

QUARTER LIFE CRISIS DI MASA PANDEMI PADA MAHASISWA AKHIR IAIN PONOROGO

Iffatul ‘Azizah

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
iffatul804@gmail.com

Ahmad Munir

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
ahmadmunirpo68@yahoo.co.id

Abstract: Early adulthood is very sensitive to crises at age quarter century, i.e. ages 18 to 29 years. Symptoms of a quarter life crisis that arise in early adulthood are excessive anxiety, loss of self-identity and fear of making decisions. Excessive anxiety arises from thinking too much about the continuation of life in the future, loss of self-identity arises because of a sense of dissatisfaction in carrying out work, relationships with friends, in college, and wanting to find identity, when making decisions in early adulthood usually will doubt or doubt about whether the decision made is correct or not. This is closely related to the occurrence of the COVID-19 pandemic due to the quarter life crisis experienced by BPI students batch 2018. From the data exposure, problems were formulated, among others: first, how was the condition of the 2018 BPI students who experienced a quarter life crisis during the pandemic. second, what is the factor in the occurrence of a quarter life crisis for BPI students batch 2018. Third, how are the efforts of BPI students for class 2018 to overcome the quarter life crisis. In this study, researchers used qualitative research with data collection techniques in the form of observation, interviews and documentation. Researchers conducted research on five BPI students from the 2018 batch, namely two men and three women. The analytical technique used in this research is data reduction, data presentation, and conclusion drawing. From the analysis of the data found: the factors that affect the quarter life crisis are divided into 2, internal and external factors: Internal factors include: emotions and affection, personal experience, morals, and intellectual capacity, external factors include: family, friendship, romance, environmental, and financial factors. In an effort to overcome the quarter life crisis, BPI students class 2018 are as follows: 1) Get closer to the creator, 2) Quality time 3) Do positive activities 4) Love yourself. 5) Motivate and appreciate yourself (self reward)

Keywords: *Quarter Life Crisis, Anxiety, Final Student*

Abstrak: Usia dewasa awal sangat sensitive dengan krisis di usia seperempat abad, yaitu usia 18 sampai 29 tahun. Gejala quarter life crisis yang timbul pada dewasa awal adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan identitas diri dan takut mengambil keputusan. Kecemasan yang berlebihan timbul karena terlalu memikirkan kelanjutan hidup di masa mendatang, kehilangan identitas diri muncul karena adanya rasa ketidakpuasan dalam menjalankan pekerjaannya, relasi dengan teman, dibangku kuliah, dan ingin mencari jati diri, ketika mengambil keputusan usia dewasa awal biasanya akan ragu atau bimbang terhadap benar tidaknya keputusan yang diambil. Hal tersebut erat kaitannya dengan

terjadinya pandemi COVID-19 atas kondisi quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa BPI angkatan 2018. Dari paparan data tersebut dirumuskan masalah antara lain: pertama, Bagaimana kondisi mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami quarter life crisis dimasa pandemi. kedua, Apa yang menjadi faktor terjadinya quarter life crisis pada mahasiswa BPI angkatan 2018. Ketiga Bagaimana upaya mahasiswa BPI angkatan 2018 mengatasi quarter life crisis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa BPI angkatan 2018 berjumlah lima orang, yaitu dua laki-laki dan tiga perempuan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sementara (conclusion). Dari analisis data yang ditemukan: faktor-faktor yang mempengaruhi quarter life crisis terbagi menjadi 2, factor internal dan eksternal: Faktor internal meliputi: emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual, faktor eksternal meliputi: keluarga, pertemanan, percintaan, lingkungan, dan faktor finansial. Dalam upaya mengatasi quarter life crisis mahasiswa BPI angkatan 2018 adalah sebagai berikut: 1) Mendekatkan diri kepada sang pencipta, 2) Quality time 3) Melakukan kegiatan positif 4) Mencintai diri sendiri. 5) Memotivasi dan mengapresiasi diri sendiri (self reward)

