

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Transisi dari masa remaja menuju dewasa awal merupakan fase kritis dalam perkembangan psikologis individu, yang kerap ditandai oleh tekanan emosional, kebingungan arah hidup, hingga ketidakpastian masa depan.¹ Fase transisi ini menjadi salah satu periode paling menentukan dalam kehidupan seseorang karena melibatkan perubahan yang mendasar dan menyeluruh dalam berbagai aspek kehidupan.² Dari perspektif psikologi perkembangan, masa ini merupakan jembatan antara ketergantungan masa remaja dan kemandirian penuh masa dewasa. Individu pada fase ini mengalami perubahan biologis yang sudah mencapai kematangan, namun secara psikologis masih dalam proses pembentukan identitas yang stabil dan

¹ Farah Fadhilah, Sulasmi Sudirman, and Arie Gunawan H Zubair, "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Faktor Demografi," *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 1 (2022): 30.

² Dinda Dewi Santri, Cholifatun Nurrochmah, and Hengki Hendra Pradana, "Dinamika Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025): 118.

terintegrasi.³ Tekanan emosional yang muncul pada fase ini bersumber dari berbagai tuntutan yang harus dipenuhi secara bersamaan. Individu diharapkan untuk segera menentukan arah hidup yang jelas, membuat keputusan-keputusan penting yang akan berdampak jangka panjang, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia yang penuh dengan kompetisi dan ketidakpastian. Tekanan ini semakin berat ketika individu menyadari bahwa waktu untuk eksplorasi semakin terbatas, sementara tuntutan untuk segera mengambil keputusan definitif semakin mendesak.⁴

Ketidakpastian masa depan menjadi salah satu sumber kecemasan terbesar pada fase ini. Dalam konteks perubahan sosial dan ekonomi yang sangat cepat, individu sulit untuk memprediksi dengan pasti bagaimana kondisi masa depan mereka. Perubahan pasar kerja yang dinamis, tuntutan keterampilan yang terus berkembang, serta standar kesuksesan

³ Chaza Afida Amna et al., "Perkembangan Keberagamaan Individu Pada Usia Remaja Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Salam Institute Islamic Studies* 02, no. 01 (2025): 2.

⁴ Rizki Erdianto Yuli Nurmalsari, "Perencanaan Dan Keputusan: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier," *Jurnal Quanta* 4, no. 1 (2020): 44.

yang terus bergeser membuat perencanaan masa depan menjadi tantangan tersendiri.⁵ Ketidakpastian ini menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan menghambat individu untuk bergerak maju dengan percaya diri. Pada usia 20 hingga 30 tahun, individu umumnya berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan.⁶ Rentang usia ini dikenal dalam literatur psikologi sebagai masa dewasa awal atau masa dewasa yang baru muncul, di mana individu berada dalam posisi unik antara masa remaja dan masa dewasa penuh.⁷ Perubahan yang terjadi mencakup transisi dari lingkungan pendidikan formal menuju dunia kerja profesional, dari ketergantungan finansial pada orang tua menuju kemandirian ekonomi, serta dari hubungan sosial

⁵ Lailatul Muarofah Hanim, "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa" *Jurnal Pendidikan* 3, no1. 2011 (2020): 42.

⁶ Santri, Nurrochmah, and Pradana, "Dinamika Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025): 25

⁷ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 146.

yang kasual menuju hubungan yang lebih serius dan berkomitmen.⁸

Tuntutan kehidupan pada rentang usia ini sangat beragam dan kompleks, individu diharapkan untuk menyelesaikan pendidikan tinggi dengan hasil yang memuaskan, memperoleh pekerjaan yang layak dan sesuai dengan kualifikasi, membangun karier yang menjanjikan pertumbuhan dan stabilitas, mengembangkan hubungan interpersonal yang matang dan bermakna, mencapai kemandirian finansial, serta mulai mempersiapkan kehidupan berkeluarga.⁹ Tuntutan-tuntutan ini seringkali datang secara bersamaan dan saling terkait, menciptakan tekanan yang sangat besar pada individu. Kompleksitas tuntutan ini semakin meningkat karena adanya harapan dari berbagai pihak yang seringkali tidak sejalan satu sama lain. Orang tua memiliki harapan tertentu berdasarkan

⁸ Darwin Harahap, "Konsep Pengambilan Keputusan Karir," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 13, no. April (2019): 176.

