan kesimpulan statistik pada populasi tetapi sampel ini adalah sampel *purposif* yang akan mencontohkan kelompok masyarakat yang dapat memberikan informasi terbaik pada penelitian tentang permasalahan riset yang sedang dipelajari<sup>65</sup>. Maksud teknik ini yakni memilih subyek berdasarkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

---

<sup>65</sup> John W. Creswell, "Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset, Diterjemahkan Oleh Ahmad Lintang Lazuardi," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2014.

Kriteria subyek pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa program pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- b. Program studi Bimbingan Konseling Islam semester akhir
- c. Berusia 25-30 tahun
- d. Sedang mengalami *quarter-life crisis*

Subyek penelitian ini adalah tujuh mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, semester akhir, dan sedang mengalami *quarter-life crisis*.

Sedangkan yang menjadi obyek pertama dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi mahasiswa pascasarjana prodi BKI UIN Sunan Kalijaga dalam mengatasi *quarter-life crisis*. Obyek kedua, adalah bagaimana resiliensi mahasiswa pascasarjana prodi BKI UIN Sunan Kalijaga dalam mengatasi *quarter-life crisis*.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik berupa wawancara mendalam dengan objek penelitian. Wawancara mendalam merupakan teknik utama dalam sebuah penelitian fenomenologi<sup>66</sup>. Bentuk wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara semi-terstruktur karena dalam penelitian jenis ini memungkinkan kepada peneliti dan partisipan untuk melakukan dialog dan pertanyaan-pertanyaan sebelumnya dengan modifikasi berdasarkan respon yang diberikan partisipan sehingga akan diperoleh informasi yang cukup mendalam. Subjek penelitian atau partisipan dilakukan untuk mendapatkan informasi, karena pertanyaan

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2008).

sangat penting untuk menangkap persepsi, pikiran, pendapat, perasaan orang tentang suatu gejala, peristiwa, fakta atau realita<sup>67</sup>.

Wawancara dilakukan kepada tujuh orang mahasiswa pascasarjana yang sudah ditetapkan berdasarkan kualifikasi subjek penelitian. Wawancara dilakukan guna mendapatkan data mengenai bentuk resiliensi yang ada pada diri ketiga mahasiswa pascasarjana, agar proses wawancara berjalan dengan lancar dan efisien maka proses wawancara di dukung dengan pedoman wawancara yang sebelumnya ditulis oleh peneliti.

Selanjutnya adalah dokumentasi yang menghasilkan catatan-catatan penting dan berhubungan dengan masalah yang di teliti, sehingga akan diperoleh data yang cukup lengkap, valid, dan bukan atas dasar suatu perkiraan atau asumsi. Dalam proses pengumpulan data dengan cara dokumentasi, peneliti menggunakan alat pendukung yaitu *smartphone* untuk merekam hasil wawancara dalam jaringan dikarenakan kondisi pandemi covid-19 tidak memungkinkan untuk peneliti mendatangi langsung lokasi penelitian

Dalam penelitian ini, resiliensi menjadi kerangka konseptual yang digunakan dalam menginterpretasikan pengalaman yang dimiliki oleh mahasiswa program pascasarjana semester akhir. Bagaimana pengalaman awal ketika ketiga mahasiswa ini mengalami *quarter-life crisis*, apa yang menyebabkan mereka mengalami *quarter-life crisis*, mengapa mereka mengalami *quarter-life crisis* dan bagaimana mereka bisa mengatasi dan keluar diri dari kondisi *quarter-life crisis* yang sedang melandanya.

---

<sup>67</sup> S. Ni'matuzahroh and S. Prasetyaningrum, *Observasi: Teori Dan Aplikasi Dalam Psikologi (Vol. 1)* (UMMPress, 2018).

## **E. Keabsahan Data**

Keabsahan data merupakan suatu tehnik yang digunakan untuk membuktikan apakah penelitian tersebut benar-benar penelitian ilmiah, sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Untuk memeriksa keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber yaitu dengan mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan tehnik yang sama. Misal peneliti menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan data dari berbagai sumber (subyek) penelitian. Untuk itu keabsahan data dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Membandingkan hasil wawancara dengan pengamatan menggunakan data dari hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan sumber (subyek) dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti apakah hasilnya terdapat persamaan antara hasil observasi yang dilihat dengan jawaban saat melakukan wawancara.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang dipahami oleh peneliti. Kegiatan analisis dilakukan dengan menelaah data, menata data, membagi menjadi satuan-satuan yang dapat dikelola, menemukan apa yang bermakna dan apa yang diteliti dan dilaporkan secara sistematis<sup>68</sup>.

---

<sup>68</sup> Emzir, *Analisis data: metodologi penelitian kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010).

Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif dari Miles dan Huberman; model analisis interaktif dan analisis komparatif, yaitu membandingkan hasil-hasil penelitian dengan temuan-temuan peneliti terdahulu. Proses analisis ini dilakukan melalui tiga langkah, yaitu : data yang muncul berwujud kata-kata dari hasil wawancara, intisari dokumen, rekaman audiovisual dan sebagainya. Data tersebut diproses dengan cara pengetikan, pencatatan, dan, penyuntingan. Analisis dengan mendiskripsikan data-data tersebut dalam bentuk teks yang diperluas. Analisis terdiri dari tiga alur kegiatan secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi<sup>69</sup>.

Tujuan dari analisis data adalah untuk mendapatkan informasi yang relevan yang terkandung didalam data tersebut, dan menggunakan hasil analisis tersebut untuk memecahkan suatu masalah. Mengingat penelitian ini berbentuk kualitatif, maka pendekatan analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang dilakukan secara interaktif. Dimana peneliti dan obyek penelitian terlibat langsung secara terus-menerus sehingga penelitian ini tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. aktivitas secara interaktif yang dimaksud dalam analisis data tersebut yakni data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*.

Analisis model Miles and Huberman :

a. *Data Reduction* ( Reduksi data )

---

<sup>69</sup> Matthew B. Miles and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (sage, 1994).

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah diketemukan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti ,merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Reduksi data terus dilakukan sampai pada akhir penyusunan laporan akhir penelitian ini. Dalam reduksi data ini peneliti menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data, dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

b. *Data Display ( Penyajian Data )*

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

c. *Conclusion Drawing / verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan

akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang di kemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel<sup>70</sup>.

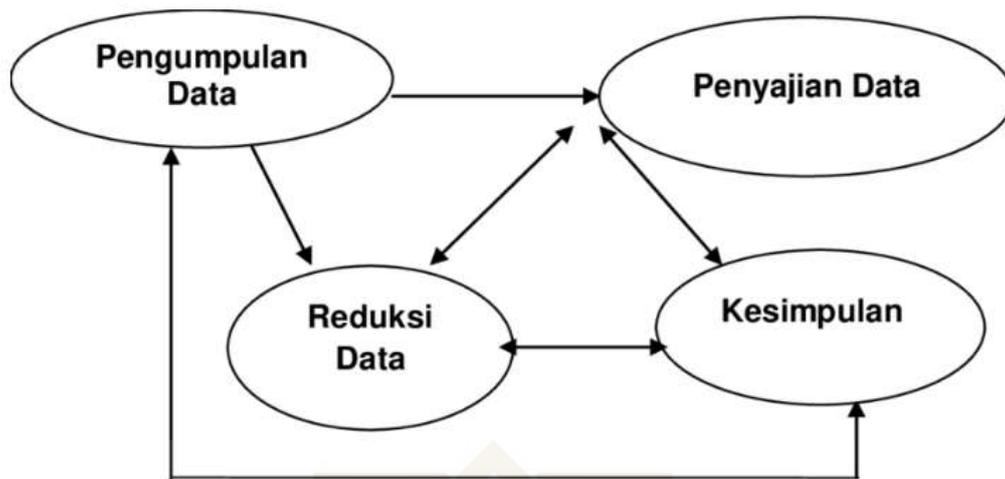
Pada awal pengumpulan data, analisis kualitatif dimuali dengan mencatat penjelasan dari partisipan, alur sebab akibat, dan proposisi. Seringkali kesimpulan itu telah dirumuskan sebelumnya sejak awal, sekalipun seorang peneliti menyatakan telah melanjutkan secara induktif, kesimpulan-kesimpulan di awal juga diverifikasi selama penelitian berlangsung.

