

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Program Studi Psikologi Islam

Sejarah Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin diawali dengan seminar yang dilakukan oleh Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dalam pembentukan Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora telah melakukan seminar pada tanggal 12 Desember 2007 dengan tema ``Program Studi Psikologi Islam untuk Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin``. Seminar pembentukan Program Studi Psikologi Islam ini bertujuan untuk menambah dan mendapatkan informasi, pendapat maupun pandangan mengenai Program Studi Psikologi Islam ini. Serta untuk mendapatkan informasi mengenai urgensi dalam membuka Program Studi Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dari segenap pihak yang terkait dan masyarakat.¹

Para peserta seminar merekomendasikan hal-hal yang dianggap perlu untuk dibuka Program Studi Psikologi Islam antara lain:

- a. Sangat diperlukannya Prodi Psikologi Islam dalam mendampingi masyarakat dalam menyelesaikan masalah. Dalam pembentukan Program Studi Psikologi Islam para peserta mendukung secara penuh
- b. Segala persyaratan yang diperlukan segera dilengkapi dan dibenahi

¹Profil Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dalam <https://pi.uin-antasari.ac.id/sejarah/>, diakses pada 25 Maret 2024.

- c. Dalam pembentukan Psikologi Islam sebaiknya segera untuk mengajukan proposal.²

Tanggal 6 November 2007 Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora mengeluarkan SK No. 106 tahun 2007 tentang pembentukan tim Program Studi Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari Banjarmasin yang diketahui oleh segenap anggota tim yang diketuai oleh Drs. Abdulrahman Jefri, M, Ag dan wakilnya Dra. Siti Faridah. Pada tanggal 18 Maret 2008 proposal pembentukan Program Studi Psikologi Islam disampaikan ke Departemen agama untuk memperoleh izin dalam menyelenggarakan Program Studi Psikologi Islam.³

Satu-satunya dari empat Program Studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang merupakan Program Studi Psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin yang telah mendapatkan izin dari Direktur Jendral Pendidikan Islam. Tanggal 04 September 2008 Pembentukan Program Studi Psikologi Islam telah disetujui berdasarkan hasil dari keputusan Direktur Jendral Pendidikan Islam No DJ/306/2008 tentang Pembentukan

Program Studi (S1) pada Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) th 2008 tanggal 04 September 2008.

Di Kalimantan hanya memiliki Prodi Psikologi Islam satu-satunya di UIN Antasari Banjarmasin di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di Kalimantan. Dalam 12 tahun Program Studi Psikologi Islam mengalami perkembangan yang cukup pesat dan menggembirakan di berbagai aspek. Dengan demikian hal ini

²Profil Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2024.

³Profil Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2024.

tidak terlepas dari dukungan para tim dari pihak pimpinan Universitas, Pimpinan Fakultas, dosen, karyawan perangkat jurusan, serta mahasiswa dan segala pihak di dalamnya yang mendukung dalam pembentukan Program Studi Psikologi Islam ini.⁴

2. Tujuan, Visi dan Misi Program Studi Jurusan Psikologi Islam

Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin memiliki tujuan adalah sebagai berikut:

Berpijak dari visi dan misi Program Studi Psikologi Islam, tujuan dari Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin yang ingin dicapai dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi ialah sebagai berikut:

- a. Menghasilkan mahasiswa lulusan psikologi Islam yang menguasai ilmu pendiidkan Psikologi yang berbasis keislaman
- b. Menghasilkan riset Psikologi Islam yang berbasis pada bidang keislman yang masyarakat sangat butuhkan
- c. Tercapaiannya pengabdian masyarakat serta kerjasama antar masyarakat dalam berbagai pihak dalam pembentukan masyarakat sesuai dengan bidang ilmu psikologi keislaman dengan melibatkan unsur-unsur tenaga pendidik, masyarakat serta alumni.

Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin memiliki Visi dalam pembentukan Jurusan Psikologi Islam ialah sebagai berikut:

"Terwujudnya Program Studi Program Studi Psikologi Islam Yang Unggul Dan Berakhlak Dengan Mengintegrasikan Psikologi Dan Keislaman Pada Tahun

⁴Profil Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2024

2034.”

Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin memiliki Misi dalam pembentukan Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin ialah sebagai berikut:

Dalam penyelenggaraan Tridarma Perguruan Tinggi Program Studi Psikologi Islam telah mengemban Misi Program Studi Psikologi Islam antara lain sebagai berikut:⁵

- a. Menyelenggarakan pengajaran dan pendidikan dalam bidang Psikologi yang berbasis pada keislaman
- b. Mengembangkan riset dibidang ilmu Psikologi yang berbasis pada keislaman dan relavan dengan kebutuhan masyarakat.
- c. Melaksanakan pengabdian masyarakat serta membangun kerjasama yang baik dengan segala pihak dalam rangka mengembangkan masyarakat sesuai dengan kompetensi keislaman psikologi yang berbasis dengan melibatkan unsur tenaga pendidik, mahasiswa dan alumni.⁶

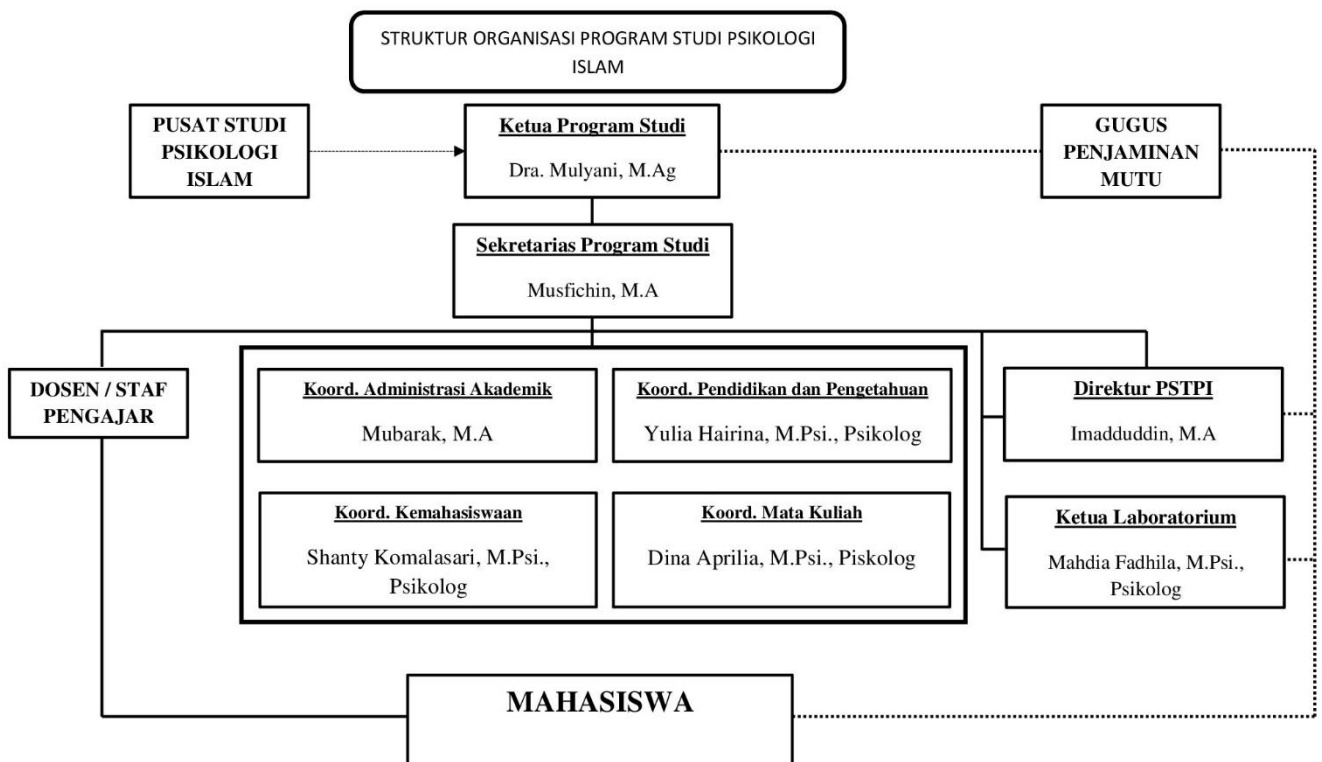
3. Struktur Organisasi

Struktur organisasi yang menaungi dan menjalankan Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin ialah merupakan sebagai berikut ini:⁷

⁵Profil Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2024

⁶Profil Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2024

BAGAN STRUKTUR ORGANISASI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM



B. Penyajian Data

Pada bab ini peneliti akan memaparkan data-data dari hasil penelitian yang dilaksanakan dan diperoleh melalui proses wawancara kepada subjek. Data-data yang telah terkumpul akan dikelompokkan berdasarkan pada kategori-kategori masing-masing, sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini yaitu; mengetahui gambaran *quarter life crisis* serta faktor-faktor yang memberikan pengaruh kepada mahasiswa *fresh graduate* fakultas Ushuluddin dan Humaniora pada Universitas Islam Negeri Antasari.

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara tatap muka (langsung), dimana prosedur yang dilakukan adalah wawancara yang berdasarkan pada *guide interview* yang telah diperiksa oleh *professional judgement*. Berdasarkan data *professional judgement* yang mengarahkan dan memberikan saran untuk membantu keberlangsungan penelitian ini:

Tabel 4.1 Data Pribadi *Professional Judgement*.

