

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai makhluk hidup kita pasti menjalani proses perkembangan dalam kehidupannya, semenjak masih dalam kandungan sampai tutup usia. Periode perkembangan mempunyai istilah sebutan setiap periodenya, yaitu pranatal, neonatal, bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak akhir, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dewasa madya dan lansia. Setiap periode mempunyai tantangan dalam kehidupannya masing-masing yang dipengaruhi dari lingkungan sekitarnya. Tantangan tersebut harus dihadapi agar tercapainya perkembangan yang sempurna.

Periode dalam perkembangan memiliki berbagai kemungkinan yang terjadi, yaitu penguatan fungsi fisik, intelegensi, emosional dan sosial. Pada proses setiap periode terdapat tugas perkembangan, kemudian dari setiap tugas perkembangan individu akan dituntut oleh perubahan yang terjadi dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Remaja yang sedang berada pada proses perkembangan akan mengalami tekanan emosional. Mereka mempertanyakan apa yang seharusnya dilakukan untuk menyempurnakan tugas perkembangan barunya yaitu masa dewasa. Salah satunya proses perkembangan pada masa dewasa yang menurut beberapa ahli mempunyai masa yang panjang dan berbagai tantangan yang terjadi seperti, penyesuaian diri terhadap lingkungan dan ketegangan emosi.

Istilah dewasa merupakan makhluk hidup yang telah matang secara intelektual, emosi, psikologi dan fisik. Dewasa merupakan masa perkembangan seseorang yang bukan lagi kembali kemasa anak-anak, tapi mengalami perubahan dalam kehidupan yang lebih matang. Setelah melalui periode kanak-kanak dan remaja yang panjang, individu akan menghadapi masa kedewasaan dan adanya keinginan untuk berpartisipasi dalam masyarakat dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa merupakan masa hidup yang paling lama dalam rentang waktu dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya.<sup>1</sup>

Elizabeth B. Hurlock mengelompokkan masa dewasa menjadi tiga bagian yaitu, Dewasa awal (Masa dewasa dini/*young adult*) yaitu masa pencarian kemandirian dan masa produktif berkisar antara umur 21 sampai 40 tahun<sup>2</sup>. Dewasa tengah (*middle adulthood*) yaitu masa peralihan, pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasa awal dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru yang berumur 40 sampai 60 tahun. Dewasa akhir atau lanjut (*masa tua/older adult*) yaitu masa akhir dalam proses perkembangan kehidupan. Masa dewasa akhir ini dimulai dari umur 60 tahun sampai kematian, yang ditandai oleh adanya perubahan kondisi jasmani dan kondisi mental yang semakin menurun.

Berdasarkan penjelasan mengenai masa dewasa diatas, penelitian ini ditujukan untuk masa dewasa awal yang berusia 21 sampai 40 tahun. Menurut Arnett sebagaimana yang dikutip oleh Eki periode dewasa awal dikatakan sebagai periode pergantian dari periode remaja ke periode dewasa yang melalui proses percobaan, pencarian dalam diri yang disebut sebagai dewasa yang baru muncul (*emerging adulthood*).<sup>3</sup> Dewasa awal sebagai periode pergantian dari remaja ke dewasa yang menjalani proses pencarian identitas diri dan melakukan hal-hal baru yang belum terjadi pada masa sebelumnya.

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa periode dewasa awal adalah periode peralihan dari remaja ke dewasa. Pada masa dewasa awal seseorang akan mencari identitas diri dengan mencoba dan mencari perubahan-perubahan. Fisik dan psikologis dewasa muda mengalami perubahan dan mengalami permasalahan penyesuaian diri. Seperti perubahan penampilan, sikap, minat dan perilaku.