Setelah membuat transkrip verbatim, peneliti mengidentifikasi tema-tema dan kategorisasi wawancara yang muncul dari hasil wawancara. Selanjutnya membuat analisis intra-kasus dalam masing-masing partisipan. Peneliti membuat analisis hasil wawancara masing-masing partisipan untuk melihat gambaran resiliensi pada masing-masing partisipan, lalu peneliti berusaha membuat analisis antar kasus seluruh partisipan untuk melihat kesamaan dan perbedaan pola yang muncul dari jawaban-jawaban para partisipan penelitian.

### **Gambar 02: Langkah-langkah Analisis Huberman**

---

<sup>70</sup> Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik* (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019).



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB IV**

### **TEMUAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

##### **1. Alamat dan Lokasi Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga**

Jl. Marsda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok,  
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

##### **2. Sejarah Berdirinya Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta lahir sebagai kelanjutan dari Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN), Akademi Dinas Ilmu Agama (ADIA), dan Institut Agama Islam Negeri (IAIN). Kelahirannya bertujuan untuk menggali ajaran Islam dan mengembangkan khazanah rohaniah bangsa sebagai proses perjuangan rakyat Indonesia dan ikut serta dalam mengisi serta mewujudkan cita-cita Kemerdekaan RI, yaitu untuk memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

UIN Sunan Kalijaga sebagai lembaga Pendidikan Tinggi Agama Islam (PTAI) menyadari universalitas Islam harus menerima kenyataan pluralisme bangsa dan proses globalisasi di tengah pergaulan internasional. Kenyataan ini menuntut UIN Sunan Kalijaga bertanggung jawab secara moral dan akademik untuk mengkaji Islam; menyebarkan perdamaian dan

mengkomunikasikannya ke seluruh masyarakat dunia melalui Tri Dharma Perguruan Tinggi; dan memberdayakan sumber daya manusia yang ahli dalam Ilmu Agama Islam, beriman, dan bertakwa.

Sejak Tahun Akademik 1983/1984 UIN Sunan Kalijaga merintis pendidikan formal bagi para sarjana yang ingin memperoleh gelar Magister dan Doktor. Rintisan ini berdasarkan Keputusan Menteri Agama No. 26 tahun 1983 yang ditetapkan kembali dengan Keputusan Menteri Agama No. 208 Tahun 1997 dan Keputusan Menteri Agama No. 95 Tahun 1999. Pada Tahun Akademik 1985/1986 untuk pertama kalinya Program Pascasarjana melahirkan lulusan Magister dan mulai saat itu pula dilaksanakan kegiatan perkuliahan Program Doktor (S3).

Pendidikan formal ini pada mulanya disebut Fakultas Pascasarjana dan Pendidikan Doktor IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selanjutnya, untuk pertama kalinya dekan fakultas Pascasarjana dan Pendidikan Doktor dijabat oleh Rektor IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, H. Zaini Dahlan, M.A. Tidak berapa lama menjabat dekan, H. Zaini Dahlan, M.A. diangkat pemerintah RI sebagai Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama. Selanjutnya, jabatan dekan Fakultas Pascasarjana dan Pendidikan Doktor dilimpahkan kepada Prof. Dr. Hj. Zakiah Daradjat.

Pada perkembangan selanjutnya, nama Fakultas Pascasarjana dan Pendidikan Doktor diubah menjadi Program Pascasarjana yang dipimpin oleh seorang direktur. Untuk pertama kalinya, jabatan Direktur Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga ini dijabat oleh Prof. Dr. H. Nourouzzaman Shiddiqi, M.A. Namun tanggal 16 Juli 1999 beliau wafat. Selanjutnya, Pejabat Direktur Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga dirangkap oleh Rektor IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Dr. H. M. Atho Mudzhar, berdasarkan pada Keputusan Rektor IAIN Sunan Kalijaga, Nomor: 198/Ba.0/A/1999.

Selanjutnya, pada tahun berikutnya tanggal 7 Februari 2000, Prof. Dr. Faisal Ismail, M.A. ditetapkan sebagai Direktur Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga yang baru, berdasarkan pada Keputusan Rektor IAIN Sunan Kalijaga, Nomor: 21/Ba.0/A/2000. Setelah empat bulan menjabat Direktur, beliau diangkat oleh Presiden R.I. sebagai Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Agama Departemen Agama di Jakarta.

Sesuai dengan Penjelasan Pasal 54 ayat (1) Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999, mulai tanggal 12 Juni 2000, dengan SK Rektor, Pjs. Direktur Program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga dirangkap oleh Pembantu Rektor I, Prof. Dr. H. M. Amin Abdullah, berdasarkan Keputusan Rektor IAIN Sunan Kalijaga, Nomor: 91/Ba.0/A/2000.

Dengan terpilihnya Prof. Dr. H. M. Amin Abdullah sebagai Rektor IAIN Sunan Kalijaga, berdasarkan keputusan Rektor Nomor 115/Ba.0/A/2002, terhitung sejak tanggal 22 Maret 2002, Direktur Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga dijabat oleh Prof. Dr. H. Musa Asy'arie.

Sebelum masa jabatannya berakhir, Prof. Dr. H. Musa Asy'arie diangkat sebagai Staf Ahli Menteri Komunikasi dan Informatika Sosial Budaya dan Peran Masyarakat, berdasarkan pada Keputusan Presiden RI Nomor 81/M Tahun 2005 tanggal 23 Mei 2005. Selanjutnya, masa antara tahun 2005 hingga 2006, Pejabat Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dijabat oleh Prof. Dr. H. Machasin, M.A., berdasarkan pada Keputusan Rektor UIN Sunan Kalijaga, Nomor: 218/Ba.0/A/2005.

Selanjutnya, terhitung sejak tanggal 17 Juli 2006 hingga tahun 2010 Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dijabat oleh Prof. Dr. H. Iskandar Zulkarnain. Hal ini berdasarkan pada Keputusan Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Nomor: 312/Ba.0/A/2006.

Mulai tahun 2001/2002 Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga menerapkan Kurikulum Terpadu S2/S3. Sistem yang dipakai penuh, setiap mahasiswa bebas memilih matakuliah yang ditawarkan dengan memenuhi jumlah SKS yang telah ditetapkan. Seiring dengan transformasi UIN berdasarkan Keppres No. 50

tanggal 21 Juni 2004, lembaga ini juga berubah menjadi Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

### **3. Visi**

Menjadi pascasarjana yang unggul dan terkemuka dalam bidang *islamic studies* yang integratif-interkonektif dan inovatif, bagi kemajuan peradaban.

### **4. Misi**

- a. Meningkatkan reputasi pascasarjana UIN Sunan Kalijaga di level Nasional dan Internasional di bidang pengajaran, riset, dan pengabdian dengan tata kelola yang profesional, seimbang (*tawazun*), transparan dan akuntabel.
- b. Meningkatkan koordinasi dan mensinergikan kegiatan Pengajaran, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- c. Meningkatkan kesejahteraan bagi dosen dan tendik dengan mengoptimalkan penghasilan BLO Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- d. Menciptakan kampus Pascasarjana yang berintegritas, ramah, religius untuk mendukung kenyamanan proses pembelajaran dan pelayanan tendik.

