LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir DPS I Ibu Mulyani, M.Ag

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; *E-mail:* psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Nur Hafiza AA
NIM : 190103040332
Judul : Makna Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari

Dosen Pembimbing
1. Rifqa Amalia Izzyati, M.A
2. Dra. Mulyani, M. Ag

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	Selasa, 29 Juli 2025	Penentuan Judul	
2	Senin, 4 Agustus 2025	Revisi Bab I	
3	Selasa, 12 Agustus 2025	Revisi Bab I	
4	Kamis, 24 Agustus 2025	Revisi bab II	
5	Rabu, 6 September	Revisi bab III	
6	Rabu, 24 Sept 2025	Persiapan Seminar proposal	
7	Rabu, 22 Oktober 2025	Revisi bab I - III	
8	Rabu, 10 Juni 2026	Bimbingan Bab IV	
9	Senin, 15 Juni 2026	Revisi bab IV	
10	Kamis, 18 Juni 2026	Revisi bab V	
11	Jumat, 19 Juni 2026	Bimbingan bab I, II, III, IV dan V	
12	Sabtu, 20 Juni 2026	Persiapan sidang	
...	Senin, 22 Juni 2026	ACC Naskah	

Banjarmasin, 18 April 2026
Ketua Prodi Psikologi Islam

Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog

Lampiran 2 Lembar Konsultasi Tugas Akhir DPS II Ibu Rifqa Amalia Izzyati, M.A

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; *E-mail:* psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Nur Hafiza AA
NIM : 190103040332
Judul : Makna Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari

Dosen Pembimbing
1. Rifqa Amalia Izzyati, M.A
2.

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	Rabu, 22 April 2026	Membahas latar belakang penelitian	
2	Rabu, 29 April 2026	Revisi latar belakang dan rumusan	
3	Selasa, 5 Mei 2026	Revisi kajian teori	
4	Rabu, 13 Mei 2026	Membahas metode penelitian	
5	Senin, 18 Mei 2026	Revisi Bab I – III	
6	~~Rabu~~ Jumat, 20 Mei 2026	Revisi bab I – III	
7	Jumat, 22 Mei 2026	Membahas Guide Wawancara	
8	Senin, 25 Mei 2026	Membahas Expert Judgment	
9	Selasa, 26 Mei 2026	Izin turun lapangan (pengambilan data)	
10	Rabu, 3 Juni 2026	Membahas hasil wawancara subjek	
11	Senin, 8 Juni 2026	Revisi Bab IV	
12	Jumat, 12 Juni 2026	Membahas Bab V	
...	Senin, 22 Juni 2026	Pemeriksaan naskah Bab I – V	

Banjarmasin, 18 April 2026
Ketua Prodi Psikologi Islam

Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog

Lampiran 3 Surat Keputusan Proposal

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR: 1998 TAHUN 2025

Tentang
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING

Menimbang : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "**Makna Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa Akhir dengan Kepribadian Introvert di Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin**" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah;
b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan.

Memperhatikan: Hasil sidang Program Studi Psikologi Islam yang diselenggarakan pada tanggal 12 Agustus 2025

Mengingat : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Peraturan Presiden No. 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
4. Peraturan Menteri Agama No. 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin;
5. Peraturan Menteri Agama No. 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam;
7. Keputusan Rektor UIN Antasari No. 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Menerima dan menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "Makna Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa Akhir dengan Kepribadian Introvert di Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin" untuk digarap oleh mahasiswa/i:
Nama/NIM : **Nur Hafiza AA/190103040332**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Untuk menjadi skripsi yang baik.

Kedua : Menunjuk dan menetapkan **Dra. Mulyani, M.Ag** sebagai Dosen Pembimbing I dan **Musfichin, M.A** sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut di atas;

Ketiga : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarbaru
Pada tanggal : 01 Oktober 2025

Dekan,

Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 197812212003121002

Tembusan:
1. Program Studi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 4 Surat Expert Judgement Ibu Miftahul Aula Sa.adah, M.Psi., Psikolog

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Jl. Pandarapan Km.1, Guntung Manggis, Banjarbaru 70732 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil *Expert Judgement*

Instrumen Psikologi

Secara umum, *Guide* Wawancara dan Observasi pada Desain Penelitian a.n Nur Hafiza AA (NIM: 190103040332) tersebut*:

a. Layak digunakan tanpa revisi

b. Layak digunakan dengan sedikit revisi

c. Layak digunakan dengan banyak revisi

d. Belum layak digunakan dan memerlukan konsultasi lebih lanjut

Komentar dan Saran Perbaikan Keseluruhan:

Hal yang sudah tepat

- Aspek sudah mengacu pada teori quarter life crisis yang relevan.
- Definisi operasional cukup jelas dan kontekstual pada mahasiswa akhir.
- Mayoritas item menggunakan bentuk pertanyaan terbuka sehingga memungkinkan eksplorasi pengalaman subjek secara mendalam.
- Ada pemisahan antara aspek dan faktor.

Hal yang perlu diperbaiki

1. **Tumpang tindih antara aspek dan faktor**
   - Banyak faktor sebenarnya sudah masuk dalam aspek, sehingga berpotensi menghasilkan data berulang.
   - Misalnya:
     - "eksplorasi diri" sangat dekat dengan "ketidakstabilan identitas"
     - "masa transisi" sudah tercakup pada "tekanan transisi menuju dewasa"
     - "ketidakstabilan" overlap dengan "ketidakstabilan emosi"
2. **Beberapa item terlalu umum**
   - Ada pertanyaan yang belum secara spesifik menggali quarter life crisis.
   - Bisa menghasilkan jawaban normatif dan dangkal.
3. **Campuran pertanyaan terbuka dan tertutup belum konsisten**
   - Banyak item diawali "Apakah kamu..." → ini cenderung tertutup.

- Untuk penelitian kualitatif, sebaiknya dominan menggunakan pertanyaan terbuka agar pengalaman subjektif lebih muncul.

4. **Beberapa item double meaning**
   - Contoh: "Bagaimana hubungan anda selama ini dengan keluarga, pertemanan dan percintaan?"
   - Terlalu luas dalam satu pertanyaan.
5. **Belum terlihat eksplorasi ciri introvert**
   - Judul penelitian menyebut "mahasiswa akhir berkepribadian introvert", tetapi item belum menggali bagaimana introversi memengaruhi pengalaman quarter life crisis.

Mengetahui:

Banjarbaru, 11 Mei 2026

Expert	**Peneliti**
Miftahul Aula Sa'adah, M.Psi., Psikolog	**Nur Hafiza AA**

Lampiran 5 Surat Expert Judgement Ibu Widiya Aris Radiani, M.Psi., Psikolog

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Jl. Pandarapan Km.1, Guntung Manggis, Banjarbaru 70732 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil *Expert Judgement*

Instrumen Psikologi

Secara umum, *Guide* Wawancara dan Observasi pada Desain Penelitian a.n Nur Hafiza AA (NIM: 190103040332) tersebut*:

a. Layak digunakan tanpa revisi
b. Layak digunakan dengan sedikit revisi
c. Layak digunakan dengan banyak revisi
d. Belum layak digunakan dan memerlukan konsultasi lebih lanjut

Komentar dan Saran Perbaikan Keseluruhan:

1. Mengurangi item yang tumpang tindih
2. Menyesuaikan item agar benar-benar merepresentasikan aspek/faktor yang diukur
3. indikator tiap aspek dibuat lebih spesifik,
4. menghindari pertanyaan yang terlalu umum,
5. menjaga konsistensi bentuk pertanyaan.

Mengetahui:

Banjarmasin, ...

Expert

Widiya Aris Radiani, S.Psi M.Psi., Psikolog

Peneliti

Nur Hafiza AA

Lampiran 6 Surat Izin Riset

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; *E-mail:* fuh@uin-antasari.ac.id

Nomor : 881/Un.14/III.3/TL.00/05/2026 13 Mei 2026
Sifat : -
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Riset dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Up.Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Banjarmasin

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan Hormat, bersama ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar berkenan kiranya memberikan informasi/data yang diperlukan mahasiswa(i) :

Nama	: Nur Hafiza AA
NIM	: 190103040332
Jurusan	: S1 Psikologi Islam
Alamat	: Jl. Bramban Raya RT. 21 RW. 07 Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Prov. Kalimantan Selatan

sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan sebagaimana surat riset terlampir.

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas Korupsi (ZI-WBK), menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta meningkatkan Kualitas Kinerja dan Pelayanan.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Dekan,

Akhmad Sagir

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; *E-mail:* fuh@uin-antasari.ac.id

SURAT RISET
Nomor: 880/Un.14/III.3/PP.00.9/05/2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :

Nama	: Nur Hafiza AA
NIM	: 190103040332
Semester	: XIV (Empat Belas)
Jurusan	: S1 Psikologi Islam
Alamat Sekarang	: Jl. Bramban Raya RT. 21 RW. 07 Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut Prov. Kalimantan Selatan
Untuk	: Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul:

Makna Quarter Life Crisis bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari

Tempat yang dituju	: Program Studi Psikologi Islam
Barang yang dibawa	: Seperangkat Alat Penelitian
Lamanya Riset	: 2 (Dua) Bulan
Dari Tanggal	: 13 Mei 2026
Sampai Tanggal	: 15 Juli 2026

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas Korupsi (ZI-WBK), menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta meningkatkan Kualitas Kinerja dan Pelayanan.Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 13 Mei 2026
Dekan,

Akhmad Sagir

Lampiran 7 Surat Selesai Riset

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Jl. Pandarapan Km.1, Guntung Manggis, Banjarbaru 70742 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Selesai Riset
Nomor: 1101/Un.14/III.3/PP.00.9/04/2026

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa:

Nama	: Nur Hafiza AA
NIM	: 190103040332
Prodi	: Psikologi Islam
Judul Penelitian	: **Makna *Quarter-life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian *Introvert* di UIN Antasari Banjarmasin**

Adalah benar telah melakukan Penelitian di **Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Kampus II UIN Antasari Banjarmasin** pada tanggal **13 Mei 2026** sampai dengan **13 Juni 2026** untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 14 Juni 2026

Ketua Program Studi Psikologi Islam,

Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog
NIP. 198708022022032001

Lampiran 8 Sertifikat Komprehensif

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

SERTIFIKAT

Nomor: 1523/Un.14/III.3/PP.01.1/07/2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a	:	Nur Hafiza AA
N I M	:	190103040332

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 82,00 (A) bobot : 3,75

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 02 Juli 2026
Dekan,

Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
NIP. 197112171996031001

Lampiran 9 Surat Keterangan Submit Jurnal

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN SUBMIT JURNAL
Nomor: 1453/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2026

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah	: Meaning of Quarter Life Crisis Among Introverted Final-Year Islamic Psychology Student
Nama	: Nur Hafiza AA
NIM	: 190103040332
Program Studi	: Psikologi Islam

Karya ilmiah tersebut telah disubmit untuk dipublikasikan di Jurnal Psikologi Teori dan Terapan (https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/index) dan saat ini masih dalam proses evaluasi. Keputusan akhir mengenai publikasi sepenuhnya menjadi wewenang pihak jurnal.

Demikian surat keterangan ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 26 Juni 2026
a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,

Muschchin, M.A
NIP 197903242023211012

Lampiran 10 Informed Consent Subjek ZU

FORMULIR INFORMEND CONSENT

Judul Penelitian	: Makna *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari
Peneliti	: **Nur Hafiza AA**
Email	: nurhafizahasfiaalhikmah@gmail.com
Program Studi	: Psikologi Islam
Fak. Universitas	: Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
Partisipan	: **ZU**

Pernyataan Informed Concent:

Saya ZU, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Nur Hafiza AA berjudul "Makna *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu untuk menggali makna *quarter life crisis* dan faktor-faktor yang mempengaruhi fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian *Introvert* di UIN Antasari. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Nur Hafiza AA untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberi alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : _____

Tanggal : 27 Juni 2026

Tanda Tangan Peneliti : _____

Nur Hafiza AA

Tanggal : 27 Juni 2026

Catatan: Salinan formular ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

Lampiran 11 Informed Consent Subjek ARK

FORMULIR INFORMEND CONSENT

Judul Penelitian	: Makna *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari
Peneliti	: **Nur Hafiza AA**
Email	: nurhafizahasfiaalhikmah@gmail.com
Program Studi	: Psikologi Islam
Fak. Universitas	: Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
Partisipan	: **ARK**

Pernyataan Informed Concent:

Saya ARK, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Nur Hafiza AA berjudul "Makna *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu untuk menggali makna *quarter life crisis* dan faktor-faktor yang mempengaruhi fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian *Introvert* di UIN Antasari. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Nur Hafiza AA untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberi alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan :_____
Tanggal : 27 Juni 2026

Tanda Tangan Peneliti :_____
Nur Hafiza AA
Tanggal : 27 Juni 2026

Catatan: Salinan formular ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

Lampiran 12 Informed Consent Subjek RN

FORMULIR INFORMEND CONSENT

Judul Penelitian	: Makna *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari
Peneliti	: **Nur Hafiza AA**
Email	: nurhafizahasfiaalhikmah@gmail.com
Program Studi	: Psikologi Islam
Fak. Universitas	: Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
Partisipan	: **RN**

Pernyataan Informed Concent:

Saya RN, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Nur Hafiza AA berjudul "Makna *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian Introvert di UIN Antasari". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu untuk menggali makna *quarter life crisis* dan faktor-faktor yang mempengaruhi fase *quarter life crisis* bagi mahasiswa akhir Program Studi Psikologi Islam Berkepribadian *Introvert* di UIN Antasari. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Nur Hafiza AA untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberi alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : _____
Tanggal : 27 Juni 2026

Tanda Tangan Peneliti : _____
Nur Hafiza AA
Tanggal : 27 Juni 2026

Catatan: Salinan formular ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

Lampiran 13 Pedoman Wawancara

Aspek/Faktor	Indikator	Pertanyaan
Aspek Ketidakstabilan Emosi	Individu mengalami kebingungan mengenai jati diri, tujuan hidup, dan arah masa depan	1. Apakah kamu pernah merasa bingung mengenai pilihan hidupmu, seperti jurusan atau rencana karier? 2. Bagaimana kamu memandang dirimu dan arah masa depanmu saat ini?
Aspek Tekanan Transisi Menuju Dewasa	Individu memasuki fase dewasa dengan tuntutan tanggung jawab dan kemandirian	1. Bagaimana perasaanmu menghadapi tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dan dewasa? 2. Apa yang paling kamu pikirkan ketika membayangkan kehidupan setelah lulus kuliah? 3. Bagaimana kamu memandang tanggung jawab yang muncul di usiamu saat ini?
Aspek Perasaan Terjebak dan Ketidakberdayaan	Individu merasa sulit mengubah keadaan hidup yang tidak sesuai harapan	1. Pernahkan kamu merasa berada dalam situasi yang sulit dirubah? 2. Bagaimana kamu memaknai perasaan bingung atau merasa terjebak dalam hidupmu saat ini? 3. Bagaimana perasaanmu ketika menghadapi masalah yang terasa sulit untuk diselesaikan?
Aspek Tekanan dan Perbandingan Sosial	Individu merasa tertekan akibat membandingkan dirinya dengan orang lain dan adanya tuntutan sosial	1. Apakah kamu pernah membandingkan dirimu dengan teman sebaya atau merasa dibandingkan oleh orang lain? 2. Bagaimana kamu memaknai pencapaian orang lain terhadap dirimu sendiri?

Aspek/Faktor	Indikator	Pertanyaan
		3. Apa arti dari tuntutan atau harapan lingkungan bagi dirimu?
Aspek Ketidakstabilan Emosi	Kondisi emosi yang tidak stabil akibat tekanan dan ketidakpastian masa depan	1. Emosi apa yang paling sering kamu rasakan selama berada pada fase ini? 2. Bagaimana kamu memaknai rasa cemas, takut gagal, atau *overthingking* yang kamu alami? 3. Apa pengaruh pengalaman tersebut terhadap kondisi emosimu sehari-hari?
Aspek Refleksi dan Rekonstruksi Kehidupan	Proses evaluasi diri dan penyusunan kembali tujuan hidup untuk mencapai kematangan diri	1. Apa Pelajaran yang kamu dapatkan dari pengalaman *quarter life crisis* yang kamu alami? 2. Bagaimana pengalaman ini memengaruhi cara pandangmu terhadap hidup dan masa depan?
Faktor Eksplorasi Diri	Proses mencari identitas dan tujuan hidup	1. Apakah kamu masih mencari arah atau tujuan hidup yang sesuai untuk dirimu? 2. Bagaimana kamu memahami dirimu dan tujuan hidupmu saat ini?
Faktor Ketidakstabilan	Proses mencari identitas dan tujuan hidup	1. Apakah kamu merasa tujuan atau perasaanmu sering berubah akhir-akhir ini? 2. Bagaimana kamu memaknai perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupmu?