NO	Nama	Jabatan	Keahlian
1	Mubarak, MA	Koord. Administrasi Akademik	Psikologi Pendidikan

Berikut adalah rangkaian tahapan yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian:

Tabel 4.2 Tahapan Penelitian

NO	Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Senin, 20 Mei 2024	10.00 – 11.00 WITA	Wawancara studi Pendahuluan	Menghubungi via <i>Whatsapp</i>
2	Senin, 27 Mei 2024	09.47 – 12.12 WITA	Menghubungi <i>professional judgement</i> (Mubarak, MA)	Menghubungi via <i>Whatsapp</i>
3	Selasa, 28 Mei 2024	11.34 – 07.31 WITA	Mendapatkan <i>feedback</i> akhir dari <i>professional judgement</i> (Mubarak, MA)	Menghubungi via <i>Whatsapp</i>
4	Senin, 3 Juni 2024	10.00 – 11.24 WITA	Wawancara subjek HN	Tatap muka (langsung)

5	Senin, 3 Juni 2024	03.00 – 03.59 WITA	Wawancara subjek RW	Tatap muka (langsung)
6	Selasa, 4 Juni 2024	02.00 – 03.01 WITA	Wawancara subjek AR	Tatap muka (langsung)
7	Selasa 4 Juni 2024	04.00 – 04.48 WITA	Wawancara KN	Tatap muka (langsung)

2. Mekanisme Triangulasi Data

Triangulasi data adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian dengan menggabungkan data dari berbagai sumber, metode atau teori. Dengan menggunakan metode triangulasi data, maka peneliti mampu mengumpulkan data dan menganalisis data dari sumber yang berbeda dan menggunakan berbagai metode dan teori. Hal tersebut berfungsi untuk melakukan validasi dari hasil penelitian dan mengurangi potensi bias yang bisa muncul dari penggunaan satu metode atau sumber.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber sebagai sumber dalam menggali informasi dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, sumber, arsip dan hasil wawancara. Tentu berbagai cara tersebut akan menghasilkan data berbeda yang memberikan pandangan berbeda pula mengenai sebuah fenomena yang terjadi. Dari keberagaman pandangan tersebut itulah akan menghasilkan keluasan pandangan pengetahuan untuk memperoleh hasil kebenaran yang dapat diandalkan.

3. Hubungan Peneliti dengan Subjek

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai seorang peneliti (*researcher*). Sedangkan subjek merupakan mahasiswa *fresh graduate* jurusan psikologi islam fakultas ushuluddin dan humaniora pada universitas islam negeri Antasari. Dari empat subjek yang diteliti, peneliti belum pernah kenal satu sama lain. Peneliti mengetahui dan mengenalnya melalui rekomendasi dari dosen pembimbing yaitu Ibu Dra. Mulyani, M.Ag, yang mana peneliti hubungi melalui akun *Whatsapp* dari masing-masing subjek tersebut.

4. Identitas dan Deskripsi Subjek

a. Identitas Subjek

Profile identitas subjek diperlukan untuk proses penggalan data agar peneliti mengetahui secara mendalam subjek yang ditelitinya. Informasi yang diperoleh dari keterangan tersebut juga berguna sebagai data pendukung dari data utama penelitian. Subjek pada penelitian ini terdiri dari subjek primer atau tunggal yang digunakan dalam penelitian, yang dalam hal ini adalah individu yang sudah menyandang status *fresh graduate* pada jurusan psikologi islam dari Universitas Islam negeri Antasari.

Dalam penelitian ini, subjek primer yang dipilih terdiri dari empat orang mahasiswa yang sudah lulus strata satu pada perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Antsari, belum menikah, berusia 20 sampai 25 tahun dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Pada penelitian ini peneliti mencoba untuk melakukan klarifikasi mahasiswa yang menyangang status *fresh graduate* kepada beberapa individu tersebut. Hingga akhirnya peneliti menemukan empat orang subjek yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi subjek untuk diwawancara mengenai gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* jurusan psikologi islam Universitas Islam Negeri Antasari. Adapaun data demografis keempat subjek dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3 Identitas Subjek

NO	Inisial	Jenis Kelamin	Usia
1.	HN	Perempuan	22
2.	RW	Perempuan	21
3.	AR	Laki-laki	23
4.	KN	Perempuan	23

b. Deskripsi Subjek

1) Subjek HN

Subjek HN merupakan mahasiswi yang berusia 22 tahun yang berasal dari Kota Banjarbaru, provinsi Kalimantan Selatan. Saat ini ia sudah menyangang status *fresh gradute* selama 5 bulan dan baru terjun pada dunia kerja sebagai asisten psikolog. Peneliti melakukan wawancara bersama HN pada hari Senin, tanggal 3 Juni 2024.

Saat melakukan wawancara dimulai dan sepanjang proses wawancara HN terlihat mudah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dimana dibuktikan dengan jawaban subjek yang cukup lugas terkati bagaimana

gambaran yang ia berikan terkait perasaannya setelah lulus dari perguruan tinggi, namun pada beberapa pertanyaan tertentu yang diajukan subjek HN terlihat berpikir sejenak untuk memahami pertanyaannya. Fungsi umum dan kognitif subjek HN berfungsi baik, hal ini sebagaimana dengan cerita yang dipaparkan oleh subjek HN kepada peneliti terkait pengalamannya secara terbuka dan rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa *fresh graduate*.

2) Subjek RW

Subjek RW merupakan mahasiswi *fresh graduate* yang berusia 21 yang berdomisili di kota Banjarmasin, saat ini ia telah menyelesaikan fase studi strata satu nya. Peneliti melakukan wawancara bersama terhadap subjek pada hari Senin, tanggal 3 Juni 2024.

Subjek RW terlihat kooperatif dan tenang sepanjang wawancara berlangsung, ia juga terlihat sangat tertarik dengan penelitian yang peneliti lakukan. Hal ini terlihat dari bagaimana ia menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan disertai dengan ekspresi wajah dan intonasi suaranya, meskipun ada beberapa pertanyaan yang diajukan perlu ia cermati sebelum memberikan jawaban kepada peneliti. Fungsi umum dan kognitif subjek RW berfungsi baik, hal tersebut selaras dengan cerita dan pengalaman yang dipaparkan subjek RW kepada peneliti, ia juga mampu menceritakan bagaimana pengalaman dan perasaannya selama menjadi mahasiswa *fresh graduate*, meskipun ada beberapa yang ia jawab terkesan seadanya dan singkat.

3) Subjek AR

Subjek AR merupakan mahasiswa yang berusia 23 tahun yang berasal dari Kota Banjarmasin yang saat ini ia telah menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi dan menjadi seorang mahasiswa *fresh graduate*. Peneliti melakukan wawancara tatap muka kepada subjek AR pada hari Selasa, tanggal 4 Juni 2024.

Subjek AR terlihat tenang dan kooperatif selama sesi wawancara berlangsung, hal ini terlihat dari nada bicaranya yang tenang dan jelas dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti dalam sesi wawancara berlangsung. Fungsi umum dan kognitif subjek AR berfungsi baik, hal ini sebagaimana dengan cerita dari setiap jawaban yang subjek paparkan kepada peneliti, namun pada beberapa pertanyaan subjek AR menjawab secara implisit dan penuh kehati-hatian. Ia juga mampu menceritakan dengan baik bagaimana perasaan dan pengalaman yang subjek rasakan setelah menjadi mahasiswa *fresh graduate*.

4) Subjek KN

Subjek KN adalah mahasiswi yang berusia 23 tahun yang berdomisili di Kota Banjarmasin, saat ini ia telah menyelesaikan pendidikannya di strata satu dan mendapatkan gelar sarjana dan masuk dalam kategori *fresh graduate*. Peneliti melakukan wawancara bersama subjek KN pada hari Selasa tanggal 4 Juni 2024.

Subjek KN terlihat sedikit canggung dan malu untuk bercerita terkait pengalamannya menjadi *fresh graduate* ketika diawal wawancara berlangsung,

namun setelah wawancara berjalan ia terlihat lebih tenang dan santai dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti. Fungsi umum dan kognitif subjek KN berfungsi baik, dimana hal ini selaras dengan jawaban yang dipaparkan subjek KN pada pertanyaan yang diajukan peneliti. Ia juga dapat menceritakan pengalaman yang ia rasakan setelah menjadi mahasiswa *fresh graduate* meski di beberapa pertanyaan subjek perlu berpikir sejenak untuk memberikan jawaban.

5. Data Hasil Penelitian.

Pada bagian ini berisi tentang data yang ditemukan oleh peneliti di lapangan. Data diperoleh dari hasil wawancara yang kemudian diolah menjadi bentuk verbatim. Setelah itu hasil data diambil beberapa pertanyaan yang mengarah pada tujuan penelitian ini yaitu gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari. Selanjutnya temuan-temuan tersebut dianalisis untuk menjadi pembahasan ilmiah pada sub bab berikutnya.

a. Pengalaman yang dirasakan setelah menjadi *fresh graduate*

Dalam menjalani kehidupan, seseorang tentu mengalami pergantian fase yang dimana hal tersebut menjadi pembelajaran atau pengalaman yang akan berarti dalam kehidupan seorang manusia. Pengalaman tersebut terjadi dari aspek perkembangan kehidupan manusia baik dari masa kecil hingga masa dewasa bahkan hingga tua kelak, dan pengalaman tersebut akan ditemui pada fase transisi yang kemudian menjadi sebuah pembelajaran untuk terus berkembang ke arah yang lebih

baik dan mapan pada kehidupan seorang individu.