⁹ Sigit Hariyadi Halimatus Sa'diyah, "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pengambilan Keputusan Karier Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (2022): 170.

investasi yang telah mereka berikan untuk pendidikan anak.¹⁰ Masyarakat memiliki standar normatif tentang pencapaian yang seharusnya diraih pada usia tertentu. Teman sebaya menciptakan tekanan melalui perbandingan sosial yang tidak bisa dihindari, diri sendiri memiliki ambisi dan cita-cita yang mungkin berbeda dari harapan eksternal, ketegangan antara berbagai harapan ini dapat menimbulkan konflik internal yang signifikan.¹¹

Pada fenomena psikologis yang spesifik dialami oleh individu pada seperempat awal kehidupan mereka, umumnya antara usia 20-30 tahun. *Quarter Life Crisis* ditandai dengan perasaan terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai harapan, keraguan mendalam tentang pilihan-pilihan yang telah diambil, perasaan tertinggal dibandingkan dengan teman sebaya, serta kecemasan yang intens tentang masa depan yang tidak pasti.¹² Kebingungan yang muncul dalam *Quarter Life Crisis* bersifat

¹⁰ Halimatus Sa'diyah, "Hubungan Dukungan Keluarga dan Pengambilan Keputusan Karier Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, no 2 9(2022) : 172.

¹¹ Nazwa Alya et al., "Perbandingan Sosial Dan Rasa Insecure Pada Remaja Wanita Di Salah Satu Pesantren Kota Bandung," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 7, no. 1 (2025): 90.

¹² Ela Armayani, "Quarter Life Crisis Dalam Pandangan Hadis," *Jurnal Ilmu Kewahyuan* 15, no. 1 (2024): 198.

multidimensional dan mendalam. Individu mengalami kebingungan tentang identitas diri siapa mereka sebenarnya di luar label dan peran yang telah diberikan oleh orang lain.¹³ Mereka bingung tentang nilai-nilai hidup apa yang benar-benar penting dan bermakna bagi mereka. Mereka bingung tentang tujuan hidup apa kontribusi yang ingin mereka berikan kepada dunia. Kebingungan ini bukan hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan eksistensial, menyentuh inti dari eksistensi seseorang.¹⁴

Quarter Life Crisis ialah fenomena yang juga dialami mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir berada dalam posisi yang sangat spesifik dan rentan terhadap *Quarter Life Crisis*. Mereka berada di ujung perjalanan pendidikan formal mereka dan di ambang pintu kehidupan profesional yang belum

¹³ Haydar Walid Aziem Ramadhon and Ramita Hapsari, "Self Disclosure Remaja Menghadapi Quarter Life Crisis Kepada Orang Tua Dalam Menentukan Karir," *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2023): 26.

¹⁴ Ike Oktaviani Putri and Dellawaty Supraba, "Hubungan Self Control Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Jurnal Senasif: Unmer Malang* 1, no. 2 (2024): 5244.

pernah mereka alami sebelumnya.¹⁵ Berbeda dengan mahasiswa tahun-tahun awal yang masih memiliki waktu untuk eksplorasi, mencoba berbagai hal, dan membuat kesalahan, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tenggat waktu yang nyata dan tekanan untuk segera membuat keputusan *definitif*.¹⁶ Posisi mahasiswa tingkat akhir ini menciptakan tekanan psikologis yang unik. Di satu sisi, mereka masih berada dalam lingkungan kampus yang relatif aman dan terstruktur, di mana peran dan tanggung jawab mereka sudah jelas. Di sisi lain, mereka menyadari bahwa periode ini akan segera berakhir dan mereka harus siap menghadapi dunia yang jauh lebih tidak pasti dan kompetitif.¹⁷

Quarter Life Crisis dapat memiliki dampak yang signifikan, seperti timbul kebingungan dan kecemasan yang berlebih terkait kehidupan dan pilihan yang harus diambil. Dampak dari *Quarter Life Crisis* tidak boleh dianggap ringan

¹⁵ Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae, “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 2103.