Kata Kunci : *Quarter Life Crisis, Kecemasan, Mahasiswa Akhir*

PENDAHULUAN

Seseorang yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal, kemudian memunculkan respon negative atau krisis emosional pada diri mereka. Krisis ini disebut dengan *quarter life crisis*, merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panic akibat tidak berdaya.¹

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai respon terhadap ketidak stabilan yang memuncak, perubahan-perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada fase dewasa awal. Awal mula munculnya ditandai ketika individu menyelesaikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, khawatir, panik, dan tidak tahu arah. Krisis ini mengarah pada gangguan psikis dan depresi.²

Menurut Muhammad Abdullah Sujudi fenomena *quarter life crisis* memang terjadi di tengah mahasiswa akhir Universitas Sumatera Utara (USU). Lalu hubungan fenomena *quarter life crisis* dengan kualitas sumberdaya manusia indonesia, sebagian

¹ Robbins, A. Dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges Of Life in Your Twenties*. (New York: Jeremy P. Teacher, 2014), 4.

² Ibid., 24

besar subjek yang telah diwawancarai memiliki mimpi yang jelas dan terarah. Hampir semua subjek memiliki tekad untuk mewujudkan impiannya. Tak sedikit juga yang mengaku sedang dalam proses perjalanan mewujudkan impian. Artinya, hal ini merupakan kabar baik untuk Indonesia. Karena para pemudanya masih berfikir menuju masa depan, berusaha dan optimis dalam menggapai impiannya. Sekalipun hanya mampu merepresentasikan mahasiswa akhir dari USU, namun rasanya sudah cukup mewakili pelajar Indonesia diluar sana. Pada akhirnya generasi muda inilah yang akan menjadi harapan bangsa sebagai penerus pembangun negeri.³

Menurut Indry Peratasari kematangan emosi memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*, dapat diartikan bahwa semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami, begitupun sebaliknya. Semakin rendah kematangan emosi seseorang maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Hal tersebut menunjukkan pentingnya memiliki kematangan emosi yang baik, agar individu mampu menstimulus permasalahan yang dihadapinya dengan baik, hal ini juga dapat meminimalisir akibat dari *quarter life crisis* yang biasa terjadi pada umur 20 hingga umur 30 tahun.⁴

Menurut Muslih, Pada kondisi dimana seseorang mengalami *Quarter life crisis*, kondisi di dunia sedang dilanda wabah virus yang dinamakan virus COVID-19. Seseorang yang terbiasa berkomunikasi dan berinteraksi dengan bertemu fisik tidak lagi menjadi prioritas saat masa pandemi COVID-19. Komunikasi dan interaksi pada akhirnya digantikan dengan cara melakukan pertemuan secara *online*. Menurut Abdi, hal tersebut menjadikan beberapa orang menjadi kebingungan dan merasa tidak terbiasa dengan keadaan tersebut. Sebagian orang merasa tidak produktif dikarenakan aktivitas diluar rumah yang terbatas bahkan menjadikan perasaan cemas meningkat. Tentu kecemasan ini salah satu penyebab karena virus COVID-19 yang begitu cepat menular dan menambah kasus positif yang terinfeksi virus tersebut.

Dari hasil observasi yang peneliti dapatkan melalui wawancara singkat bersama beberapa mahasiswa, peneliti mendapatkan data bahwa beberapa mahasiswa IAIN Ponorogo jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) mengalami *quarter life crisis*.

Selanjutnya, pokok utama *quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa konseling tersebut bisa menjadi telaah bersama, baik keberhasilan maupun hasil lain dari kerangka penelitian yang nantinya akan dikerjakan. Menjadi penting karena kajian mendalam mengenai *quarter life crisis* belum banyak tersentuh. Hasil penelitian tersebut pada nantinya juga akan membantu kajian lebih lanjut mengenai *quarterlife crisis* sebagai persoalan yang serius. Sehingga penjelasan detail mengenai bagaimana mahasiswa IAIN Ponorogo jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) dalam menghadapi *quarter*

³ Muhammad Abdullah Sujudi, *Eksistensi fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara* (skripsi Universitas Sumatera Utara.2020) , 29.