Bagi seseorang yang telah menyelesaikan masa pendidikannya di perguruan tinggi tentu menjadi salah satu dari sekian banyaknya pengalaman yang didapat seorang individu, lalu setelah menjadi mahasiswa *fresh graduate* tentu banyak pembelajaran dan pengalaman baru yang selanjutnya akan ditemui, hal tersebut tentunya dikarenakan pada fase tersebut individu sudah dipandanga mapan dan siap untuk melangkah ke jenjang kehidupan berikutnya seperti; dunia kerja, pernikahan atau pun melanjutkan studinya ke jenjang yang lebih tinggi. Seperti yang dituturkan oleh Subjek HN dan Subjek KN dalam menggambarkan perasaan mereka setelah menyelesaikan jenjang strata sarjana.

“Sebenarnya campur aduk sih, ka ai... antara senang juga kan bisa menyelesaikan tugas gitu.” (S1.W1.B19-B36)

“Awalnya sih sempat bingung, handak kemana lanjutnya itu, terus, ee.... buat saat ini ulun masih ini sih, apa... mengambil jeda waktu dulu.” (S4.W1.B31-B38)

Bagi seorang mahasiswa yang baru saja lulus, tentunya mereka akan mendapatkan hambatan yang menghadang mereka untuk melangkah maju. Salah satu dari hambatan tersebut adalah kebingungan dan kekhawatiran dalam mehadapi masa depan yang akan diambil, apalagi hal tersebut berkaitan pada prospek yang berhubungan dengan kehidupan pribadi; baik pada pekerjaan, akademis atau pun kehidupan pribadi. Hal tersebut diutarakan oleh keempat subjek dengan prospek dan pandangan yang berbeda-beda terkait dengan kebingungan yang mereka rasakan.

Subjek HN yang mengutarakan perasaannya terhadap pada pilihannya antara pendidikan dan pekerjaan.

“sebenarnya memang bingung cuman ada sih, ka, sudah plan-plan gitu maksudnya rencana-rencana gitu yang kayak rencana awal tu sebenarnya mau kuliah lagi kaya tu nah.” (S1.W1.B46-B56)

“cuman karna yaa masih mencari juga beasiswa yaa sambil-sambil gitu, dan untuk plan B nya kan kalaunya memang gak bisa lanjut kuliah dulu, cari kerjaan yang lebih mapan dulu gitu sih, ka.” (S1.W1.B52-B56)

Subjek RW yang mencoba mengatasi kebingungannya dengan menciptakan rencana dalam menghadapi masa depan yang akan diambilnya.

“sudah ada pilihan cuman masih menentukan langkah-langkah apakah itu berikut pilihan mana yang terbaik gitu nah yang akan dilakukan, entah itu ee pegawai dulu kah atau S2 kaya itu nah.” (S2.W1.B25-B35)

“Jadi kalau misalkan plan ini tidak berjalan terus langsung aja kayatu nah memikirkan plan kedua itu apa. Walaupun ada kekhawatiran sedikit...” (S2.W1.B279-B282)

Subjek AR menerangkan perasaan bingung dan khawatir yang ia rasakan setelah lulus dan hal tersebut berhubungan dengan prospek pada pekerjaan.

“Sebelumnya agak, ee bimbang sedikit karena info loker tuh, ee apa namanya tuh, agak susah...” (S3.W1.B25-B31)

“Kalaunya menghadapi ketidakpastiannya tuh, ee... ulun tuh asal yakin aja pang, ee... ini harus bekerja setelah ini gitu, karena misalkan lanjut ke S2 disamping dananya kurang, jadi harus bekerja.” (S3.W1.B259-B263)

Subjek KN yang memilih untuk mengambil jeda waktu demi memikirkan rencana yang matang untuk masa depannya.

“Awalnya sih sempat bingung, handak kemana lanjutnya itu, terus ee buat saat ini ulun masih ini sih apa mengambil jeda waktu dulu.” (S4.W1.B31-B38)

“...jadi kada langsung ee handak begawi atau kah kaya apa, handak bediam dulu kayatu nah.” (S4.W1.B36.B38)

b. Ekspetasi dan konflik perbandingan diri dengan interpersonal.

Dinamika individu yang kompleks mengungkapkan upaya individu dalam memahami diri mereka sendiri melalui ekspetasi diri dan perbandingan dengan orang lain. Ekspetasi menjadi segenap keinginan pribadi dalam proses yang ingin diraih pada sebuah situasi tertentu dengan adanya tingkah laku dan tindakan secara nyata, di mana individu berusaha menciptakan gagasan tentang sesuatu di masa depan, terutama tentang masalah yang sedang dikhawatirkan sehingga membuat individu mencoba menyesuaikan gagasan tersebut terhadap masa depan yang mereka kendaki.

Subjek HN, AR, dan RW mengutarakan bagaimana dilema yang dirasakan dalam menaruh ekspetasi kepada diri mereka sendiri terhadap masa depan yang ingin mereka jalani, di mana hal ini menjadi dorongan perasaan yang kuat terhadap langkah-langkah yang akan membawa mereka menuju tujuan pribadi.

“inggih sih ada ekspektasinya gitu ee... apa dan berharap juga apa yang di harapkan atau ekpektasi itu bisa terwujud gitu ka ae... ee lebih ke akademis sih, kak.” (S1.W1.B127-B132)

“Menaruh ekspektasi terhadap diri itu ada cuman ee... berpikir jua kalau misalkan menaruh ekspektasi itu jangan terlalu tinggi kaya tu nah, menye.. menye.. menyediakan luang atau ruang misalkan tidak sesuai dengan ekspektasi terus kaya mikir akan jua kalau tidak sesuai ekspektasi ini apa langkah berikutnya.” (S2.W1.B89-B96)

“Sangat berefekta... berekspektasi, karena ee... apa namanya tuh, kita yang jurusan psikologi ini apalagi ee... SI sangat bisa berpeluang untuk bersaing di... dunia kerja.” (S3.W1.B105-B109)

Namun untuk subjek KN ia mengutarakan perasaannya secara implisit terkait ekspektasi yang ingin ia kehendaki, hal ini secara tidak langsung menggambarkan bagaimana kebingungan yang terjadi pada masa depan menempatkan seorang individu untuk berada ke dalam bentuk bertahan dan kehati-hatian dalam menentukan masa depan yang akan diambil.

“Hehe... gak ada karena ulun ka ai.. ee... gak ada maksudnya mau di jalanin sesuai dengan alur yang ada aja, kalau saya ee... berjuang ini berjuang yang saat ini coba aja jalanin dulu, kalau gak ada ya diem aja dulu.”(S4.W1.B144-B148)

Namun dari sisi lain, seorang individu terkadang memunculkan kecenderungan untuk membandingkan diri mereka dengan individu lain sebagai bentuk evaluasi eksistensi sosial, di mana individu terdorong untuk mengukur diri pribadi mereka berdasarkan standar yang diterapkan oleh lingkungan sosial mereka. Selain itu, keberagaman situasi dan tantangan dalam hubungan antar individu yang dapat mempengaruhi dinamika hubungan sosial mereka menjadi salah satu faktor penting

dalam pembahasan ini. Konflik hubungan baik pada keluarga, masyarakat ataupun orang terdekat mampu menciptakan ketegangan yang tidak diperlukan. Dalam konteks konflik interpersonal, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat memunculkan ketidaknyamanan dan ketidakpuasaan terhadap diri sendiri, serta mengganggu keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis individu.

“Belum bisa gitu nah, hmmm sebenarnya yakin aja gitu cuman kaya gugup gitu kan ngeliat temen gitu kaya ko oh dia bisa gitu tapi yakin aja bisa juga dengan jalan sendiri begitu” (S1.W1.B348-B352)

“Ada perasaan khawatir itu kan dari kawan-kawan sendiri itu banyak yang kuliah di ULM terus ada juga yang di Poltekkes, nah yang di poltekkes tuh sudah begawian karenanya diperawat gigi atau di gizi kayatu nah terus kawan-kawan yang ULM juga sudah pada ngambil S2 dan diterima di ULM nya karena ada di jurusan mereka itu di ULM, nah untuk sekarang kan masih fresh graduate yang belum diterima S2, belum diterima kerja jua jadi adalah rasa cemas khawatir kalau misalkan membandingkan diri ini dengan teman-teman atau lingkungan sekitar” (S2.W1.B296-B309)

“Pasti ada, apalagi ee apa namanya tuh, kawan-kawan yang baru lulus, ee apa namanya tuh, baru lulus dia di terima diiii pekerjaan sedangkan ulun kan ee apa namanya tuh, bingung arahnya kemana gitu, harus melamar di mana gitu,” (S3.W1.B271-B276)

“Sering khawatir karena, ee... melihat pencapaian teman yang cepet, di diri saya ko engga gitu...” (S4.W1.B361-B363)

c. Perasaan cemas yang muncul dari dinamika situasi.

Pada diri manusia adanya keberagaman perasaan dan pengalaman yang umumnya muncul dari hasil proses pembelajaran individu pada keadaan sosial. Termasuk krisis yang dibahas pada aspek *quarter life crisis* dimana individu menciptakan respon dari usaha dan kegagalan

yang meliputi diri individu.

Subjek HN mengungkapkan adanya perasaan cemas dan putus asa yang dipicu oleh berbagai faktor, di mana salah satunya ialah sebuah situasi yang mana individu memikirkan masa depannya terkait karier atau akademisnya, adanya kecemasan akan jalan yang harus diambil setelah kelulusan menimbulkan kegelisahan pada diri.