¹⁶ Hidayatul Fikra Tuhfi Fitria Abdullah, “Pengaruh Syukur Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Bagi Mahasiswa,” *Gunung Djati Conference Series* 43, no. 27 (2024): 2.

¹⁷ Syifa Aulia et al., “Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *JurnrnJurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 128.

atau sekadar fase yang akan berlalu dengan sendirinya.¹⁸ Dampak psikologis dari krisis ini dapat sangat luas dan mendalam, mempengaruhi berbagai aspek fungsi kehidupan individu. Kebingungan yang persisten dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.¹⁹ Mereka mungkin mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas akademik, kesulitan untuk membuat keputusan bahkan untuk hal-hal yang sederhana, atau kesulitan untuk menetapkan prioritas dan tujuan yang jelas.²⁰

Kecemasan yang berlebih yang terkait dengan *Quarter Life Crisis* dapat muncul dalam berbagai bentuk manifestasi. Secara kognitif, individu mungkin mengalami ruminasi pemikiran berulang-ulang tentang masalah yang sama tanpa

¹⁸ Alisa Munaya Asrar, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Journal of Behavior and Mental Health* 3, no. 1 (2022): 1.

¹⁹ Ni Wayan Widiyani Segel Putu Karpika, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 22, no. 2 (2021): 515.

²⁰ Rahma Adellia and Sheilla Varadhila, "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2023): 31.

menghasilkan solusi yang konstruktif.²¹ Mereka mungkin mengalami kecenderungan untuk membayangkan skenario terburuk yang mungkin terjadi dan memperlakukannya seolah-olah sudah pasti akan terjadi. Mereka juga mungkin mengalami *overthinking* menganalisis setiap kemungkinan secara berlebihan sampai menjadi lumpuh dan tidak mampu mengambil tindakan.²² Secara emosional, kecemasan dapat menyebabkan berbagai perasaan negatif yang intens perasaan gelisah yang konstan, ketegangan yang tidak dapat dilepaskan, mudah marah atau tersinggung, perasaan terancam meskipun tidak ada ancaman nyata, atau bahkan serangan panik dalam situasi tertentu. Kecemasan yang berkepanjangan ini sangat melelahkan secara emosional dan dapat menguras energi psikologis individu.²³

²¹ Muhammad Syifa'ussurur et al., "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.

²² Uti Lestari, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 13.

²³ Aris Mahfud et al., "Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan : Strategi Mengelola Respon Emosional Dalam Kehidupan Sehari-Hari," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 03, no. 04 (2025): 843.

Quarter Life Crisis yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi faktor risiko untuk berbagai gangguan kesehatan mental.²⁴ Fenomena ini menjadi penting untuk dipahami karena mahasiswa pada usia tersebut sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri dan penentuan tujuan hidup.²⁵ Pembentukan identitas adalah salah satu tugas perkembangan yang paling penting dan menantang pada masa dewasa awal. Identitas diri mencakup pemahaman yang koheren dan stabil tentang siapa diri kita apa nilai-nilai yang kita anut, apa yang kita yakini, apa minat dan bakat kita, apa kekuatan dan kelemahan kita, bagaimana kita melihat diri kita sendiri, dan bagaimana kita ingin dilihat oleh orang lain. Identitas yang matang dan terintegrasi adalah fondasi untuk fungsi psikologis yang sehat dan untuk membuat keputusan hidup yang otentik dan bermakna.²⁶

²⁴ Lukmanul Hakim, Fathur Naufaily, Rachman, and Irsyadunnas, "Resiliensi Diri Mahasiswa Semester Akhir Dalam Mengurangi Quarter Life Crisis," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 2, no. 4 (2025): 1303.

²⁵ Hakim, Naufaily, Rachman, and Irsyadunnas, Hakim, Naufaily, Rachman, and Irsyadunnas. .

