

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

1. Profil Wilayah

Peneliti melakukan penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi salah satu fakultas yang berada di UIN Antasari Banjarmasin. UIN Antasari Banjarmasin salah satu perguruan tinggi yang terkenal di Kota Banjarmasin bahkan Provinsi Kalimantan Selatan. Kampus ini merupakan Kampus Negeri Islam yang berada dibawah naungan kementrian agama Republik Indonesia.

Berdasarkan data Komunikasi UIN Antasari Banjarmasin adalah salah satu fakultas yang berfokus pada ilmu dakwah, komunikasi, dan ilmu umum lainnya. Fakultas ini memiliki empat program studi: Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), Manajemen Dakwah (MD), serta Teknologi Informasi (TI).

Program studi yang ada di fakultas ini dirancang untuk melahirkan lulusan yang kompeten dalam dakwah dan komunikasi. Selain perkuliahan, fakultas ini juga rutin mengadakan kegiatan seperti seminar, workshop, bahkan kegiatan sosial. Fasilitas pendukung yang menjadi khas dari fakultas ini meliputi berbagai laboratorium, perpustakaan, hingga radio pemancar FM, serta ruang teater untuk mendukung proses pembelajaran.

Fakultas ini berkomitmen mencetak mahasiswa yang berintegritas dan berkontribusi di masyarakat.

2. Profil Informan

Informan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang yang terdiri dari berbagai Program Studi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Penyiaran Islam, Manajemen Dakwah dan Bimbingan Penyuluhan Islam.

Peneliti mendapatkan informan ini melalui proses purposive method dan observasi serta wawancara yang mendalam. Penelitian ini berfokus pada proses komunikasi transendental pada mahasiswa akhir yang menghadapi *QLC*.

Penelitian ini melibatkan 8 orang mahasiswa yang menghadapi *QLC*. Terdiri dari 3 informan laki-laki dan 5 orang informan Perempuan.

Tabel. 4.1 Data Informan Penelitian

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	JURUSAN
1	Z.M	PEREMPUAN	KPI
2	E.L	PEREMPUAN	MD
3	S.A.M	PEREMPUAN	KPI
4	M.S.H	LAKI-LAKI	KPI
5	I.M	LAKI-LAKI	KPI
6	A.S	LAKI-LAKI	BPI
7	L.A	PEREMPUAN	BPI
8	H	PEREMPUAN	BPI

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap beberapa informan mahasiswa akhir yang mengalami fase *QLC* dengan latar pengalaman yang berbeda-beda.

B. Hasil Penelitian

1. Gejala dan Pengalaman *Quarter life crisis* yang ditemukan

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa akhir mengalami dinamika psikologis yang kompleks ketika memasuki fase *QLC*. Dinamika tersebut ditandai dengan ketidakstabilan emosi, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial, serta munculnya krisis identitas diri.

Penulis menemukan bahwa semua informan mengalami kecemasan, entah itu tentang masa depan, akibat tekanan sosial, adanya tuntutan keluarga, hadirnya rasa tertinggal dari teman sebaya, hingga perasaan kehilangan makna hidup.

Gejala yang timbul ini sebagian besar informan mulai merasakan fase tersebut ketika memasuki semester akhir perkuliahan dan mulai menghadapi realitas kehidupan dewasa meskipun ada juga yang merasa saat awal perkuliahan.

Informan IM mengungkapkan bahwa dirinya mulai mempertanyakan tujuan hidup ketika memasuki semester tujuh. Ia merasa hidup berjalan tanpa arah dan merasa tertinggal dari teman-temannya yang mulai bekerja dan hidup mandiri. Kondisi tersebut menimbulkan kecemasan berkepanjangan, *overthinking*, sulit tidur, hingga rasa kosong dalam menjalani rutinitas sehari-hari.

Pengalaman serupa juga dialami oleh L.A yang merasa bingung sebelum lulus kuliah karena melihat teman-temannya telah memiliki pekerjaan sementara dirinya masih belum menemukan arah hidup.

Pada sisi yang lain, saudari SAM menjelaskan bahwa *QLC* muncul akibat ekspektasi diri yang tidak tercapai serta tekanan sosial yang semakin kuat pada semester akhir. Ia merasakan frustrasi, kehilangan arah, serta depresi yang menghambat proses pencapaian hidup lainnya. Selain itu, muncul rasa hampa dan perasaan tidak bermakna akibat terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Saudara MSF juga mengungkapkan bahwa ia mengalami kehilangan semangat, menarik diri dari lingkungan sosial, mudah tersinggung, hingga terganggunya ibadah akibat tekanan psikologis yang dialami. Saudari H menyebutkan bahwa gejala *QLC* mulai ia rasakan bersamaan dengan tuntutan ekonomi dan karena adanya tanggung jawab keluarga yang ditaruh padanya.

Sebagai mahasiswa akhir, ia merasa harus mampu memenuhi kebutuhan pribadi tanpa terus bergantung kepada orang tua. Kondisi tersebut membuatnya cemas mengenai masa depan dan pekerjaannya kelak.

Sementara itu, ZM mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa takut terhadap masa depan, bahkan sudah ditahap mudah menangis ketika melihat pencapaian orang lain, dan mempertanyakan juga membandingkan apakah dirinya mampu mencapai titik keberhasilan yang sama.