### **5. Konsentrasi**

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies menawarkan konsentrasi

- a. Konsentrasi Islam Nusantara (Isnus)
- b. Konsentrasi Islam, Pembangunan dan Kebijakan Publik (IPKP)
- c. Konsentrasi Kajian Komunikasi dan Masyarakat Islam (KKMI)
- d. Konsentrasi Hermeneutika Al-Qur'an (HQ)
- e. Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam (PsiPI)
- f. Konsentrasi Islam dan Kajian Gender (IKG)
- g. Konsentrasi Kajian Timur Tengah (KTT)
- h. Konsentrasi Studi Disabilitas dan Pendidikan Inklusif (SDPI)
- i. Konsentrasi Kajian Maqasid dan Analisis Strategik (KMAS)
- j. Konsentrasi Pekerjaan Sosial (Peksos)
- k. Konsentrasi Ilmu Perpustakaan dan Infrmasi (IPI)
- l. Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
- m. Konsentrasi Kajian Industri dan Bisnis Halal (KIBH)

## **B. Temuan Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, sehingga mampu membuat peneliti memahami pengalaman dan perasaan yang dialami dari setiap kondisi *quarter-life crisis* dan resiliensi dalam mengatasi *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang dialami oleh masing-masing subyek penelitian. Secara keseluruhan subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi BKI pascasarjana

semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir dan mengalami *quarter-life crisis*. Rentang usia kelima subyek penelitian diantara 20-30 tahun. Kelima subyek mengalami masa-masa krisis emosional dalam rentang usia seperempat di tahap perkembangannya. Adapun data demografi subyek penelitian adalah sebagai berikut ini :

Subyek	Jenis kelamin	Usia	Pekerjaan Orangtua	alamat	pendidikan
AF	Laki-laki	27	Buruh	Kalimantan	Pondok pesantren
NA	Perempuan	30	Karyawan Swasta	Yogyakarta	SMA
AI	Laki-laki	27	PNS	Cilacap	SMA
JI	Laki-laki	26	PNS	Lombok	Pondok Pesantren
NH	Perempuan	26	PNS	Kalimantan	Pondok pesantren

**2. Kondisi *Quarter-life crisis* yang dialami oleh Mahasiswa BKI Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, persoalan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana kondisi mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang mengalami *quarter-life crisis*. Untuk mengumpulkan data, peneliti telah mewawancarai informan penelitian dengan berpedoman pada teori Robinson mengenai dimensi-dimensi *quarter-life crisis* yakni kebingungan dalam mengambil pengambilan keputusan, putus asa, penilaian yang negatif, terjebak

dalam situasi yang sulit, perasaan tertekan, rasa cemas, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

1) Kebimbangan dalam memilih keputusan

Salah satu tugas pada masa *emerging adulthood* atau pada masa dewasa awal yaitu seorang individu dituntut untuk mandiri. termasuk mandiri dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyak pilihan dalam hidup maka akan memunculkan ketakutan dan kebingungan tersendiri bagi individu dalam mengambil keputusan, terlebih lagi apabila seorang individu belum mempunyai pengalaman sebelumnya dalam menentukan keputusan maka hal ini akan semakin membuat seorang individu dalam kebingungan dalam mengambil keputusan yang tepat untuk masa depannya.

Informan AF mengatakan :

*“ kalau aku sih bimbangya lebih ke memikirkan masa depan y dit, jadi gini aku bimbang apakah keputusanku untuk mengambil kuliah S2 itu sudah tepat. Apalagi waktu awal-awal masuk kuliah aku ngerasa apa benar pilihanku ini sudah benar dalam mengambil keputusan untuk melanjutkan pendidikan S2, aku berfikir kayak gitu karena ada perasaan takut dan khawatir jika ternyata setelah lulus S2 nanti aku tidak menjadi seperti apa yang aku inginkan padahal dari sisi lain aku sudah berkorban waktu, uang dan tenaga. Disisi lain aku takut mengecewakan orangtuaku karena sudah kuliah S2 namun tidak jadi apa yang seperti mereka harapkan.”*

Informan NA mengatakan :

*“ bimbang sih, terutama bimbang dalam memprioritaskan hal-hal yang menurutku mereka sama-sama penting bagiku. Yaitu masalah karir dan juga kuliah. Aku ngerasa waktu ngerjain tesis ini tidak secepat ketika*

*aku mengerjakan skripsi dulu. Ketika mengerjakan skripsi cepat dan lancar banget namun ketika mengerjakan tesis ini rasanya kayak lama banget tidak sesemangat dulu waktu mengerjakan skripsi. Bisa jadi hal ini dikarenakan aku kuliah sambil kerja kali ya. Ternyata kuliah sambil kerja itu enak gak enak sih. Enaknya ya dapat gaji, tidak enaknya pikirannya tu harus bercabang. Tidak bisa fokus mikirin kuliah aja apa kerja aja. Apalagi sekarang covid-19 dikerjakan menuntut agar aku membuat metode pembelajaran berbasis online dan ternyata WFH itu tidak enak karena kerjanya seperti tidak terbatas oleh waktu beda dengan WHO kalau waktu WFO itu selesai jam kerja ya udah selesai. Jadi selama covid-19 itu aku bingung untuk memprioritaskan mana yang harus aku kerjakan terlebih dahulu apakah mengerjakan tesis dulu atau pekerjaan dulu. Tapi akhirnya aku tetap tidak bisa mengesampingkan pekerjaanku dan akhirnya tesis pun tidak kunjung kerjakan hingga penghujung waktu dan aku selalu didesak oleh orang tuaku untuk segera wisuda. Aku sekarang jadi bingung ingin resign dan fokus mengerjakan tesis biar cepat wisuda namun sisi lain kalau aku resign aku tidak memiliki penghasilan untuk membayar kebutuhanku sehari-hari. Jadi sampai sekarang ya aku jalani sebisaku saja.”*

Informan AI mengatakan :

*“Bimbang sih dit, pernah bimbang, bimbang dalam segala hal bimbang mikirin kuliah yang tidak kunjung selesai, bimbang dengan pekerjaan di masa depan, juga bimbang dalam hubungan percintaan. Bingung semuanya dan serba bingung dengan apa yang terjadi di masa depan. tapi sebenarnya aku lebih bingung dalam hal karir sih karena kita gitu ya setelah lulus kita itu kerja dapat apa. Kan S2 itu orang mengartikan pendidikannya sudah tinggi maka harus dapat pekerjaan yang selayaknya tinggi juga sesuai dengan pendidikan.”*

Informan JI mengatakan :

*“kalau ditanya bimbang ya pasti ada lah dit bimbang. Apalagi sekarang ini kita dah dewasa pasti banyaknya hal-hal yang membuat bimbang seperti bimbang dengan nasib pekerjaan kita dimasa mendatang, aku sih lebih bimbang dengan langkahku yang sekarang apakah*

*aku sudah tepat mengambil kuliah S2 ini karena aku lihat jalanku kog lama beda dengan jalannya temen-temenku. Temen sebayaku sudah pada sukses ada yang jadi PNS, Wirausaha, Polisi dll. ada juga yang sudah menikah dan memiliki keluarga.tapi itu aku tetep mengalir aja si menjalaninya”*

Informan NH mengatakan :

*“semua serba bimbang, bimbang harus mendahulukan yang mana dulu. Mendahulukan karirpun sekarang lagi fokus menyelesaikan kuliah S2, mendahulukan kuliah tapi kog baru stagna pada tugas akhir, mau mendahulukan nikah tapi belum memiliki hubungan yang jelas. Y mengalir saja”*

Berdasarkan hasil wawancara mengenai kondisi *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, terkait kebimbangan dalam pengambilan keputusan yaitu informan AF bimbang apakah tepat dalam mengambil keputusan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan S2, informan NA bimbang dalam memprioritaskan karirnya dulu atau fokus ke kuliah terlebih dahulu, informan AI membimbangkan semua yang terkait dengan masa depannya yaitu bagaimana karirnya dimasa depan, bagaimana hubungan interpersonalnya dengan lawan jenis namun informan JI dan NH membiarkan kebimbangannya mengalir begitu saja tanpa harus memikirkan sekali apa yang di bimbangnya.