⁴ Indry Peratasari, *Hubungan Keatangan Emosi dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal* (skripsi UMM, 2021) hal 25

life crisis bisa dijelaskan dengan baik, lengkap, dan dengan panduan alat ukur yang bisa dipertanggungjawabkan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus atau disebut dengan *case study research* dan pendekatan ini bersifat deskriptif. Menurut Denzim dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian menggunakan latar ilmiah, dengan maksud memberikan tafsiran atas fenomena-fenomena yang terjadi dengan melibatkan berbagai metode yang ada.⁵ Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami fenomena sosial dan prespektif subjek yang diteliti. Pendekatan kualitatif juga dapat didefinisikan sebagai pendekatan yang dapat membendakan prosedur mana yang penelitiannya mendapatkan data yang deskriptif secara lisan atau menggunakan kata-kata, atau dari perilaku orang-orang yang diamati.⁶

Penelitian ini dilakukan di kampus 2 IAIN Ponorogo pada mahasiswa semester akhir jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) angkatan 2018. Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa BPI angkatan 2018 berjumlah lima orang, terdiri dari dua laki-laki dan tiga perempuan. Dari hasil *quisioner* yang diisi melalui link *google form* menunjukkan hasil bahwa dari enampuluh dua mahasiswa BPI angkatan 2018 yang terdiri dari lima puluh perempuan dan dua belas laki-laki, menunjukkan bahwa ada lima mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* cukup serius. sehingga lima mahasiswa tersebut dijadikan subjek penelitian. Pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam mata kuliah yang dipelajari banyak membahas tentang dunia psikologi, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut untuk mengetahui apakah dengan adanya pembelajaran psikologi yang dipelajari dapat membantu mengatasi *quarter life crisis*.

Peneliti melakukan pengumpulan data awal menggunakan *quisioner* dibuat menggunakan link pada *google form* dan link tersebut di sebarakan melalui *whatsapp* untuk diisi mahasiswa BPI angkatan 2018. Kemudian, dari angket tersebut menunjukkan hasil tingkatan *quarter life crisis* yang sedang dialami oleh mahasiswa BPI angkatan 2018. Data penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Untuk itu penulis secara individu akan langsung terjun ke lapangan dan berada di tengah-tengah masyarakat guna memperoleh data dari informan. Yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Ponorogo khususnya jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam). Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

⁵ Djam'an Satori *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung Alfabeta2016) ,23.

⁶Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus di perpustakaan UIN Sunan Kalijaga*. <http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka>. (yogyakarta 2013), 20.

PEMBAHASAN

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) berdiri pada tahun 2015 berdasarkan keputusan Jendral Pendidikan Islam No.4723 tahun 2015. Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) akan mendapatkan gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos). mahasiswa BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) semester 8 angkatan 2018. Seluruh mahasiswa BPI angkatan 2018 semester 8 berjumlah 62 mahasiswa, terdiri dari 50 perempuan dan 12 laki-laki.⁷

Kondisi Mahasiswa BPI Angkatan 2018 yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Masa Pandemi Covid-19

Istilah *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandria Robbins dan Abby Wilner pada Tahun 2001, istilah ini ditemukan berdasarkan penelitian terhadap anak muda di amerika memasuki abad ke-20. Kaum muda tersebut dijuluki sebagai “*twenty something*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai seorang mahasiswa dan mulai memasuki kehidupan nyata, dengan berbagai tuntutan menikah, bekerja atau memiliki karir.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kondisi diartikan sebagai suatu keadaan atau situasi. Sedangkan kondisi sosial masyarakat diartikan sebagai keadaan masyarakat suatu Negara pada saat tertentu.⁸ Jadi kondisi sosial adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan keadaan atau situasi dalam masyarakat tertentu yang berhubungan dengan keadaan sosial.