Aspek/Faktor	Indikator	Pertanyaan
Faktor Fokus pada Diri Sendiri	Individu lebih memikirkan Kebutuhan dan Perkembangan Diri	1. Apakah akhir-akhir ini kamu lebih banyak memikirkan dirimu sendiri dan masa depanmu? 2. Hal apa yang paling sering kamu pikirkan mengenai dirimu saat ini?
Faktor Masa Transisi	Proses Perpindahan dari Remaja Menuju Dewasa	1. Bagaimana perasaanmu menghadapi peralihan dari mahasiswa menuju kehidupan dewasa? 2. Apakah kamu merasa mampu bertanggung jawab penuh terhadap dirimu sendiri?
Faktor Usia Eksplorasi dan Eksperimen	Fase mencoba berbagai kemungkinan hidup untuk menentukan pilihan terbaik	1. Apakah kamu merasa sedang berada pada fase mencoba berbagai kemungkinan dalam hidup? 2. Bagaimana kamu memaknai proses mencari pilihan hidup di usia saat ini?
Faktor Hubungan Interpersonal	Relasi sosial yang dapat menjadi dukungan atau tekanan	1. Bagaimana hubungamu dengan keluarga, teman, dan pasangan selama ini? 2. Apa makna dukungan dari orang-orang terdekat bagi dirimu? 3. Apakah hubungan dengan keluarga, teman atau pasangan pernah menjadi sumber tekanan bagimu?
Faktor Tantangan Akademis	Tekanan dari tuntutan pendidikan dan perkuliahan	1. Bagaimana pengalamanmu menghadapi tuntutan kuliah atau penyusunan skripsi?

Aspek/Faktor	Indikator	Pertanyaan
		2. Apa makna tekanan akademik yang kamu rasakan sebagai mahasiswa akhir?
Faktor Kehidupan Pekerjaan	Tekanan dan Kecemasan terkait karier serta dunia kerja	1. Apa yang kamu pikirkan mengenai pekerjaan atau karier setelah lulus? 2. Bagaimana kamu memaknai kekhawatiran tentang dunia kerja dan masa depan kariermu?

Lampiran 14 Verbatim Subjek ZU

Insial : ZU

Waktu : Rabu, 27 Mei 2026

Lokasi : Outlet Kopi Kenangan

Durasi : 58 menit

Keterangan : S = Subjek, P = Peneliti

Baris	P/S	Uraian Wawancara
1	P	*Assalamualaikum Warrahmatullahi wabarakatuh.*
2	S	Wa'alaikumussalam Warrahmatullahi Wabarakatuh
3	P	*Hai, terima kasih sebelumnya karena sudah bersedia meluangkan*
4		*waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian aku. Perkenalkan saya*
5		*Fizah, mahasiswa Psikologi yang sedang melakukan penelitian*
6		*skripsi dengan topik quarter life crisis bagi mahasiswa akhir*
7		*berkepribadian introvert. Sebelum kita mulai, saya ingin*
8		*menyampaikan bahwa wawancara ini bertujuan unutk memahami*
9		*pengalaman dan pandangan kamu mengenai topik yang aku teliti.*
10	P	*Hmm, dalam wawancara ini tidak ada jawaban yang benar atau*
11		*salah, jadi aku harap kamu bisa menceritakan pengalaman kamu*
12		*secara bebas sesuai dengan apa yang dirasakan dan dialami.*
13		*Seluruh informasi dan cerita yang kamu sampaikan akan dijaga*
14		*kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.*
15		*Jika selama wawancara ada pertanyaan yang dirasa kurang nyaman,*
16		*ngak dijawab juga ngak papa. Aku juga akan merekam percapakan*
17		*kita agar tidak ada informasi yang terlewat saat proses analisis data*
18		*nantinya. Apakah kamu bersedia?*
19	S	Bersedia.
20	P	*Oke, terima kasih. Kalau begitu kita mulai saja. Sebelum masuk*
21		*pertanyaan utama, boleh perkenalkan diri terlebih dahulu?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
22 23 24	S	Hmm, Saat ini berusia 25 tahun dan sedang menempuh semester akhir di Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Saat ini aku lagi skripsian.
25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43	P S P S P S P S 	*Baik, masuk kepertanyaan utama ya!* Oke, siap. *Apakah kamu pernah merasa bingung mengenai pilihan hidupmu, seperti jurusan atau rencana karir?* Pastinya pernah, apa yah. Kek kemaren masih bingung, kan kemaren otomatis masalah karir atau jurusan nih kan kembali ke minat bakat. Sedangkan lo kemaren waktu milih jurusan ini kaya minat bakat sendiri pun masih kurang tau, apa yang diminati dan bakatnya apa. Jadi hmm, itu tu meolah bingung banar apa yang harus diambil. Tapi ya *here we are*, jalani apa yang sudah diambil. *Hmm, jadi kamu bingungnya tu gegara jurusan, karena belum yakin dengan minat bakat.* Iya, betul *Oke, kemudian bagaimana kamu memandang dirimu dan arah masa depanmu saat ini?* Memandang diri? Jujur untuk saat ini aku jalani aja dulu, selesaikan apa yang udah aku mulai. Untuk masa depan mungkin ada kepikiran, tapi belum sampai yang membuat plan, harus A harus B. karna masih abu-abu.
44 45 46 47 48 49	P S 	*Bagaimana perasaanmu menghadapi tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dan dewasa?* Perasaan? Awalnya kaya, kaya apa ya. Oh, ternyata tidak semudah itu buat kaya hidup sendiri, terus menjalani apa-apa tu sorangan. Bahkan, ada kalanya kaya yaudah diri kada teurus. Karena saking kada, bukannya kada teurus apanya ya, tapi kaya makan jarang, terus

Baris	P/S	Uraian Wawancara
50 51		seingatnya aja. Jadi kaya emang terbiasa selalu ada orang kaya gitu loh.
52 53	P	*Oke lanjut, apa yang kamu pikirkan ketika membayangkan kehidupan setelah lulus kuliah?*
54 55 56 57 58 59 60	S	Lulus kuliah? Hmm, *I dunno*. Mungkin kaya nyari info-info kaya magang atau mungkin ngambil profesi. Mungkin tapi jujur masih bingung banget. Apakah kerja dulu atau lanjut kuliah, kalo misalkan ada rezekinya yaa insyaallah lanjut aja dulu, tapi kalo misalkan ada *insight* yang bilang *better* kerja dulu setahun atau dua tahun baru ngambil *next step*. Ngak tau sih tapi sekarang aku berusaha fokus untuk selesaikan beban yang didepan mata dulu yaa, haha.
61	P	*Oke suree, paham-paham.*
62 63	P	*Selanjutnya ya, bagaimana kamu memandang tanggung jawabmu yang muncul diusia sekarang?*
64 65 66 67 68 69 70 71	S	Jadi beban sih, kaya hmm, apa ya. Contohnya aja skripsi ini, bagiku ini beban banget yang sampai membuat aku burn out, *overthinking* banget. Tapi ya udah sejauh ini dilepas juga sayang, dan namanya keharusan yaa harus dikerjakan, mau ngak mau, ngak bisa ngelak. Makanya aku kalo setiap ketemu sama orang terutama Ibu aku, aku selalu minta doa agar aku diberikan kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini, dan dalam hal apapun yang menurut aku berat untuk dijalani.
72 73	P	*Pernahkah kamu merasa berada dalam situasi yang sulit untuk mencari jalan keluarnya?*
74 75 76 77 78	S	Pernah, sangat pernah. Apa lagi dengan ke *overthinking*-an itu. Tentang masalah pribadi, akademik, pertemanan. Itu juga salah satu yang menjadi beban aku sih. Aku merasa *stuck* terutama di skripsi ini, aku merasa tertinggal banget sama teman-teman lainnya. Aku kadang berpikir ini worth it ngak untuk diterusin.

Baris	P/S	Uraian Wawancara
79 80	P	*Oke, pertanyaan selanjutnya. Bagaimana kamu memaknai perasaan bingung atau merasa terjebak dalam hidupmu?*
81 82 83 84 85 86 87	S	Hmm, apa ya? Mungkin aku memaknai perasaan bingung dan terjebak atau stuck tu kaya hambatan sih. kaya mau ngambil step forward tapi kaya ditarik ulur sama rasa ragu sama takut dan segala *overthinking*. Aku udah mencoba untuk menyudahinya tapi bayangannya masih menghantui, gitu. Kaya apa yo lah. Hmm, aku rancak kepikiran mengenai hal ini dan itu, dan bagaimana cara keluar dari itu semua, tapi ujung-ujung nya jadi makin bingung, haha.
88 89 90	P	*Jadi dari yang kamu ceritakan, perasaan tersebut muncul karena ada keingingan untuk maju tapi disaat yang bersamaan muncul keraguan. Kaya gitu kah?*
91	S	Iya, kurang lebihnya seperti itu.
92 93	P	*Bagaimana perasaanmu ketika menghadapi masalah yang terasa sulit untuk diselesaikan?*
94 95 96 97 98 99 100 101 102	S	Hmm, marah, pusing, kecewa, mau nangis, campur aduk. Jadi kaya entah masalah itu apa, pada saat itu juga diselesaikan atau bisa nanti. Tapi kaya kalo bisa sih menenangkan diri dulu. Baru bisa kaya setidaknya membuka jalan atau menyelesaikan masalahnya kek gitu lah. Hmm, disatu sisi aku tau bahwa kada semua masalah bisa dicari jalan keluarnya saat itu jua. Tapi disatu sisi tetap kepikiran. Maka kepikirannya tu kada yang satu persatu, kadang tu kaya gimana yo menggambarkannya tuh. Kaya semuanya diremas dijadikan satu gitu. Kaya sepersekian detik kepikiran A sampai Z.
103 104	P	*Apakah kamu pernah membandingkan diri dengan teman atau merasa dibandingkan oleh orang lain?*
105 106 107	S	Buat membandingkan pernah banget, tapi kalo buat merasa dibandingkan tu kada pang. Kalo yang buat merasa membandingkan diri dengan teman sebaya tu pastinya entah itu dari segi kepintaran,

Baris	P/S	Uraian Wawancara
108		akdemik, atau nyelesain skripsi. Aku kaya wah inya sudah bisa sampai
109		tahap ini, kenapa aku masih disini, kok inya bisa memanajemen waktu
110		sampai inya berhasil. Lebih membandingkan kearah sananya sih.
111		bukan iri sih. tapi kaya dijadikan motivasi gitu buat bisa menyusul
112		kaya mereka juga.
113	P	*Berarti kamu lebih menganggap hal itu sebagai motivasi untuk*
114		*melangkah maju?*
115	S	Betul sekali.
116	P	*Bagaimana kamu memaknai pencapaian orang lain terhadap dirimu*
117		*sendiri?*
118	S	Hmm kaya, mungkin rasa iri itu ada, tapi kek itu tuh akan dijadikan
119		motivasi supaya kita bisa kaya gitu juga. Bukan untuk menyamai,
120		kaya apa sih, anggaplah kaya motivasi supaya kita bisa menjalani
121		supaya kaya mereka, cuman versi diri kita sendiri. Mungkin gitu.
122	P	*Oke, apa arti tuntutan atau harapan lingkungan bagi dirimu?*
123	S	Apa yah? Diliat dulu apakah itu memang bagus buat diri kita, atau
124		memang cocok dengan ideologi diri sendiri. Tapi misalnya ibaratnya
125		terlalu menuntut dan mengharapkan itu beban jua sih. ibaratnya kaya
126		lingkungan keluarga atau pun teman. Misalnya kaya "kam tu harus
127		kaya gini" atau ngak kaya "ayo cepat diselesaikan skripsinya, kapan
128		selesainya". kalo kek gitu malah jadi terlalu menuntut sampai kaya
129		aku tu kepikiran "apa sih sebenarnya aku nih? Kenapa harus kaya
130		gitu?". Jadi merasa hilang arah gitu jadinya.
131	P	*Emosi apa yang paling sering kamu rasakan selama berada di fase*
132		*ini?*
133	S	Stress, sedih, marah, cemas, bingung, takut, mungkin gitu. Bahagia
134		ketika bisa berhasil mengerjakan. Tapi paling dominan cemas sih
135		karna kan aku punya target dalam menyelesaikan skripsi aku, kadang
136		aku juga takut dengan ekspektasi ku terhadap diriku sendiri, takut

Baris	P/S	Uraian Wawancara
137		hasilnya bagaimana. Tapi aku sebenarnya tau kalo udah dijalani, itu
138		kada terlalu buruk untuk dilalui, gitu.
139	P	*Bagaimana kamu memaknai rasa cemas, takut gagal atau*
140		*overthinking yang kamu alami?*
141	S	Hmm memaknainya, ya dijadikan Pelajaran aja sih. ya udah yang
142		kemaren ngak papa gagal takut, apalagi takut sebelum memulai, takut
143		sebelum mencoba itu jadi kaya, ngak bisa dijadikan motivasi juga.
144		Tapi kaya buat kedepannya bisa kali kita coba dulu sebelum merasa
145		takut itu. Well, takut wajar tapi harus bisa disudahi karena itu hal yang
146		harus dilalui, dan juga kita kada tau kedepannya gimana. Dijalani
147		sambil takut kan kada papa, asal kita tau kayapa prosesnya, akhirnya.
148		Pasti kalo sudah sampai diakhir tu kaya "wah ternyata kaya ini nih,
149		kada semenakutkan yang dikira" ya gitu lah.
150	P	*Baik sangat dapat dipahami.*
151	P	*Kemudian, apa pengaruh pengalaman tersebut terhadap kondisi*
152		*emosimu sehari-hari?*
153	S	Hmm, mungkin.. kebawa sih. kaya jadi lebih sensitif. Apalagi kalo
154		ditanyakan prihal yang membuat, apa sih, membuat kepikiranlah.
155		Mungkin kada bisa ngontrol emosi, tapi sebisa mungkin aku kontrol.
156	P	*Oke, apa pelajaran yang kamu dapatkan dari quarter life crisis yang*
157		*kamu alami?*
158	S	Pelajaran yah? Banyak sih, *wait* aku mikir sebentar
159	P	*Boleh banget, take your time*
160	S	Hmm, pertama mungkin aku belajar bahwa tidak semua plan itu akan
161		berjalan mulus, kaya kita perlu second plan atau beberapa plan untuk
162		mencapai apa yang kita inginkan. Dan kadang pun, apa yang kita
163		inginkan tidak semuanya bisa terwujud gitu. Terus, karna aku merasa
164		I push myself too hard,so for now it's okay to take break, one bye one,
165		little by little, gitu. Hmm. Terus apa yah. Hahaha. Oh ya, bingung dan

Baris	P/S	Uraian Wawancara
166 167 168		takut itu ngak papa, wajar kok, manusiawi. Tapi ayolah sambil bingungnya sambil jalan yok, jangan jalan ditempat. Itu sih yang terpikir.
169	P	*Wah, banyak juga pelajaran yang didapat yah.*
170	S	Banyak banget, it hit me hard.
171	P	*Oke, aku lanjut ya.*
172 173	P	*Apakah kamu masih mencari arah atau tujuan hidup yang sesuai untuk dirimu?*
174 175 176	S	Masih sih, mungkin dalam hal pekerjaan atau kaya ngambil S2, atau keprofesian, atau mencari pekerjaan yang cocok, atau pekerjaan seadanya. Itu sih bingungnya
177	P	*Bagaimana kamu memahami dirimu dan tujuan hidupmu saat ini?*
178 179 180 181 182 183	S	Mungkin lebih, hmm, lebih sebagai proses tumbuh dan berkembang. Mungkin dulu aku terlalu memaksakan diri untuk sampai di *finish line*. Tapi sekarang aku lebih bisa menikmati proses. Kek mana yah, mungkin lebih "wah aku sudah sampai tahap disini nih, alhamdulillah, ada perkembangan dari sebelumnya", nah lebih kaya gitu. Haha semoga dapat dipahami yah
184	P	*Sangat bisa dipahami kok.*
185 186 187 188	S	Ooh iya mengenai tujuan hidup juga sebenarnya ngak yang begitu jernih-jernih amat ya. Tapi untuk sekarang aku lebih jalani sesuai alurnya, tapi kalo alurnya menuju ke lubang, aku bakal mencoba untuk menghindarinya, gitu.
189	S	*Oke, baik.*
190 191	P	*Apakah kamu merasa tujuan atau perasaanmu sering berubah akhir-akhir ini?*
192 193 194	S	Hmm. Iya, eh, sebenarnya tergantung sih. aku tipe orang yang mudah terbawa arus, maksudnya kaya kalo aku lagi liat quotes bagus di internet, dan menurut aku itu mengandung nilai yang sesuai dengan