## 2) Putus asa

Kegagalan merupakan salah satu faktor yang membuat individu menyerah dalam menggapai apa yang diharapkannya. Salah satu indikasi dari *quarter-life crisis* yaitu adanya perasaan menganggap bahwa dirinya tidak bisa mendapatkan apa yang ia harapkan. Atau suatu

perasaan yang menganggap usaha apa yang dilakukannya sia-sia dan tidak membuahkan suatu hasil apapun.

Informan AF mengungkapkan :

*“ Kalau perasaan putus asa ya pasti pernah ada, malah kadang bisa sampai overthinking kalau memikirkan masa depan ”*

Informan NA mengungkapkan :

*“aku selalu overthinking kalau memikirkan masa depan, dan mimpi-mimpiku. Kemana-mana bawaannya jadi tidak nyaman. Apalagi melihat teman-teman sebayaku boro-boro teman sebaya bahkan melihat saudara-saudaraku atau adhik tingkat yang umurnya dibawahku saja sudah pada sukses pada karirnya, perjalanan cintanya, dll. sedangkan aku disini merasa jalanku atau prosesku sangat lambat dibandingkan teman-temanku yang lain. Nah melihat kondisiku dengan kondisi teman-temanku yang lain kadang membuat aku putus asa dengan jalan yang sudah aku pilih. Ingin rasanya aku berhenti dan berlari dan menjadi aku yang semasa kecil yang tidak pernah merasakan tidak enakny menjadi orang dewasa.”*

Informan AI mengungkapkan :

*“sempat putus asa tapi Allhamdulillah aku mempunyai banyak teman, keluarga, dan saudara yang selalu support aku sehingga ketika aku sedang merasa putus asa mereka membuat aku bangkit dan berjuang kembali”*

Informan JI mengungkapkan :

*“pernah merasa putus asa tapi itu tidak berlangsung dalam waktu yang lama karena aku yakin di dalam kesulitan pasti ada kemudahan, ada jalannya, y aku berpikir positif aja kepada Allah apa yang aku jalani sekarang ini adalah jalan yang terbaik atau proses terbaik untuk aku kedepannya.”*

Informan NH mengungkapkan :

*“ Hampir aku merasa putus asa banget karena saat itu aku merasa masalahku banyak banger yaitu antara masalah ekonomi, waktu, dan juga hubunganku dengan*

*pacar aku. Aku belum selesai tesis namun harus bayar uang untuk semester selanjutnya namun aku sudah tidak punya uang begitu pula dengan orang tuaku karena saat itu kan masih covid-19 nyari uang kan susah banget waktu itu, kemudia aku juga sudah di desak oleh pacarku agar segera menikah tapi aku belum siap. Intinya belum siap lah serasa berantakan banget waktu itu antara tesis, uang kuliah, dan menikah sampai aku berfikir untuk tidak melanjutkan kuliahku saja y karena itu tadi yang paling berat tidak ada lagi punya uang buat bayar spp kuliah”*

3) Penilaian diri yang negatif

Kegagalan dalam menghadapi tugas-tugas masa perkembangan dapat membuat seorang individu memiliki penilaian diri yang negatif terlebih lagi jika melihat teman-teman sebayanya sudah memiliki pencapaian hidup yang lebih baik dan hebat sedangkan dirinya masih bergelut pada hal-hal yang menurutnya tidak membawakan perubahan yang signifikan terhadap tugas pada tahap masa perkembangannya Ditambah lagi dengan perilaku membanding-bandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain.

Informan AF mengungkapkan :

*“ pernah merasa diri ini rasanya negatif terus karena belum bisa mencapai harapan atau mimpi-mimpi masa depan yang belum tercapai gara-gara melihat yang lain itu dah dapat yang mereka inginkan tapi giliran aku kog masih di sini-sini terus gitu loooh”*

Informan NA mengungkapkan :

*“penilaian negatif terhadap diri sendiri pasti pernah karena ketika melakukan sesuatu bawaannya salah terus, tidak sekali mencoba bisa berhasil padahal kalau melihat*

*orang-orang pada berproses itu kog kayaknya gampang, mulus-mulus saja”*

Informan AI dan JI mengungkapkan :

*“pasti pernahlah memiliki penilaian negatif ke diri sendiri terlebih lagi jika kita menjadi harapan bagi seseorang keluarga kita misalnya tapi kita tidak belum bisa mewujudkan harapan mereka.”*

Informan NH mengungkapkan :

*“’pernah merasa negatif diri karena memperjuangkan sesuatu namun gagal dalam mencapainya, misalnya lulus kuliah tepat waktu dan gagal mengikuti seleksi PNS”*

4) Terjebak dalam situasi yang sulit

Kurangnya persiapan dan pengalaman dalam menghadapi tugas-tugas pada masa perkembangan membuat seorang individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit untuk mengambil suatu langkah atau keputusan terlebih lagi jika lingkungan yang menjadi tempat individu tinggal dan beraktivitas tidak sesuai dengan kebutuhan

dirinya hal ini tidak jarang akan membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih suatu keputusan maupun meninggalkan keputusan yang lain dan malah membuat seorang individu merasa terjebak pada situasi yang sulit untuk individu lewati.

Informan AF,NH dan AN mengungkapkan :

*“ pernah, pernah terjebak dalam situasi yang sulit yaitu ketika tidak tahu mana yang harus di perioritaskan terlebih dahulu”*

Informan AI dan JI mengungkapkan :

*“ pernah terjebak dalam situasi yang sulit yaitu ketika stagna dalam mengerjakan tesis, dan sedang ada tawaran pekerjaan mana yang harus di dahulukan”*

5) Perasaan tertekan

Perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa bahwa persoalan yang dihadapinya setiap harinya semakin berat. Perasaan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terus menerus terbebani

Informan AF mengungkapkan :

*“tentu ada `donk perasaan tertekan. Tertekan dari segala penjurur tekanan dari keluarga, tugas akhir yang harus segera di selesaikan, melihat teman-teman sebaya yang sudah mulai sukses namun harapan kita belum juga terwujud”*

Informan AN mengungkapkan :

*“pernah tertekan karena kita kan setiap hari semakin bertambah umur orang-orang sekitar sudah mulai bertanya-tanya kapan nikah, kapan lulus kuliah dan bahkan orang tua juga sudah mulai bertanya-tanya (kapan bisa kasih gaji ke orang tua dll) ini menurutku membuat sangat tertekan. Apalagi dengan stigma masyarakat Indonesia yang menganngap kalau perempuan yang sudah lulus kuliah sudah seharusnya cepat-cepat menikah, dan juga setau mereka semakin tinggi pendidikan seseorang maka harus semakin tinggi da hebat juga pekerjaan yang di dapat setelah lulus dari S2 nanti”*

Informan AI mengungkapkan :

*“Terkekan lantaran tesis tak kunjung selesai sedangkan teman-teman yang lain sudah pada lulus dan memiliki pekerjaan yang hebat di daerahnya masing-masing”*

Informan JI mengungkapkan :

*“jujur saja sangat tertekan karena setiap hari ditanyai terus sama orang tua kapan lulus kuliah biar tidak membayar uang semester dan segera mendapat pekerjaan yang sebagaimana mestinya”*

Informan NH mengungkapkan :

*“Tertekan, apalagi aku perempuan. Tertekan dengan tugas akhir yang belum selesai apalagi sekarang pandemi, teman-teman dah pada menikah dan mempunyai pekerjaan sedangkan saya masih gini-gini saja”*

6) Rasa cemas

Saat memasuki dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

Informan AF mengungkapkan :

*“ cemas, kadang merasa cemas yang berlebihan gitu ketika sudah berjuang dan mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, dan uang namun apa yang diinginkan belum terwujud juga.”*

Informan NA mengungkapkan :