Namun, berbeda dengan EL yang sudah mengalami masa krisis dan bingung di masa awal perkuliahan karena adanya ketimpangan ekspektasi dan keinginan yang ia rasakan. Ia mengungkapkan bahwa keinginannya adalah berkuliah di universitas lain, sehingga pada awal awal masa perkuliahan dia

sangat hilang arah hingga dia menemukan rasa kenyamanan di semester semester selanjutnya setelah berbagai cara penerimaan.

Dari semua itu, pengalaman paling berat dialami oleh MA yang sudah menghadapi kehilangan anggota keluarga sedari kecil sehingga mengalami tekanan emosional mendalam, frustrasi, kehilangan arah, bahkan muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. Namun, di tengah kondisi yang ia alami tersebut, ia mencoba memahami hidup sebagai perjalanan yang harus dijalani dengan berserah kepada Allah.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa gejala *QLC* yang dialami mahasiswa meliputi

- a. kecemasan berlebihan,
- b. overthinking,
- c. rasa takut terhadap masa depan,
- d. tekanan sosial,
- e. krisis makna hidup,
- f. kehilangan semangat,
- g. rasa kosong,
- h. insomnia,
- i. menarik diri dari lingkungan sosial,
- j. serta perasaan gagal dan tertinggal dari orang lain.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri dan Hafnidar yang menyatakan bahwa *QLC* pada mahasiswa akhir ditandai dengan ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, kecemasan emosional, dan krisis identitas diri.⁵⁵

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami *QLC*.

a. Tekanan Akademik

Mahasiswa akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama berkaitan dengan penyelesaian skripsi, tuntutan nilai, konsultasi dosen, serta ketakutan tidak lulus tepat waktu. Tekanan tersebut membuat mahasiswa mengalami kelelahan mental dan emosional.

Informan menyebutkan bahwa rutinitas skripsi yang monoton membuat mereka kehilangan semangat hidup. Selain itu, ketidakpastian mengenai kelulusan juga memunculkan kecemasan berkepanjangan.

b. Tekanan Sosial dan Perbandingan Sosial

Faktor lain yang sangat dominan adalah perbandingan sosial dengan teman sebaya. Mahasiswa merasa tertinggal ketika melihat orang lain telah bekerja, menikah, atau mencapai pencapaian tertentu. Kondisi ini membuat individu merasa gagal dan tidak memiliki arah hidup.

⁵⁵ Mashdaria Huwaina dan Khoironi Khoironi, "Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa," *ANFUSINA: Journal of Psychology* 4, no. 1 (23 April 2021): 17–28, 8.

Fenomena tersebut diperkuat oleh penggunaan media sosial yang memperlihatkan keberhasilan orang lain secara terus-menerus. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah membandingkan hidupnya dengan standar kehidupan orang lain.

c. Faktor Ekonomi dan Tanggung Jawab Keluarga

Beberapa informan mengungkapkan bahwa kondisi ekonomi keluarga menjadi salah satu penyebab tekanan psikologis. Mahasiswa merasa harus segera bekerja untuk membantu keluarga dan mengurangi beban orang tua.

Tekanan ekonomi membuat mahasiswa merasa takut apabila tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Hal tersebut memunculkan kecemasan berlebihan mengenai pekerjaan dan masa depan.

d. Krisis Spiritualitas

Sebagian informan mengaku bahwa mereka mulai merasa kosong ketika hubungan spiritual dengan Allah mulai berkurang. Mereka merasa ibadah menjadi tidak teratur dan hati menjadi semakin gelisah.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa krisis spiritual memiliki hubungan erat dengan *QLC*. Ketika individu kehilangan kedekatan spiritual, maka individu lebih rentan mengalami kehampaan hidup.

Sebagian besar informan mengalami kecemasan mengenai pekerjaan, masa depan ekonomi, dan tuntutan sosial. Mereka merasa bahwa usia dua puluhan merupakan fase yang menentukan arah hidup sehingga muncul tekanan untuk

segera berhasil. Ketika realitas tidak sesuai dengan ekspektasi, mahasiswa mulai mengalami rasa gagal, minder, dan kehilangan kepercayaan diri.

Kondisi tersebut terlihat jelas pada informan ZM yang membandingkan pencapaiannya dengan orang lain. Media sosial, lingkungan pertemanan, dan tuntutan keluarga menjadi faktor yang memperkuat rasa tertinggal. Mahasiswa mulai mempertanyakan kemampuan dirinya sendiri dan merasa tidak cukup baik ketika melihat teman-temannya telah mencapai keberhasilan tertentu.

Secara psikologis, *QLC* memperlihatkan adanya tekanan internal maupun eksternal yang berlangsung secara bersamaan. Tekanan internal muncul dalam bentuk ekspektasi pribadi yang tinggi, sedangkan tekanan eksternal berasal dari lingkungan sosial dan budaya masyarakat yang menuntut keberhasilan pada usia muda.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, fase dewasa awal merupakan masa ketika individu mulai mencari identitas diri, stabilitas hidup, pekerjaan, serta hubungan sosial yang lebih serius. Ketika individu belum mampu memenuhi tuntutan tersebut, maka muncul kecemasan eksistensial yang memicu *QLC*.

Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Robinson & Wright yang bertujuan untuk mengeksplorasi ingatan episode krisis masa perkembangan di masa dewasa awal dan paruh baya. Penelitian ini menunjukkan bahwa setidaknya sepertiga orang dewasa akan melaporkan krisis di setiap dekade, dan ini memang terjadi.⁵⁶

⁵⁶ Sulistia., h. 15

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *QLC* tidak hanya memunculkan tekanan psikologis, tetapi juga mendorong individu melakukan refleksi mendalam mengenai tujuan hidup, hubungan dengan Tuhan, dan makna keberadaan diri. Seluruh informan menunjukkan adanya kecenderungan mendekati diri kepada Allah melalui doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, shalat, tafakur, hingga dialog batin sebagai bentuk komunikasi transendental.

2. Proses Komunikasi Transendental Mahasiswa

Dalam kondisi krisis yang dialami informan, komunikasi transendental menjadi salah satu bentuk pendekatan spiritual yang dilakukan informan untuk memperoleh ketenangan batin dan menemukan kembali makna hidup.

Berdasarkan hasil wawancara, proses komunikasi transendental diawali pada munculnya kesadaran spiritual ketika informan berada pada titik terendah dalam hidupnya. *QLC* membuat para informan merasa tidak mampu mengendalikan kehidupan sehingga muncul kebutuhan untuk mencari ketenangan dan pegangan hidup melalui pendekatan spiritual.

IM mengungkapkan bahwa ketika dirinya merasa hidup tidak memiliki arah, ia mulai memperbaiki ibadah dan memperpanjang waktu berdoa. Awalnya ia merasa asing, namun perlahan menemukan rasa aman ketika mendekati diri kepada Allah.

SAM juga menjelaskan bahwa dirinya memilih berkomunikasi dengan Allah karena merasa sulit terbuka kepada orang lain. Dalam

kondisi hancur dan penuh tekanan, ia mulai membaca Al-Qur'an dan merasa bahwa Allah memahami seluruh kegelisahannya.

Kesadaran spiritual tersebut juga terlihat pada pengalaman MSF yang merasa bahwa kekosongan hidup yang dialaminya muncul karena dirinya mulai menjauh dari Allah. Oleh karena itu, ia mulai memaksakan diri kembali membaca Al-Qur'an, memperbaiki ibadah, dan berdoa agar hidupnya kembali terarah. Temuan ini menunjukkan bahwa krisis psikologis mendorong individu melakukan pencarian spiritual sebagai bentuk usaha memperoleh ketenangan dan makna hidup.

Saudari H, mengatakan bahwa saat pikiran mulai berkecamuk memikirkan hal – hal dunia ia berusaha melupakan hal tersebut dengan pergi ke Majelis Ilmu dan menyadari bahwa disana juga pasti banyak orang yang sedang kesulitan dan ketidak tenangan hati.

EL menyadari bahwa saat ia membuka al-Qur'an lalu melantungkannya disitu lah ia menyadari bahwa kebutuhan berkomunikasi dengan Allah adalah hal yang ia perlukan didalam hidup untuk menangkal berbagai kegundahan hati.

Informan lain, seperti ZM, LA merasa komunikasi transendental adalah hal yang menenangkan hati terutama pada saat banyak nya pikiran negatif di kepala.

3. Bentuk Komunikasi Transendental yang Dilakukan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi transendental dilakukan melalui berbagai bentuk aktivitas spiritual seperti doa, dzikir, shalat, membaca Al-Qur'an, tafakur, dialog batin, hingga menangis ketika beribadah.

IM menjelaskan bahwa dirinya lebih sering melakukan tafakur dan berbicara kepada Allah secara jujur tanpa menggunakan kata-kata indah. LA melakukan komunikasi transendental melalui doa dan dzikir sambil menangis meminta kekuatan kepada Allah.

SAM mengungkapkan bahwa dirinya sering berdialog dengan Allah pada malam hari, memandang langit, serta menyampaikan kegelisahan dalam hati hingga akhirnya merasa lebih tenang.

H menjelaskan bahwa dirinya memperoleh ketenangan melalui majelis taklim dan membaca Al-Qur'an. Menurutnya, aktivitas spiritual tersebut menjadi "obat" yang menenangkan hati ketika dirinya merasa buntu menghadapi kehidupan. Sementara itu, Ijah melakukan komunikasi transendental melalui doa, tawasul, mendengarkan kajian agama, serta menulis jurnal doa sebagai bentuk refleksi spiritual.

Proses komunikasi transendental yang dilakukan para informan memperlihatkan adanya hubungan interpersonal antara manusia dengan Tuhan yang dilakukan secara personal dan mendalam. Aktivitas tersebut menjadi media penyaluran emosi, refleksi diri, dan pencarian makna hidup di tengah tekanan *QLC*.

4. Perubahan Batin Setelah Komunikasi Transendental

Berdasarkan hasil wawancara, komunikasi transendental memberikan dampak psikologis dan spiritual yang signifikan terhadap para informan. Sebagian besar informan mengaku merasa lebih tenang, lebih sabar, lebih mampu menerima keadaan, serta mulai menemukan makna hidup setelah mendekati diri kepada Allah.

Hal ini sejalan dengan Penelitian Muhammad Ajmal, Azmat Islam, dan Shaista Khalid (2025) bahwa transendental memberikan arti,

IM menyatakan bahwa dirinya mulai memahami bahwa hidup bukanlah perlombaan, melainkan perjalanan untuk terus bertumbuh.