²⁶ Nur Astuti Agustriyana and Insan Suwanto, "Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas" *Jurnal Pendidikan*" 2, no 1. (2017): 9.

Proses pembentukan konsep diri pada masa dewasa awal merupakan fase penting yang menuntut individu untuk melakukan eksplorasi terhadap berbagai peran, nilai, keyakinan, hubungan, dan pilihan hidup. Melalui eksplorasi ini, seseorang berusaha menemukan jati diri yang paling sesuai dengan kepribadian dan tujuan hidupnya.²⁷ Namun, proses ini tidak selalu berjalan mulus karena sering kali diwarnai oleh kebingungan, yaitu ketidakpastian mengenai siapa diri mereka sebenarnya. Dalam situasi ini, individu bisa merasa cemas, ragu, dan kehilangan arah. Beberapa bahkan mengalami difusi identitas, yaitu kondisi ketika mereka tidak melakukan *eksplorasi* aktif maupun membuat komitmen terhadap nilai-nilai tertentu.²⁸ Akibatnya, mereka tetap berada dalam keadaan tidak jelas dan sulit menentukan arah hidup. Jika tidak diselesaikan dengan baik, hal ini dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial seseorang. Sebaliknya, individu yang mampu melewati fase ini

²⁷ Rafi Bagus and Adi Wijaya, "Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming," *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb* 2, no. 2 (2021): 182.

²⁸ Ananda Putri Sherlina, "Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2024): 989.

dengan refleksi diri akan memiliki identitas yang kuat, stabil, dan autentik sebagai bekal menuju kedewasaan yang matang.²⁹

Remaja sebagai individu sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian. Remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya untuk mencapai kematangan.³⁰ Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai”. Remaja di harapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat yang menimbulkan perilaku yang menyimpang, jika terarah akan menjadi pribadi yang baik dan jika tidak maka akan sebaliknya.³¹ Mahasiswa dengan konsep diri positif akan lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, mampu melihat peluang, dan berani menentukan langkah karier meskipun menghadapi tantangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan

²⁹ Najrul Jimatul Rizki, “Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Danpenerapan),” *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 2, no. 2 (2023): 154.

³⁰ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, “Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor,” *Journal of Innovative Counseling* 3 (2019): 65.

³¹ Ibnu Supriyadi, “Sosialisasi Kenakalan Remaja Milenial,” *Jurnal STIA Pembangunan Jember* 2, no. 2 (2019): 45.

konsep diri negatif mudah terjebak dalam perasaan tidak berharga, rendah diri, dan cenderung menunda langkah menuju masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* sangat erat kaitannya dengan pembentukan konsep diri, khususnya pada mahasiswa berusia 20 tahun ke atas yang sedang berada di fase pencarian arah hidup.³²

Observasi awal dasar penting untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam, dengan harapan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman dan penanganan isu terkait konsep diri dan *Quarter Life Crisis*. Oleh karena itu, penelitian tertarik meneliti tentang **Hubungan Konsep Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu**. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai dinamika psikologis mahasiswa usia dewasa awal, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling islam di perguruan tinggi Islam.

³² Muhammad Naufal Eliau Yassar and Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji's, "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister," *Jurnal Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 93.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut: Mahasiswa Jurusan Dakwah Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bimbingan dan Konseling Islam dan Manajemen Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu semester 6 dan berusia 20 sampai 30 tahun, dan *Quarter Life Crisis* menggunakan teori Alexandra Robins dan Abby Wilner, konsep diri menggunakan teori Carl Rogers.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* mahasiswa Jurusan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

E. Kegunaan Penelitian

1. Teoretis: menambah khazanah ilmu psikologi Islam dan bimbingan konseling terkait dinamika *Quarter Life Crisis* dan konsep diri.
2. Praktis:
 - a. Bagi mahasiswa: menjadi bahan refleksi untuk memahami krisis diri dan membangun konsep diri positif.
 - b. Bagi dosen/kampus: menjadi bahan pertimbangan layanan konseling dan pengembangan kurikulum.
 - c. Bagi peneliti lain: sebagai rujukan penelitian selanjutnya.