*“Saya ini kalau belum selesai urusan thesis dan wisuda rasanya kog perasaan saya itu selalu tidak tenang, seperti ada beban pikiran, dan perasaan cemas yang berlebih. terlebih banyak teman-teman saya yang sudah wisuda dan bekerja. Selain itu perasaan cemas tersebut semakin menjadi-jadi apabila kedua orang tua saya menanyakan progres thesis saya sampai mana.”*

Informan AI mengungkapkan :

*“merasa cemas ketika satu-satu mimpi saya belum terwujud sedangkan mimpi teman-teman sebaya saya satu persatu mulai terwujud.”*

Informan JI mengungkapkan :

*“cemas jika apa yang sudah saya usahakan sekarang ini tidak terwujud dimasa depan padahal sudah berusaha untuk mewujudkannya, cemas dan khawatir akan masa depan pokoknya”*

Informan NH mengungkapkan :

*“cemas jika nanti tidak mendapatkan pekerjaan, relasi ataupun pasangan yang sesuai dengan yang kita idam-idamkan, cemas nanti setelah lulus S2 kerja dimana, apalagi saya merasa tidak begitu pandai dan mempunyai relasi yang banyak untuk menjalin relasi dengan orang lain. Apalagi sekarang masa pandemi tentunya susah untuk mendapatkan pekerjaan.”*

7) Khawatir dalam hubungan interpersonal

Stigma masyarakat Indonesia menganggap bahwa seorang individu ketika sudah mulai memasuki usia 30 tahunan biasanya diharuskan sudah untuk menikah dan menjalin hubungan interpersonal dengan lawan jenis, pandangan masyarakat mengenai hal tersebut dapat membuat seorang individu mengalami perasaan khawatir apabila pada umur tersebut seseorang belum menikah ataupun menemukan teman hidup.

Informan AF mengungkapkan :

*“kalau masalah percintaan atau menikah sejauh ini aku masih santai karena aku kan laki-laki jadi aku ingin*

*fokus dulu untuk menyelesaikan tesis dan mengejar karir aku dulu”*

Informan NA dan NH mengungkapkan :

*“hal yang sebenarnya kita khawatirkan itu kayak omongan orang-orang seperti kalau cewek yang berpendidikan tinggi itu bakal susah jodohnya, juga sudah sebel banget kalau ditanya orang-orang kapan nikah, kapan nikah itu rasanya kayak beban banget, khawatir dikira prawan tua atau tidak laku. Padahal sebenarnya ada cowok yang deket sama aku Cuma aku ngerasa belum cocok saja aku, banyak yang ngira juga aku punya patokan standar yang tinggi untuk mencari jodoh sebenarnya bukan mematok standart yang tinggi namun y memang belum nemu yang cocok saja. Tapi kadang-kadang aku juga khawatir banget sampai sekarang belum juga nemu jodoh yang pas buat aku.”*

Informan AI mengungkapkan :

*“yang membuat khawatir itu aku merasa insecure untuk mendekati cewek, y insecure ja y....mungkin karena aku merasa belum mapan ekonomi aja untuk mendekati cewek hahahaha”*

Informan JI mengungkapkan :

*“khawatir karena banyak yang menanyakan kapan menikah dan adhik” sepupu, tetangga yang umurnya di bawahku rata-rata sudah pada menikah”*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi

*quarter-life crisis* pada mahasiswa BKI pascasarjana UIN

Sunan Kalijaga. Demikian hasil dari data wawancara

informan mengenai kondisi *quarter-life crisis* yang mereka

alami saat ini. Peneliti membuat perbandingan berdasarkan

aspek-aspek *quarter-life crisis* yang dapat dilihat pada tabel.

**Gambaran Kondisi *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa**

<b>PERTANYAAN PENELITIAN</b>					
<b>BAGAIMANA KONDISI <i>QUARTER-LIFE CRISIS</i> MAHASISWA BKI PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJGA ?</b>					
<b>Dimensi</b>	<b>Informan AF</b>	<b>Informan NA</b>	<b>Informan IA</b>	<b>Informan JI</b>	<b>Informan NH</b>
<b>Kebimbangan dalam memilih keputusan</b>	Bimbang dalam menentukan prioritas masa depan yaitu tetap melanjutkan S2 atau mengejar karir terlebih dahulu.	Merasa bimbang dengan tugas akhirnya dan langkah apa yang akan diambil setelah lulus S2.	Bimbang dengan tugas akhir dan karir dimasa depan	Merasa Bimbang dengan pekerjaan dimasa depan	Merasa Bimbang dengan langkah yang akan diambil dimasa depan.
<b>Putus asa</b>	Pernah merasa putus asa hingga overthinking.	Merasa putus asa ketika stagna dalam mengerjakan tesis dan terbayang-bayang dengan masa depannya yang belum jelas.	Merasa putus asa namun ada anggota keluarga, teman dan lingkungan yang selalu mensupportnya.	Merasa putus asa namun tidak berlarut-larut namun tetap berusaha positif thinking	Merasa putus asa ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.
<b>Penilaian diri yang negatif</b>	Merasa dirinya selalu negatif ketika apa yang diusahakannya tidak kunjung terwujud.	Melihat dirinya negatif karena sering membanding-bandingkan capaian dirinya dengan capaian orang lain.	Merasa negatif ketika dirinya belum mampu menjadi orang yang dapat diharapkan oleh orang lain. Terutama keluarganya.	Merasa dirinya negatif ketika belum mampu mewujudkan harapan yang ia, keluarga, dan lingkungannya harapkan.	Merasa dirinya negatif lantaran gagal memperjuangkan salah satu mimpinya yaitu tidak lolos tes CPNS padahal teman sebayanya berhasil lolos dan

					ketika dirinya dibanding-bandingkan dengan orang lain yang usianya sama namun sudah lebih sukses dari dirinya.
<b>Terjebak dalam situasi yang sulit</b>	Terjebak dalam situasi yang sulit karena tidak dapat memprioritaskan hal yang sulit untuk tidak dia jadikan prioritas yaitu antara kuliah atau mengejar karir.	Karena adanya pandemi covid-19 membuat tesis yang dikerjakan menjadi tidak ada kemajuan	Ketika mengerjakan tesis	Ketika mengerjakan tesis dan susah melakukan penelitian karena adanya covid-19.	Merasa terjebak dalam situasi yang sulit ketika harus dihadapkan pada tesis yang stagna atau dengan tawaran
<b>Perasaan tertekan</b>	Tekanan dari keluarga untuk segera selesai kuliah dan mendapatkan pekerjaan yang semestinya. Perasaan tertekan karena teman-teman sudah banyak yang wisuda.	Perasaan tertekan karena sudah banyak yang menanyakan kapan nikah, kapan lulus S2, kapan bisa memberikan uang untuk orangtua, dan juga perasaan tertekan karena melihat teman-teman sudah banyak yang lulus, menikah,	Perasaan tertekan di suruh segera lulus kuliah agar tidak terbebani oleh biaya kuliah semester depan.	Merasa tertekan karena kuliah belum selesai padahal udah masuk semester 6, ditanya kapan wisuda terus, tertekan besok setelah kuliah mau kerja apa, langkap apa yang mw diambil setelah ini, tertekan lantaran harapan-harapan dan	Merasa tertekan karena adanya stigma masyarakat yang menganggap bahwa umur 25 sudah seharusnya anak perempuan menikah, dikira prawantua, tidak laku, terlalu pemilih dll. dan juga stigma

		punya anak dll.		mimpiku belum terwujud , belum menikah, dll.	masyarakat yang menganggap cewek yang berpendidikan tinggi susah mendapatkan jodoh. Tertakan tesis belum kunjung selesai, tertekan bila hingga semester depan harus membayar uang kuliah lagi, tertekan karena teman-teman sudah banyak yang wisuda dan menjadi dosen.
<b>Rasa cemas</b>	Ada perasaan cemas dan takut jika segala usaha yang sudah saya perjuangkan tidak terjadi seperti yang saya ekpektasikan atau saya harapkan.	Cemas karena tesis belum selesai sedangkan teman-temannya sudah banyak yang selesai atau wisuda.	Cemas lantaran mimpinya satu persatu belum terwujud sedangkan teman sebayanya sudah banyak yang meraih mimpi-mimpinya.	Cemas bilamana usahanya sia-sia.	Cemas memikirkan nasib ke depan, tesis belum selesai, mw kerja dimana, cemas jika relasi maupun pekerjaannya nanti tidak sesuai dengan yang di idam-idamkan.
<b>Khawatir dalam</b>	Masih merasa santai karena laki-laki dan	Khawatir karena umur sudah 25 tahun tapi	Khawair juga insecure. Khawatir	khawatir karena banyak yang menanyakan	Khawatir karena umur sudah 25 tahun