LA merasa lebih ikhlas menjalani hidup dan menyadari bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing. SAM merasakan ketenangan dan keyakinan bahwa Allah tidak akan meninggalkannya sehingga dirinya mulai percaya bahwa ia juga mampu mencapai masa depan yang lebih baik.

MSF mengungkapkan bahwa komunikasi transendental membuatnya lebih berserah diri, lebih bersyukur terhadap hal-hal kecil, dan melihat hidup bukan sekadar tentang karier dan pencapaian duniawi. ZM juga merasa hidup menjadi lebih ringan karena ia belajar menyerahkan hasil usahanya kepada Allah setelah berikhtiar.

Perubahan batin tersebut menunjukkan bahwa komunikasi transendental tidak hanya berfungsi sebagai coping mechanism dalam menghadapi *QLC*, tetapi juga membantu individu membangun penerimaan diri, harapan, serta makna hidup baru.

Robbins dan Wilner menjelaskan *QLC* merupakan fase ketidakstabilan emosional yang sering muncul pada usia dua puluhan akibat tekanan hidup, kebingungan identitas, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami stres, kecemasan, hingga krisis makna hidup.⁵⁷

C. PEMBAHASAN

1. Analisis Proses Komunikasi Transendental Mahasiswa yang menghadapi *Quarter life crisis*

Komunikasi transendental sebagai proses komunikasi antara manusia dengan Tuhan yang melibatkan pengalaman spiritual dan batin individu. Mahasiswa dalam proses tersebut akan berusaha mengungkapkan dan melampiaskan kecemasan, ketakutan, dan pencarian makna hidup kepada Tuhan. Aktivitas spiritual tersebut kemudian memunculkan pengalaman subjektif berupa rasa tenang, merasa didengar, lebih ikhlas, lebih menerima keadaan, dan memiliki harapan terhadap masa depan.

Komunikasi transendental dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual keagamaan, tetapi juga sebagai proses dialog batin antara manusia dengan Tuhan. Para informan menjadikan Allah sebagai tempat mengadu, tempat bersandar, dan sumber ketenangan ketika menghadapi tekanan hidup.

⁵⁷ Hidayatul Fikra, "Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi *quarter life crisis* The role of muslim personal spiritual intelligence in facing *quarter life crisis*," *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19.1 (2022), 2655–5034 <<https://doi.org/10.18860/psi.v19i1.14179>>.

Saudara IM mengatakan, “Saya bicara pada Allah karena saya yakin Dia Maha Mendengar, dan saya percaya memang begitu”. Kalimat ini menjadi bukti bahwa IM menjadikan komunikasi ini sebagai bentuk dialog ia untuk mengadukan permasalahan yang dihadapi karena ia percaya Allah swt Maha Mendengar.

Saudari LA juga berkata hal yang mirip dengan IM, ia berkata, “Waktu sudah mentok, karena kita harus selalu mengingat Tuhan dimanapun kita berada, karena Cuma itu satu-satunya tempat pulang yang nggak pernah tertolak”. Artinya saudara LA merasa dengan berkomunikasi transendental ini keadaan yang membuatnya merasa buntu itu dan perlu mengadu kepada seseorang akan menjadi lebih baik karena ia tahu tempat pulang dan tempat ia bersandar dengan Allah tidak akan pernah tertolak.

Dalam perspektif komunikasi transendental, hubungan manusia dengan Tuhan berlangsung secara intrapersonal dan spiritual. Komunikasi tersebut melibatkan perasaan, keyakinan, kesadaran batin, dan pengalaman religius yang mendalam. Ketika informan merasa bahwa Allah memahami kegelisahan mereka tanpa perlu dijelaskan secara detail, hal tersebut menunjukkan adanya pengalaman spiritual subjektif yang memberikan rasa aman dan penerimaan diri.⁵⁸

Meskipun pengalaman spiritual ini subjektif, namun cenderung memiliki pola yang sama yaitu para informan merasa berkomunikasi dengan Allah adalah jalan mereka mengadukan permasalahan dan fase krisis

⁵⁸ Wawancara

tersebut, contohnya saudari SAM mengatakan, “hati aku selalu bertanya dengan Allah dan melakukan dialog dengan Allah bertanya bagaimana selanjutnya saat malam hari karena pada saat itu uneg uneg keluar dan sangat nyaman dan romantis untuk berkomunikasi dengan tuhan”

Kenyamanan dan perasaan romantis yang dimaksud informan disini adalah kekhusyuk-an yang ia rasakan dalam pengalamannya berkomunikasi dengan Allah. Hal ini menjadi pengalaman yang menakjubkan dalam sisi spiritualisme. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan proses komunikasi transendental diawali dari pengalaman kecemasan, ketidakpastian dan krisis yang dialami selama fase QLC.

Dalam perspektif fenomenologi milik *Alfred Schutz*, pengalaman tersebut dapat dipahami sebagai **because motive** atau motif sebab dan **in-order-to-motive** (motif tujuan) yaitu motif yang berasal dari pengalaman dan kondisi yang melatarbelakangi tindakan seseorang.⁵⁹

Dalam hal ini, kecemasan terhadap masa depan serta tekanan akademik dan faktor lainnya menjadi latar belakang yang mendorong informan melakukan komunikasi transendental melalui doa, salat, dan aktivitas spiritual lainnya. Schutz menjelaskan bahwa tindakan sosial sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu yang menjadi **because motive** dan tujuan yang akan dicapai melalui tindakan tadi

⁵⁹ Shintia Hartini Putri et al., “Konsep Diri Pembatik Muda bagi Penyandang Disabilitas Fisik : Fenomenologi Alfred Schutz,” *Jurnal Riste Manajemen Komunikasi (JRMK)*, 2025, 165–72.