Baris	P/S	Uraian Wawancara
195		karakter dan kepribadianku, aku bakal berhaluan kesana. Haha. Kalo
196		yang dimaksud tujuan hidup yang serius banar, jujur aku masih
197		bingung. Dan karena aku masih bingung jadi aku masih belum bisa
198		menentukan, gitu arah tujuan hidupku kemana. Tapi lo. Haha. Tujuan
199		hidupku yang paling utama adalah hidup serba berkecukupan.
200		Maksudnya tuh kaya, hmm, bukan yang sugih berlimpah duit tu kada.
201		Eh, tapi aamiin kalo sampai itu kejadiah. Haha. Maksud aku tu kaya
202		kalo aku handak ini ada duitnya. Nah, kaya gitu.
203	P	*Oke, bagaimana kamu memaknai perubahan yang terjadi dalam*
204		*hidupmu?*
205	S	Mungkin itu lebih ke proses pendewasaan diri yah. Yah maksudnya
206		meskipun rancak bingung, takut tapi kembali lagi itu lah hidup. Aku
207		rancak membaca dan mendengar kaya gini bahwa “Allah tuh kada
208		mungkin menguji hamba-Nya, kalo hamba-Nya kada sanggup
209		memikul atau menjalani ujian tersebut” kira kira kaya itu lah, ya.
210	P	*Iya, tau tau*
211	S	Nah, dan aku percaya akan hal itu, kaya everything happens for a
212		reason gitu. Ya meskipun rancak tetangis tapi telalui aja ujung-
213		ujungnya. Terlalu dipikirkan lalu menghambat langkah sorang gasan
214		maju. Terus jua perhatian ke hal-hal kecil, pertama ke diri sendiri
215		maupun sekitar, kaya apa ya biar…membuat jadi lebih kaya semua
216		ada jalan dan caranya buat dilewatin. Jadi, setidaknya berusaha buat
217		mencoba daripada enggak sama sekali, daripada menyesal…
218		diakhir… enggak enggak menyesal diawal juga tapi kaya. Atleast
219		cobalah dulu. Ah. Lebih banyak menyesal setelah mencoba daripada
220		menyesal tapi kada mencpba sama sekali. Gitu sih.
221	P	*Apakah akhir-akhir ini kamu lebih banyak memikirkan dirimu sendiri*
222		*dan masa depanmu?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233	S	Iya sih, lebih sering dari pada sebelumnya. Lebih sering kaya mampu kah aku berada di lingkungan baru nanti, apakah aku bisa bersaing dengan orang lain nanti, apakah jalan ini udah sesuai lah. Apalagikan umurku udah masuk 25 tahun jadi rasa beban finansial itu juga aku merasa bertanggung jawab ya, meskipun aku ngak dibebankan apapun oleh orang tua, tapi aku merasa masa umur sekarang belum bisa menghasilkan uang sih. Dibandingkan sama anak atau orang lain yang umurnya masih dibawah aku, kaya dilihat di sosmed itu bagiannya mampu jalan-jalan, *have fun*, *check out* shopee. Bukannya iri, tapi aku, apa ya. Kadang tu suka *wondering* aja kapan aku bisa kaya mereka, sampai di level mereka, gitu.
234	P	*Oke, paham.*
235	P	*Apa hal yang paling sering kamu pikirkan mengenai dirimu saat ini?*
236 237 238 239 240	S	Bener ngak sih, apa yang sudah aku jalani nih. Oke kita coba tapi bener ngak, atau ngak berhasil ngak sih, atau kedepannya mau kaya apa, atau siap ngak sih buat hal yang lebih besar nantinya. Maksudnya baru dengan tugas skripsi ini aku udah kaya, haha boleh disebut ngak sih?
241	P	*Sebutin aja ngak papa, ungkapin sesuai perasaan aja.*
242 243 244 245	S	Haha kaya stress gitu. Bukan menganggap remeh, tapi menurut aku ini baru tahap awal kehidupan. Bakal banyak cobaan dan ujian yang bakal lebih besar lagi dari ini, tapi di tahap ini aku masih tertatih-tatatih untuk nyelesaikankan.
354 355	P	*Baik, bagaimana perasaanmu menghadapi peralihan dari mahasiswa menuju kehidupan dewasa?*
356 357 358 359	S	Perasaan pertama takut yah. Takut gagal dalam berkarir, takut mengecewakan, salah ambil keputusan, takut tanggung jawab yang lebih besar lagi. Hmm dan jujur aku merasa belum siap. Dan sebenarnya aku juga merasa kecewa dengan tertundanya aku lulus,

Baris	P/S	Uraian Wawancara
360 361 362 363 364 365 366 367		hmm, karena aku merasa aku udah *wasting my precious time, my prime era* untuk mengambil kesalahan, dan kegagalan. Tapi yah yang sudah ya biar lah yaa. Jadikan pelajaran aja. Eh tapi senangnya ada juga sih, kaya ayo kitab isa lebih baik dan berkembang lagi dari sebelumnya, gitu. Tapi hmm, kebanyakan takut sih, karna lumayan berat, ibaratnya kaya pasti akan lebih berat kedepannya karena harus menghadapi kepala-kepala orang yang belum sama dengan kepala kita. Dan ya gitu lah.
368	P	*Baiklah, selanjutnya yah.*
369	S	Oke
370 371	P	*Apakah kamu merasa mampu bertanggung jawab penuh terhadap dirimu sendiri?*
372 373 374 375 376 377 378 379 380	S	Untuk saat ini kalo dikatakan mampu atau enggaknya belum berani jawab yah. Haha. Tapi aku sadar ko bahwa aku memang harus menanggung tanggung jawab itu, cepat atau lambat, mau atau tidak, siap atau tidak. Karena aku merasa, hmm, itutu hal yang mutlak yah bagi kita sebagai manusia. Jadi ya menurut aku sambil dijalani sambil dipelajari aja. Kalo pun misalnya aku gagal, hmm, dalam, aduh apa namanya, dalam memikul? Tanggung jawab tersebut, aku bakal menerima dan bakal memperbaiki hal apa yang menjadikan aku gagal dalam hal tersebut.
381 382	P	*Apa kamu merasa sedang berada di fase mencoba berbagai kemungkinan dalam hidup?*
383 384 385 386 387 388	S	Heeh, karena ya tadi. Aku masih belum tau tujuan aku kemana. Jadi apa yang bisa dicoba, aku coba dan buat hasilnya semoga yang terbaik menurut Allah aja. Maksudnya bukan terlalu pasrah ya. Mungkin juga aku masih belum yakin dengan tujuan hidup ini, karena aku tipe orang yang pemikir. Kaya apa aku langsung bekerja, lanjut profesi, atau mau slow living, atau ekplor kegiatan lain. Saking banyaknya

Baris	P/S	Uraian Wawancara
389		kemungkinan itu, aku sampai belum bisa menentukan apa yang
390		terbaik untuk diri ini. Tapi ya jalanin aja dulu, kemana takdir
391		membawa asal bagus menurut aku, aku insyaallah akan menerima.
392	P	*Bagaimana kamu memaknai proses mencari pilihan hidup saat ini?*
393	S	Hmm mungkin lebih kaya ini bagian dari *character development* kali
394		yah, terus dijadikan motivasi untuk menjadi orang yang lebih baik
395		lagi. *Overthinking* dan kepikiran segala macam, tapi dengan
396		*overthinking* itu tetap aja dijalani, kaya yaudah let it flow. Kebanyakan
397		*overthinking* jua kada baik. Ya udah kita jalani apa yang kita hadapi.
398		Kalo *overthinking* ya sudah *overthinking* tapi harus tetap dijalani.
399	P	*Bagaimana hubunganmu dengan keluarga, teman dan pasangan*
400		*selama ini?*
401	S	Baik-baik aja, kaya ya sewajarnya. Untuk keluarga, aku merasa
402		lumayan dekat tapi ya, kada sampai yang terbuka banar lawan
403		semuanya. Kalo dapat dukungan dari keluarga. Alhamdulillah dapat
404		aja. Kalo untuk teman juga ngak yang terlalu banyak, eeh, bahkan bisa
405		dibilang sedikit ya. Aku lebih nyaman waktu lawan kawan parak,
406		daripada kaya jadi social butterfly gitu. Nah, aku biasanya ceritanya
407		tu ke teman dekat dari pada keluarga.
408	P	*Baik.*
409	P	*Kemudian apa makna dukungan dari mereka?*
410	S	Sangat amat bermakna, entah itu hanya dengan menanyai kabar itu ja
411		sudah sangat amat kaya, wow, ternyata masih ada nih yang peduli
412		dengan aku. Jadi kaya, ingat lah, apa, senang ada gitu ada yang
413		perhatiin. Tapi lebih termotivasi lah itungannya buat melanjutkan
414		semua ini. Meskipun kada berupa saran atau bantuan gasan
415		masalahnya, aku kada sorangan.
416	P	*Apakah hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan pernah*
417		*menjadi sumber tekanan bagimu?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
418 419 420 421 422 423 424 425 426	S	Mungkin, iya. Pas terlalu banyak ditanya, iya. Ditanya tentang perihal-perihal yang sensitif lah ya. Atau pas orang lain itu menaruh ekspektasi lawan apa yang lagi dijalani. Kaya ngerjakan skripsi, aku merasa terbebani karena ada ekspektasi dari keluarga yang mengharuskan selesai. Ditakuni terus. Maksudnya tu aku paham, ini harus tuntung, tap ikan kada sesimpel itu. Apa yu, kaya ada kendala A lah, atau mendadak dosennya kadada lah. Nah itu sebenarnya jadi beban bagi aku. Handak bekesah kaya lapah sorang, energiku sudah habis gasan menjalaninya itu.
427 428	P	*Bagaimana pengalamanmu menghadapi tuntutan kuliah atau penyusunan skripisi?*
429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444	S	Hmm pengalamannya ya, sejauh ini cukup traumatis. Sebenarnya ini kejadian karna aku juga, kaya seandainya aja aku lebih rajin dan lebih ngak neko neko mengenai skripsi ini, pasti sudah terlewati. Menyesal banget sebenarnya kenapa ngak dari dulu-dulu aja aku se garcep ini aku nyelesaikannnya. Ditunda-tunda karna takut bimbingan dan takut sidang. Perasaan takut itu yang menguasai aku kemaren. Takut dibantai dosen pembimbinglah. Padahal dosen pempembimbing aku sangat baik, responsif, dan mengarahkan banget. Ngak yang asal coret gitu, tapi diberitahu yang mana yang harus dibenarkan, bagaimana yang seharusnya. Tapi nasi udah jadi bubur. Tetap harus dimakan biar ngak mubazir. Sebenarnya ragu banget kaya selesai ngak ya, keburu ngak ya, takut selama ini bayar kuliah sia-sia ngak bisa dapat gelar. Takut di D.O. Jadinya sekarang aku berlomba dengan waktu dan system kampus. Tapi ya aku ngak mau nyerah, meskipun tertatih-tatih harus aku selesaikan. I gonna get that degree. Aku pantas dan bisa mendapatkannya, meskipun terlambat dari yang lain.
445 446	P	*Apa makna tekanan akademik yang kamu rasakan sebagai mahasiswa?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
447 448 449 450 451 452 453 454 455 456	S	Sebenarnya terkadang jadi beban, terkadang malah jadi motivasi atau kaya tantangan bahwa aku pernah dan bisa gitu melalui itu semua, meskipun dengan semua misah-misuhku. Tapi mostly beban sih, karna aku tipe orang yang terlalu memikirkan semua, dan aku selalu menaruh ekspektasi tinggi akan apa yang bakal aku lakuin gitu, hasilnya harus perfect, padahal aku tau ngak semua harus sempurna yang penting selesai dan benar gitu. Making mistake itu wajar, tapi aku takut dikoreksi takut disalahkan, pokoknya apa yah, takut untuk memulai, takut gagal, yang pada akhirnya aku menunda, dan akhirnya aku ngak bisa all out karna dikerjar dengan waktu.
457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474	P S P S	*Apa yang kamu pikirkan mengenai pekerjaan atau karir setelah lulus?* Pasti persaingan didunia kerja itu berat dan gila-gilaan sih, apalagi sekarang banyak syarat-syarat yang menurut aku sangat memberatkan. Dari segi penampilan harus menarik lah, umur harus dibawah 25 tahun, pengalaman minimal 1 tahun. Kalo dibilang takut pasti, takut ngak bisa bersaing. Takut gimana nantinya, takut apakah bisa beradaptasi dengan dunia baru, dan takut akan tanggung jawab yang lebih besar. Tapi in this economy, aku harus bisa gitu. Mau enggak mau harus, kudu, titik. Hmm dan kalo dibilang bingung, ya bingung jua. Antara ngambil kerja yang sejurusan dengan jurusan kuliah atau berani banting stir ke peminatan lain, tapi menurutku kalo tentang uang yah, kalo rezekinya dikasih diluar jalur kuliah ya udah sih. alhamdulillah. *Oke, kemudian bagaimana kamu memaknai kekhawatiran tentang dunia kerja dan masa depan karirmu?* Hmm apa yah, mungkin wajar kali yah untuk khawatir mengenai ini, maksudnya semua orang pasti bakal takut dan khawatir. Kalo aku bakal berusaha lebih keras lagi untuk tebar CV perbaiki LinkedIn.

Baris	P/S	Uraian Wawancara
475 476		Karena aku tau pasti kita udah ada rezeki masing-masing tinggal dijemput, dikejar dan diusahakan aja. Haha.
477	P	*Oke, two more question ya*
478	S	Oke.
479 480	P	*Menurutmu bagaimana kepribadian introvert mempengaruhi pengalaman quarter life crisis yang kamu alami?*
481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493	S	Yang aku alami sih, kek kebanyakan permasalahan tu dipendam sendiri. Aku kurang bisa menceritakan ke orang lain, mungkin nanti waktu masalahnya udah selesai atau udah dijalani baru aku ceritakan. Aku lebih banyak nangis sendiri sih, nulis di notebook, atau nyari quotes random di internet yang relate buat aku, bahkan aku kadang curhat sama chatgpt. Bukan apa-apa karna aku merasa orang lain juga punya masalah sendiri, ngak mau ngerepotin. Terus juga kalo cerita ke orang lain juga perlu banyak energi, kadang kalo ketemu orang tu, social battery aku drop banget. Jadi kadang males ketemu orang, bahkan temen dekat sendiri pun gitu. Hmm, maksudnya tuh. Teman dekat aja aku jarang ketemu, karna semudah itu kehilangan energi. Kalo di bilang enjoy ya enjoy ketemu, tapi aku lebih banyak mendengarkan daripada bercerita.
494 495	P	*Apa yang biasanya kamu lakukan ketika menghadapi masalah atau tekanan emosional?*
496 497 498 499 500 501 502	S	Hmmm, aku biasanya dipikirkan sendiri, dipendam dulu sih, kadang pernah tu sampai permasalahannya ketumpuk-tumpuk akhirnya membeludak, aku nangis. Kalo ditanya nangisnya kenapa aku juga sebenarnya bingung menjelaskannya. Jadi aku lebih prefer menyendiri dulu. Baru kalo udah reda emosinya aku cerita tipis-tipis ke besti aku. Haha kadang aku bingung juga sih apa yang harus diceritakan, kalo udah ketemu tu ngak ada lagi kepikiran buat cerita, hmm kecuali

Baris	P/S	Uraian Wawancara
503 504		pembicaraannya emang mengarah kesana, dan emang dipancing. Kadang mikir juga ini diceritakan ngak ya, gitu.
505 506 507 508 509 510	P	*Wah baik, terima kasih banyak sudah bersedia meluangkan waktu dan menceritakan pengalaman yang mungkin tidak mudah untuk dibagikan. Cerita yang disampaikan sangat berarti dan membantu penelitian saya. Sebelum kita akhiri, apakah ada hal yang ingin ditambahkan atau mungkin ada pengalaman yang belum sempat diceritakan?*
511	S	Hmm, kayanya cukup deh.
512 513 514	P	*Baik, terima kasih sekali lagi atas kesedian dan keterbukaannya. Semoga segala hal yang baik menyertai dan urusannya dipermudah. Saya akhiri wawancara ini.*
515	P	*Assalamualaikum*
516	S	Waalaikumussalam.