<p><b>hubungan interpersonal</b></p>	<p>ingin fokus pada karirnya terlebih dahulu.</p>	<p>belum menikah ditambah lagi dengan stigma masyarakat Indonesia yang mengharuskan perempuan usia 25 tahun sudah harus menikah, takut di jahui lawan jenis karena stigma masyarakat yang beredar perempuan yang berpendidikan tinggi maka jodohnya akan susah.</p>	<p>dan malu juga karena belum punya calon pasangan sedangkan teman dan adhik sudah pada punya. Setiap kali ingin mendekati cewek ada perasaan insecure karena mau ndeketin cewek tapi karirku belum jelas.</p>	<p>kapan menikah dan adhik” sepupu, tetangga yang umurnya di bawahku rata-rata sudah pada <i>menikah</i></p>	<p>tapi belum menikah ditambah lagi dengan stigma masyarakat Indonesia yang mengharuskan perempuan usia 25 tahun sudah harus menikah, takut di jahui lawan jenis karena stigma masyarakat yang beredar perempuan yang berpendidikan tinggi maka jodohnya akan susah.</p>
--------------------------------------	---	---	--	--	--

#### 4). Proses resiliensi dalam mengatasi *quarter-life crisis* mahasiswa BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, persoalan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana proses resiliensi mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi *quarter-life crisis*. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, dan kemudian menjadi kuat atas masalah yang dialami. Untuk mengumpulkan data, peneliti telah mewawancarai informan penelitian dengan berpedoman pada teori Grotberg mengenai tahap-tahap resiliensi yakni :

##### 1. *Succumbing* (mengalah)

Kondisi yang dialami oleh individu pada tahap ini yaitu kondisi menurun, disini individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau kondisi yang menekan dalam hidupnya. Pada level ini individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi individu tersebut sehingga *outcome* dari kondisi ini adalah individu berpotensi mengalami depresi, stress, dll.

*“aku setiap ada masalah yang membuat aku stres y  
aku cuma hadapi dengan tenang, menunggu beberapa hari  
atau saat hingga aku tenang kemudian baru aku cari jalan  
kejuar atas masalahku”*

Menurut Informna NA mengatakan :

*“aku biasanya stress, kepikiran, dan over thinking tapi setelah itu aku cari jalan keluarnya dengan cara diskusi bareng teman, membaca buku, sholat,dll. pokoknya yang bisa menghalau masalahku aku lakuin.”*

Menurut Informan AI mengatakan :

*“aku tidak selalu terbebani ketika ada masalah y soalnya aku yakin disetiap masalah pasti ada jalan keluarnya”*

Menurut Informan JI mengatakan :

*“aku setiap ada masalah y tergantung masalahnya, kadang y terbebani y kadang tidak terbebani. Namun setiap ada masalah yang datang aku selalu mencoba untuk tetap tenang dan fokus mencari jalan keluar, aku tidak mau berlarut-larut dalam menghadapi masalah. Seperti masalah tesisku ini aku selalu menggali ilmu dengan kakak-kaka tingkat atau teman-teman yang sudah lulus agar aku mudah dan paham dalam mengerjakan tesisku.”*

Menurut Informan NH mngatakan :

*“ aku tidak terlalu merasa terbebani apabila aku mendapatkan support dari keluargaku, orang-orang terdekatku, teman-temanku, dan aku selalu mencari jalan keluar atas masalah yang aku hadapi seperti mengikuti seminar, membaca buku, bergabung dengan komunitas-komunitas yang membuat produktif dll”*

## 2. *Survival* (bertahan)

*Survival* merupakan kondisi yang menunjukkan kemampuan individu untuk meraih kembali atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang mereka miliki setelah menghadapi kesulitan dalam hidupnya.

Menurut informan AF mengatakan :

*“setiap ada tekanan yang membuat aku stress biasanya aku, sholat, berpasrah diri kepada Allah, dan yakin yang terjadi adalah hal yang terbaik. Membaca-baca buku*

*motivasi dan mencari jalan keluar atas masalah yang aku hadapi”*

Menurut Informan NA dan NH mengatakan :

*“mencari support sistem, ikut seminar, curhat dengan Allah teman, baca buku motivasi, diskusi dengan teman, dll”*

Menurut Informan AI dan JI mangatakan :

*“aku akan mencari solusi dan yang mencari akar penyebab masalah tersebut terjadi dan bertanya kepada yang lebih berpengalaman”*

### 3. *Thriving* (pencapaian)

Pada tahap ini mereupakan keadaan dimana individu tidak hanya mampu untuk pulih kembali pada tahap fungsi sebelumnya, akan tetapi individu telah menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk melampaui pada beberapa respek setelah mengalami kondisi yang menekan.

Menurut Informasi AF, NA. AI, JI, dan NH mengatakan :

*“mencoba mengerjakan tesis setiap hari, mencoba bertanya kepada yang lebih paham, tidak menyiaiyakan waktu, memanfaatkan waktu sebaik mungkin, mencoba hal-hal baru, memperluas relasi.”*

Optimis yaitu kemampuan untuk melihat masa depan dengan positif, indah dan percaya akan diri sendiri untuk menguasai situasi yang susah yang akan terjadi di masa mendatang.

Menurut informasi AF, AN, AI, JI, dan NH mengatakan :

*“selalu berfikir positif apa yang terjadi adalah sebuah proses yang baik untuk kedepannya”*

Menurut informan AF, NA, AI, JI, dan NH mengatakan :

*“dari apapun masalah yang kami lewati kami bisa mengatasinya karena kita tidak ingin larut dalam permasalahan yang ada, selalu optimis dalam menghadapi masalah, dan selalu mencari jalan keluar atas masalah yang ada sehingga dengan begitu kita bisa terhindar dari perilaku yang menyimpang ataupun dari reaksi emosional yang negatif.”*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana resiliensi mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi *quarter-life crisis*. Demikian hasil dari data wawancara informan mengenai kondisi resiliensi yang mereka alami saat ini. Peneliti membuat perbandingan berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dapat dilihat pada tabel.