“situasinya itu kayak ngelihat... misalnya ngelihat teman-teman gitukan, kayak sukses-sukses gitu di video apa, di status-status story gitu kayak ini teman-teman sudah kerja mapan mah gitu dimana nih gimana gitu. Kayak teman-teman sudah sekolah lanjut lagi nih, jadi gitu aja sih ka.” (S1.W1.B193-B200)

Subjek RW mengutarakan perasaannya terhadap keadaan yang ia alami setelah lulus, meskipun RW membuat rencana-rencana dalam menghadapi masa depannya, namun perasaan tersebut tidaklah bisa dihapuskan, perasaan manusia yang dinamis dan kompleks hadir atas respon dari berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi pada kehidupan.

“Mungkin perasaan cemas tuh ada, soalnya kan ee sudah memikirin nih planning planning semisal apa kedepannya kalau S2 planningnya ini kalau misalkan mau kerja planningnya ini. Nah cemasnya itu kalau tidak sesuai plan yang sudah diatur daa dan dipikirkan kayatu tiba-tiba aja ada mungkin situasi yang memungkinkan planningnya tuh kada sesuai atau harus di ubah kaya tu cemas sih sedikit.” (S2.W1.B139-B148)

Subjek KN menggambarkan perasaan cemas yang melanda dirinya, terutama setelah berakhirnya studi yang sudah ia tempuh. Merasa kecemasan terkait kepercayaan dirinya terhadap hubungan sosial dan menyatakan dirinya kurang percaya diri terhadap hubungan interpersonal.

“... kalau misalnya lulus, ya setelah lulus kita pikirnya bingung harus ngapain paling kaya habis bangun tidur ee... kerjakan sesuatu hal sedikit, habis itu gak ada apa apa lagi, bingungnya disitu kita mau ngerjain apa lagi, terus mau coba ngelamar kerja belum bisa, gak percaya diri, gitu.” (S4.W1.B394-401)

d. Ketertekanan hingga situasi sulit yang terjadi.

Perasaan tidak nyaman, kehilangan motivasi serta perasaan tertinggal yang terjadi dalam aspek kehidupan. Pengalaman putus asa dalam waktu singkat, berusaha keluar dari situasi tidak nyaman dan menghadapi tantangan rasa akan keragu-raguan dalam situasi sulit saat harus mengambil sebuah keputusan yang ambigu, membuat individu berada dalam keadaan di mana individu mempertimbangkan penilaian diri yang mempengaruhi tingkat energi dan semangat dalam menghadapi tantangan pada situasi kehidupan.

Subjek HN menggambarkan munculnya perasaan cemas yang melanda dirinya, terutama setelah menyelesaikan pendidikannya. Merasa bingung dengan cabang pilihan yang ditemukan, HN merasakan adanya penghambat diri untuk melangkah maju, dan menggambarkan perjuangan emosional yang kuat dalam menghadapinya.

“Ee kalaunya kalau ulun sendiri ya ka ya pas sebelum lulus tuh memang kaya fix nih kaya nya lanjut sekolah gitu tapi pas sudah lulus kaya agak bingung gitu ini mau apa ya gitu mau sekolah atau kerja dulu jadi kaya sempat gitu sempat bingung gitu kan...” (S1.W1.B111-B117)

“Hhmmm kalau situasi sulit kadang kaya ada apa nya maksudnya kalau nya kadang ngomel-ngomel gitu kan kalaunya dapat situasi sulit atau apa cuman ya kadang habis itu ya kaya terpikir aja oh kayanya dijalani aja gitu maksudnya walaupun sulit walaupun dengan drama drama lah gitu kan, ya tetap dijalani dan yakin aja

bisa selesai gitu maksudnya misalnya ada tugas sulit atau apa yakin aja bisa selesai masalah itu gitu sih ka” (S1.W1.B379-B388)

Subjek RW mengungkapkan adanya perasaan tertekan yang dipicu oleh dari standar masyarakat, terutama dalam kehidupan setelah menjadi sarjana baru. Rasa tertekan ini membuatnya merasa adanya ketakutan pada situasi yang sulit untuk diabaikan.

“Hhmm ada sih kaya tekanan kayatu, tekanannya itu mungkin lebih ke masyarakat lah, soalnya kan berasalnya jua dari ibaratnya kampung lah lo, lain di amuntai banar kayatu nah walaupun berasal dari amuntai cuman ya masih kampung-kampung. Nah kalau dari pandangan masyarakat tuh semisal habis kuliah tuh orang pasti mikir nih begawinya dimana jar kayatu. Nah kalau misalkan ngambil S2 jua tu pasti adalah sambatan dari masyarakat lawas banar nih kuliah, awur kuliah aja tarus jar kayatu kada begawi-gawi kayatu nah. Jadi ada pang tekanan dari masyarakat tuh kaya mikir akan kalau misalkan lulus nih ya sebaiknya begawi dulu kayatu nah supaya kada jadi sambatan.” (S2.W1.B105.B122)

Subjek AR mengutarakan bagaimana sulitnya situasi yang ia dapati menghambat langkah maju yang ingin dicapai. Situasi tersebut memberikan gambaran keputusan yang tercermin dalam penilaian negatif.

“...ee apa namanya tuh, agak susah sekarang tuh yang kebanyakannya tuh ee info loker dari orang dalam.” (S3.W1.B26-B29)

“Sedikit ada bimbang ee menghadapi masa depan apalagi sekarang ini kan ee loker-loker tuh mempunyai ee apa namanya tuh skill bukan hanya ijazah yang diutamakan.” (S3.W1.B96-B99)

“Kalau pengaruhnya tu terutama pengaruh tekanan pang, karena kan orang lulus S1 ni belum ada skill dalam kerja.” (S3.W1.B221-B223)

Subjek KN mengungkapkan perasaannya terkait situasi sulit yang sedang ia jalani, hal tersebut tercermin dalam pilihan yang ia ambil terhadap dirinya sendiri. Peran *insecure* ini semakin diperparah oleh perasaan terjebak dalam situasi sulit yang sukar untuk diubah atau ditinggalkan, adanya keraguan dari situasi ini membuat KN harus menghadapinya juga mempengaruhi perasaannya. Meskipun begitu ia berusaha membentuk dukungan untuk dirinya sendiri.

“...kaya ee... mau kerja yang sesuai jurusan atau enggak gitu kan kalau pekerjaan sih, kalau menurut ulun mau sesuai jurusan,, enggak masalah cuman pengennya itu ya sesuai jurusan gitu jadi sulitnya disitu juga sekarang, ee... kebanyakan kaya kalau menurut ulun buat saat ini ulun baru keluar terus mau coba cari pengalaman dulu aja jadi gakpapa gak sesuai jurusan yang penting pengalaman dulu ada.” (S4.W1.B116.B125)

“Menghadapinya kaya gimana? Bingung ih hehe, sebenarnya ulun ee lebih ini sih ka kalau ke antara kerja dengan jeda waktu ulun milihnya sekarang malah kayaknya butuh jeda waktu yang agak panjang daripada buat ini, kerja. Karena kalau mau terjun didunia kerja kayanya belum terlalu siap.” (S4.W1.B412-B419)

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat tujuh aspek yang menjadi acuan untuk melihat gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari. Untuk penjelasan secara ringkas dapat dilihat berdasarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Gambaran *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa *Fresh Graduate* berdasarkan aspek yang digunakan.

NO	Aspek <i>Quarter life Crisis</i>	Subjek HN	Subjek RW	Subjek AR	Subjek KN
1.	Kebimbangan Mengambil Keputusan	Subjek HN menyebutkan bahwa ia masih merasa adanya kebingungan namun ia coba tutupi dengan merancang rencana untuk bisa melanjutkan pendidikannya, dengan mencoba membenahi diri untuk mendapatkan beasiswa. Pada aspek ini subjek HN merasa penentuannya pada pilihan memberikan rasa gugup akan ekspektasi yang diinginkan tidak terwujud.	Subjek RW menuturkan bahwa ia tidak merasa ada perasaan kebingungan yang membebani pada pilihannya, namun ia juga menyatakan bahwasanya pada keputusan ini masih ada sebuah pertimbangan untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Pada aspek ini subjek RW menyampaikan bahwa dirinya tetap merasa adanya kekhawatiran	Subjek AR menyampaikan bagaimana ia merasa kebingungan dan bimbang dalam menentukan langkah berikutnya dikarenakan keinginannya yang ingin lanjut ke dunia kerja namun terhalangi dengan kondisi dunia kerja dinamis. Pada aspek ini subjek AR meyakinkan dirinya untuk bisa mendapatkan keinginan yang diharapkan, hal tersebut	Subjek KN menyebutkan bagaimana ia merasa adanya rasa kebingungan terhadap pilihan yang ia ambil lalu menempatkan dirinya untuk mengambil jeda waktu selayak demi membuka peluang pada banyaknya sebuah pilihan. Pada aspek ini subjek KN menyampaikan adanya kecemasan dan bingung ketika ia membandingkan dirinya dengan lingkungan