1). *Because Motive* (Motif Sebab)

Berdasarkan pengalaman informan, komunikasi transendental dilakukan karena mahasiswa mengalami kondisi emosional tertentu seperti kecemasan terhadap masa depan, rasa takut gagal, kebingungan menentukan arah hidup, kehilangan motivasi, tekanan akademik, serta perasaan tertinggal dibanding lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menimbulkan rasa tidak tenang dan mendorong mahasiswa untuk mencari tempat bergantung yang memberikan ketenangan psikologis dan spiritual. Dalam konteks ini, komunikasi transendental menjadi respons subjektif mahasiswa terhadap krisis yang mereka alami.

Motif sebab (*because motive*) komunikasi transendental mahasiswa muncul dari pengalaman subjektif yang berbeda-beda. Saudari H mengalami kecemasan mengenai masa depan dan pekerjaan akibat tekanan ekonomi dan tanggung jawab keluarga, sehingga mendorong dirinya mencari ketenangan spiritual melalui pendekatan kepada Allah SWT.

Ia berkata, “Perasaan yang dirasa ada perasaan cemas dan tidak yakin akan masa depan yang tidak tahu bagaimana menatanya agar lebih baik, setiap hari selalu memikirkan hal tersebut bahkan sampai sulit untuk tidur”

Sedangkan Informan ZM mengalami rasa takut terhadap masa depan, perasaan tertinggal, serta kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan orang lain.

ZM mengatakan, “Aku banyak overthinking, cemas, khawatir, dan takut. Apalagi sebagai orang sensitive bahkan melihat pencapaian orang lain saja aku bisa menangis....., Aku takut melihat masa depan, aku bangun dengan keadaan yang sangat capek, bingung terus menerus”

Sementara itu, EL mengalami kebingungan arah hidup dan kehilangan orientasi sejak awal perkuliahan akibat ketidaksesuaian ekspektasi pendidikan. Ia berkata. “Karena ketidaksesuaian kehendak dan *plan* ku yang sudah dibuat sejak MAN (Madrasah Aliyah Negeri) membuat aku merasa bingung dengan kenyataan dan menjalaninya dengan setengah hati”

Sementara MA mengalami tekanan emosional mendalam, kehilangan arah, dan frustrasi akibat pengalaman kehilangan anggota keluarga, MA mengatakan. “aku merasa tidak punya siapa-siapa dan harus mandiri”

Pada sisi yang lain, MSF mengalami kehilangan semangat, menarik diri dari lingkungan sosial, dan gangguan emosional akibat tekanan psikologis. MSF berucap. “banyak hal yang membuatku bingung, mempertanyakan apakah jalan ku sebagai mahasiswa ini

sudah benar, merasa salah, kadang kosong, dan tidak merasa semangat”

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman dari *QLC* yang dirasakan informan berbeda-beda menjadi *because motive* mahasiswa melakukan komunikasi transendental kepada Allah SWT sebagai upaya memperoleh ketenangan dan pegangan hidup.

Dilihat dari temuan ini, maka proses komunikasi transendental para informan ini mirip, *because motive* yang dimiliki mereka adalah sekumpulan pengalaman dan perasaan tidak mengenakan yang terjadi pada fase *QLC* sedang dialami.

Semua informan ini di latar belakang oleh perasaan cemas, ketakutan akan masa depan entah itu dipicu oleh melihat pencapaian orang lain, dipicu merasa ketidak pastian masa depan, ekonomi dan tanggung jawab. Dari *because motive* ini lalu berlanjut lah kepada *in-order-to motive* mereka melakukan komunikasi transendental.

Pada hasil temuan ini sejalan dengan konsep *QLC* yang menjelaskan bahwa individu dewasa awal rentan mengalami kebingungan identitas, ketidakpastian masa depan, dan krisis makna hidup akibat tuntutan transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, pengalaman *QLC* menjadi *because motive* yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan komunikasi transendental kepada Allah SWT.

2). *In-Order-To Motive* (Motif Tujuan)

Mahasiswa melakukan komunikasi transendental bukan hanya karena tekanan yang dialami, tetapi juga karena adanya tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dalam penelitian ditemukan bahwa mahasiswa melakukan bentuk bentuk komunikasi transendental berupa doa, shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, introspeksi diri, hingga dialog batin dengan Allah SWT untuk memperoleh ketenangan, memperkuat keyakinan, mendapatkan harapan, serta menemukan arah hidup di tengah kebingungan yang dirasakan.

Komunikasi transendental dipahami mahasiswa sebagai ruang spiritual untuk mencurahkan kegelisahan, rasa takut, serta harapan yang tidak mudah disampaikan kepada orang lain. Oleh sebab itu, komunikasi transendental tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ibadah, dan pelarian agar dapat bertahan di fase krisis. Hal ini sejalan dengan fungsi komunikasi transendental yang membantu individu memperoleh ketenangan batin, harapan, dan makna hidup.