**Gambaran Proses Resiliensi Mahasiswa**

<b>PERTANYAAN PENELITIAN</b>					
<b>BAGAIMANA PROSES RESILIENSI MAHASISWA BKI PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA DALAM MENGATASI <i>QUARTER-LIFE CRISIS</i> ?</b>					
<b>Proses</b>	<b>Informan AF</b>	<b>Informan NA</b>	<b>Informan IA</b>	<b>Informan JI</b>	<b>Informan NH</b>
<b>Mengalah (<i>Succumbing</i>)</b>	AF merasa sedih, merasa tertekan, malas mencoba hal yang baru, merasa gagal dalam study, tidak dapat memanfaatkan kesempatan dengan baik dan pasrah.	Sedih, khawatir, overthinking, gagal, dan merasa tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin.	Merasa insecure, pasrah, merasa semua yang diusahakannya sia-sia, merasa gagal, dan bodoh.	Merasa tertekan, terbebani, tidak berdaya, pasif, tidak berguna dan pasrah.	Pasrah, tawakal, insecure, tertekan, cemas, putus asa, tidak termotivasi, merasa gagal, malu, dan murung.
<b>Bertahan (<i>Survival</i>)</b>	Membaca buku motivasi, membaca al-qur'an agar hati tenang, sholat, mengikuti kajian.	Mencari support sistem, curhat, mengikuti seminar, diskusi dengan teman, mengikuti workshop.	Mencari akar permasalahan yang terjadi dan mencari solusi kepada orang yang sudah berpengalaman.	Menyendiri terlebih dahulu, pasrah sama Allah, dan sabar.	Mencari support sistem, curhat, mengikuti seminar, diskusi dengan teman, mengikuti workshop, healing
<b>Pemulihan (<i>Recovery</i>)</b>	Akan lebih menghargai dan memanfaatkan waktu dengan baik, akan mulai mengerjakan	Akan telaten mengerjakan tesis dan bimbingan secara rutin, bertanya kepada	Memperluas jaringan dengan teman, mencoba hal baru, dan menghargai diri sendiri, dan tidak	Akan mengerjakan tesis lebih rajin, tidak mudah putus asa, lebih semangat, dan berani menerima	Akan berjiwa tangguh, mw mencoaba hal baru, menambah wawasan, dan tidak malas-

	<p>tesis dan bimbingan secara rutin. Lebih mendekatkan diri kepada Allah, rajin ibadah, dan menjadikan pengalaman sebagai pelajaran, akan berusaha lebih keras</p>	<p>teman yang sudah melewati proses mengerjakan tesis, meminta tips kepada teman yang lebih mengerti, menghargai apa yang telah saya miliki sekarang ini, memperluas wawasan.</p>	<p>insecure. Menggali potensi diri dan belajar berwirausaha.</p>	<p>hal-hal baru. Dan mengupgrade skill untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan.</p>	<p>malasan mengerjakan tesis, bertanya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia setelah lulus kuliah, membahagiakan orang tua, menjadi pribadi yang mandiri.</p>
<p><b>Pencapaian</b> <i>(Thriving)</i></p>	<p>Optimis untuk sukses di masa depan. Akan berjiwa tangguh, mw mencoaba hal baru, menambah wawasan, dan tidak malas-malasan mengerjakan tesis, bertanya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia setelah lulus kuliah, membahagiakan orang tua, menjadi</p>	<p>Percaya dan optimis dengan apa yang saya impikan hari ini akan menjadi nyata dimasa mendatang. Merasa lebih bersyukur dan menghargai apa yang sudah kita lalui mapun kita miliki,</p>	<p>Yakin semua masalah yang saya hadapi akan mendatangkan hal yang indah dimasa depan saya. Menjalani aktivitas dengan tenang, tidak ambisius dengan pencapaian orang lain.</p>	<p>.Optimis semua masalah akan berlalu dengan baik, yakin sama Allah bahwa jalan saya mengerjakan tesis akan dipermudah oleh Allah. Hidup lebih terarah, enjoy, menjalani hidup dengan santai namun memiliki tujuan yang pasti, lebih semangat, dan percaya diri.</p>	<p>Lebih semangat, positif thinking, dan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.</p>

	pribadi yang mandiri. Menjalani kehidupan jadi lebih tenang, fokus pada proses pencapaian diri sendiri.				
--	--	--	--	--	--



### C. Pembahasan

Mahasiswa pascasarjana adalah mahasiswa yang mempunyai tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa tingkat sarjana. Perbedaan tersebut diantaranya dapat dilihat dari proses belajarnya yang mengharuskan mereka untuk lebih mandiri dan lebih aktif dalam memperoleh pengetahuannya. Selain perbedaan pada tuntutan akademik, secara emosional, mahasiswa pascasarjana seharusnya sudah memiliki perkembangan emosi yang baik, seperti sudah dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, bertahan, dan sudah mulai mandiri secara finansial, dll terlebih lagi adalah mahasiswa prodi BKI yang sering dihadapkan pada persoalan *problem solving* atas klien, masalah psikologis dalam pendidikan, dan kajian detail pada hal-hal yang menyangkut perkembangan kejiwaan namun berdasarkan wawancara dengan mahasiswa pascasarja BKI UIN Sunan Kalijaga mengungkapkan bahwa mereka mengalami *quarter-life crisis* yang ditandai dengan kekhawatiran akan masa depan mereka yang belum pasti, stress dengan tugas tesis yang tidak kunjung selesai, sering merasa cemas, tertekan, takut, bahkan stres ketika dihadapkan dengan persoalan pencapaian impian masa depan mereka. Ada yang khawatir tidak mendapatkan pekerjaan sesuai yang di idam-idamkan, bingung langkah apa yang akan diambil setelah lulus kuliah. Ada juga yang mengaku merasa panik dan tertekan karena sering membandingkan dirinya sendiri dengan pencapaian orang lain di sosial media. Ada juga yang megutarakan sedang ada di titik terpuruk dalam hidupnya sehingga hari-harinya di temani dengan perasaan cemas dan

stress bahkan pernah mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih hingga sempat berfikir untuk berhenti, menyerah, dan putus asa sebagai hasil dari kompilasi berbagai masalah yang ada di dalam hidupnya seperti, tesis yang tidak kunjung selesai, biaya kuliah, dan juga masalah keluarga. Dari paparan wawancara informan diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga mengalami *Quarter-life crisis*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang kondisi *quarter-life crisis* pada mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. Menurut Atwood dan Scholtz<sup>71</sup> *quarter-life crisis* yaitu keadaan krisis secara emosional yang diliputi oleh perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, takut kegagalan, penilaian negatif terhadap diri sendiri, khawatir dengan masa depan, yang umumnya dialami oleh individu yang berusia 20-an. Berdasarkan hasil penelitian, kondisi *quarter-life crisis* mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kebimbangan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subjek pada pada dimensi kebimbangan dalam memilih keputusan, subyek merasa bimbang dalam memilih keputusan hal ini dikarenakan subyek merasa belum pernah memiliki pengalaman sebelumnya, serta takut salah dalam mengambil keputusan yang berpengaruh terhadap masa depannya kelak. Hal ini sesuai dengan teori dari Robbins dan

---

<sup>71</sup> Joan D. Atwood and Corinne Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?," *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (December 2008): 233–50, <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.

Wilter<sup>72</sup> bahwa individu yang mengalami quarter-life crisis akan mengalami perasaan bimbang dalam mengambil keputusan yang disebabkan oleh belum adanya pengalaman sebelumnya dalam mengambil keputusan yang tepat.

## 2. Putus asa

Berdasarkan hasil wawancara pada dimensi putus asa dari kelima subyek, seluruh objek merasakan perasaan putus asa. Penyebab mereka merasa putus asa ini disebabkan oleh merasa usaha yang telah dilakukannya tidak mengalami perkembangan (stagna), merasa tertinggal jauh dari pencapaian teman sebayanya sedangkan dirinya dan merasa apa yang diusahakan sia-sia saja tanpa hasil. Hal ini sesuai dengan yang di paparkan oleh Robbins dan Wilter<sup>73</sup> bahwa orang yang mengalami quarter-life crisis akan memiliki perasaan putus asa.

## 3. Perasaan tertekan

Berdasarkan wawancara pada dimensi perasaan tertekan, seluruh objek mengalami perasaan tertekan ketika mengalami *quarter-life crisis*. Penyebab putus asa yang dialami oleh subyek yaitu karena subyek kurang memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri yang ditandai dengan sering membanding-bandingkan pencapaian dirinya dengan pencapaian teman sebayanya sehingga ketika individu mengalami kegagalan atau mendapatkan hasil yang kurang memuaskan mereka akan menganggap hal itu sebagai

---

<sup>72</sup> Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition."

<sup>73</sup> Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis*.

perbuatan yang sia-sia, tidak bermakna, dan menganggapnya sebagai kegagalan. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Robinsons dan Wilner<sup>74</sup> bahwa putus asa dapat diakibatkan oleh kegagalan atau hasil usaha yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktifitas tertentu yang dapat mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya ditambah lagi dengan pemandangan teman sebayanya yang sudah lebih dulu sukses dan berhasil dalam berbagai bidang.