			meskipun ia sudah menyiapkan rencana pada pilihan.	memberikan gambaran bagaimana ia mencoba berusaha untuk terus maju dalam menghadapi pertimbangan akan sebuah keputusan.	sekitar yang ia temui.
2.	Penilaian Diri yang Negatif	Subjek HN berespetasi dan berharap pada dirinya sendiri untuk bisa terwujudnya harapan untuk bisa melanjutkan studinya, meskipun perasaan cemas kerap muncul saat ia membandingkan dirinya dengan orang lain dan harus siap dalam menghadapi realita yang ia jalani.	Subjek RW membatasi dirinya dalam menciptakan eskpetasi dan angan-angan dengan memberikan ruang dalam penilaian baikpada dirinya ataupun situasi yang akan ditemui.	Subjek AR menyampaikan bagaimana ia sangat berekspetasi terhadap statusnya sebagai mahasiswa <i>fresh graduate</i> dalam menghadapi tantangan dinamika dan konflik dunia kerja.	Subjek KN mengatakan bagaimana ia tidak memiliki sebuah eskpetasi terhadap dirinya sendiri dan lebih memilih untuk menjalani apa yang ia dapati sekarang.
3.	Putus Asa	Subjek HN merasa positif dalam menghadapi tantangan sehari-hari, meskipun perasaan bingung kerap kali melanda, lanjut ia menyampaikan bahwa tantangan yang ditemui ia coba syukuri demi membangun kepercayaan diri.	Subjek RW bersikap tegas terhadap dirinya dalam menghadapi kebingungan tantangan hidup, ia menyampaikan bahwa masih percaya diri untuk terus melangkah maju dan hanya perlu menjalaninya.	Subjek AR menyampaikan bagaimana ia tetap mencoba optimis menghadapi tantangan yang ditemui.	Subjek KN sedikit merasa pesimis terhdap waktu yang ia miliki hilang secara sia-sia, dikarenakan kebingungan yang dihapai setelah melepas kesibukan kampus dan ia merasa adanya ketidakpercayaan dirinya apalagi

					jika hal tersebut berhubungan dengan sosial
4.	Terjebak Dalam Situasi Sulit	Subjek HN tetap menjalani kehidupannya meskipun situasi sulit yang dihadapi membuatnya kesal, namun ia tetap menyakini untuk bisa menyelesaikannya dengan menciptakan motivasi terhadap dirinya sendiri agar bisa terus melangkah maju.	Subjek RW menuangkan semua tindakannya kepada rencana yang ia ciptakan, semisal rencana tersebut tidak berjalan maka ia menyelangkan waktu untuk merenungkan rencana cadangan untuk mempersiapkan diri.	Subjek AR memilih untuk berserah kepada Yang Maha Kuasa untuk situasi yang ia dapati dan menempatkan perefleksian diri agar bisa berkembang pada lingkungan dekatnya.	Subjek KN menyampaikan adanya hal situasi berat dalam hidupnya sehingga dalam penentuannya ia kerap terjebak dalam kebingungan hingga akhirnya membuatnya terjebak dalam konflik batin.
5.	Rasa Tertekan	Terhimpit pada pilihan yang terjadi setelah kelulusan, membuat Subjek HN merasa bingung dalam membangun rencananya kedepan, namun perasaan tertekan tersebut ditolong oleh keyakinan diri terhadap kemampuannya.	Subjek RW menganggap adanya kekurangan pada dirinya sehingga ia berpendapat memerlukan pengembangan diri, demi menghilangkan perasaan tertekan untuk melangkah maju.	Pengalaman pasca perkuliahan menjadi suatu tantangan tersendiri pada dirinya, Subjek AR merasa perlu untuk mempersiapkan dirinya demi menghadapi bagaimana dinamika kehidupan yang akan datang.	Subjek KN menjelaskan adanya keraguan pada pilihan yang ia ambil sehingga membatasinya pada situasi yang ia hadapi dalam menempuh pengembangan diri pada dunia kerja dan akademis.
6.	Perasaan Cemas	Subjek HN merasa pada awalnya adanya kecemasan yang ia temui setelah lulus namun perasaan tersebut	Subjek RW menyatakan adanya kecemasan terkait muncul ketidaksesuaian dan	Subjek AR menyatakan kurangnya perasaan cemas terhadap prospek masa depannya, ia mengaktakan	Setelah menyelesaikan pendidikannya Subjek KN menyampaikan adanya kecemasan yang

		ia tekan dan hadapi dengan hadirnya dukungan dari orang-orang terdekatnya.	ketidakpastian terhadap rencana ia susun demi menghadapi dinamika masa depan.	untuk tetap percaya terhadap diri sendiri sembari membangun langkah-langkah untuk maju.	ialami setelah menapaki jenjang sarjana dan melangkah maju ke realita baru kehidupan yang mengakibatkan pikiran yang berlebihan.
7.	Kekhawatiran Terhadap Relasi Interpersonal	Subjek HN menceritakan bagaimana motivasi yang muncul terbentuk dari keluarga dekatnya yang memberikan dukungan namun kekhawatiran muncul dari adanya perbandingan pada teman-temannya yang dianggapnya sudah melangkah maju dibandingkannya.	Subjek RW menyampaikan bahwa ia mendapat dukungan dan dorongan dari keluarganya, namun ia memiliki kekhawatiran terhadap pandangan dari masyarakat yang memandang seorang lulusan perguruan tinggi.	Subjek AR menyatakan adanya hubungan yang kurang harmonis dari keluarganya sehingga ia merasa adanya kebingungan dari terbatasnya dukungan yang ia terima, ditambah adanya kekhawatiran dari belum dapatnya pekerjaan.	Subjek KN mengatakan bahwa kedekatan yang ia miliki terhadap keluarganya menjadikan tempat yang nyaman untuk mengutarakan isi pikirannya, sehingga meskipun adanya perasaan khawatir dan cemas jika membandingkan dirinya dengan ruang lingkup yang ia miliki subjek masih mendapat dukungan untuk melangkah maju.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat dipahami bahwa pada aspek *Kebimbangan Mengambil Keputusan* keempat subjek merasakan adanya kebingungan dalam mengambil sebuah keputusan terutama pada prospek ada masa depan, lalu ada juga perasaan seperti terkan dan ragu yang mereka rasakan hal tersebut dijelaskan pada aspek *Rasa Tertekan* dan *Perasaan Cemas*. Pada aspek *Terjebak dalam Situasi Sulit* keempat

subjek memiliki cara tersendiri dalam mengatasi situasi sulit yang terjadi dari pembentukan motivasi, perencanaan rencana, penyerahan diri, hingga terjadinya terkejutnya diri pada situasi tersebut. Namun pada aspek *Kekhawatiran terhadap Relasi Interpersonal* keempat subjek sama-sama memiliki kecenderungan jika hal tersebut berhubungan dengan membandingkan diri dengan lingkungan sekitar hingga orang-orang terdekat subjek.

Kemudian berdasarkan dari data hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate*. Maka dari itu untuk penjelasan secara ringkasnya dapat dilihat berdasarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Faktor *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa *Fresh Graduate*

NO	Faktor <i>Quarter life Crisis</i>	Subjek HN	Subjek RW	Subjek AR	Subjek KN
1.	<i>Identity Exploration</i>	Adanya perasaan gugup dan ragu dari kurangnya pengalaman yang subjek dapati setelah melangkah maju ke dunia kerja.	Adanya perasaan kekurangan dan keraguan yang mendorong keinginan untuk mengembangkan diri dengan menambah <i>skill</i> atau keahlian lain yang bermanfaat.	Ada rasa bimbang dan cemas terkait kemampuan diri untuk memasuki duni kerja professional, sehingga mendorong individu untuk lebih mengembangkan dirinya.	Munculnya keraguan dan perasaan cemas terhadap masa depan, hal tersebut terjadi dikarenakan individu merasa adanya ragu terhadap diri sendiri.
2.	<i>Instability</i>	Adanya dorongan untuk bisa meraih keinginan terutama pada bidang akademik dari sudut pandangan	Subjek menciptakan ruang dalam benaknya untuk mengatasi problematika ekspektasi masa	Terdorong diri untuk melangkah maju menghadapi dinamika kehidupan dengan mengembangkan kepercayaan diri.	Ada keraguan dalam diri untuk melanjutkan pendidikan dan pekerjaan, namun terhalang pada situasi sulit

		Subjek HN.	depan yang diharapkan.		yang dihadapi.
3.	<i>Being self-focused</i>	Subjek HN merasa adanya keraguan dari keputusan yang ia ambil dan ada kali menempatkan ia pada situasi sulit. Namun hal tersebut tidak mengganggu ia untuk bisa menjalani kegiatan yang sedang ia lakukan sekarang.	Subjek RW bersikap tegas terhadap dirinya sendiri terkait situasi sulit yang ia hadapi, ditambah subjek berfokus untuk menyusun perencanaan dalam menghadapi permasalahan pada setiap situasi yang ia hadapi.	Mengambil pilihan yang Subjek AR inginkan dengan meringkas keraguan dan ekspektasi pada dirinya sendiri, hal tersebut semata-mata untuk membangun kepercayaan dalam menghadapi tantangan di masa depan.	Subjek KN memilih untuk melakukan jeda waktu dengan memprioritaskan tanggung jawab yang ia tanggung demi berbakti kepada orang tua, dengan menanggalkan pilihan untuk terjun menghadapi dunia kerja.
4.	<i>Feeling in between</i>	Hadirnya perasaan cemas pada Subjek HN ketika keinginan yang ia kehendaki berbeda dengan realita yang terjadi, membuat individu menempatkan dirinya untuk lebih positif.	Subjek RW merasa bertanggung jawab dengan pilihan yang ia ambil dengan merancang rencana yang bisa menunjangnya untuk maju.	Dengan adanya perasaan bimbang yang ia temui Subjek AR memandang bahwa pengembangan kemampuan diri dalam menghadapi dinamisnya dunia kerja.	Subjek KN terjebak dalam perasaan bingung dalam menentukan pilihan antara pekerjaan dan akademis, sehingga menempatkan dirinya pada ekspektasi diri.
5.	<i>The age of possibilites</i>	Mengambil langkah dalam pekerjaan, Subjek HN mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikannya, ia mencoba menggali pengalaman dan	Subjek RW merasa adanya kekhawatiran pada dirinya terkait dengan interaksi sosial, karena ada keterbatasan diri dalam membuka hubungan dengan orang	Subjek AR merasakan perasaannya yang ingin masuk di dunia kerja meskipun ia menyadari adanya kekurangan pengalaman.	Memilih untuk mengambil jeda waktu Subjek KN memilih untuk menjalani kehidupannya tanpa adanya dorongan dari lingkungan sekitar.