Mahasiswa melakukan komunikasi transendental bukan hanya karena tekanan yang dialami, tetapi juga karena adanya tujuan tertentu yang ingin dicapai. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa melakukan doa, shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, introspeksi diri, hingga dialog batin dengan Allah SWT untuk memperoleh ketenangan, memperkuat keyakinan, mendapatkan harapan, serta menemukan arah hidup di tengah kebingungan yang dirasakan.

Pada saudara IM, dimulai ketika ia merasa sangat kosong dan tanpa arah, ia mulai berpikir dan sadar bahwa ini tidak baik baik saja. Ia mengatakan. “Saat keheningan mulai terasa berat, saya lelah pura-pura baik baik saja, di satu titik saya sadar bahwa saya perlu mencari sesuatu yang lebih dari sekadar rutinitas”

Dalam hal ini IM menginginkan sesuatu yang lebih, karena ada kekosongan dalam hati nya ia mulai memperbaiki ibadah atau komunikasi transendental nya. IM mengungkapkan. “Saya mulai sering berdoa dan beribadah lebih lama, juga sholat lebih baik dalam segi waktu. Awalnya terasa asing, tapi lama-lama justru di situ saya merasa aman.”

In-Order-To Motive juga dapat menjadi alasan kuat seseorang untuk bertahan. Dapat dilihat pada fase *QLC* dan berada di situasi seseorang yang dihadapkan dengan kejadian penuh kebingungan, kegelisahan namun ia tetap bersikap *resilience* / ketahanan mental. Seseorang yang memiliki daya tahan mental yang baik ketika menghadapi masalah khususnya pada masa krisis identitas disebabkan karena kokohnya religiusitas yang dimiliki.⁶⁰

Individu dengan tingkat religiusitas yang baik, dianggap lebih tangguh dan tinggi ketahanannya karena pada peningkatan religiusitas seseorang akan berorientasi kepada nilai-

⁶⁰ Ilman dan Nurjannah, “Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual.” Opcit.,

nilai agama, seperti tawakal, dzikir, tafakur sehingga menurunkan stres, cemas dan lebih menerima atas ketidakpastian hidup. Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada penelitian tersebut dan sesuai dengan hasil dari wawancara yang didapatkan komunikasi transendental yang baik akan menguatkan hubungan antara hamba dan Tuhan dan berdampak pada seseorang mengatasi permasalahan atau bertahan pada keadaan yang dia tidak ingini.

Saudara MSH mengungkapkan, “Aku menangis ditengah sholat, meminta ampun agar hidup lebih terarah, berdoa kepada Allah, Aku merasa kuat, dan yakin Allah itu maha mendengar, aku juga merasa lebih sabar, berserah diri, bersyukur kepada hal yang kecil, melihat sisi hidup ini dari sisi yang berbeda.”

Serupa dengan MSH, informan lain juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih kuat dan tenang setelah berkomunikasi dengan Allah. Namun, pada tingkatan tertentu pengalaman para informan beragam.

Ada pengalaman informan yang sangat jauh lebih dalam yaitu saudari AM, ia mengatakan pernah tidak siuman selama satu minggu dan sangat terbangun disitulah ia merasa makna hidup yang diberikan Allah. AM menambahkan dengan mengatakan, “Perubahan batin kadang aku rasakan karena menemukan dzat Allah yang aku temukan di dalam hati. Aku merasa hidup ku seperti

melalui rintangan, namun aku percaya kepada takdir yang sudah ditulis Allah dan aku hanya akan menjalani sesuai jalan-Nya”

Pada pengalaman informan lain, seperti LA, EL, tidak sedalam itu mereka jabarkan namun berhenti pada kesimpulan yang sama. Mereka merasa komunikasi dengan Allah sangat membantu krisis yang dihadapi. Dan mungkin itu lah dari *in-order-motive* para informan yaitu mencari ketenangan ditengah krisis.

Dengan demikian, komunikasi transendental juga dapat menjadi media pemulihan psikologis sekaligus penguatan spiritual bagi mahasiswa yang mengalami *QLC*.

2. Analisis *Quarter life crisis* sebagai Krisis Makna Hidup pada Mahasiswa

Quarter life crisis yang dialami para informan dalam penelitian ini menunjukkan bukti adanya krisis eksistensial yang berkaitan dengan hilangnya makna hidup. Para informan tidak hanya mengalami tekanan akademik dan sosial, tetapi juga mempertanyakan tujuan hidup, nilai diri, dan masa depan mereka. Kondisi tersebut terlihat dari munculnya rasa kosong, kehilangan arah, kecemasan terhadap masa depan, serta perasaan tidak bermakna.

Secara psikologis, fase *QLC* juga memperlihatkan adanya krisis makna hidup.⁶¹ Para informan tidak hanya merasa bingung terhadap masa depan, tetapi juga mempertanyakan tujuan keberadaan dirinya di dunia.

⁶¹ Siti Auliya et al., “EKSPLOKASI FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB QUARTER AN EXPLORATION OF THE FACTORS THAT CAUSE” 8 (n.d.): 9–16.