Quarter life crisis adalah perasaan khawatir yang hadir tidak adanya kepastian pada kehidupan mendatang seputar relasi, kehidupan sosial, karir yang terjadi pada umur duapuluh.⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, kondisi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* adalah sebagai berikut: a. Mahasiswa merasakan cemas, takut, khawatir dan bimbang yang berlebihan. Berdasarkan hasil wawancara bersama para mahasiswa, sebagian besar mahasiswa BPI angkatan 2018 menyadari mereka sedang mengalami *quarter life crisis*. Takut, cemas, khawatir dan bimbang yang berlebihan adalah perasaan yang wajar dialami oleh seseorang. Namun jika perasaan membesar, individu akan kesulitan dalam berfikir jernih. Dari perasaan-perasaan tersebut beberapa mahasiswa mengaku memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan sesama di lingkungan sosial, beberapa dari informan mengatakan lebih suka menghabiskan waktu dirumah ketimbang harus bergaur dengan lingkungan sosial, akan tetapi ada juga yang masih aktif dalam kegiatan organisasi. Hasil wawancara menunjukkan beberapa mahasiswa memiliki kecemasan akan masa depan, khawatir tentang pekerjaan, bingung dalam mengambil keputusan, dan diliputi dengan keraguan.

⁷ Wawancara dengan staff akademik

⁸ KBBI online <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kondisi/kondisisosial>

⁹ Fischer, K, *Ramen Noodles, Rent and Resums :An AfterCollege Guide to Life*. (California: Super Collage LLC, 2008),. 9.

Kecemasan yang dirasakan beberapa mahasiswa adalah cemas akan tugas akhir (skripsi), mereka khawatir tidak dapat terselesaikan tepat waktu, ada yang kesulitan dalam pengambilan data dikarenakan beberapa sekolah dan instansi sudah mulai libur, b. Kehilangan identitas diri. *Quarter life crisis* adalah proses pencarian jati diri atau identitas diri. Pada usia 18-30 tahun manusia merasa bingung terhadap dirinya sendiri, termasuk apa yang sebaiknya harus dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan mahasiswa BPI angkatan 2018 yang mengalami *quarter life crisis* yang dihadapkan kepada kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan ekspektasi, mereka merasakan krisis secara emosional, identitas bahkan kepercayaan diri. Sering meragukan diri sendiri dan bingung dalam menentukan arah tujuan hidup, c. Takut mengambil keputusan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adanya *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa BPI Angkatan 2018.

Thouless mengategorikan factor-faktor *quarter life crisis* menjadi dua¹⁰: a. Faktor internal yang turut berkontribusi terhadap *quarter life crisis* adalah faktor emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral serta kapasitas intelektual, 1. Emosi dan Afeksi, emosi adalah suatu yang bergejolak dalam diri individu sebagai penyesuaian terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu, emosi meliputi takut, gelisah, marah, sedih, senang/gembira. Afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan negatif, afeksi positif meliputi sikap menerima, mengakui, dan menyetujui, afeksi negatif meliputi sikap yang menunjukkan penolakan, tidak menyetujui suatu objek dimana individu itu berbeda.¹¹ 2. Pengalaman Pribadi, pengalaman yang terjadi pada individu atas sesuatu yang bernah dijalani, dirasakan, ditanggung dan diresapi oleh panca indra.¹² 1) Moral, 2) Kapasitas Intelektual. b. faktor eksternal. 1. Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga. Pada periode ini, individu mulai mempertanyakan kapan dirinya siap menikah, apakah pasangannya saat ini adalah orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk bisa menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam relasi keluarga individu memiliki keinginan untuk hidup mandiri, meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu untuk hidup mandiri secara financial. Sedangkan dalam hubungan sebuah pertemanan individu akan menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi sosok figure bagi dirinya, individu juga akan mula membatasi dalam pertemanan-pertemanan yang kurang baik. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja, 2. Kehidupan pekerjaan dan karir. Sebagian orang dewasa merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan belum cukup membantu dalam menyiapkan seseorang dalam menghadapi dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja seperti persaingan dan tekanan mengharuskan individu untuk beradaptasi. Dan tidak sedikit orang yang merasa stress karena hal