		ilmu dalam persiapannya tersebut.	lain yang ia takutkan bisa menghambat dirinya dalam mengembangkan diri.		
6.	Hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan	Hubungan yang terjalin pada Subjek HN terhadap keluarganya memberikan ia wadah yang bisa membantunya meredakan perasaan negatif dengan menyampaikan kepada orang terdekatnya.	Subjek RW menyatakan bagaimana adanya perasaan khawatir terkait bagaimana sulitnya ia membangun hubungan terhadap orang baru.	Subjek AR mengatakan adanya ketidakharmonisan yang terjadi pada lingkungan terdekatnya, sehingga hanya mendapatkan sedikit dorongan dan motivasi.	Dalam hubungan dekat Subjek KN menyampaikan dukungan yang ia dapat dari lingkungan dekatnya, namun merasa adanya dorongan dari diri sendiri.
7.	Tantangan akademis	Pada Subjek HN ia mengutarakan bagaimana melanjutkan pendidikan menjadi prioritasnya, namun terhalang dengan bagaimana ia harus menghadapi tantangan yang terjadi.	Subjek RW menyatakan bagaimana perlunya membangun kepercayaan diri dengan mengembangkan diri jika hal ingin melanjutkan akademisnya.	Subjek AR merasa sangat percaya diri dengan status yang ia sandang sekarang di mana ia menyatakan pendidikan yang baru ia selesaikan bisa menjadi penunjang dalam menghadapi dunia kerja kelak.	Subjek KN menyampaikan adanya fokus yang ingin ia pilih pada dunia perkerjaan.
8.	Kehidupan pekerjaan	Subjek HN menyampaikan bahwa waktu yang ia miliki dalam pekerjaan sangat membantunya dalam memberikan	Subjek RW mengatakan perlunya <i>upgrade</i> diri untuk bisa membangun kepercayaan jika memasuki dunia perkerjaan.	Dunia perkerjaan menjadi tantangan tersendiri yang dirasakan oleh subjek AR di mana ia menyampaikan perlunya kerja keras dan	Kehidupan pekerjaan mungkin menjadi salah satu fokusnya dalam pilihan Subjek KN, namun hal tersebut tidak

		pengalaman, meskipun masuk ke dunia kerja bukanlah prioritasnya.		ketekutan untuk bisa bersaing.	tergesa-gesa untuk dilakukan, karena ia merasa adanya waktu untuk diri sementara waktu.
--	--	--	--	--------------------------------	---

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate*, adanya dinamika perasaan dan pikiran dari dalam diri ketika dihadapkan dengan realita sosial ketika sudah menyelesaikan pendidikan mereka. Menyadari adanya peran pengembangan diri dalam segala hal yang dibentuk, pandangan hidup yang beragam, mendorong mereka untuk lebih bisa fleksibel dalam menerima kondisi diri mereka dalam situasi dan kondisi sosial.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mengenai gambaran *Quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, dari keseluruhan Informasi yang di temukan menjelaskan bahwa keempat informan mengalami perasaan cemas, campur aduk, bingung, tertekan, dan khawatir setelah menjadi *fresh graduate*. Berdasarkan dengan apa yang peneliti lakukan kepada keempat orang subjek maka diketahui mengenai bagaimana gambaran *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa *fresh graduate* psikologi islam alami, yang mana dengan menghubungkan data yang telah terkumpul dan diolah dengan teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.

Data hasil wawancara kepada subjek ini sesuai dengan teori Robbins dan Wilner berdasarkan penelitiannya menjelaskan bahwa episode *Quarter Life Crisis* adalah sebuah reaksi perasaan pada individu yang akan beranjak menuju realita kehidupan yang sebenarnya, dimana didalam realita tersebut terdapat banyak ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, banyaknya alternatif pilihan serta rasa panik karena adanya rasa tidak berdaya.⁷ Hal biasanya juga ini ditandai oleh reaksi-reaksi yang terjadi dalam emosi individu seperti (1) perasaan frustrasi, (2) merasa panik, (3) merasa tak berdaya, (3) merasa tidak memiliki tujuan atau goals hidup dan lain-lain. Penyebab atau sumber dari perasaan tidak menyenangkan serta kecemasan adalah dari seputar masalah pekerjaan, hubungan atau relasi interpersonal, masalah finansial, dan problem karakteristik personal lainnya.

⁷Tsana A. Suyono, Asteria D. Kumalasari, Efi Fitriana, *Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda*, Jurnal Psikologi Volume 14 No.2, Desember 2021 h.303

Data-data yang ditemukan pada informan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Black Allison (2010) yang memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang yakni pada usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi stressor yang biasa terjadi pada individu. Penelitian ini juga menerangkan hasil, ialah adanya respon emotional yang muncul selama fase *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang, cemas, frustrasi dan gelisah.⁸

Dari gambaran tersebut dapat terlihat definisi dari *Quarter Life Crisis* yaitu keadaan dewasa awal yang tidak stabil. Menurut Robins dan Wilner *Quarter Life Crisis* merupakan reaksi individu yang mengalami transisi menuju realita dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, pilihan yang banyak serta kepanikan karena tuntutan yang ada. Hal ini ditandai dengan munculnya respon emosi seperti panik, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan dan tertekan.⁹

Fischer menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan krisis saat menginjak usia 20 tahunan, yang mana dalam keadaan ini terdapat perasaan takut akan masa depan meliputi karir, percintaan, relasi, dan kehidupan lainnya.¹⁰ Sedangkan Melisa, lulusan Universitas Ohio dalam buku "*Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*" mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan periode ketika individu merasa takut akan karir, hubungan,

⁸Agustina Ekasari, *Emotional Intelligence dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Jurnal ilmiah Psikologi (Soul) Volume : 14 No. 2 Tahun 2022. h.42-43

⁹Alexandra Robbins, Abby Wilner. *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. (New York: Tarcher Penguin, 2001). h.16.

¹⁰Fischer, K. *RAMEN Noodles, Rent and Resume : An After-College Guide to Life*. California:Super Collage LLC 2008.

dan lainnya ketika di umur 20 tahunan.¹¹ Pendapat lainnya yaitu Byok yang mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai tekanan saat masuk dunia realita dewasa dengan dorongan untuk mencapai masa depan yang diharapkan karena banyaknya pilihan, beban hidup, dan pekerjaan.

Berikut akan peneliti paparkan pembahasan mengenai gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* psikologi islam berdasarkan aspek serta faktor yang mempengaruhinya, berdasarkan pada teori yang telah peneliti jelaskan di awal dan dari hasil data wawancara yang telah dilakukan kepada keempat orang subjek.

Merujuk pada aspek, *Quarter Life Crisis* menjadi sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Perasaan khawatir tersebut seputar hubungan inetpersonal, karier/pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20 tahunan. Konsepsi mengenai masa dewasa tumbuh dijelaskan oleh Arnett sebagai periode perkembangan yang berbeda jika dibandingkan dengan periode perkembangan yang lain. Ditinjau dari teori yang dikemukakan Robbins dan Wilner terdapat tujuh aspek, antara lain:

1. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Individu pada usia dewasa memiliki banyak kesempatan untuk membuat pilihan dalam hidupnya. Dari banyaknya kesempatan untuk memilih tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu terkait dengan masa depan. Harapan- harapan yang belum tercapai tidak

¹¹Fischer, K. *RAMEN Noodles, Rent and Resume : An After-College Guide to Life..* h 170

jarang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia yang semakin mendekati kedewasaan, individu mulai menjadi pribadi yang harus mandiri, termasuk dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup juga akan menciptakan pula harapan-harapan yang membuat perasaan takut dan bingung.

Hal tersebut dikarenakan individu tidak percaya bahwa keputusan yang diambilnya sekarang akan mengubah jalan hidupnya, sehingga individu akan benar-benar memikirkan apakah keputusan yang diambil adalah sebuah pilihan yang tepat atau tidak. Alasan utama penyebab individu semakin ragu yakni karena kurangnya pengalaman dalam mengambil suatu keputusan yang tepat. Selain itu, individu juga bingung keputusan yang dibuat akan berdampak pada jangka pendek atau jangka panjang.¹² Seperti yang diungkapkan subjek HN bagaimana ia adanya kebingungan yang ia hadapi ketika rencana awal yang rancang berhalangi, hal hampir serupa yang terjadi subjek RW yang menyikapi rasa kebingungannya atas pilihan yang ada dengan menyiapkan sebuah perencanaan. Kemudian subjek AR merasa kebingungan dan bimbang dalam memilih langkah berikutnya dikarenakan adanya kondisi dinamis pada dunia kerja yang diluar ekspetasinya. Subjek KN menyebutkan bagaimana ia merasa adanya rasa kebingungan terhadap pilihan yang ia ambil lalu memilih untuk menyandarkan hal tersebut kepada pilihannya

¹² Yeni mutiara, "Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir," *Institutional Repository*, 25 Mei 2019, <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32633/>.

pada jeda waktu.