Kondisi ini memperlihatkan adanya kekosongan eksistensial sebagaimana dijelaskan Viktor Frankl dalam teori logoterapi bahwa manusia akan mengalami kehampaan ketika kehilangan makna hidup. Dalam perspektif logoterapi Viktor Frankl, manusia memiliki kebutuhan utama untuk menemukan makna hidup. Ketika individu gagal menemukan makna tersebut, maka akan muncul kekosongan eksistensial (*existential vacuum*) yang ditandai dengan kehampaan, kebingungan, dan kehilangan tujuan hidup.⁶² Hal ini terlihat jelas pada pengalaman para informan yang merasa hidup hanya sebatas rutinitas tanpa arah yang jelas.

Tekanan sosial juga memperkuat kondisi *QLC*. Informan merasa tertinggal ketika melihat teman sebaya telah lulus, bekerja, menikah, atau mencapai pencapaian tertentu. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *QLC* pada mahasiswa akhir dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal seperti ekspektasi keluarga, tekanan ekonomi, tuntutan sosial, dan perbandingan sosial.

Makna hidup ditengah krisis tersebut sulit ditemukan oleh orang yang mengalami, karena terpuruk dengan keadaan. Namun komunikasi transendental disini membantu mereka mendapatkan makna yang akan menjadi hal penting didalam hidup mereka untuk tetap bertahan.

3. Penemuan Makna Hidup dalam Proses Komunikasi Transendental

Berdasarkan perspektif logoterapi Viktor Frankl, manusia memiliki kebebasan untuk menemukan makna hidup bahkan dalam kondisi penderitaan

⁶² Damayanti dan Herdiana., h. 9

sekalipun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan berhasil menemukan makna hidup baru setelah melalui proses komunikasi transendental.⁶³

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi transendental menjadi pendekatan spiritual yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi *QLC*. Ketika individu merasa tidak mampu menemukan ketenangan melalui lingkungan sosial, mereka mulai membangun hubungan spiritual dengan Tuhan melalui doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tafakur, dan ibadah lainnya

Makna hidup yang ditemukan para informan tidak lagi berorientasi semata-mata pada pencapaian duniawi seperti pekerjaan, status sosial, atau keberhasilan akademik, tetapi lebih kepada proses bertumbuh, bersyukur, mendekatkan diri kepada Allah, dan menjalani hidup dengan lebih ikhlas.

IM menemukan makna hidup sebagai proses bertumbuh, bukan perlombaan. Ia berkata. "Hidup itu soal bertumbuh, bukan soal menjadi sempurna. Soal memberi arti, bukan mencari pengakuan. Dan bahwa kita tidak pernah benar-benar sendiri karena selalu ada tuhan yang kebersamai . Saat semuanya terasa goyah, Tuhan selalu ada dan terasa dekat. Itu yang membuat saya bisa bertahan dan jadi lebih kuat menghadapi cobaan dan ujian kehidupan"

⁶³ Ach. Sudrahad Nurismawan et al., "Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis," *Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis* 6, no. 1 (2023).

MSF menemukan bahwa hidup bukan hanya tentang kesuksesan dunia, tetapi tentang menjadi hamba yang terus berjuang di jalan Allah. Ia juga mengungkapkan. “Peran Tuhan sangat berperan, karena aku merasa jika aku tidak kembali ke jalan Allah aku pasti masih merasa terpuruk berkat doa istighfar dan ibadah aku bisa bangkit. Masalah memang ada, tapi makna yang didapat adalah hidup menjadi lebih ada pegangan karena aku yakin Allah punya rencana yang terbaik buat kita”

Begitu pula dengan SAM, LA, H, ZM, EL, mereka merasa Allah adalah sosok besar yang membuat fase krisis ini menjadi ada sebuah tujuan untuk bertahan, salah satu dari mereka juga belajar menerima dirinya sendiri dan berhenti membandingkan hidup dengan orang lain.

ZM juga menyebutkan, “Krisis ini bukan akhir tapi pintu yang menuju pemahaman yang lebih dalam tentang mengenal diri sendiri atas segala rasa syukur dari tiap hal baik, segala usaha, proses, dan hasil”

Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi transendental membantu mahasiswa membangun makna hidup yang lebih dalam dan bersifat spiritual. Dalam logoterapi, makna hidup dapat ditemukan melalui pengalaman spiritual, nilai penghayatan, dan sikap individu terhadap penderitaan. Oleh karena itu, *QLC* dalam penelitian ini tidak hanya menjadi fase krisis psikologis, tetapi juga menjadi titik transformasi spiritual dan eksistensial bagi mahasiswa akhir.

Dalam penelitian ini, komunikasi transendental dilakukan melalui doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, menghadiri majelis ilmu, tafakur, hingga

menangis ketika beribadah. Aktivitas tersebut memberikan efek psikologis berupa ketenangan batin, rasa aman, serta harapan baru. Mahasiswa menjadikan Allah sebagai tempat mengadu ketika mereka tidak mampu mengungkapkan perasaan kepada orang lain. Hubungan spiritual tersebut membantu individu menyalurkan emosi negatif yang selama ini dipendam.

Ketika individu belum menemukan makna hidup, maka muncul perasaan kosong, bingung, dan kehilangan arah. Sebaliknya, individu yang memiliki tujuan hidup cenderung lebih mampu bertahan menghadapi tekanan. Melalui komunikasi transendental, individu mencoba menemukan makna terhadap pengalaman hidup yang sedang dialami. Krisis yang dialami tidak lagi dipandang sebagai akhir, melainkan sebagai proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Makna hidup membantu individu membangun harapan dan semangat baru dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan hasil wawancara, komunikasi transendental tidak hanya memberikan ketenangan sementara, tetapi juga memunculkan pengalaman religius yang mengubah cara pandang mahasiswa terhadap kehidupan. Sebagian besar informan mengalami perubahan spiritual setelah melewati *QLC*.