Lampiran 15 Verbatim Subjek ARK

Inisial : ARK

Waktu : Rabu, 27 Mei 2026

Lokasi : Sederhana Café & Resto

Durasi : 67 menit

Keterangan : S = Subjek P = Peneliti

Baris	P/S	Uraian Wawancara
1	P	*Assalamualaikum*
2	S	Waalaikumussalam
3	P	*Perkenalkan nama saya Nur Hafiza Asfia Al Hikmah mahasiswa*
4		*program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Saat*
5		*ini saya sednag melaksanakan penelitian skripsi yang berjudul*
6		*makna quarter life crisis bagi mahasiswa akhir program studi*
7		*Psikologi Islam berkepribadian introvert di UIN Antasari*
8		*Banjarmasin. Sebelumnya terima kasih karena telah bersedia*
9		*meluangkan waktu untuk menjadi partisipan dlaam penelitian ini.*
10		*Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman serta*
11		*pemaknaan terkait pengalaman quarter life crisis yang pernah*
12		*atau sedang kamu alami. Tidak ada jawaban benar atau salah*
13		*dalam wawancara ini, jadi silahkan menjawab sesuai*
14		*pengalaman dan apa yang dirasakan. Seluruh informasi yang*
15		*diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan*
16		*untuk kepentingan penelitian. Dengan izin wawancara ini akan*
17		*direkam agar ridak ada informasi yang terlewat selama proses*
19		*penelitian. Apakah saudara bersedia melanjurkan wawancara*
20		*ini?*
21	S	Bersedia.
22	P	*Sebelum masuk ke pertanyaan utama, boleh ceritakan sedikit*
23		*tentang diri kamu? Atau akhir-akhir ini lagi sibuk apa?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	S	Oke perkenalkan nama aku ARK aku juga seorang mahasiswa akhir program studi psikologi islam. Saat ini aku juga sedang, hmm, menggarap skripsi aku yang bisa dibilang cukup terbengkalai, hehe. Dan akhir-akhir ini sibuk lebih banyak berkutat di seputar skripsi, aku juga sibuk mencari sesuatu hal yang baru gitu. Kaya misalnya ngedit ala pinterest. Aku mulai belakangan ini sekitar hmm 1 bulan udah mulai mencoba. Akhir-akhir ini aku juga senang-senangnya jajan buku. Atau beli buku. Ya, sama aku juga mulai habit jurnaling. Apa yang bikin aku, perasaan apa sih yang aku rasakan sekarang. Mungkin sekedar bercerita hal-hal yang aku alami hari ini atau pernah alami.
35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50	P S	*Bisakah kamu ceritakan pengalaman ketika merasa bingung mengenai pilihan hidup, jurusan, atau pilihan karir?* Kalau mengenai jurusan itu mungkin dulu pernah ngerasai, jadi kaya apa ya, kebawa sama teman-teman dijurusan lain. Karena aku waktu itu tahun berapa ya, lupa. Kalo ngak salah, tahun 2019 waktu satu asrama sama teman-teman dari jurusan lain. Aku doang nih yang jurusan psikologi Islam, yang lain tu jurusan Ilmu Al Qur'an dan tafsir. Terus mekera apaya. Bilang gini kenapa ngak masuk IAT aja. Nah, hal tersebut bikin aku mempertanyakan keputusan aku untuk memasuki jurusan psikologi. Intinya bingung-bingung sampai curhat ke dosen. Gimana ini segala macam, pada akhirnya setelah curhat dan merenung, aku enggak mempertanyakan lagi. Kalo mengenai karir sih, sejauh ini ngak ada terlalu kepikir ya. Eee mau kek gimana gimana. Aku tu punya satu prinsip sebisa mungkin aku tu enggak masuk ke instansi yang berhubungan dengan pemerintahan. Mungkin gitu sih.

Baris	P/S	Uraian Wawancara
51	P	*Kemudian nih, bagaimana pandangan kamu mengenai dirimu*
52		*dan masa depanmu saat ini? Apakah ada perubahan dibanding*
53		*sebelumnya?*
54	S	I think eee. Change a lot. Banyak sih perubahan yang aku rasakan
55		sekarang. Kaya apay a? hmm. Entah itu, ya banyak. Apalagi kan
56		baru-baru ini bisa dikatakan. Apa ya. Sudah tiga bulan yang lalu,
57		ya mugkin sudah masuk bulan ke empat. Jadi waktu bulan Januari
58		kemaren aku baru alamin yang namanya life after breakup. Nah
59		gitu, itu kaya ngubah aku banget gitu. Gimana aku memandang
60		diri aku sendiri. Apa namanya? Gimana aku berpikir tentang soal
61		perempuan, soal jodoh, soal, yaa pokoknya yang berhubungan
62		dengan hal itu. Aku banyak yang buat aku berubah. Aku habis life
63		after breakup itu kaya lebih yang ngaruh banget sekarang itu, kaya
64		aku mau coba buat kenal lebih sama diri aku sendiri. Makanya
65		kaya aku banyak beli buku kosong buat jurnaling, terus kaya
66		buku-buku mungkin ya kaya *self-improvement*. Atau aku juga
67		sering nonton youtube yang berhubungan dengan *self-awareness*.
68		Banyak perubahan setelah aku mengalami life after brake up.
69	P	*Tapi setelah dilewati gimana progresnya?*
70	S	Hmm bisa dibilang sudah bangkit, kaya padahal kalo dari
71		pengalaman aku sih. Aku tuh ngak pernah, apa namanya.
72		Ngalamin hal yang kaya gini. Entahlah apa aku telat ngerasain
73		yang namanya life after breakup ini atau ngak tau. Jadi kaya aku
74		tu jadi berpikiranm oh ini Allah kayanya mau ngajarin aku sesuatu
75		deh dengan life after breakup ini.
76	P	*Oke, lanjut yaa. Apa hal yang paling membuatmu khawatir atau*
77		*terbebani ketika membayangkan kehidupan setelah lulus?*
78	S	Apa ya, sejujurnya ngak ada kepikiran, kekhawatiran, atau
79		apapun gitu. Entah aku bakal bekerja atau kaya gimana. Soalnya

Baris	P/S	Uraian Wawancara
80		disamping, aku sudah sering sih kerja waktu sebelum, pokoknya
81		semester akhir ini aku cukup sering kerja, kaya gitu. Jadi ngak
82		terlalu khawatir sih, kaya gimana kedepannya. Cuman ya,
83		namanya manusia ya pasti ada kepikiran, entah dimana aku mau
84		ngambil jalan. Tapi ngak terlalu mikirin banget sih gimana nya.
86	P	*Bagaimana kamu memandang tanggung jawab yang muncul*
87		*diusia kamu sekarang?*
88	S	Kalo soal tanggung jawab, kadang ada waktunya sadar, ada
89		waktunya enggak sih. Aku sadar ni aku sudah memasuki usia 26
90		ya. Aku sadar sih, oh aku udah umur segini kayanya banyak hal
91		yang kau lakukan. Cuman yah, aku juga mikir kalo terburu-buru
92		buat mikirin hal itu, ngak baik juga untuk aku. Karna bikin yah
93		overthingking sama yang lainnya. Cuman bukan berarti aku ngak
94		mikirin sama yang lainnya. Jadi, tanggung jawab itu misalkan
95		kaya skripsi yang sudah lama terbengkalai. Yang bisa dibilang ya
96		itu menunjukkan kurangnya tanggung jawab aku disana. Dan aku
97		menyadarinya. Sekarang aku mencoba untuk nyelesaikannya.
98		Pokoknya aku pengen banget lulus, gitu.
99	P	*Oke, kemudian ceritakan situasi dalam hidupmu yang*
100		*membuatmu keluar atau sulit mengubah keadaan?*
101	S	Mungkin kembali lagi sih ke life after breakup tadi. Karna aku
102		haha. Itu apa namanya ya pertama kalinya aku nangis gegara
103		perempuan. Terus aku ngak tau harus gimana. Jadinya aku
104		bingung kaya gimana, segala macam lah pokoknya. Setelah
105		dipikir-pikir ternyata aku diposisi aku sekarang. Udah cukup bisa
106		melalui itu. Cuman aku masih merasa aa ada hal yang harus aku
107		ngali atau Pelajaran yang harus aku ambil disana yang selain yang
108		sudah-sudah aku tulis. Terus terang aku kaya masih nonton
109		youtube yang membahas soal kaya “jodoh itu gimana sih”

Baris	P/S	Uraian Wawancara
110		"menemukan sosok dirimu diseolmate mu" apa gitu aku lupa.
111		Terus kek gimana ya. Yang jelas apa ya yang bikin aku sulit buat
112		keluar disituasi itu aah. Jujur gimana ya jelasinnya.
113	P	*Ngak papa, pelan-pelan ajaa*
114	S	Habis life after breakup itu memang masih suka kepikiran.
115		Diawal-awal masih bulan pertama aku kira, aku mikirnya kaya
116		gini loh. Di bulan pertama tu aku sudah bisa melaluinya, ternyata
117		oh tidak. Meskipun aku closure nya baik-baik, dia ngak salah apa
118		pun, aku menghormati keputusan dia. Kembali lagi waktu itu
119		sampai curhat juga aku ke dosen, yang jelas dosen yang dekat yaa.
120		Kaya masih sulit gitu menerima. Bahkan sekarang aku udah
121		mendingan. Ya masih suka kepikiran, dia gimana sekarang.
122		Bukan berarti dengan kepikiran itu aku kaya pengen balikan gitu
123		enggak. Aku enggak menyangkal hal itu sih, kaya hal itu ada
124		didalam diri aku. Sudah terukir memorinya, enggak berusaha
125		untuk melupakan juga. Awal-awal itu aku mencoba menerima
126		sakitnya tuh gimana, hampir mungkin setiap malam setiap solat
127		aku nangis terus. Tapi posisinya saat itu tu aku yaa dalam status
128		pacaran enggak, karna aku punya perinsip, aku ngak mau
129		pacarana. Mungkin bisa dibilang kalua kata orang jaman sekarang
130		tu HTS entahlah, aku enggak tau apakah aku bisa menyebutnya
131		itu HTS aku enggak tau. Dan juga aku mempertanyakan apakah
132		itu ee waktu itu aku cuman sekedar attachment aja atau gimana,
133		ngak tau.
134	P	*Tapi kamu merasa bahwa si doi merupakan someone special?*
135	S	Ya betul. Ketika kehilangan seseorang gitu, sebagian dari diri kita
136		ikut hilang. She is my world, hahaha. Awalnya aku accept the pain
137		karena aku menyadari kalo luka, jika tidak terima dan disadari itu
138		bakal lama sembuhnya. Kemudian yang kedua, aku ya mungkin
139		cerita sama orang terdekat misalkan yang paling tau cerita aku

Baris	P/S	Uraian Wawancara
140		banget ya orang tua aku terutama ibu aku. Sampai aku nangis
141		sama ibu aku. Yang jelas hubungan aku sama tuhan gimana.
142		Sampai sampai apa ya? Istikharah juga aku lakuin, dan lambat
143		laun dengan apa namanya, itu aku lakuin terus selama 2-3 bulan.
144		Alhamdulillah ya cukup membaik, karena aku menyadari, dengan
145		waktu bulan Ramadhan teman-teman ngajak bukber, aku enggak
146		mau, karena energi aku waktu itu lagi enggak baik, nah aku takut
147		dengan energi buruk itu mereka jadi ketulat. Makanya aku
148		menolak, terus apaya. Mereka bilang udah datang aja, karna ada
149		sau orang yang ngebatalin, ku kira nih daripada reservasinya
150		sayang, ya udah aku datangin aja. Mereka juga bilang kaya kamu
151		ada yang agak beda auranya gitu.
152	P	*Hal apa yang membuatmu merasa bingung atau merasa*
153		*terjebak? Dan bagaimana kamu memaknainya?*
154	S	Kalo bicara terjebak atau stuck sih masih kaya aku lebih berputar-
155		putar di skripsi aku ini sih. Kaya bingung memulainya harus
156		gimana, terus jadinya gimana. Aku tu merasa kalonya langsung
157		dihadapi dosen gitu aku merasa mampu, cuman kalo menulis
158		karya tulis ilmiah aku merasa agak kesulitan gitu. Kalo di tanyain
159		untuk apa sih yang kamu paham mengenai topik ini? Aku ngerasa
160		mampu dan bisa untuk menjelaskan hal itu. Bahkan aku kepikiran
161		kaya waktu sidang itu aku mau kaya ngedebat dosen gitu, hahaha.
162		Tapi aku sadar diri, aku udah semester sekarang ya udah aku
163		ngikutin alur aja, daripada susah ntar. Kalo aku terus terjebak
164		disini saja tanpa memulai sendiri sulit sih. Ya udah aku mulai aja
165		dulu, entah itu perbaikannya kapan, yang jelas aku memulai aja
166		dulu sih
167	P	*Apa yang biasanya kamu lakukan ketika merasa tertekan atau*
168		*bingung terkait masa depan?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
169	S	Mungkin kita balik lagi ke cerita aku yang soal after breakup. Aku
170		mencoba Tarik napas dulu, memberikan ruang buat rasa cemas,
171		takut itu. Kaya memberikan ruang lah untuk mereka bersuara.
172		Jadi aku kaya sambil, bukan except tapi melihat apa yang sedang
173		aku rasain. Aku merasa cemas, cemasnya karena apa. Terus aku
174		merasa takut, takutnya kenapa. Terus bagaimana si aku bisa
175		mengatasinya. Atau kaya sesimpel kaya gini. Aku merasa sedih,
176		aku ketemu diri aku sendiri, terus aku ngajak bicara dia, ngajak
177		dia nangis bareng. Kaya nanya sama dia, kaya gimana kabar kamu
178		sekarang, apa yang kamu rasain sekarang. Pokoknya cerita aja
179		sama aku disini. Kita apa yang kamu rasakan sekarang ceritakan
180		sama aku. Ya sudah, pada akhirnya ketika saat itu, ketika aku
181		ngelakuin itu ya mungkin rasa itu masih ada, namun lebih enteng.
182		Terus selain itu kaya ngajak ngobrol diri sendiri. Jurnaling juga,
183		apa namanya, numpahin apa yang dirasain. Terus biasa nih, ya
184		kadang belakangan ini ada relapse, kaya mungkin kurang baik sih
185		menurut aku. Buat cari feel better nya aja, aku waktu ngerasa
186		kaya, apa ya. Kaya, kaya, ya ragu-ragu. Rasa jodohku kaya
187		gimana sih, atau yang jawaban istikharah tu gimana sih. Pernah
189		dengar tentang red string theory ngak?
190	P	*Iya pernah*
191	S	Sama itu gimana sih. Jadi aku tu larinya ke sosmed. Jadi fyi untuk
192		sosmed sekarang aku udah, mungkin bisa dikatakan dua atau tiga
193		bulan enggak nyentuh tiktok, ig sama sekali, itu udah 2 atau 3
194		bulan sudah jalan. Tapi sosmes yang masih aku pegang sekarang
195		itu Threats sih. Kaya aku lebih nyaman disitu, karna lebih banyak
196		kata-kata daripada visual. Isi Thread aku tu kaya, apa ya? kisah
197		kehidupan sih, cerita life after breakup seseorang atau kaya soal
198		yang berhubungan about romantic.

Baris	P/S	Uraian Wawancara
199	P	*Apakah kamu pernah membandingkan atau dibandingkan dengan*
200		*seseorang?*
201	S	I think no, ngak pernah dibandingin sih. Even kaya waktu sama
202		"orang baik yang satu ini". Tapi boleh ngak aku nyebut dia "si
203		orang baik".
204	P	*Boleh-boleh*
205	S	Orang baik ini kaya lebih dia nyeritain juga, dia pernah deket.
206		Sedikit cerita ya
207	P	*Ya it's okay*
208	S	Di keluarganya dia itu kaya dilarang buat memiliki hubungan
209		sama cowo. Nah, cuman ya namanya juga namanya anak muda.
210		Masih gejolak-gejolak itu lah ya. Ya dia juga pernah dekat, ngak
211		sampai yang memiliki hubungan gitu. Cuman dekat aja. Sekedar
212		dekat. Jadi aku ngeliat, bukan dia yang ngebandingin aku. Tapi
213		aku yang membandingkan diriku dengan dia. Jadi tumbuh rasa
214		insecure sendiri dalam diri aku.
215	P	*Kamunya yang membandingkan diri?*
216	S	Iya, padahal dia udah bilang loh. Ngak usah bandingin sama orang
217		lain kek gitu. Ngapain coba. Makanya aku, banyak sih, kaya apa
218		yah. Banyak yang aku dapat dari dia. Itu sih yang aku syukuri.
219		Banyak hal yang aku dapat dari dia. Mungkin aku jadi mikir kek
220		gini. Mungkin kalonya Allah ngak mempertemukan aku sama dia,
221		kayanya aku ngak bakal belajar banyak hal kaya gini deh.
222		Kayanya aku kedepannya kaya ngak ada niatan atau motifasi buat
223		ngenal diri sendiri lebih dalam. Mungkin ini caranya Allah buat
224		mengatakan "Ini cerita yang sudah aku siapkan ke kamu, buat
225		kamu lebih kenal sama diri kamu sendiri. Buat kamu lebih
226		berkembang lagi. Meskipun, cara ini sakit. Tapi ini demi
227		kebaikanmu sendiri dimasa nanti. Jadinya ya aku mikirnya kaya
228		gini. Eee mungkin Allah ngak mempersatukan aku sama dia buat

Baris	P/S	Uraian Wawancara
229		sama-sama nyelamatkan kami berdua. Allah nyelamatkan dia dari
230		aku, dan aku diselamatin dari hal-hal yang mungkin kedepannya
231		aku ngak tau gitu. Jadi kaya aku disuruh kembali lagi ke yang aku
232		tau. Kaya di surah Al Baqarah ayat berapa aku lupa pokoknya
233		"Apa yang menurut kamu baik itu belum tentu menurut Allah
234		bagus, meskipun sakit caranya gitu". Jadinya ya aku suka kalo
235		soal bicara takdir. Aku suka bayangin takdir tu iyalah scenario
236		yang memiliki banyak cabang. Jadi emm misalnya nih, takdirnya
237		itu ujungnya kita sebutlah A. Cuman jalan menuju A itu banyak,
238		ada yang kesini, ada yang kesini. Terus ketika kita memilih jalan
239		B, C, D lagi banyak lagi cabangnya gitu.
240	P	*Okay, I see.*
241	P	*Apa arti tuntutan atau harapan lingkungan sekitar bagi dirimu?*
242	S	Kaya yang sudah aku katakana tadi. Eee pressure pressure yang
243		macam itu ngak ada sih. Tapi aku cukup sadar diri, kalonya aku
244		ngak bisa gini-gini terus. Bahkan kalo dari orang tua sendiri, ngak
245		ada pressure tertentu atau tuntutan tertentu. Tapi kalo dari
246		keluarga lain kaya paman, tante. Pokoknya keluarga lain, ada sih
247		pertanyaan basa-basi lah.
248	P	*Apakah pertanyaan tersebut membuatmu terbebani?*
249	S	Enggak sih, sekarang nih misalkan ditanya. Mana pacarnya, mana
250		cewenya atau kapan mau nikah. Aku cukup bisa menjawab
251		pertanyaan itu dengan tenang sih. Misal "nanti ada" "tunggu aja"
252		"liat aja". Karna aku berpikir, aku ngak bisa ngejalanin relasi kaya
253		gitu, sebelum aku sudah beres dengan diri aku sendiri. Saat ini aja
254		aku masih berjalan bua tapa ya. Itu tadi, ngenalin diri sendiri lebih
255		dalam, masih awal berjalanlah. Jadi untuk hubungan kaya
256		misalkan hubungan seorang perempuan sendiri pun, ngak cari sih.
257		Lebih tepatnya buat apa, diri sendiri aja bingung. Jadi ya udah lah,
258		anak orang lain. Meskipun, emm apay a. ya namanya kepengen