2. Penilaian Diri yang Negatif

Penilaian diri yang negatif menyebabkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Orang yang memiliki penilaian diri yang negatif akan selalu memiliki keraguan dan mempertanyakan kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Individu akan merasa sebagai satu-satunya yang selalu berjuang dan akan cenderung melihat diri mereka lebih rendah karena tidak memiliki kehidupan yang sukses seperti teman seusianya. Seperti yang disampaikan oleh subjek HN adanya ekspektasi dan harapan pada dirinya mendorong ia untuk bisa mewujudkan bagaimana mimpinya tersebut bisa berhasil meskipun perasaan cemas kerap melingkupinya. Pada subjek RW yang masih merasakan adanya perasaan takut, ia masih bisa menilai dirinya sendiri berdasarkan bagaimana bisa atau tidaknya ia dalam menggapai cita-cita dan harapan yang ia inginkan. Untuk subjek AR, ia mencoba untuk memandang optimis bagaimana statusnya bisa membantunya dalam menghadapi dunia kerja dan hal tersebut menjadi sebuah penilaian dirinya untuk melangkah maju. Sedangkan untuk subjek KN ia tidak terlalu menanamkan penilaian yang signifikan terhadap dirinya sendiri dan lebih untuk menjalani apa yang terjadi sebagaimana ia bisa berproses.

3. Putus Asa

Perasaan putus asa dapat disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap hasil yang diperoleh dan kegagalan yang dialami serta tidak dapat mewujudkan harapan dan impian yang direncanakan sebelumnya dan melihat segala sesuatu yang dilakukan hanya sia-sia. Perasaan putus asa akan terus muncul ketika individu membandingkan diri mereka dengan rekan-rekan mereka yang lebih sukses dalam pendidikan, kehidupan sosial, percintaan, pekerjaan, dan sebagainya. Perasaan putus asa juga dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan dari faktor eksternal bagi perkembangan individu.¹³ Seperti yang disampaikan oleh subjek HN memandang dirinya untuk bisa positif pada keadaan yang ia jalani untuk membangun kepercayaan diri atas kemampuan yang ia miliki dalam menghadapi gelombang kehidupan yang ia temui. Sama halnya dengan subjek RW yang menyatakan bahwa dirinya memang merasakan perasaan ketakutan namun hal itu tidak menjatuhkannya ke dalam keputusasaan di mana ia berpendapat gelombang kehidupan yang baru harus dengan tegas ia hadapi. Sementara untuk subjek AR ia tidak merasakan adanya keputusasaan pada dirinya sehingga ia menilai dirinya mampu untuk melakukan apa yang bisa ia lakukan terhadap apa yang ia temui, penegasan tersebut hadir dari bagaimana ia menghubungkan diri dengan apa yang ia alami merupakan pemberian dari Allah swt. Sedangkan untuk subjek KN mengatakan dirinya merasakan kesusahan pada membangun

¹³Rizky Ananda Artiningsih, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal", Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8, No.5, (2021). h.4

kepercayaan dirinya, hal tersebut terjadi karena ia merasa adanya perbedaan aktivitas saat ia menjalani kehidupan di perkuliahan dengan dirinya setelah lulus yang pada akhirnya timbul kecenderungan pada perasaan bingung.

4. Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit

Tekanan dari lingkungan dimana individu hidup dapat mempengaruhi cara berpikir dan perilakunya hingga dapat membawanya dalam situasi yang sulit. Ekspektasi serta harapan yang belum bisa dicapai membuat individu merasa semakin tertekan dan terjebak dalam situasi sulit. Individu akan semakin larut pada kebingungan yang dimaknai seperti labirin yang tidak berujung. Terkadang individu seperti bisa menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya. Terkait situasi yang sulit subjek HN menyatakan terkadang ia merasa adanya perasaan kesal terhadap situasi sulit yang ia dapati namun meskipun adanya perasaan tersebut ia tetap menyakini dirinya untuk bisa menyelesaikan problematikanya sebuah situasi. Berbeda dengan subjek RW yang mengatakan ia menuangkan sebagaimana perasaannya kepada rencana yang ia miliki dan menyelangkan waktunya jika rencana yang ia buat tidak berjalan seperti yang diharapkannya. Memiliki kemiripan bagaimana tindakan yang dilakukan dengan subjek RW, subjek AR merasa kehidupan pasca perkuliahan berbeda sehingga ia perlu mempersiapkan dirinya dalam menghadapi hal tersebut terutama pada kehidupan kerja. Sedangkan untuk subjek KN ia menyampaikan

adanya situasi sulit yang ia alami di mana adanya pilihan yang ia hadapi terasa sulit untuk ditentukan, sehingga munculnya perasaan bingung yang menerpa dan menempatkannya dalam konflik batin.

5. Perasaan Tertekan

Individu merasa bahwa masalah yang dihadapinya semakin hari semakin berat. Ini menyebabkan banyak aktivitas lainnya yang terganggu dan tidak bekerja secara maksimal. Adanya keyakinan pada individu bahwa masalah selalu ada di manapun dia berada dan dia menemukan bahwa masalah selalu membebani dirinya dalam banyak hal. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.¹⁴ Sebagaimana yang dituturkan oleh subjek HN adanya perasaan cemas karena menemukan bercabangnya sebuah pilihan dalam menentukan masa depannya, perasaan tertekan tersebut dihadapinya dengan percaya kepada kemampuan yang ia miliki. Pada subjek RW ia lebih memilih untuk pengembangan diri dalam melawan perasaan tertekan tersebut demi bisa mempersiapkan dirinya untuk terus maju. Untuk subjek AR menyampaikan bagaimana dirinya bisa bangkit dari pengalaman yang ia dapati pada masa kuliah sehingga pengalaman tersebut memberikan ia kekuatan dalam menghadapi gelombang pada kehidupan dimasa yang akan datang. Lalu pada subjek KN ia merasa tekanan datang dari dirinya

¹⁴ Mutiara, "Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir."

sendiri dimana ia merasa ragu dengan bagaimana pilihan yang ia ambil.

6. Rasa Cemas

Ketika individu mulai memasuki masa dewasa awal, mereka akan memiliki banyak harapan dan impian untuk diwujudkan, namun individu merasa kesulitan karena diliputi perasaan cemas dan takut tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya, pada titik ini individu ingin melakukan semua yang terbaik yang dia bisa dan menghindari kegagalan. Perasaan ini menyebabkan individu merasa tertekan karena ia merasa belum tentu dapat melaluinya sesuai yang diharapkan. Gejala perasaan yang fluktuatif yang dialami menjadi sebuah rangkaian peristiwa yang menjadi sebuah pengalaman oleh subjek pada episode *quarter life crisis* sebagaimana yang diungkapkan oleh para subjek muncul perasaan cemas, gelisah, bingung, dan khawatir menjadi sebuah tantangan tersendiri dalam menghadapinya, seperti yang diungkapkan oleh keempat subjek bahwa perasaan tersebut muncul ketika individu harus dihadapkan dengan sebuah pilihan dalam kehidupan. Subjek HN, RW, dan AR menyampaikan bagaimana mereka berjuang dalam menghadapi bagaimana bergejolaknya perasaan yang mereka rasakan, seperti yang dijelaskan subjek HN yang merasakan perasaan cemas dan bingung untuk bisa melanjutkan cita-cita pendidikannya. Dan pada subjek RW dan AR yang mempersiapkan diri mereka dengan perencanaan dan pengembangan diri ditengan bagaimana perasaan cemas yang mereka rasakan demi bisa mempersiapkan diri pada dinamisnya kehidupan. Hal ini berbeda dengan subjek KN yang

menggambarkan kebingungan yang ia alami dalam memilih karir atau pendidikannya, sehingga ia menempatkan diri sendiri dalam jeda waktu demi mempersiapkan diri untuk melanjutkan dinamisnya sebuah kehidupan setelah selesainya kehidupan pendidikan.

7. Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal

Pada masa ini, individu mengkhawatirkan hubungannya dengan lawan jenis. Itu terjadi karena latar belakang budaya yang berkembang di Indonesia yang pada umumnya seseorang akan menikah pada usia 30 ke bawah, sehingga individu akan merasa khawatir jika ia tidak bisa menikah di bawah usia 30 tahun. Selain itu, juga mencemaskan akan suatu hal dimana individu tidak mampu menyeimbangkan hubungan sosialnya dengan teman ataupun keluarga.¹⁵

Dinamika sosial yang terjadi pada masyarakat, mengungkapkan bagaimana seorang individu harus bisa menyesuaikan bagaimana ia sebagai insan muda bisa beradaptasi dengan lingkungannya, namun adakalanya seorang individu merasa kehilangan dukungan dari lingkungan sekitar atau adanya perbandingan pada pencapaian yang mereka dapati dari orang-orang sekitarnya, keempat subjek mengungkapkan dilema yang mereka rasakan ketika memandang bagaimana perbedaan pencapaian bisa terjadi pada orang lain, yang memberikan kesan perasaan tertinggal dan takut tidak adanya perkembangan yang bisa mereka lakukan jika hal tersebut berlanjut berlarut-larut. Pada hubungan dengan keluarga subjek

¹⁵ Mutiara, "Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir."

HN, RW, dan HN mendapatkan tempat hangat tersendiri, di mana mereka menjadikan kedekatan tersebut sebagai dasar dorongan untuk menciptakan motivasi dalam menata kehidupan di masa depan, namun berbeda hal dengan subjek AR yang mengungkapkan adanya ketidakharmonisan pada lingkungan keluarganya yang hanya memberi sedikit dukungan dan dorongan dalam melangkah maju. Namun muncul kecenderungan yang negatif saat individu membandingkan pencapaian yang mereka miliki terhadap orang lain baik pada lingkungan dekat maupun pada hubungan dalam pertemanan, di mana hal tersebut memberikan dampak pemikiran yang mengarah pada perasaan cemas seperti yang diutarakan oleh keempat subjek.