---

<sup>1</sup>Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta : Pt. Kharisma Putra Utama, 2011), Hal. 245

<sup>2</sup> Karini Kartono, Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan), (Bandung: Mandar Maju, 2007),

Hal. 246

<sup>3</sup> Eki, *Hidup Dewasa*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021), Hal. 3

Periode dewasa awal ini disebut dengan periode transisi dan orang-orang beranggapan bahwa periode tersebut sudah termasuk periode dewasa yang sanggup untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupnya sendiri dan memberikan banyak tekanan. Sebenarnya, apa anggapan orang mengenai masa dewasa awal ternyata belum bisa dikatakan dewasa itu, justru emosi dan finansialnya belum stabil.<sup>4</sup>

Menurut Lazarus sebagaimana dikutip oleh Riana Mashar, emosi adalah suatu kondisi yang ada dalam diri individu dan mengalami perubahan secara fisik dan intelektual, Keadaan bahagia diidentifikasi dengan perasaan yang kuat serta dorongan untuk berperilaku. Orang yang sedang merasa senang biasanya akan tersenyum dan melakukan aktivitas dengan senang hati, atau anak yang senang biasanya akan melompat-lompat karena senang. Jika sensasi emosi sangat kuat, biasanya memiliki efek yang mengganggu fungsi intelek. Faktor-faktor yang menyebabkan emosi terdiri dari dua bentuk. (1) Perilaku yang menyerang, menghindari, mendekati bahkan menjauh dari tempat atau orang. Tindakan yang mengekspresikan mimik muka seperti menangis, marah serta perawakan. (2) Respon fisiologis berwujud gerakan organisme saraf otonom, gerakan otak serta pengeluaran hormon. kesimpulannya emosi merupakan respons tertata, bukan hanya peristiwa yang berantakan serta emosi juga erat kaitannya dengan usaha untuk mengontrol, mengurangi upaya dalam menyelesaikan masalah yang terjadi di kehidupan.<sup>5</sup>

Kondisi *quarter life crisis* terhubung dengan fase *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang terjadi setelah pubertas dan sebelum masa dewasa awal. Pada fase ini individu akan diliputi oleh perasaan antusias dalam memikirkan perencanaan dalam menghadapi tantangan kedewasaan. Terdapat berbagai kewajiban yang harus dilakukan dalam proses perkembangan, antara lain ialah, berpisah dari orang tua, adanya peningkatan terhadap karir dan akademis,

---

<sup>4</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis- Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan*, (Jakarta: Gramedia, 2019), Hal. 2

<sup>5</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*, (Jakarta: Kencana, 2015) Hal.16

membangun hubungan interpersonal yang erat, membuat keputusan-keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional.<sup>6</sup>

Proses perkembangan masa dewasa awal memiliki tantangannya sendiri salah satunya perasaan kecemasan terhadap hal-hal yang baru. Kecemasan yang dirasakan pada masa dewasa awal sangat rentan terjadi karena adanya penyesuaian diri. Kecemasan merupakan emosi yang bergelora dan tegang yang disebabkan rasa takut dan khawatir terhadap masa yang akan datang. Kecemasan ini biasanya terjadi terhadap pekerjaan, kehidupan rumah tangga, sedang menempuh pendidikan dan setelah lulus pendidikan bingung akan melanjutkan kehidupan selanjutnya.

Menurut Durand, Nevid, Kaplan dan Sadock sebagaimana yang dikutip oleh Grhasta Dian Perestrotik, Rin Widya Agustin dan Erindra Budi C. Kecemasan merupakan kondisi perasaan yang ditandai dengan adanya gejala badan seperti adanya ketidakseimbangan fisik dan kegekisahan terhadap masa yang akan datang. Kecemasan ialah kondisi kegelisahan yang merasa bahwa sesuatu yang tidak baik akan terjadi dalam kehidupannya. Kondisi kecemasan sebagai sebuah peringatan dengan adanya kesadaran bahwa adastimulus yang mengancam sehingga memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan untuk mengatasinya.<sup>7</sup>

Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu, kondisi eksternal yang tidak bisa dikendalikan misalnya adanya bencana alam, kerusuhan, krisis ekonomi. Bukan hanya kondisi eksternal yang dapat menimbulkan rasa kecemasan, kondisi internal juga menjadi penyebab timbulnya kecemasan seperti masalah pribadi, kegagalan pernikahan, kematian orang yang dikasihi, khawatir akan kebutuhan hidup dan perasaan bersalah.