Baris	P/S	Uraian Wawancara
259 260		itu wajar. Tapi ingat lagi sih, kaya mungkin bisa dibilang masih ngak mau ngerasain sakitnya lagi siih. Aga trauma sedikit.
261 262	P	*Emosi apa yang paling sering kamu rasakan selama berada di fase ini?*
263 264 265 267 268 269	S	Hmm mungkin kalo untuk sekarang sudah cukup tenang. Jadi kaya entahlah. Kalo untuk sekarang ya emosi yang ku rasakan tu kaya. Dari yang aku sudah tulis didalam jurnal aku sih. Hmm bukan kecewa sih, tapi lebih ke, apa yaa. Kaya semacam perasaan emosi sedih itu jelas, terus hm kalo kecewa enggak ada sih. Sakit terus ngerasa kosong. Mungkin dominan sedih sih.
270 271	P	*Bagaimana kamu memahami rasa cemas, takut gagal, atau pikiran berlebihan yang kamu alami?*
272 273 274 275 276 277 278 279	S	Hmm waktu aku bicara sama dia perihal closure. Diakan sempat nyalahin dirinya sendiri, terus kata aku berarti salahnya di aku ya? Enggak katanya, bukan salah Pian, tapi gimana ya. Ya ada ngerasa something aja sih, soalnya janggal ya ngak biasanya ada seorang cowo yang nelpon dia, terus dia ketahuan sam aibunya. Ibunya bilang bisa-bisa bersikap dengan cowo, dari situ ada ngerasa something. Yaudah, dari situ dia ngeputusin ngak ngelakuin hal-hal yang kami lakuin setelah KKN itu.
280 281	P	*Kemudian, apa pelajaran yang kamu dapatkan dari pengalaman sulit atau kebingungan yang sedang kamu alami?*
282 283 284 285 286 287 288	S	Banyak sih jujur. Pengelamannya kaya pertama ke diri aku sendiri dulu. Pelajarannya kaya mungkin waktu itutu aku ketergantungan emosional kuat sama dia. Jadi ketika aku lepas, udah ngak sama dia. Di orang baik ini, ngerasa kehilangan banget gitu. Aku menyadari mungkin ini adalah ketergantungan emosional, bukan sesuatu yang sehat. Waktu aku ngobrol sama dia, aku selalu bilang sama dia. Kita komunikasiin apa yang perlu dikomunikasiin ya

Baris	P/S	Uraian Wawancara
289		supaya membangun hubungan yang sehat. Padahal diri aku
290		sendiri ada sesuatu yang ngak sehat, ya aku menyadari yaitu
291		ketergantungan emosional tersebut. Kedua, apa ya pembelajaran
300		yang bisa aku ambil itu setelah ngalamin hal yang demikian,
301		pemaknaan aku jauh lebih dalam sih soal kehidupan. Jadi kaya,
302		ngelihat apa yang terjadi dihidup aku, aku mencoba buat hmm
303		lebih banyak buat apa yang aku ngak bisa kontrol itu ya udah ku
304		serahin sama Allah. bisa dibilang sejak saat itu, aku berusaha buat
305		memperkuat hubungan spiritual aku sama Allah. itu sih yang
306		berasa ee selain sala membangun hubungan lebih dalam lagi sama
307		diri aku.
308	P	*oke, now we move to other question yaa*
309	S	oke
310	P	*apakah kamu masih mencari atah atau tujuan hidup yang sesuai*
311		*untuk dirimu?*
312	S	Hmm. masih mencari sih iya. Sampai sekarang aku masih sering
313		mempertanyakan sebenarnya aku mau dibawa ke mana setelah
314		selesai kuliah ini. Ada beberapa hal yang aku handak, tapi kadang
315		masih ragu apakah itu bujur-bujur aku mau atau hanya karena
316		tuntutan keadaan. Jadi sekarang lebih ke proses mengenal diri
317		sendiri dan mencoba memahami diri sendiri aja dulu.
318		rasa masih terus aku pikirin pelan pelan sih.
319	P	*Bagaimana kamu memahami dirimu dan tujuan hidupmu saat in?*
320	S	Hmm, kalau sekarang, aku merasa masih dalam proses
321		memahami diri sendiri sihh. Aku jadi benyak bertanya-tanya sama
322		diri aku sendiri, apa yang sebenarnya penting buat aku. Apalagi..
323		hmm setelah titik balik yang mengubah cara pandang aku, aku
324		jadi lebih sering lagi untuk menulis hal-hal yang aku rasanya.
325		Kalo kalo soal tujuan hidup, jujur ya, aku belum bisa bilang sudah

Baris	P/S	Uraian Wawancara
326 327 328		jelas. Yang aku tau sekarnag tu, aku ingin menjalani hidup yang punya makna, tapi untuk gambaran yang benar-benar pasti tentang masa depan, aku
329 330 331 332 333 334 335 336	P S	*Hal apa yang paling sering kamu pikirkan mengenai dirimu saat ini?* Yang aku pikirkan sekarang. Gimana aku lulus, gimana aku nyelesaikan skripsi ini dengan kurun waktu yang mungkin bisa dibilang injury time. Tapi, tanpa membuat aku overthingking gitu. Itu sih. Kalo soal masalah kedepan sih, banyak yang dipersiapkan yang jelas plannya belum ada arah yang jelas. Yang aku fokuskan sekrang apa yang ada dihadapan aku aja sih. Mungkin seperti itu
337 338 339 340 341 342 343 344	P S P	*Kemudian, bagaimana perasaanmu ketika menghadapi peralihan life after graduation lah?* Gimana yah setelah aku kuliah ini? Muncul pertanyaan ehmmm, apa yang aku lakuin setelah lulus kuliah. Sebetulnya belum ada jawaban dari pertanyaan-pertanyaan itu sih. Memang ada sekilas rasa takut disana. Aku maunya apa? Aku maunya gimana? Karena untuk sekarang pun belum ada plan sama sekali. *Baik*
345 346 347 348 349 350 351 352 353	P S	*Kemudian bagaiamana pandanganmu mengenai kesiapan dirimu dalam bertanggung jawab penuh atas kehidupanmu sendiri?* Saat ini hmm mencoba belajar buat sadar diri lagi sih, sama apa yang ada deket-deket kaya misalnya skripsi, sadar diri akan umur, kelakuan diri sendiri. Intinya pelan-pelan mencoba buat belajar ngak lari dari hal itu lagi. Meskipun kadang masih suka bolong-bolong, misalkan aku ngerjain hari ini terus besok enggak. Kaya takut nyesel, kenapa kemaren-kemaren aku ngak ngerjain. Itu belajar lah prosesnya. Pelan-pelan sih.

Baris	P/S	Uraian Wawancara
354 355	P	*Apakah kamu merasa sering berubah dalam menentukan pilihanmu?*
356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368	S	Hmm, situasional sih. Kadang aku bisa ngerubah plan secara mendadak. Kadang pun masih tetap kekeh dengan yang sekarang. Misalnya nih aku ambil contoh aja kaya, aku tidak berkeinginan dekat dengan siapa pun saat ini. Itu masih belum berubah sampai sekarang. Selain kaya memang, mungkin ketika masih ada kebayang takut rasa sakitnya lagi, ataupun aku takut masih belum bisa menghandle diri sendir. Kalonya hal-hal lain sih, apa yah. Tergantung sih sebetulnya, lebih banyaknya tuh kaya aku ngelihat kalo ini perlu dirubah yaudah aku ubah. Cuman, ngak seratus persen untuk merubahnya, misalnya kaya ngubah cara. Aku jalan lurus ke satu tempat tapi karena ada satu hal situasional itu, aku ubah tujuan aku. Tetapi ya enggak yang 100%. I thing 50%, 60%, 70% kaya gitu.
369 370	P	*Kira-kira boleh disebutkan ngak sih, orang terdekat dengan kamu itu siapa?*
371 372 373 374 375 376 377 378	S	Paling dekat sih yang jelas Mamah, kalo teman sendiri pun belum bisa menggolongkan, kaya teman yang benar-benar dekat untuk aku cerita banyak hal. Karena sekarang aku memilih teman itu kaya oh teman A ini cocok aku bercerita tentang hal ini. Mengkategorikan sihh. Jadinya ya dibilang teman dekat, belum ada yang dekat banget. Ngak banyak sih yang aku kategorikan sebagai teman dekat. Mungkin bisa dibilang Mamah yang lainnya belum tau sih.
379	P	*Apa makna dukungan dari lingkungan tersebut bagi dirimu?*
380 381 382	S	Banyak sih, sulit sih ngejelasinnya. Mungkin kaya orang tua. Pokoknya misalnya orang lebih tua bercerita kepada ku, entah itu aku setuju dengan apapun yang diceritakan, atau tidak setuju pun

Baris	P/S	Uraian Wawancara
383		aku tetap akan mendengarkan, menyesuaikan dengan kondisi aku
384		saat ini. Tapi kalo untuk makna sendiri, mungkin gitu juga, tapi
385		yah lebih ke untuk sekarang teman berbagi banyak hal sih. Kaya
386		mama bercerita ini itu. Tapi bukan berarti menggantungkan
387		semuanya sama Mamah. Jadi masih ada boundaristnya lah
388		tertentu kaya aku pikir bisa nyelesaikannya sendiri. Bisa dibilang
389		teman untuk bercerita meskipun nantinya gimana respon beliau
390		yaudah aku dengerin entah itu setuju atau enggak, hasilnya setelah
391		perenungan setelah aku sendirian.
392	P	*Kemudian, menurutmu bagaiamana kepribadian introvert ini*
393		*mempengaruhi pengalaman quarter life crisis yang kamu alami?*
394		Kan aku memahami ektrovert dan introvert ini sebagai energi aja
395		sih yaa. Introvert bedakan sama pemalu, orang banyak mencap
396	S	introvert sebagai pemalu, ngak bisa bergaul dan berbicara.
397		Padahal hal itu skill loh. Aku lebih suka topik-topik yang
398		mendalam atau kita sebut deep talk. Aku lebih suka hal itu dari
399		pada obrolan santai, candaan-candaan gitu. Itu lebih menguras
400		energi aku sih. Aku bisa ngikutin cuman kaya energi lebih cepat
401		habis.
402		*Last question yaa, apa tantangan terbesar yang kamu rasakan*
403		*sebagai pribadi introvert ketika menghadapi masa sulit untuk*
404		*ketidakpastian hidup?*
405		Mungkin aku pikir gin iya, aku perlu lebih banyak waktu daripada
406	P	ektrovert untuk ngejalanin hari-harinya. Kaya aku ketika lagi
407		patah hati, aku butuh waktu lama sih seminggu dua minggu gitu,
408		bahkan sebulan. Buat energiku terisi lagi. Menyendiri, belajar
409		*self-awareness*, terus mendekatkan diri dengan Allah. gitu sih.
410	S	Banyak persiapan, butuh lebih banyak waktu. Ketika patah hari
411		itu sendiri pun aku ngak bisa nge handle sendiri, se simple ngetik

Baris	P/S	Uraian Wawancara
412 413 414 415		pun aku susah. Ketika keinginan buat ngejalanin suatu hubungan aku cukup ada rasa takut, misanya banyak hal yang terbengkalai nantinya. Karena pengisian energi supaya lebih stabil itu lama banget.
416 417 418 419 420 421	P	*Baiklah. Terima kasih banyak karena sudah bersedia meluangkan waktu dan menceritakan pengalaman yang tidak mudah untuk dibagikan. Cerita yang disampaikan sangat berarti dan membantu penelitian saya. Sebelum kita akhiri, apakah ada hal yang ingin ditambahkan atau mungkin ada pengalaman yang belum sempat diceritakan?*
422 423 424	S	Apa yah? Mungkin lebih ke apa yang aku pikirkan sekarang yah. Mau gimana pun kamu saat ini. Jangan pernah berhenti berharap sama Allah. itu sihh
425 426 427 428 429 430	P	*Deep banget yahh. Ditengah krisis kan kita kadang hilang arah yahh, jadi itu harus dijadikan pegangan karna kalo enggak hilang-hilangnya banget. Hahaha. Baiklah terimakasih sekali lagi atas kesediaan dan keterbukaannya. Semoga segala hal yang menyertai dan urusannya dipermudah. Baik lah saya akhiri wawancara ini.*
431	P	*Sumassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakattuh*
432	S	Waalaikumsalam

Lampiran 16 Verbatim Subjek RN

Inisial : RN

Waktu : Jum'at, 29 Mei 2026

Lokasi : Outlet Kopi Kenangan

Durasi : 67 menit

Keterangan : S = Subjek P = Peneliti

Baris	P/S	Uraian Wawancara
1	P	*Assalamualaikum Warahatullahi Wabarakatuh*
2	S	Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh
3	P	*Perkenalkan nama aku Hafizah Angkatan 2019 yang saat ini*
4		*sedang meneliti makna quarter life crisis bagi mahasiswa akhir*
5		*berkepribadian introvert. Apakah benar kamu mahasiswa akhir?*
6	S	Baik, saat ini saya sedang mengerjakan tugas akhir juga, skripsi.
7		Dan masuk angkatan 2019 di Fakultas Ushuluddin dan
8		Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, eee jurusan Psikologi
9		Islam.
10	P	*Okee, pertanyaan pertama ni.*
11	P	*Bisakah kamu sampaikan bagaimana pengalaman kamu ketika*
12		*merasa bingung akan pilihan hidup?*
13	S	Kalo untuk pilihan hidup, alhamdulillah semalam ini aman untuk
14		menjalaninya. Cuman disatu sisi kaya bingung juga sama diri
15		sendiri kaya ini arahnya mau kemana, rencananya masa depannya
16		mau kemana, dan ya.
17	P	*Dan kalo mengenai pilihan jurusan kuliah?*
18	S	Kalo untuk jurusan kuliah, alhamdulillah udah lumayan bisa
19		dipahamilah. Maksudnya mengambil jurusannya apalagi waktu itu
20		sempat ada tiga jurusan yang mau diambil yaitu bahasa Inggris,
21		Psikologi, sama Asuransi. Waktu itu bahasa Inggris suka banget,
22		karna suka juga belajar bahasa inggris. Ternyata pas tes engga lulus.
23		Dan ternyata yang dipilih adalah Psikologi Islam, langsung kaya o
24		okey pembelajaran baru untuk aku gitu, untuk jurusan ini dan

Baris	P/S	Uraian Wawancara
25		alhamdulillah sampai sekarang masih suka belajar gitu tentang
26		Psikologi Islam.
27	P	*Berarti kalo mengenai jurusan enggak ada kebingungan ya?*
28	S	Enggak ada sama sekali, alhamdulillah
29	P	*Hmm okeyy, kalo misal rencana karir nih. Ada enggak*
30		*kebingungannya?*
31	S	Kalo untuk rencana karir untuk sejauh ini. Hmmm bisa dibilang
32		masih bingung juga sih. Maksudnya kaya ini nanti kerjanya mau
33		dimana, terus mau ngapai gitu, tapi kalo untuk sekarang masih
34		menjalani tugas kuliah dulu sihh. Untuk kedepannya nanti ada ja
35		buat dipikirkan lagi.
36	P	*Berarti untuk rasa bingung di rencana karir itu ada, tapi sekarang*
37		*fokus menyelesaikan perkuliahan ini dulu ya?*
38	S	Iya, menyelesaikan ini dulu.
39	P	*Baik, kemudian bagaimana pandangan kamu mengenai dirimu dan*
40		*masa depanmu saat ini?*
41	S	Untuk diri aku sejauh ini sih fine fine aja. Cuman, disatu sisi mikir
42		kaya ni yakin nih diri kamu sudah sejauh ini, gitu. Soalnya untuk
43		membangun karakter sendiri masih belum, apa yah masih dibilang
44		masih setengah-setengah lah gitu. Terus juga untuk masa depan
45		saat ini. Ya itu masih bingung kaya ini arahnya mau kemana, ini
46		jalannya mau kemana, setelah lulus ini mau ngapain gitu. Tapi
		alhamdulillah sejauh ini untuk menjalankan hidup atau ini aman
47		aman aja sih.
48		*Berarti untuk kebingungan ada, tapi enjoy aja yaa. Terus apa yang*
49	P	*membuat kamu memiliki pandangan enjoy aja tersebut terhadap*
50		*jalan hidup?*
51		Apa yah. Dari aku sendiri sih memiliki pandangan ngak terlalu
52	S	kepikiran sih maksudnya kaya, okelah aku sudah sampai sejauh ini.
53		Alhamdulillah gitu udah bertahan hidup, apa-apa udah aku