Selain itu, episode *Quarter Life Crisis* tidak semerta-merta muncul secara tiba-tiba begitu saja pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett dan Allison mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, antara lain:

1. Faktor Internal

Sangat mungkin individu sendiri menjadi pemicu timbulnya *Quarter Life Crisis*. Hal itu terjadi disebabkan setiap individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana pada fase tersebut mempunyai beberapa karakteristik yang dapat memicu munculnya *Quarter Life Crisis*. Faktor-faktor

internal tersebut antara lain;¹⁶

a. *Identity exploration* (Eksplorasi diri)

Merupakan tahap eksplorasi menuju kedewasaan, seperti individu mulai mencari identitas dirinya dan mulai mempersiapkan kehidupan selanjutnya akan seperti apa. Seperti yang diungkapkan oleh keempat subjek di mana mereka masih merasakan adanya kekurangannya dari segi pengalaman yang membatasi kemampuan mereka untuk bisa langsung terjun; baik pada dunia professional pekerjaan ataupun dalam dunia akademis. Di dalam hal tersebut melewati proses tersebut tertentu yang tidak semua individu berhasil. Hal itulah yang akan membuat individu merasakan pengalaman di episode *quarter life crisis*.

b. *Instability* (Ketidakstabilan)

Pada tahap pendewasaan, individu akan mengalami perubahan yang konstan disebabkan oleh berbagai hal termasuk perubahan zaman. Pandangan umum yang sering manusia temui adalah seorang individu berusia 21 tahun ada yang telah menikah, telah menyelesaikan pendidikan, memiliki pekerjaan tetap, dan sebagainya. Namun, seiring dengan perubahan zaman, usia 21 tahun menjadi masa dimana orang-orang masih merasakan khawatir dengan tantangan akademik, pencarian kerja, tuntutan kemandirian, dan sebagainya. Dan hal tersebut dijelaskan dari bagaimana pengalaman yang dirasakan oleh subjek HN, RW, AR yang mendorong diri mereka untuk meraih pengembangan diri yang mana hal tersebut

¹⁶ Ameliya Rahmawati Puteri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *UIN - Ar Raniry Repository*, 14 Desember, <http://repository.radenintan.ac.id/12581/>.

menjadi sebuah pengalaman tersendiri pada setiap perjalanan yang mereka rasakan. Oleh karena itu, perubahan-perubahan ini mengarahkan individu untuk selalu siap menghadapi berbagai situasi yang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakannya. Apabila individu tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan zaman maka akan mengalami kecenderungan krisis dalam hidup, seperti yang diungkapkan oleh subjek KN yang merasa adanya keraguan pada dirinya.

c. *Self-focused* (Fokus pada diri sendiri)

Individu lebih mementingkan dirinya sendiri untuk lebih fokus menentukan tujuan hidup tanpa melibatkan orang lain dalam proses pengambilan keputusan. Individu mulai mencoba membuat keputusan-keputusan baru yang cocok untuknya dalam pendidikan, pekerjaan, serta dalam menjalin sebuah hubungan. Seperti yang dilakukan subjek HN meskipun masih merasakan perasaan ragu namun hal tersebut tidak ia anggap sebagai hambatan dalam menjalani kegiatan yang sedang ia lakukan. Sama hal dengan subjek RW dan AR yang mencoba untuk fokus dan meringkas keraguan dalam diri mereka karena adanya kekurangan dari segi pengalaman dan kemampuan yang mempuni, sehingga mereka mencoba untuk mencari cara untuk berkembang. *Self-focused* dilakukan supaya individu dapat membangun skill dalam memahami diri sendiri lebih baik dan mengetahui apa tujuan hidupnya, seperti yang dilakukan oleh subjek HN yang memilih untuk menjeda waktunya dan memprioritaskan dirinya karena adanya rasa bingung pada pilihan yang

dihadapi.

d. *Feeling in Between* (masa transisi)

Tahap dimana seseorang merasakan antara dewasa dan remaja, dimana individu tersebut harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena belum sepenuhnya matang. Terkadang individu akan merasa bukan lagi remaja, namun di lain waktu juga akan merasa belum memenuhi kriteria orang dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan sendiri, dan menjadi mandiri secara finansial. Pada masa transisi ini banyak hal yang bisa ditemui seperti pilihan yang berbedan dengan apa yang diharapkan, hal tersebut yang tengah dirasakan oleh keempat subjek, namun ada perbedaan pengambilan keputusan yang memberikan keberagaman dalam cara seorang individu dalam mengatasi bagaimana sebuah masa transisi menjadi sebuah mutiara pengalaman.

e. *The age of possibilities* (usia kemungkinan untuk melakukan eksplorasi)

Individu mempunyai banyak kesempatan untuk dapat mengubah kehidupannya pada fase ini. Individu juga berkesempatan untuk dapat berkembang ke arah yang lebih positif dengan keputusannya sendiri. Meskipun pada fase ini individu mengalami stress dan masa sulit namun individu akan tetap dapat mengembangkan dan memiliki kemungkinan untuk hidup sesuai dengan keinginannya. Dengan banyak suguhan pilihan di usia ini yang dirasakan oleh subjek mendorong mereka untuk membangun sebuah persiapan dan cara dalam menghadapi problematika

baru di usia dewasa seperti subjek HN yang mempersiapkan diri, subjek RW masih merasa khawatir dengan keterbatasan dirinya pada interaksi sosial, subjek AR yang mencoba melangkah ke dunia kerja meskipun dihadapkan dengan adanya kekurangan pengalaman, dan subjek KN yang mengurangi ketakutan dirinya dengan jeda waktu untuk istirahat dan belajar.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mendorong atau mempengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis*, menurut Nash & Murray dalam Aulia, adalah sebagai berikut:

a. Hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan

Fase dimana seseorang memiliki keraguan mengenai hubungan percintannya, dalam hubungan keluarga memiliki tantangan untuk mandiri dan bebas dari orang tua, dan pada *circle* pertemanan seseorang terkadang merasa tidak menemukan pertemanan yang cocok. Banyak hal yang bisa ditemui dalam kedinamisannya sebuah hubungan sosial manusia, sebuah dukungan dan motivasi bisa terjadi dalam ruang lingkup tersebut, hal tersebutlah dirasakan oleh keempat subjek dimana hubungan keluarga menjadi salah satu dasar motivasi untuk bisa melangkah maju, tapi dalam hal hubungan ada kalanya terjadi ketidakharmonisan yang ditemui seperti yang dirasakan subjek AR, meskipun ia masih bisa mendapatkan dukungan dari situasi yang sulit tersebut. Namun jika hubungan dikaitkan dengan sebuah perbandingan maka akan memberikan dampak para perasaan dan pikiran seorang individu di mana hal tersebut memberikan

kekhawatiran, takut dan gelisah.

b. Tantangan akademis

Fase ini biasanya mencoba mempertanyakan pilihan akademisnya apakah jurusan yang dipilih sudah tepat untuk menunjang pilihan karir ke depannya, dan juga mempertanyakan kemampuan akan penguasaan materi atau ilmu dari jurusan yang diambil. Dalam hal ini subjek HN merasakan bagaimana ai harus berjuang dalam menggapai mimpinya untuk bisa melanjutkan studi lanjutannya. Begitu pula untuk subjek RW yang menimbang bagaimana recanannya yang lebih baik antara melanjutkan akademisnya atau terjunke dunia kerja. Namun berbeda dengan subjek RW dan KN yang mana mereka memilih untuk fokus yang berbeda dan menanggalkan pilihan untuk melanjutkan pendidikan mereka dan menggantinya dengan pilihan yang lain.

c. Kehidupan pekerjaan

Pada fase ini, seseorang akan mempertimbangkan soal pilihan karir, apakah akan memilih karir tidak sesuai *passion* tetapi menghasilkan banyak uang atau yang sesuai dengan *passion* tetapi tidak sesuai yang diharapkan.¹⁷ Pada kehidupan perkerjaan subjek HN merasa senang dalam menjalaninya, meskipun bukan hal tersebut yang ia inginkan, berbeda dengan subjek RW merasa perlu mengembangkan keahlian jika hal tersebut perlu untuk melangkah maju ke dunia perkerjaan. Merasa peliknya kehidupan pekerjaan subjek AR merasa persaingan dalam

¹⁷Mashdaria Huwaina, dkk., “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, No. 2, (Juli-Desember 2021), h.33-34.

pekerjaan sangat pelik dan perlunya pengalaman. Namun untuk subjek KN merasa ia belum siap dalam melangkahkannya ke dalam dunia kerja.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sebaik-baik dengan sesuai prosedur ilmiah, akan tetapi masih menemukan keterbatasan, yaitu:

1. Peneliti masih kekurangan referensi dan kajian terkait *quarter life crisis*.
2. Peneliti merasa tidak terlalu maksimal dalam melakukan wawancara disebabkan keterbatasan dalam pengalaman dalam pelaksanaannya.
3. Kendala dalam penelitian ini untuk memproses pengambilan data dalam hal ini tidak bisa untuk mengatur janji dengan subjek dikarenakan adanya keterbatasan waktu oleh peneliti dan juga subjek.
4. Dikarenakan subjek yang digunakan pada penelitian ini terbatas dengan jumlah yang sedikit, maka hasil dari penelitian ini belum bisa untuk di generalisasikan secara umum kepada seluruh mahasiswa *fresh graduate* psikologi islam di Universitas Islam Negeri Antsari Banjarmasin.