Mereka mulai memandang hidup sebagai proses perjalanan, bukan perlombaan. Kesuksesan tidak lagi dipahami sebagai pencapaian materi semata, tetapi sebagai kemampuan bertumbuh dan mendekatkan diri kepada Allah. Pengalaman religius tersebut muncul ketika mahasiswa merasa benar-benar dekat dengan Allah dalam kondisi terpuruk. Tangisan dalam

doa, rasa tenang setelah membaca Al-Qur'an, serta perasaan dipahami oleh Tuhan menjadi pengalaman spiritual yang sangat membekas bagi informan.

Transformasi spiritual yang dialami mahasiswa juga terlihat dari perubahan sikap hidup mereka. Mahasiswa menjadi lebih sabar, lebih ikhlas, lebih bersyukur, serta lebih mampu menerima proses kehidupan.

Makna Hidup Mahasiswa Setelah Mengalami *QLC*

Setelah melewati fase *QLC*, para informan mulai menemukan makna hidup yang baru. Mereka memahami bahwa hidup bukan hanya tentang pencapaian duniawi, tetapi tentang proses bertumbuh sebagai manusia.

Makna hidup yang ditemukan mahasiswa berkaitan dengan penerimaan diri, rasa syukur, hubungan spiritual dengan Tuhan, serta keyakinan bahwa setiap manusia memiliki waktunya masing-masing.

Dalam perspektif logoterapi Viktor Frankl, makna hidup dapat ditemukan bahkan dalam kondisi penderitaan. Penderitaan yang dialami mahasiswa selama *QLC* justru menjadi jalan untuk memahami diri sendiri secara lebih mendalam. Mahasiswa mulai menyadari bahwa kegagalan dan keterlambatan bukan akhir dari kehidupan. Mereka belajar menerima proses hidup dan memahami bahwa setiap pengalaman memiliki pelajaran tersendiri.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *QLC* dapat menjadi titik transformasi psikologis dan spiritual bagi mahasiswa. Krisis yang awalnya

menghadirkan penderitaan justru membantu individu menemukan makna hidup yang lebih autentik..

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa komunikasi transendental memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menemukan ketenangan dan makna hidup. Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi salah satu pendekatan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan modern.

Tahapan yang dilalui seseorang untuk mencapai kebermaknaan hidup, hal ini dibagi Bastaman (1996):⁶⁴

a. Tahap derita (penghayatan tanpa makna)

Individu berada dalam kondisi hidup tak bermakna mungkin dikarenakan suatu peristiwa yang menyedihkan atau belum memahami diri sendiri. Dalam hal ini para informan, dengan latar belakang berbeda memiliki pengalaman krisis yang berbeda-beda namun pada pola yang sama. Perasaan krisis seperti cemas, takut, merasa sendiri dan tertinggal.

b. Tahap penerimaan diri

Timbul kesadaran untuk mengubah kondisi diri menjadi lebih baik lagi. Kesadaran tersebut dapat disebabkan berbagai macam hal. Hal yang sering menjadi penyebab munculnya kesadaran untuk menjadi lebih baik seperti merenungi diri,

⁶⁴ Hanna Djumhana Bastaman, "Adakah Harapan Di Tanah Tipis Harapan?," in *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 5, 1998, 13–18.

berkonsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang terutama dari orang yang dia cintai, hasil dari doa dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain, atau berbagai peristiwa tragis yang dialami selama ini.

Semua informan mengalami tahap yang membuat mereka sadar, karena keadaan krisis tersebut adalah situasi yang tidak menyenangkan maka naluri mereka adalah ingin mengubah hal tersebut dengan cara mencari cara pendekatan pada Allah swt.

c. Tahap penemuan makna hidup

Setelah sadar akan hal yang dialami dan mencoba ingin bangkit. Hal yang dianggap penting adalah nilai-nilai kreatif seperti berkarya dan bekerja, nilai-nilai penghayatan seperti menghayati, keindahan, keimanan, keyakinan, kebenaran dan cinta kasih, dan nilai sikap seperti menentukan sikap yang benar ketika menghadapi kesulitan yang tak terhindarkan.

Pada tahap ini para informan mencari penghayatan lebih pada keyakinan bahwa Allah adalah dzat yang Maha Tinggi sehingga mereka mendekatkan diri pada-Nya, mencintai-Nya dengan bentuk komunikasi transendental.

d. Tahap realisasi makna

Tahap dari hasil usaha ingin merubah keadaan dan melaksanakan serta membuat sikap. Pada penelitian ini para informan sampai pada tahap menyadari bahwa berkomunikasi

dengan-Nya adalah hal yang dilakukan untuk mencapai makna dengan tujuan ketenangan dan mengecilkan resiko yang dihadapi pada fase krisis.

e. Tahap kehidupan bermakna

Dalam empat tahapan sebelumnya akan menimbulkan perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna.

Setiap individu mengalami berbagai tahapan dalam mencapai kehidupan bermakna. Tahapan-tahapan itu adalah tahap derita, penerimaan diri, penemuan makna, merealisasikan makna, dan puncaknya yaitu mendapatkan kehidupan yang bermakna.