Baris	P/S	Uraian Wawancara
54 55 56		kerjakan semuanya, gitu. Yaa alhamdulillah aku bersyukur karna udah bertahan sampai sejauh ini.
57 58	P	*Terus bagaimana perasaanmu untuk menghadapi tuntutan mandiri dan dewasa?*
59 60 61 62 63 64 65	S	Perasaanku sejauh ini alhamdulillah bisa dibilang bersyukur sih karena proses aku untuk menjadi lebih dewasa ini kaya, okeyy ini udah umur segini harus lebih mandiri lagi. Lebih dewasa lagi dan jujur mental dan fisik ada s iya yang bikin nge-down banget gitu. Tapi di lain sisi udah mulai paham artinya harus lebih mandiri lagi, dan apalagi untuk diumur-umur segini kan kaya harus mencari jati diri, mencari apa ya? Bisa dibilang udah ditahap matanglah gitu.
66 67	P	*Terus hal apa nih yang membuat kamu khawatir, takut, atau terbebani ketika membayangkan kehidupan setelah lulus?*
68 69 70 71 72 73 74 75 76 77	S	Ini sih yang aku khawatirkan. Karena disatu sisi juga kaya berlomba-lomba sama umur orang tuakan apalagi orang tua diumur senja, puluhan gitu. Yaa, itu si aku kaya kalo aku udah kerja atau nikah, apa mereka ini gak sih, gituu. Masih setia ngak si, kan amit-amit kalo udah gimana gitukan. Itu si yang aku khawatir karna aku pengennya tuh setelah lulus tu kalo ada kerja atau nikah tu mereka masih ada. Makanya setiap solat tu selalu berdoa agar mereka selalu ada, sehat walafiat, selalu bersama-sama. Apalagi keponakan ku udah umur lima tahunkan. Jadi mereka pasti butuh kakek neneknya juga untuk melihat tumbuh kembangnya dia.
78 79	P	*Okee, bagaimana kamu memandang tanggung jawab yang muncul diusiamu sekarang?*
80 81 82	S	Tanggung jawab aku seperti mengerjakan skripsi ini, ya aku kerjakan. Apalagi diusia sekarang yang seudah mepet ini. Ya aku kerjakan si, karna mau ngak mau itu udah tanggung jawab kita kan.

Baris	P/S	Uraian Wawancara
83		Apa yang kita mulai itu juga yang kita selesaikan gitu. Jadi itu si
84		pandangan aku ya emang harus kita kerjakan. Kalo bukan kita siapa
85		lagi gitu.
86	P	*Apakah tanggung jawab yang kamu maksud itu lebih berkaitan*
87		*kemana?*
88	S	Lebih berkaitan ke akademik, okelah mengerjakan skripsi itu
89		tanggung jawab kita sebagai mahasiswa. Kalo finansial, mungkin
90		karna aku belum kerja ya, itu bisa kemungkinan si lebih kesana.
91		Karena tanggung jawab dari diri kita kan sudah ada niat. Kita harus
92		kerja menghasilkan uang, nih. Ngak nyaman jugakan minta sama
93		orang tua, kita harus kerja cari uang buat kita sorang. Jujur untuk
94		karir aku masing. Kan macam maca mya karir, kaya ada selebriti,
95		ada yang kaya pekerjaan kantoran biasa aja, konten creator, nah itu
96		aku masih bingung.
97	P	*Apakah tanggung jawab yang kamu sebutkan tadi pernah membuat*
98		*kamu bingung dan khawatir mengenai masa depan?*
99	S	Ya, ada khawatirnya sih. Yang pertama takut mengecewakan
100		keluarga gitu kan, apalagi terkait masa depan. karnakan aku juga
101		belum, ni skripsi masih otw mengerjakan, takutnya apa yang itu
102		tiba-tiba kecewa, atau apa. Tapi kalo untuk kedepannya nanti kalo
103		ada rezekinya kalo apa, alhamdulillah. Engga merasa khawatir si
104		kalo untuk dapat rezeki.
105	P	*Okee, lanjut ya. Bisa ceritakan situasi dalam hidupmu yang*
106		*membuatmu merasa sulit keluar atau sulit mengubah keadaan!*
107	S	Apa yaa, ini sih aku anaknya nih masih di zona nyaman.
108		Maksudnya masih bimbang mau kemana-mana. Apalagi kan
109		amasih sama orang tua ibaratnya duit sama mereka, belum kerja
110		juga. Ibaratnya masih disitu karena aku masih kaya bingung gitu.
111		Kaya apa yo, sulit keluarnya tu y aitu, karna masih di zona nyaman,

Baris	P/S	Uraian Wawancara
112		kebanyakan orang orang keluar dari zona nyaman, mencari sendiri
113		gitu, kreatifitas mereka gitu yang membuat mereka, okee ni harus
114		kita lakukan, kita kerjakan. Nah, aku pengen kaya gitu, kreatif
115		mereka gitulo, mereka ngejadiin itu sebagai bisnis mereka. Nah, itu
116		yang aku mau, harus keluar dari zona nyaman, gimana gitu.
117	P	*Apa yang biasanya kamu lakukan ketika kamu merasa tertekan*
118		*atau bingung terhadap masa depanmu?*
119	S	Yang biasanya aku lakukan si, ini sih ngeliat di sosial media gitu,
120		soalnya aku suka gitu ngeliatnya. Kan ibaratnya bisa kaya inspirasi
121		tu kan, referensi sewaktu-waktu kalua aku biasanya ada kerjaan
122		diluar atau apa supaya ngak tertekan atau bingung aja sih. Ibaratnya
123		melihat dari sosial media, oo mereka kerja gini, seharusnya gini.
124		Jadinya kaya termotifasi buat aku juga, supaya aku tidak terlalu
125		stress mikirin masa depan itu sih.
126	P	*Bagaimana pengalamanmu ketika dibandingkan atau*
127		*membandingkan diri terhadap pencapaian orang lain?*
128	S	Enggak ada, karena aku tipikal orang yang kalo ngeliat teman aku
129		udah jauh diatas aku senang aja. Kaya misalnya mereka udah nikah
130		dan punya anak, udah ada kehidupan baru. Entah itu lagi ngapain
131		gitu, senang aja litany, cuman disatu sisi aku kaya, kapan ya kaya
132		mereka. Sempet ada kaya gitu tapi alhamdulillahnya mereka gitu
133		aku termotivasi kaya mereka.
134	P	*Bagaimana kamu memaknai pencapaian orang lain terhadap*
135		*dirimu?*
136	S	Sejauh ini yang aku lihat pencapaian orang lain misanya kaya
137		teman-teman aku, waaa mereka udah sejauh ini, semoga juga aku
138		bisa kaya gitu. Ngak ada rasa iri, ngak ada rasa apa. Karena aku
139		senang aja gitu melihat pencapaian mereka. Itu jadi motivasi aku
140		

Baris	P/S	Uraian Wawancara
141		si. Senang aja ngeliat mereka, cuman tadi dalam hati kecil kaya
142	P	kapan ya bisa kaya mereka.
143	S	*Ada tuntutan atau harapan ngak dari keluarga?*
144	P	Ada sih, yang penting aku bisa sarjana. Gitu aja.
145	S	*Dan bagaimana kamu mengartikan tuntuan tersebut?*
146		Aku harus lebih serius lagi untuk ngerjainnya, berarti mereka udah
147		mengharapkan aku sebagai anak terakhir gitu. Aku kan anak
148		terakhir, bungsu dari tiga bersaudara. Paling engga aku sudah
149		selesai sarjana. Bukan berarti masuk beban ya. Iniaku juga yang
150		menjalankan, jadi karena mereka sudah mengharapkan kaya gitu,
151		dan aku pun sama. Alhamdulillah aku mulai mengerjakannya
152	P	pelan-pelan.
153	S	*Berarti dijadikan motivasi ya?*
		Ya, dijadikan motivasi.
154	P	*Emosi apa yang paling sering kamu rasakan ketika berada di fase*
155		*quarter life crisis ini?*
156	S	Macam-macam sih. Bingung, marah, terus juga kaya kesel, happy
157		juga. Apa ya random aja sih. Untuk berada di fase sekarang tu
158		semuanya ada, emosinya ada marahnya campur aduk sih untuk
159		menjalani ini.
160		*Terus bagaimana kamu memahami rasa cemas, dan memahami*
161		*emosi yang kamu sebutkan tadi, marah, bingung. Bagaimana kamu*
162	P	*memahami rasa tersebut?*
163		Aku selalu berdoa setiap salat. Kaya ya allah, semoga kedepannya
164		selalu dilancarkan dan dimudahkan. Soalnya y aitu. Sempat ngak
165	S	bisa tidur karena bisa ngak ya selesai. Dan alhamdulillah perlahan-
166		lahan udah mulai reda, tenang lah.
167		*Apa pengaruh pengalaman tersebut terhadap kondisi emosimu*
168		*sehari-hari?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
169 170 171 172 173 174 175 176 177	P S	Ada sih. Ketika mengerjakan skripsi emosinya berubah-ubah. Entah marah, happy lah. Kaya kemaren aku konsul ke ibu dospem sempat takut deg-degan nih. Gimana ini cara nyelesaikannya, tapi alhamdulillah waktu sudah konsul tenang happy. Jadi banyak si campur campur emosinya sekarang. Apalagi untuk orang tua ya. Mereka tu selalu ini, kaya ngerjakan ini kapan, ya aku tau mereka ngomongin hal itu. Disatu sisi aku emosi, kenapa itu terus yang ditanyakan. Kenapa ngak yang lain aja. Aku bisa kok nyelesaikan skripsinya. Cuman jangan tanya hal itu. Kepalaku pusing jadinya.
178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 189 190 191	P S P S	*Apa Pelajaran yang kamu dapatkan dari pengalaman sulit ini, atau kebingungan yang kamu hadapi?* Yang aku pelajari ini sih, dimulai supaya aku enggak bingung lagi tu, ya mencari referensi gitu. Kaya oke supaya aku enggak lagi bingung atau apa, kita cari sesuatu yang ibaratnya "new me" aku yang baru gitu. Supaya aku tidak terfokus ke, apa ya Namanya itu. Zona nyaman itu, harus mencari zona baru lagi supaya enggak binngug. Tapi aku selalu berdoa si setelah solat, supaya engga bingung lagi, supaya bisa mengerjakan apa yang harus aku kerjakan. *Berarti kamu berani untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan apa yang kamu mulai?* Betul.
192 193 194 195 196 197 198	P S P 	*Bagaimana pengalaman ini mempengaruhi cara pandanganmu terhadap hidup dan masa depan?* Pengalaman aku yang udah 25 tahun ini, bisa dibilang aku anak nya suka overthingking gitukan, kaya ya seperti tadi ni harusnya kemana, kau harus ngapain. *Bagaimana prosesmu dalam menggali apa yang sebenarnya kamu inginkan dalam hidup saat ini?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
199 200 201 202 203 204	S	Untuk prosesnya aku harus tau dulu si, kamu ini sebenarnya siapa, kamu lagi apa, apa yang pengen kamu lakukan kedepannya, dan apa yang akan kamu ingin selanjutnya. Kan aku diibaratkan masih stuck, disini sini aja gitu. Kaya ni kamu lakuinnya harus gimana. Aku mengenali diriku sendiri dulu sih, sebelum aku bener bener kaya lanjut gitu.
205 206	P	*Terus hal apa aja yang pernah kamu coba untuk lebih mengeksplor diri?*
207 208 209 210 211 212 213 214	S	Aku, apa ya? Waktu itu sempat si kaya ikut Paduan suara, supaya bisa mengenal diri aku juga gitu. Ikut Paduan suara, nyanyi. Cuman ini karena kau ngak terlalu mengikutin lagi Paduan suara karena fokus skripsi, jadi bingung lagi. Untuk sekarang masih ini sih, aku lebih sering eksplor tiktok, sosial media. Kayanya ini harus aku pelajari dan cobain hal baru. Apalagikan sekarang kaya memvideo atau vlogging. Mungkin untuk aku tidak terlalu stress itu sih, kaya mempelajari hal baru.
215 216	P	*Oke, terus apakah kamu mengalami perubahan suasana hati atau cara berpikir yang cukup sering dalma beberapa waktu terakhir?*
217 218 219 220 221 222 223	S	Jujur ada sih. Kaya akhir-akhir ini perubahan suasana hatinya kaya entah nanti happy, pusing, entah nanti aduh ini kenapa sih. Pokoknya campur aduk semua gitu. Untuk cara berpikir aku tu alhamdulillah bisa dibilang oke sih. Maksudnya kaya enggak sampai ngerubah suasana hati, pokoknya balance aja. Antara hatinya baik, enggak-enggak gitu. Untuk aku cara berpikir untuk enggak stress aja sih.
224 225	P	*Terus, bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi cara kamu mengambil keputusan atau menjalani aktivitas sehari-hari?*
226 227	S	Aku lebih kaya sakit gitu, dari semua itu pusing tiba-tiba sakit. Entah sakit kepala lah sakit perut atau ada aja yang bikin sakit. Tapi

Baris	P/S	Uraian Wawancara
228 229		alhamdulillah sejauh ini menjalankan aja sih, walaupun sempat kaya aduh pusing banget.
230 231	P	*Hal apa yang paling sering kamu pikirkan tentang dirimu dan masa depanmu akhir-akhir ini?*
232 233 234 235 236 237 238 239	S	Akhir-akhir ini aku kepikiran habis ini aku mau ngapain, mau kerjakan. Terus juga ini serius ngak si aku mau melangkah lebih besar, karena orang tuaku udah nanya, kamu mau ngapain gitu, mau ngapain lagi habis ini? Nah setelah mendengar itu aku langsung kepikiran, overthing gitu. Ya juga ya habis ini aku mau ngapain yahh. Tapi di satu sisi, itu si yang aku pikirkan. Makanya sampai jam 2, jam 3 ngak tidur, karena itu yang kau pikirkan. Ini serius ngak sih, mau kemana lagi, makanya sampai ngak tidur gitu.
240	P	*Berarti lebih ke karir ya?*
241 242 243 244 245	S	Ya lebih ke karir, tapi tugas juga ini serius ngak sih dikerjakan. Karna aku ngeliat dari temanku, banyak yang keluarkan, ada yang sudah dapat kerja duluan. Aku juga kepengaruh juga, ini bisa ngak sih diselesaikan. Tapi bismillah sih, aku kerjakan pelan-pelan, karna aku pasti bisa gitu menjalankan ini.
246 247	P	*Bagaimana perasaanmu menghadapi peralihan dari mahasiswa menuju kehidupan dewasa?*
248 249 250 251 252 253 254 255 256	S	Apa ya. Perasaanku saat ini untuk masa yang lebih datang tu, sempat ada perasaan campur aduk. Disatu sisi senang, satu sisi oke ini mulai kehidupan yang serius nih. Harus dicoba terus, karena melihat dari teman-teman yang update dari status mereka itu kaya mereka udah happy ni dengan pilihan mereka. Disatu sisi aku happy, karena sebentar lagi aku akan menjalani kehidupan yang benar-benar dewasa, tapi disatu sisi ada takutnya. Tapi aku tau dibalik itu mereka ada perjalanan juga yang cukup Panjang untuk mencapai kehidupan dewasa gitu. Ya melihat mereka happy aja aku

Baris	P/S	Uraian Wawancara
257 258 259 260		juga berpikir, kayanya aku bisa nih kaya mereka gitu. Senang sih, karna aku juga harus ni harus, karna kapan lagi kan kalo menuju kehidupan dewasa, sebagai aku sendiri kaya ini sudah saatnya menjalankan ini. Walaupun ya bingung menjalankannya.
261 262	P	*Apakah kamu merasa mampu bertanggung jawab penuh atas diri sendiri?*
263 264 265 266 267	S	Merasa mampu sih, asal berpegang teguh aja sih, niat juga, dan bismillah juga. Karena apa yang kita udah memulai harus kita selesaikan. Karena ini udah tanggung jawab kita sebagai mahasiswa gitu. Untuk memulai tanggung jawabnya yaitu harus mulai kita kerjakan.
268 269	P	*Apakah kamu merasa sedang berada di fase mencoba berbagai kemungkinan hidup, apapun dikerjakan gitu?*
270 271 272 273 274	S	Iya, pernah. Banyak aku mencari kerjaan gitu kaya, apa yang aku bisa dibidang aku nih gitu. Apakah dibidang script writing, pemberkasan kaya nyimpan berkas gitu atau gimana. Ya aku mencari berbagai macam kemungkinan sih, kalo sewaktu-waktu alhadulillah gitu dapat kerjaan. Aku mempelajari itu dulu sih.
275 276	P	*Bagaimana kamu memaknai proses mencari pilihan hidup diusia sekarang?*
277 278 279 280	S	Misalkan plan A aku gagal, aku mencoba belajar agar tidak melakukan kesalahan yang sama. Karena aku anaknya suka belajar. Jalanin aja sampai semampu kamu sampai kamu bisa menentukan jalan mana yang terbaik buat aku.
281	P	*Bagaimana hubungan kamu dengan keluarga?*
282 283 284 285	S	Keluarga sejauh ini aman, alhamdulillah. Ngak kenapa-napa. Cuman, sempat ada komflik sedikit tapi sejauh ini udah aman sih terkendali. Cuman aku agak jaga jarak sama kaka aku, karena aku sama dia sering berantem gitu. Sempat sakit hati juga karna