¹⁰ Alfiesyahrianta Habibie, dkk *Peran Religious Terhadap Quarter life Crisis (QLC) pada Mahasiswa* (jurnal UMM, 2019),.135

¹¹ <https://www.duniapelajar.com/2010/06/04/emosi-dan-afeksi/>

¹² <https://ragambahasakita.blogspot.com/2015/08/menceritakan-pengalaman-pribadi.html>

tersebut. Selain itu akan muncul kbimbangan dalam diri individu yaitu memilig pekerjaan yang sesuai minat, bakat dan potensi atau hanya pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan pemenuhan kebutuhan, 3. Tantangan di bidang akademik. Dalam hal ini ada individu yang merasa akademis yang sedang dijalannya tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya. Individu mula bertanya-tanya tentang akademis yang sedang digeluti saat ini apakah mampu menunjang karirnya dimasa depan, kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang yang lebih tinggi dengan alasan financial, tuntutan sosial, keluarga dan sebagainya.

Upaya Mahasiswa BPI Angkatan 2018 dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa tingkat akhir merupakan julukan bagi mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhr atau biasa disebut dengan skripsi, sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar (S1) disebuah perguruan tinggi. Untuk sampai pada tahap ini, mahasiswa memerlukan *effort* yang lebih karena fase ini tidak semudah membalikkan telapak tangan, butuh banyak pengorbanan, biaya, waktu, tenaga, fikiran dan pengorbanan-pengorbanan lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa BPI angkatan 2018, mahasiswa memiliki pertahanan diri yang berbeda-beda, adapun upaya mahasiswa BPI angkatan 2018 dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah : 1. Mendekatkan diri pada sang pencipta, 2. *Quality time* bersama teman dekat, 3. Melakukan kegiatan-kegiatan positif, 4. Mencintai diri sendiri, 5. Memotivasi dan mengapresiasi diri sendiri.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa BPI angkatan 2018 IAIN Ponorogo menghasilkan kesimpulan bahwa : Kondisi mahasiswa BPI angkatan 201 dalam rentan *quarter life crisis* yaitu : 1) Mahasiswa merasakan cemas yang berlebihan, 2) Merasa khawatir, kecewa dan bimbang, 3) Kehilangan identitas diri, 4) Takut mengambil keputusan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal: 1) Faktor internal meliputi: emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual, 2) faktor eksternal meliputi: faktor keluarga, pertemanan dan percintaan, faktor lingkungan, dan faktor financial. Upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswa BPI angkatan 2018 dalam mengatasi *quarter life crisis* adalah: 1) Mendekatkan diri kepada sang pencipta, 2) *Quality time* bersama teman dekat, berkumpul dan saling memberikan motivasi sekaligus berbagi keluh kesah, 3) Melakukan kegiatan positif seperti : membangun bisnis, berolahraga, literasi, menulis pada blog internet, bermain game, berkebun, memasak dan lan-lain, 4) Mencintai diri sendiri. Wujud dari mencintai diri sendiri adalah dengan menerima atas ketetapan Allah SWT, berdamai dengan keadaan dan menerima, 5) Memotivasi dan mengapresiasi diri sendiri, memberikan dorongan-dorongan positif serta memberikan apresiasi-apresiasi kepada diri (*self reward*)

REFERENSI

Robbins, A. Dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges Of Life in Your Twenties*. (New York:Jeremy P.Teacher, 2014)

Djam'an Satori *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung Alfabeta2016)

Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus di perpustakaan UIN Sunan Kalijaga*. <http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka>. (yogyakarta 2013)

Fischer, K, *Ramen Noodles, Rent and Resums :An AfterCollege Guide to Life*.

(California: Super Collage LLC, 2008)

Alfiesyahrianta Habibie, dkk *Peran Religious Terhadap Quarter life Crisis (QLC) pada Mahasiswa* (jurnal UMM, 2019).