F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Skripsi Dliyaul Aulia Risma Putri, 2024, yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis*

Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.³³ Dalam penelitian ini dapat disimpulkan berdasarkan temuan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki atau diterima maka akan semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Adapun persamaan meneliti *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Tujuan keduanya adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan *Quarter Life Crisis* pada masa transisi mahasiswa menuju dunia kerja.

³³ Dliyaul Aulia Risma Putri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Skripsi*, 2024, 1–78.

Adapun Perbedaan Penelitian pertama membahas *Quarter Life Crisis* secara umum dengan subjek mahasiswa tingkat akhir pada umumnya, sementara penelitian kedua fokus pada *Quarter Life Crisis* subjek spesifik yaitu mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Skripsi Tania Islametri, 2022, yang berjudul “Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekan Baru”.³⁴ Dalam penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan negatif antara *quater life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di pekan baru. Semakin tinggi *quater life crisis* semakin rendah kepuasan hidup pada awal dewasa, sebaliknya semakin rendah *Quarter Life Crisis* semakin tinggi kepuasan pada dewasa awal. Kepuasan hidup pada dewasa awal memiliki kriteria tinggi, selanjutnya *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal memiliki kriteria rendah.

Adapun persamaan Kedua penelitian sama-sama meneliti *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat hubungan antar variabel.

³⁴ Tania Islametri, “Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal Di Pekan Baru,” *Skripsi*, 2022, 1–70.

Adapun Perbedaan terletak pada posisi *Quarter Life Crisis* dalam penelitian. Penelitian pertama menjadikan *Quarter Life Crisis* sebagai variabel bebas yang dihubungkan dengan kepuasan hidup, sedangkan penelitian kedua menjadikannya sebagai variabel terikat yang dihubungkan dengan konsep diri.

Skripsi Diantri Trisna Sari, 2022, yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”.³⁵ Dalam penelitian ini disimpulkan Fase *Quarter Life Crisis* merupakan fase yang wajar dialami oleh setiap individu pada saat memasuki usia dewasa awal sehingga para individu perlu meminimalisir kecemasan, dan lebih meningkatkan *Self Efficacy*. Dengan memiliki *Self Efficacy* yang tinggi akan memudahkan para individu untuk melewati fase-fase *Quarter Life Crisis* dikarenakan individu akan dapat memotivasi dirinya sendiri, memiliki pikiran yang positif serta dapat menempatkan diri ke lingkungan yang baik. Diharapkan mahasiswa memiliki *self*

³⁵ Sari Diantri Trisna, “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Quarter*,” *Skripsi*, 2022, 1–102.

efficacy yang tinggi agar dapat berpikir secara positif disaat sedang menghadapi segala rintangan.

Adapun persamaan kedua penelitian sama-sama meneliti *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa dengan pendekatan kuantitatif korelasional, mengkaji faktor internal psikologis yang berhubungan dengan *Quarter Life Crisis* sebagai variabel terikat. Adapun perbedaan Penelitian pertama mengkaji *self efficacy* (keyakinan terhadap kemampuan diri) pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area dengan cakupan *Quarter Life Crisis* secara umum. Penelitian kedua mengkaji konsep diri (persepsi terhadap diri sendiri) pada mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dengan fokus pada *Quarter Life Crisis*.

Jurnal Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, Uti Lestari, 2022, yang berjudul “Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*”.³⁶ Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan *Quarter*

³⁶ Lestari, Masluchah, and Mufidah, “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 2. no 4 (2020) 46”

Life Crisis pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang tercermin dari kemampuan mereka mengenal diri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta memiliki pandangan positif terhadap masa depan maka semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah, cenderung merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri, mudah membandingkan diri dengan orang lain, serta mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup dan karier, akan lebih rentan mengalami *Quarter Life Crisis*.