Baris	P/S	Uraian Wawancara
286		kelakuan dia, wajar sih kaya gitu karna kaka aku sekolah di pulau.
287		Mungkin karena kekurangan perhatian dari keluarga atau gimana
288		ya kena dampaknya ke aku, jadi mudah berantem. Iri lah kalo bisa
289		dibilang kek gitu. Ya tapi aku maklumin karena merantau juga
290		sampai kuliah. Sampai saat ini alhamdulillah baik-baik saja, dan ya
291		jalanin aja meskipun ada konflik masing-masing dan selalu nanya
292		kapan nih.
293	P	*Kalo teman?*
294	S	Sejauh ini aman sih, ngak ada yang apa-apa. Malahan kalo kita
295		sudah ngerjain tugas, mereka suka kaya "ayo kesini, kita ngerjain
296		tugas bares" karena kapan lagi kan, teman teman sekarang ada yang
297		udah pada lulus, ada yang udah kerja. Jadi fine-fine aja.
298	P	*Kalo hubungan romantis?*
299	S	Haha mohon maaf nih saya ngak ada pacar.
300	P	*Tapi ada pressure ngak di perihal tersebut?*
301	S	Pressure? Aku dari melihat orang-orang yang sudah punya pacar,
302		aku kaya oo gin iya orang pacaran. Cuman disatu sisi aku masih
303		fokus juga, kaya aku pengen upgrade diri lah ya bahasanya. Disisi
304		lain aku juga kapan yah? when yah?
305	P	*Apa makna dari dukungan sekitar bagi dirimu?*
306	S	Supportive sih. Misalnya kita lagi kesepian atau apa, pasti butuh
307		gitu dukungan tersebut, walaupun kadang dari mereka ada yang
308		sedikit ngoceh. Tapi alhamdulillah dari keluarga dan teman mereka
309		support aja. Karena kalo bukan dari mereka dari siapa lagi, okelah
310		dari diri kita sendiri, tapi dari orang lain harus, maksudnya kaya
311		keluarga, teman, orang terdekat. Karna aku sangat memerlukan
312		dukungan sih, apalagi dilingkungan kita kaya gini kan, ada aja yang
313		perlu didukung, support system lah istilahnya ya.
314	P	*Bagaimana pengalamanmu menghadapi tuntutan skripsi?*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
315 316 317 318 319 319 320	S	Pengalaman aku sejauh ini dijalanin aja sih. Karna meskipun aku yang memilih untuk memulai ini juga kan, harus ku jalanin juga. Dan disatu sisi ada sih sempat stress, kaya ini bisa ngak sih, haduh, sempat beberapa tahun ngak aku kerjakan karena sempat enggak lulus TKK karena kesalahan aku juga. Aku kemaren sakit waktu waktu tes, tapi karena kegagalan tes TKK itu aku belajar oke aku harus mulai ngejar biar aku bisa lulus nih.
321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333	P S P S 	*Apa yang kamu pikirkan mengenai pekerjaan atau karir setelah lulus?* Aku masih bingung sih mengenai itu, soalnya terkait umur kan. Di Indonesia kebanyakan ada Batasan usia untuk melamar pekerjaankan. Kalua aku memikirkan ini bikin runyam sih, rumit banget. Tapi aku maunya sesuai minat aku lah. *Bagaimana kamu memaknai kekhawatiran mengenai dunia kerja dan masa depanmu?* Aku memaknainya gini. Aaa khawatirkan pasti ada, karena itu terkait masa depan kita juga. Mungkin sebagai pembelajaran aku buat kedepannya, supaya jangan terlalu khawatir karena didunia kerja itu pasti ada aja problem dan senangnya. Tapi sejauh ini aku ngerasa antara ada kekhawatiran dan enggak ada sih.
334 335 336 337 338 339	P S 	*Sebagai individu dengan kecenderungan introvert, bagaimana kamu mengatasi masalah yang selama ini menghantui dirimu?* Cari inspirasi sih, makanya aku sering ngeliat artis artis gitu yang keluar dari zona nyaman mereka. Kalo untuk masalah pribadi aku lebih tipe yang memendam sendiri, aku lebih suka mendengar cerita mereka dari pada bercerita tentang diri aku sendiri.
340 341 342	P P 	*Baik lah, untuk pertanyaannya alhamdulillah sudah selesai. Terima kasih karena sudah bersedia di wawancara untuk hari ini.*

Baris	P/S	Uraian Wawancara
343		*Sebelumnya adakah yang ingin sisampaikan atau yang*
345	S	*diceritakan?*
346	P	Kayanya engga ada
347		*Baik. Terima kasih sekali lagi. Semua yang di ceritakan akan*
348		*dirasahasikan, dan hanya dipergunakan untuk keperluan*
349		*penelitian saya saja. Baik lah saya ucapkan terima kasih. Saya*
350	P	*akhiri wawancara ini.*
351	S	*Summassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh.*
		Wa'alaikumussalam.

Lampiran 17 Dokumentasi wawancara bersama subjek ZU



Lampiran 18 Dokumentasi wawancara bersama subjek ARK



Lampiran 19 Dokumentasi wawancara bersama subjek RN



Lampiran 18 Jurnal

Jumal Psikologi Teori dan Terapan (JPTT)
Year, Vol. 15, No.03, 236-246
p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035
doi: https://doi.org/10.26740/jptt.v15n03.p236-246

The Meaning of Quarter-Life Crisis Among Introverted Final-Year Islamic Psychology Student

Nur Hafiza AA*[1], Rifqa Amalia Azzyati[1], Mulyani[1]

[1]*Department of Islamic Psychology, Antasari State Islamic University Banjarmasin, Indonesia*

Corresponding author:

*Nur Hafiza AA
nurhafizahasfiaalhikmah@gmail.com

Article History

Submitted : Juny 23th, 2026

Final Revised :

Accepted :

This is an open access article under the CC-BY license
Copyright ©2026 by Author, Published by Jurnal Psikologi Teori dan Terapan

Abstract

Quarter-life crisis is a period of uncertainty and psychological distress during emerging adulthood. Final-year university students are particularly vulnerable to this condition due to academic demands, career concerns, and social expectations. This study aimed to explore the meaning of quarter-life crisis among introverted final-year students in the Islamic Psychology Study Program at Antasari State Islamic University Banjarmasin. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. The data were collected through in-depth semi structured interviews with introverted final-year students selected using purposive sampling. Data were analyzed through data reduction, deduction, and interpretation to identify participants lived experiences and meaning-making processes. The findings revealed that quarter-life crisis was experienced as a period of uncertainty, self-doubt, emotional instability, and anxiety regarding academic completion, career prospects, and future life direction. However, participants also interpreted the experience as an opportunity for self-reflection, personal growth, and increased self-understanding. The study highlights that quarter-life crisis can function as a developmental process that encourages identity formation and psychological maturity, particularly among introverted emerging adults facing important life transitions.

Keywords: Quarter-life crisis; introverted personality; final-year students

Abstrak

Krisis seperempat abad merupakan periode ketidakpastian dan tekanan psikologis yang umum dialami individu pada masa emerging adulthood. Mahasiswa akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami kondisi ini karena dihadapkan pada tuntutan akademik, dan berbagai ekspektasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna krisis seperempat abad pada mahasiswa akhir berkepribadian introvert Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fata dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur terhadap mahasiswa akhir berkepribadian introvert yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan teknik reduksi, deduksi dan interpretasi data untuk memahami pengalaman hidup dan proses pemaknaan subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis seperempat abad dimaknai sebagai periode yang ditandai oleh ketidakpastipan, keraguan diri, ketidakstabilan emosi, serta kecemasan terkait penyelesaian studi, prospek karir, dan arah kehidupan di masa depan. Namun, subjek juga memaknai pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk melakukan refleksi diri, mengembangkan diri, dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa krisis seperempat abad dapat berfungsi sebagai proses perkembangan yang mendorong pembentukan identitas dan kematangan psikologis pada individu introvert yang sedang menghadapi transisi menuju kedewasaan.

Keywords: Krisis seperempat abad; kepribadian introvert; mahasiswa akhir

Introduction

The transition from adolescence to adulthood is a critical developmental period characterized by various psychological, social, and emotional changes. Arnett conceptualized this period as emerging adulthood, a distinct developmental state generally occurring between the ages of 18-29 years, marked by identity exploration, instability, self-focus, and uncertainty regarding future life directions (Arnett, 2024). During this period, individuals are expected to make important decisions concerning education, career, interpersonal relationships, and personal values. Although emerging adulthood offers opportunities for self-development, it also presents considerable challenges that may trigger psychological distress when individual struggle to adapt to increasing responsibilities and societal expectations.

One of the psychological phenomena commonly experienced during emerging adulthood is quarter life crisis. Quarter life crisis refers to a period of uncertainty, confusion, anxiety, and emotional distress related to identity, life direction, career choices, and future expectations (Robinson, 2019). This phenomenon is particularly evident among university students, especially those in their final year of study. Final-year students are confronted with numerous academic and non-academic demand, including thesis completion, graduation requirements, career preparation, financial concern, and pressure from family and society (Putra et al., 2025). Such demands often create feelings of insecurity and uncertainty about the future, increasing the likelihood of experiencing quarter life crisis (Dinda Aisyah & Rinaldi, 2024).

Several studies have investigated quarter life crisis among university students. Fatchurrahmi & Urbayatun, (2022) found that emotional intelligence significantly contributes to student ability to cope with quarter life crisis. Likewise, Wulandari et al., (2024) reported a significant negative relationship between self-efficacy and quarter life crisis, indicating that individuals with higher self-efficacy tent to experience lower levels of psychological distress during this developmental phase. In addition Zein (2024) demonstrated that gratitude serves as an important protective factor in helping final-year students navigate quarter life crisis. Furthermore, qualitative research conducted by Putra et al., (2025) revealed that quarter life crisis among psychology students in influenced by multiple factors, including academic challenges, interpersonal relationships, identity development, spirituality, and career concerns.

Although previous studies have enriched the understanding of quarter life crisis, most have focused on identifying predictive or correlational factors using quantitative approaches. Consequently, limited attention has been devoted to understanding the subjective meaning of quarter life crisis from the perspective of individuals experiencing it directly. Furthermore, studies specifically examining quarter life crisis among individuals with introverted personalities remain limited. Personality characteristics play a crucial role in shaping how individuals perceive and respond to life challenges. According to Jung (2017), introverted individuals tend to direct their attention toward their internal world, engage in deep self-reflection, and process experiences internally. These characteristics may influence the way they experience, interpret, and construct meaning from quarter life crisis.

The limited exploration of quarter life crisis from the perspective of introverted individuals indicates a significant research gap. Existing studies have primarily examined the prevalence, predictors, and outcomes of quarter life crisis, while the lived experiences and personal meanings attributed to the phenomenon remain underexplored. More ever, research focusing on final-year students in Islamic higher education settings is still scarce. Therefore, this study seeks to address these gaps by exploring the meaning of quarter life crisis among final-year students with introverted personalities in the Islamic Psychology Study Program at UIN Antasari Banjarmasin. Using a phenomenological approach, this study aims to gain a deeper understanding of how participants interpret their experiences of quarter life crisis and identify the factors influencing the emergence of the phenomenon. The findings are expected to contribute to the literature on emerging adulthood, personality, and psychological well-being among university students.

Method

This study employed a qualitative research design with a phenomenological approach to explore the meaning of quarter life crisis among final-year students with introverted personalities. Qualitative research is appropriate for investigating complex psychological phenomena by emphasizing participants' subjective experiences, perspectives, and interpretations of their lived realities (Creswell, 2013). Rather than measuring

the prevalence or intensity of quarter life crisis, this study sought to gain a deeper understanding of how the phenomenon is experienced and interpreted by individuals.

A phenomenological approach was selected because it focuses on exploring and describing the essence of lived experiences from the perspective of those who directly experience a particular phenomenon (Moustakas, 1994). This approach enables researchers to understand how individuals construct meaning from their experiences and how those meanings influence their perceptions and behaviors. In the context of the present study, phenomenology was considered appropriate for examining how final-year students with introverted personalities experience, interpret, and assign meaning to quarter life crisis during their transition into adulthood.

Through informants narratives and reflections, this study aimed to capture the essence of quarter life crisis as experienced by final-year students in the Islamic Psychology Study Program at UIN Antasari Banjarmasin. The phenomenological design facilitated an in-depth exploration of participants' thoughts, emotions, and personal interpretations, thereby providing a comprehensive understanding of the meanings and factors underlying their experiences of quarter life crisis.

Participant

Participant were selected using purposive sampling, a technique commonly employed in qualitative research to identify individuals who possess specific characteristics relevant to the phenomenon under investigation (Creswell, 2013). The participants in this study consisted of three final-year students enrolled in the Islamic Psychology Study Program at UIN Antasari Banjarmasin who had experienced quarter life crisis and exhibited introverted personality characteristics.

Table 1. Research information

Informant Code	Age	Gender	Status
Informant 1	24 years old	Female	Final-year student
Informant 2	26 years old	Male	Final-year student
Informant 3	25 years old	Female	Final-year student

To ensure the suitability of participants several inclusion criteria were established. Participants were required to be final-year students currently completing their undergraduate studies, have experienced concerns and challenges associated with quarter life crisis, and demonstrate introverted personality tendencies. The identification of introverted personality characteristics was conducted through a screening process using Eysenck Personality Questionnaire-Revise (EPQ-R). Only individuals who met these criteria were included in the study.

In addition to the primary participants significant others were involved as supporting informants to provide complementary perspectives regarding the informants experiences. The inclusion of significant others contributed to the credibility and thrust worthiness of the findings by enabling source triangulation and facilitating a more comprehensive understanding of the phenomenon under study (Patton, 2010)

Procedure

The study was conducted through several stages. First, potential participants were identified using purposive sampling based on predetermined inclusion criteria. To ensure the suitability of participants, a screening process was conducted using the Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R) to identify individuals with introverted personality tendencies. Participants who met the established criteria were subsequently invited to participate in the study.

Prior data collection, participants received an explanation regarding the objectives, procedures, and voluntary nature of the research. Informed consent was obtained from all participants before their involvement in the study. Participants were assured that their identities and personal information would remain confidential and that they could withdraw from the study at any time without consequences.

Data collection was carried out through in-depth semi-structured interviews. The interviews focused on participants experiences, perceptions, and interpretations of quarter life crisis. To enhance the credibility of the findings, interviews were also conducted with significant others who were familiar with the participants

experiences and circumstances. All interviews were conducted individually, recorded with participants permission, and subsequently transcribed verbatim for analysis.

Following data collection, the interview transcripts were reviewed repeatedly to gain a comprehensive understanding of the participants' experiences. The credibility of the data was further strengthened through source triangulation by comparing information obtained from participants and significant others. This procedure enabled the researches to obtain a richer and more trustworthy understanding of the meaning of quarter life crisis among final-year students with introverted personalities.

Data Measurement

Data in this study were obtained through a combination of personality screening and in-depth interview. The Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R) was used a screening instrument to identify participants who exhibited introverted personality characteristic and met the inclusion criteria for the study. The EPQ-R is a widely used personality assessment instrument developed to measure major personality dimensions, including extraversion-introversion (Eysenck, 1991). In the present study, the instrument was utilized solely for participant selection and not for hypothesis testing or statistical analysis.

The primary data were collected through semi-structured interviews designed to explore participants lived experiences, perceptions, and interpretations of quarter life crisis. Semi-structured interviews allow researchers to investigate participants subjective experiences while maintaining sufficient flexibility to explore emerging themes during the interview process (Creswell, 2013). The interview guide was developed based in theoretical perspectives of quarter life crisis proposed by Robinson (2015) and the characteristics of introverted personality describe by Eysenck.

To enhance data credibility and obtain a more comprehensive understanding of the phenomenon, interviews were else conducted with significant others who were familiar with the participants' experiences. These supporting informants provided additional contextual information and served as a source of triangulation. Furthermore, relevant supporting documents were reviewed when available to enrich the interpretation of participants narratives and experiences.

Data Analysis

The analysis of interview data revealed that quarter life crisis was experienced by participants as a complex psychological proses characterized by uncertainty, self-questioning, and concerns regarding future life directions. Although each participant reported different life circumstances, all described experiences of confusion related to academic completion, career planning, personal identity, and the transition to adulthood. These experiences were often accompanied by emotional fluctuations, including anxiety, fear, doubt, and overthinking. The findings suggest that quarter life crisis is not merely perceived as period of distress but also as a developmental phase that encourages individuals to reflect on their values, goals, and future aspirations.