#### 4. Penilaian diri yang negatif

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada dimensi penilaian diri yang negatif. Seleuruh subyek menyatakan bahwa mereka memiliki penilaian negatif terhadap dirinya ketika mengalami *quarter-life crisis* yang ditandai dengan merasa tidak mampu mewujudkan apa yang selama ini menjadi mimpi-mimpinya seperti lulus S2 dengan tepat waktu, mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan jujusannya dll.hal ini sesuai dengan yang pparkan oleh Robins dan Walter<sup>75</sup> bahwa seseorang yang mengalami *quarter-life crisis* akan memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri hal ini dikarenakan individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut.

#### 5. Terjebak dalam situasi yang sulit

---

<sup>74</sup> Robbins and Wilner.

<sup>75</sup> Robbins and Wilner.

Berdasarkan wawancara dengan seluruh subyek, mereka menyatakan bahwa mereka mengalami perasaan terjebak dalam situasi yang sulit ketika mengalami *quarter-life crisis* hal ini didasarkan pada hasil wawancara yang di ungkapkan oleh AF, IA, terjebak dalam situasi yang sulit yang disebabkan tidak bisa memprioritaskan mana yang seharusnya menjadi prioritas utamanya yaitu kuliah atau bekerja, sedangkan subyek NA, NH, dan JI mengatakan terjebak dalam situasi yang sulit yang disebabkan oleh adanya penyebaran virus c0vid-19 yang membuatnya kesusahan dalam mencari data untuk tugas tesisnya. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Robins dan Walter<sup>76</sup>.

#### 6. Rasa cemas

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada dimesni rasa cemas, dapat diketahui bahwa ketika individu mengalami *quarter-life crisis*. Rasa cemas yang mereka hadapi yaitu terkait masalah karir yang belum mapan, hubungan personal yang belum jelas, tesis yang belum kelar, pekerjaan yang tidak sesuai dengan keahlian, dll sedangkan diluaran saya sudah banyak teman sebayanya yang sukses dan meraih apa yang menjadi mimpi-miminya. Hal ini sesuai dengan paparan Robins dan Wilter<sup>77</sup> rasa cemas ketika memasuki masa dewasa awal yaitu memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai namun, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa

---

<sup>76</sup> Robbins and Wilner.

<sup>77</sup> Robbins and Wilner.

memberikan hasil yang terbaik dan hal tersebut dapat menyebabkan rasa cemas pada individu yang mengalami *Quarter-life crisis*

#### 7. Khawatir akan hubungan personal

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada dimensi khawatir pada hubungan personal, bahwa seluruh subyek menyatakan khawatir karena sudah memasuki usia menikah dan teman-teman sebayanyapun sudah mulai hidup berkeluarga sedangkan subyek masih merasaberani untuk mengambil keputusan terkait membuat keluarga. Karena subyek merasa insecure dengan keadaan financialnya yang belum stabil, karir yang belum jelas, juga belum selesai kuliah. Hal ini sesuai dengan paparan Robbins dan Walter<sup>78</sup>. Khawatir akan hubungan interpersonal adalah pada masa dewasa awal individu merasa sudah matang pada tahap perkembangan remaja namun di lain sisi belum menjadi dewasa seutuhnya yang menyebabkan memiliki keraguan untuk mengambil keputusan termasuk salah satunya keputusan untuk berkeluarga.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan terkait proses resiliensi mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dalam mengatasi *quarter-life crisis* yang dihadapi. Menurut Reich<sup>79</sup> Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit, menyesuaikan, dan bertahan dalam situasi yang sulit. Seseorang yang

---

<sup>78</sup> Robbins and Wilner.

<sup>79</sup> John W. Reich, ed., *Handbook of Adult Resilience* (New York London: Guilford Publ, 2010).

resilien mampu mengendalikan tingkah laku, atensi, dan emosi ketika menghadapi masalah begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian, proses resiliensi mahasiswa prodi BKI pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dalam mengatasi *quarter-life crisis* yaitu :

1. *Succumbing* (mengalah)

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada proses mengalah. subyek menyatakan bahwa pada proses ini mereka mengalami merasa sedih, merasa tertekan, malas mencoba hal yang baru, pesimis, merasa gagal dalam study, tidak dapat memanfaatkan kesempatan dengan baik dan pasrah.

Pernyataan tersebut sesuai dengan paparan O'Leary dan Ickoviks<sup>80</sup>.

*Succumbing* (mengalah) merupakan kondisis menurun, disini individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau kondisi kondisi yang menekan.

2. *Survival* (Bertahan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada proses survival. Subyek menyatakan pada tahap ini mereka mengalami proses bertahan yang ditandai dengan kegiatan seperti membaca al-qur'an, Sholat malam, membaca buku motivasi, mengikuti seminar, workshop, Mencari akar permasalahan yang terjadi dan mencari solusi kepada orang yang sudah berpengalaman dll.

---

<sup>80</sup> Virginia E. O'Leary and Jeannette R. Ickovics, "Resilience and Thriving in Response to Challenge: An Opportunity for a Paradigm Shift in Women's Health.," *Women's Health (Hillsdale, NJ)* 1, no. 2 (1995): 121-42.

Pernyataan tersebut sesuai dengan paparan O'Leary dan Ickoviks<sup>81</sup>. Survival yaitu kondisi yang menunjukkan individu untuk meraih kembali atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang mereka miliki setelah menghadapi kemalangan.

### 3. *Recovery* (pemulihan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada proses pemulihan. Subyek menyatakan pada tahap ini mereka akan melakukan : mengerjakan tesis lebih rajin, tidak mudah putus asa, lebih semangat, dan berani menerima hal-hal baru. Dan mengupgrade skill untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan, mencari relasi sebanyak mungkin, percaya diri, optimis, dan tidak insecure. Pernyataan tersebut sesuai dengan paparan O'Leary dan Ickoviks<sup>82</sup>. Pada tahap recovery individu telah mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosinya, individu telah dapat beradaptasi dengan kondisi yang menekan hidupnya, meskipun masih terdapat beberapa efek negatif dari perasaan yang tersisa. Individu dapat beraktivitas seperti biasanya dalam kehidupan mereka sehari-hari dan mereka dapat hadir sebagai individu yang resilien.

### 4. *Thriving* (berkembang pesat)

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh subyek pada proses pemulihan. Subyek menyatakan mereka sudah menjadi individu yang resilien yang ditandai dengan perasaan Optimis semua

---

<sup>81</sup> O'Leary and Ickovics.

<sup>82</sup> O'Leary and Ickovics.

masalah akan berlalu dengan baik, yakin sama Allah bahwa jalan saya mengerjakan tesis akan dipermudah oleh Allah.

Hidup lebih terarah, enjoy, tenang, tentram, menjalani hidup dengan santai namun memiliki tujuan yang pasti, lebih semangat, percaya diri. dan tidak membanding-bandingkan pencapaian diri sendiri dengan pencapaian orang lain. Pernyataan tersebut sesuai dengan paparan O'Leary dan Ickovics<sup>83</sup>. *Thriving/* berkembang dengan pesat yaitu keadaan dimana individu tidak hanya mampu untuk pulih kembali pada tahap fungsi sebelumnya, akan tetapi individu telah menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk melampaui pada beberapa aspek setelah mengalami kondisi yang menekan. Proses yang individu Lewati untuk menghadapi tantangan pada kondisi yang menekan membawa individu tersebut pada fungsi dan tingkat yang lebih baik. Kehidupan yang lebih baik tersebut dapat dilihat dari perilaku, emosi, dan kognitif, seperti tujuan hidup, lebih menghargai hidup dan memiliki hubungan sosial yang baik.

---

<sup>83</sup> O'Leary and Ickovics.