Adapun persamaan Kedua penelitian sama-sama mengkaji hubungan antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* pada individu dewasa awal, dengan menempatkan konsep diri sebagai faktor penting dalam memahami *Quarter Life Crisis*. Jurnal pertama kemungkinan bersifat kajian teoretis/konseptual yang membahas konsep diri dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* secara umum tanpa subjek spesifik. Sedangkan skripsi merupakan penelitian empiris kuantitatif yang menguji hubungan langsung antara konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* pada subjek

spesifik yaitu mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Berdasarkan terhadap penelitian-penelitian terdahulu, ditemukan beberapa kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini. Penelitian Dliyaul Aulia Risma Putri (2024) mengkaji hubungan dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Semarang. Tania Islametri (2022) meneliti hubungan *Quarter Life Crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Pekanbaru. Diantri Trisna Sari (2022) mengkaji hubungan *self efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Sedangkan jurnal Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, dan Uti Lestari (2022) membahas konsep diri dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* secara teoretis tanpa subjek penelitian spesifik.

Kebaruan pertama penelitian ini terletak pada spesifikasi domain *Quarter Life Crisis* mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengukur *Quarter Life Crisis* secara

umum, penelitian ini secara khusus mengkaji dua domain yang sangat relevan dengan kondisi mahasiswa tingkat akhir. Domain karier berkaitan dengan kecemasan menentukan jalan karier dan kesiapan memasuki dunia kerja, sedangkan domain pendidikan berkaitan dengan pencapaian akademik dan keraguan terhadap pilihan program studi.

Kebaruan kedua terletak pada subjek penelitian yang spesifik yaitu mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang menggunakan subjek mahasiswa ekonomi, psikologi, atau dewasa awal secara umum, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam memiliki karakteristik unik dengan tuntutan kompetensi ganda yaitu menguasai keterampilan konseling profesional sekaligus memahami nilai-nilai Islam. Konteks institusi UIN yang mengintegrasikan ilmu umum dengan nilai keislaman serta lokasi geografis Bengkulu yang belum banyak diteliti menambah kebaruan penelitian ini.

Kebaruan ketiga dari segi variabel yang dikaji. Penelitian ini menggunakan konsep diri sebagai variabel bebas yang

memiliki cakupan lebih luas dibandingkan dukungan sosial (faktor eksternal) dalam penelitian Dliyaul Aulia atau *self efficacy* (keyakinan kemampuan) dalam penelitian Diantri Trisna Sari. Konsep diri mencakup dimensi akademik, sosial, fisik, emosional, dan moral-spiritual yang merupakan totalitas persepsi individu tentang dirinya. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Tania Islametri dalam hal posisi variabel, dimana *Quarter Life Crisis* ditempatkan sebagai variabel terikat yang dipengaruhi konsep diri. Selain itu, penelitian ini mengembangkan kajian teoretis Luluk Masluchah dkk menjadi penelitian empiris dengan mengintegrasikan perspektif psikologi dan nilai-nilai keislaman yang relevan dengan identitas mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang hubungan konsep diri dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu memiliki *novelty* yang signifikan.

G. Sitematika Penulisan

Bab I Pendahuluan, menjelaskan atau memberikan gambaran awal yang menjadi latar belakang skripsi, merumuskan masalah, Batasan masalah, tujuan dari penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu yang menjadikan landasan awal membedakan dengan penelitian sebelumnya, dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian teori atau landasan teori, setelah diketahui pokok permasalahan dalam penelitian ini. Maka pada bab ini membahas tentang landasan teori yang berkaitan dengan pengertian *Quarter Life Crisis*, ciri-ciri *Quarter Life Crisis*, Faktor penyebab *Quarter Life Crisis*.

Bab III Metode penelitian, menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, identifikasi variabel, populasi, teknik sampling, dan sampel, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi deskripsi data responden, hasil uji instrumen (validitas dan reliabilitas), uji prasyarat analisis (normalitas dan homogenitas), serta hasil analisis data atau uji hipotesis yang disertai interpretasinya.

Bab V Penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat ringkasan hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah secara singkat dan jelas, sedangkan saran berisi rekomendasi bagi pihak terkait dan peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian.