Furthermore, the participants interpreted quarter life crisis as an opportunity for self-reflection and personal growth. Through their experiences, participants reported becoming more aware of their personal limitations, emotional needs, and life priorities. Some participants reconstructed their perspectives on life by improvement activities such as journaling, exploring new interests, strengthening spiritual practices, and focusing on academic responsibilities. These findings indicate that quarter life crisis may facilitate a process of psychological maturation in which individuals reassess their identities and develop more adaptive coping strategies.

The analysis also identified several factors contributing to the emergence of quarter life crisis. Internal factors included self-exploration, instability in life goals, self-focused concerns, the transition toward adulthood, and awareness of multiple future possibilities. Participants frequently expressed uncertainty regarding career choices, personal identity, and future responsibilities. At the same time, they experienced pressure arising from the need to make important life decisions while lacking certainty about the outcomes of those decisions. External factors included interpersonal relationships, academic demands, and expectations regarding future employment. These factors interacted with participants introverted personality characteristic, leading them to process their concerns internally through reflection, contemplation, and prolonged consideration before making decisions.

Result

The interview data revealed six dimensions of quarter life crisis, as proposed by Robinson (2019), were identified: identity instability, pressure associated with the transition to adulthood, feelings of being trapped and hopelessness, social pressure and comparison, emotional instability, and life reflection and reconstruction.

Identity Instability

At this stage, informant 1 expressed confusion about identifying personal interests and talents, which led to doubts confusion about the suitability of the chosen academic major, stating, *"I was still confused because I did not really know my interest and talents"*. Informant 2 reported questioning the decision to pursue a degree in psychology after receiving comments from peers in other academic programs, explaining, *"That made me question my decision to enter the psychology program"*. Meanwhile, informant 3 described uncertainty regarding future plans and career aspirations, *"I am still confused about where my future is heading and what career-path I should pursue"*. Despite these uncertainties, informants demonstrated ongoing efforts to understand themselves and navigate the challenges associated with the transition to adulthood.

Transition to Adulthood

The findings indicated that all participants experienced pressure associated with transition to adulthood, although the sources of pressure varied. Informant 1 *"I'm still really confused about whether I should work first or continue my studies"*. In contrast, informant 2 *"I realize that I'm already 26 years old and there are many things I need to do"*. Meanwhile informant 3 *"at this age, I need to be more independent and mature"*. Despite these challenges, the informants demonstrated efforts to adapt to increasing responsibilities and prepare for adult roles and expectations.

Feeling of being trapped

The findings revealed that all participants experienced feelings of being trapped. Although these feelings emerged from different life circumstances. Informant 1 stated, *"I feel stuck, especially with my thesis. I feel so far behind my friends, and sometimes I wonder whether it is worth continuing"*. Informant 2 experienced the lost of a meaningful relationship led to prolonged emotions distress, *"When you lose someone, a part of yourself is lost too"*. Meanwhile, informant 3 stating, *"I'm still in my comfort zone and confused about where to go from here"*. Overall, feelings of being trapped were characterized by uncertainty, self-doubt, emotional burdens, and difficulties in moving forward.

Social Pressure and Comparison

Social pressure and comparison were experienced differently by each informants. As informant 1 stated, *"They have already reached that stage, while I am still here. How can they manage their time so well and succeed?"*. In contrast, informant 2 stating, *"If Allah had not brought me together with that person, I do not think I would have learned so many things"*. And informant 3 explained, *"When I see my friends achieving more than me, I am happy for them. At the same time, I wonder when I will be able to achieve the same"*. Overall, social comparison was present among the informants; however, its impact varied, ranging from feelings of pressure and insecurity to motivation and personal inspiration.

Emotional Instability

Emotional instability was experienced by all informants as they navigated the challenges of quarter life crisis. Informant 1 explained, *"stress, sadness, anger, anxiety, confusion, fear-perhaps all of them. But the most dominant feeling is anxiety because I have targets for completing my thesis and I worry about the outcome"*. Informant 2 said *"The dominant feeling was sadness. I felt hurt and empty"*. Meanwhile, informant 3 noted, *"everything feels mixed together-confusion, anger, frustration, even happiness. The emotions are random and constantly changing"*. overall, emotional instability was characterized by recurring feelings of anxiety, sadness, confusion, and uncertainty during the transition to adulthood.

Life Reflection and Reconstruction

Life reflection and reconstruction emerged as a positive outcome of the quarter life crisis experience among all informants. Informant 1 states, *"Not everything we want will come true, and for now, it is okay to take a break, one by one, little by little"*. Similarly informant 2, stating *"I realized that it was emotional dependency, not something healthy"*. Meanwhile, informant 3 viewed the experience as an opportunity to seek a "new self" by moving beyond the comfort zone and becoming more responsible for future goals, explaining, *"I need to find a new zone so that I do not remain confused"*. Overall, the informants demonstrated a process

of self-reflection and personal growth, leading to greater self-awareness, adaptability, and readiness for future challenges.

Discussion

The findings indicate that identity instability was a prominent aspect of quarter life crisis among the informants. The uncertainty they experienced regarding academic choices, career plans, personal interests, and future aspirations reflects the developmental challenges commonly encountered during emerging adulthood. This finding is consistent with Robinson (2015), identity instability occurs when individuals experience confusion and uncertainty about who they are and what direction they should pursue in life. This condition is often intensified by the need to make important life decisions while simultaneously navigating multiple possibilities for the future,

The findings are consistent with (Arnett, 2024) theory of emerging adulthood, which describes the period between late adolescence and adulthood as a stage characterized by identity exploration in areas such as education, work, and personal values. The informants uncertainty regarding their academic majors and future careers demonstrates the ongoing process of self-discovery that occurs during this developmental stage. Previous studies have similarly found that university students frequently experience confusion regarding career paths, life goals, and personal identity, which contributes to the emergence of quarter life crisis (Ranta et al., 2014)

Furthermore, the findings suggest that introverted personality characteristics may influence how identity instability is experienced. The participants tended to engage in extensive self-reflection and internal evaluation when confronted with uncertainty. This finding is consistent with Jung (2017) conceptualization of introversion, which emphasized introspection, self-analysis, and inward-directed attention. While such reflection may facilitate self-understanding, excessive contemplation can also intensify self-doubt and uncertainty regarding future decisions. Therefore, the identity instability experienced by the participants appears to result from the interaction between developmental challenges associated with emerging adulthood and the reflective tendencies characteristic of introverted individuals.

The findings indicate that pressure associated with the transition to adulthood was experienced by all informants, although it emerged in different forms. The informants expressed concerns regarding future responsibilities, career decisions, academic completion, and increasing expectations associated with adulthood. This finding is consistent with Robinson (2015), who identified the transition to adulthood as a central dimension of quarter life crisis, characterized by uncertainty and pressure arising from major life changes. Similarly, Arnett (2014) argues that emerging adulthood is marked by exploration and instability, during which individuals are expected to make important decisions regarding education, employment, and long-term life goals while adapting to greater personal responsibility.

Furthermore, the findings suggest that the informants were not only experiencing anxiety about the future but were also actively attempting to adapt to these developmental demands. Despite uncertainty regarding career paths, academic responsibilities, and future roles, they demonstrated efforts to become more independent and prepare for adulthood. This finding supports preview research indicating that quarter life crisis can serve as a developmental challenge that encourages individuals to develop resilience, adaptability, and a greater sense of responsibility (Ranta et al., 2014). For the participants in the study, the transition to adulthood was perceived not only as a source of pressure but also as a process of growth and preparation for future life role.

All informants experienced a feeling og being trapped, although it stemmed from different life circumstances. Informant 1 felt stuck in completing the thesis and perceived being left behind by peers. Informant 2 experienced emotional distress following the loss of a meaningful relationship, while informant 3 felt trapped in a comfort zone and uncertain about future directions. Overall, this feeling was characterized by uncertainty, self-doubt, emotional burdens, and difficulty moving forward. These findings suggest that the informants were struggling to cope with developmental challenges and major life decisions during early adulthood.

This finding is consistent with the concept of quarter life crisis proposed by Robbins et al., (2001), which describes a period marked by confusion, uncertainty, and feelings of being stuck when facing important life transitions. It also aligns with the theory of emerging adulthood proposed by Arnett (2000), which suggests that young adults often experience instability and identity exploration in areas such as education, relationships,

and career. Consequently, difficulties in navigating these developmental tasks may lead individuals to feel trapped as they struggle to find clarity and direction for their future.

Social pressure and comparison emerged as a common experience among all informants, although its impact varied. Informant 1 experienced feelings of pressure and inadequacy when comparing personal achievements with those of peers. In contrast, informant 2 perceived social relationships as a valuable source of learning and self-development. Meanwhile, informant 3 reported mixed feelings, expressing happiness for the achievement of friends while simultaneously questioning personal progress. These findings indicate that social comparison can generate both negative and positive outcomes, ranging from insecurity and self-doubt to motivation and inspirations.

This finding is consistent with Festinger (1954), which posits that individuals evaluate their abilities, achievements, and life progress by comparing themselves with others. During emerging adulthood, social comparison becomes increasingly salients as individuals face developmental tasks related to education, career, and relationships (Arnett, 2000). Recent research by Wahyuni et al., (2025) found that social comparison significantly contributes to quarter life crisis among emerging adults, particularly when individuals perceive themselves as falling behind their peers. The study further suggests that excessive social comparison may reduce psychological well-being and intensify feelings of uncertainty, dissatisfaction, and self-doubt. Nevertheless, social comparison may also function as a source of motivation and personal growth when individuals interpret others achievements as inspiration rather than as a threat to their self-worth.

The findings indicate that emotional instability was a prominent aspect of the quarter life crisis experienced by all informants. Feelings of anxiety, sadness, confusion, fear, and frustration emerged as participants faced uncertainty regarding academic completion, career prospects, and future life goals. These findings are consistent with the concept of quarter life crisis as a developmental crisis occurring during emerging adulthood, a period characterized by instability, identity exploration, and uncertainty. Previous research has shown that quarter life crisis is commonly associated with emotional distress, particularly anxiety, sadness, negative self-evaluation, and confusion about future directions (Robinson et al., 2025). Similarly, a systematic review by Hasyim et al., (2024) identified future uncertainty, career concerns, and developmental transitions as major contributors to quarter life crisis among emerging adults. The emotional instability reported by participants therefore reflects a natural response to the challenges of navigating important life transitions and developmental demands.

The informants experiences of recurring anxiety, sadness, and confusion support the notion that uncertainty is a central feature of quarter life crisis. Research has further demonstrated that intolerance of uncertainty is positively associated with quarter life crisis, as individuals who struggle to cope with ambiguous future outcomes are more likely to experience heightened anxiety and emotional distress (Azzyati & Hasanat, 2025). Consequently, emotional instability can be viewed not merely as a negative outcome but also as part of the developmental process through which emerging adults adapt to challenges, construct meaning, and move toward greater psychological maturity.

The findings revealed that life reflection and reconstruction emerged as a positive outcome of the quarter life crisis experience among all participants, through confronting uncertainty, emotional struggles, and developmental challenges, participants engaged in a process of self-evaluation that enabled them to reassess their goals, beliefs, and life priorities. This was reflected in informants acceptance that not all expectations can be achieved immediately, their recognition of unhealthy emotional patterns, and their efforts to move beyond familiar comfort zones. These findings support previous research suggesting that quarter life crisis is not solely a period of distress but also a developmental opportunity that encourages self-reflection and personal growth (Robinson et al., 2025). The experience of questioning one's future, values, and life direction can facilitate greater self-awareness and help individuals develop a more realistic understanding of themselves and their circumstances.

For the perspective of Arnett's theory of emerging adulthood, self-exploration and identity formation are central developmental tasks during the transition to adulthood. Emerging adults often experience instability and uncertainty as they navigate educational, occupational, and relational commitments. However, these challenges may also stimulate personal development and identity reconstruction. The informants efforts to reinterpret their experiences and establish new life directions indicate a process of meaning-making and psychological growth. This finding is consistent with studied showing that successfully navigating quarter life

crisis (Linarto et al., 2024). Therefore, life reflection and reconstruction can be understood as an adaptive response that enables individuals to transform crisis experiences into opportunities for self-development and psychological maturity.

Conclusion

Quarter life crisis was characterized by uncertainty regarding the future, emotional instability, and challenges associated with the transition to adulthood. Informants experienced anxiety, sadness, confusion, self-doubt, and concerns about academic completion, career prospects, and life direction. Despite these difficulties, the experience was not perceived solely as a negative phenomenon. Through self-reflection and meaning-making, participants reconstructed their perspectives, developed greater self-awareness, and became more prepared to face future challenges.

The findings suggest that quarter life crisis serves as a significant developmental process for introverted emerging adults. Beyond emotional distress, the experience provides opportunities for personal growth, identity formation, and psychological maturity. Therefore, quarter life crisis can be understood as a transformative experience that encourages individuals to adapt to uncertainty, reevaluate life goals, and construct a more meaningful direction for their future.

Acknowledgment

The author would like to express sincere gratitude to all informants who generously shared their experiences and perspectives, making this study possible. Special appreciation is extended to the supervisors and lecturers of the Islamic Psychology Study Program, Antasari State Islamic University Banjarmasin, for their valuable guidance, support, and constructive feedback throughout the research process. The author also thanks all individuals and institutions who contributed directly or indirectly to the completion of this study.

References

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (3 ed.). Oxford University Press New York. https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001

Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569–576. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7

Azzyati, R. A., & Hasanat, N. U. (2025). *Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator*. *13*(2).

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (third edition). SAGE.

Dinda Aisyah & Rinaldi. (2024). THE RELATIONSHIP OF HOPE WITH QUARTER LIFE CRISIS IN FINAL YEAR STUDENTS IN WEST SUMATRA. *In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, *2*(1), 9–14. https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.105

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *13*(2), 102–113. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Hasyim, F., Setyowibowo, H., & Purba, F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 17*, 1–12. https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866

Jung, C. G. (with Baynes, H. G., & Hull, R. F. C.). (2017). *Psychological types*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315512334

Linarto, M. I., Marchella, S., Putu Erika Valentina, Melati Resda Ceasaria, Andika Galih Raka Dewa, & Hioe Ricky Yohanes. (2024). The Role of Quarter-Life Crisis Toward Personal Growth Initiative in Emerging Adulthood. *Psychopreneur Journal*, *8*(1), 16–25. https://doi.org/10.37715/psy.v8i1.3460

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications, Inc. https://doi.org/10.4135/9781412995658

Patton, M. Q. (2010). *Qualitative research & evaluation methods* (3. ed., [Nachdr.]). Sage.

Putra, A. H., Bah, Y. M., Ibrahim, K. H., Bah, I. S., & Ardi, Z. (2025). What Predicts Hopelessness Among Muslim Final-Year Students in Indonesia? A Psychosocial Investigation. *KONSELOR*, *14*(2), 199–216. https://doi.org/10.24036/02025142130-0-86

Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and Romantic Relationship Goals and Concerns During Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, *2*(1), 17–26. https://doi.org/10.1177/2167696813515852

Robbins, A. (with Wilner, A.). (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group.

Robinson, O. (t.t.). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century. *Emerging Adulthood in a European Context*.

Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., … Fisher, A. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerging Adulthood*, *13*(6), 1491–1506. https://doi.org/10.1177/21676968251380890

Wahyuni, F., Putri, S. A. P., & Permitasari, I. R. A. (2025). The influence of social comparison on quarter life crisis mediated by psychological well-being in emerging adults. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *20*(2), 252–265. https://doi.org/10.26905/jpt.v20i2.15617

Wulandari, A. S., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2024). Self efficacy terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(1). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10461

Zein, R. P. (2024). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana peran kebersyukuran? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(1). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10333

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Nur Hafiza AA
2. NIM : 190103040332
3. Tempat, Tanggal Lahir : Pelaihari, 25 Juli 2001
4. Kebangsaan : WNI
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. Bramban Raya RT. 21 RW. 07 Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut, Prov. Kalimantan Selatanx
7. No. Hp :081237351189
8. Email : nurhafizahasfiaalhikmah@gmail.com
9. Pendidikan :
   a. MIN Mundar lulus tahun ajaran 2012/2013
   b. MTsN 1 Pelaihari lulus tahun ajaran 2015/2016
   c. MAN Insan Cendekia Tanah Laut lulus tahun ajaran 2018/2019
10. Orang Tua

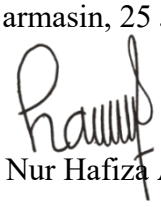
    Ayah

    Nama : Abdul Hakim, S.Pd.
    Pekerjaan : Swasta
    Alamat : Jl. Bramban Raya RT. 21 RW. 07 Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut, Prov. Kalimantan Selatan

    Ibu

    Nama : Nur Cahaya Hawa, S.Pd.I
    Pekerjaan : PNS
    Alamat : Jl. Bramban Raya RT. 21 RW. 07 Kec. Pelaihari Kab. Tanah Laut, Prov. Kalimantan Selatan
11. Pengalaman Organisasi/Kerja:
    a. Pengalaman Organisasi
       1) Teater Awan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin periode 2020 sebagai anggota Divisi Humas
    b. Pengalaman Kerja
       1) Magang di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum 2022

Banjarmasin, 25 Juni 2026



Nur Hafiza AA