---

<sup>6</sup> Inayah Agustin, Tesis: *Terapi Dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis*, (Depok: Universitas Indonesia, 2012), H. 11

<sup>7</sup> Grhasta Dian Perestrotik, Rin Widya Agustin Dan Erindra Budi C, *Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Kelas Vii Smpn 2 Punggelan Banjarnegara*, Jurnal Kebidanan, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Semarang. 2014)

Kecemasan pada dewasa awal merupakan hal yang wajar dalam melakukan tanggung jawab yang harus dipenuhi, menjalani peran baru dan melakukan penyesuaian. Kecemasan tersebut akhir-akhir ini disebut dengan *quarter life crisis* karena masih berada dalam keadaan ketidaksiapan ketika menjalani desakan dari sekitar dan pilihan yang menimbulkan rasa was was, bimbang serta perasaan ketakutan akan hidup dan masa depan, ketakutan yang berlebihan akan kegagalan.<sup>8</sup>

Menurut Robbins dan Wilner sebagaimana yang dikutip oleh Luluk Masluchah dan kawan-kawan, bahwa *quarter life crisis* sebagai fase transisi bagi seseorang yang mengalami krisis emosional dan mulai menghadapi dunia nyata.<sup>9</sup> *Quarter life crisis* terjadi pada dewasa awal karena mengalami masa peralihan yang mengalami perasaan emosi yang tidak stabil ketika menyadari adanya tekanan dan tuntutan yang harus dilaksanakan.

Pengelolaan kecemasan dalam kondisi *quarter life crisis* sangat dibutuhkan. Melihat mengenai kondisi *quarter life crisis* yang berkaitan dengan emosional akibat perubahan yang terjadi. Emosi yang dirasakan pada *quarter life crisis* yaitu rasa khawatir akan masa depan, sehingga kehidupan yang sedang terjadi dijalani dengan rasa takut dan tegang.

Seseorang yang merasa belum mampu menghadapi tantangan dalam perubahan yang terjadi akan menyebabkan bahaya emosional atau respon negatif yang disebut dengan *quarter life crisis*, yaitu respon adanya ketidakstabilan, ragu akan diri sendiri takut akan kegagalan, terisolasi, terjadinya perubahan, dihadapkan dengan pilihan keputusan dan rasa panik.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis- Ketika Hidupmu Berad Di Persimpangan*, .....Hal.2

<sup>9</sup> Luluk Masluchah Dan Kawan-Kawan, *Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*, (Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia: Idea Jurnal Psikologi, 2022), Akses 26 September 2022

<sup>10</sup>Rifka Fatchurrahmi Dan Siti Urbayatun, *Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2022)

Masa dewasa awal, masa peralihan dari remaja yang akan mengalami banyak perubahan, menyadari akan tanggung jawab dan peran barunya. Membedakan mana yang akan kita kendalikan dan tidak kendalikan, yang baik dan buruk untuk diri sendiri. Kecemasan yang terjadi bisa dikelola dengan menyadarinya. Banyak hal yang dipikirkan yang membuatnya cemas meskipun pikiran tersebut ditujukan untuk mengendalikan sikap orang lain.

Manusia akan mengalami kegalauan, ketakutan, kesedihan, khawatir dan kegundahan dalam diri yang terjadi di kehidupannya sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surah Al-baqarah ayat 155 yang artinya;

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.....”(Qs. Al-baqarah :155).

Masa dewasa awal yaitu masa adaptasi terhadap gaya hidup yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa akan memiliki peran baru, seperti peran sebagai suami istri, sebagai orang tua dan sebagai karyawan, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan. Pada masa ini mempunyai hambatan yaitu penyesuaian diri, karena sebagian anak mempunyai orang tua, keluarga dan lingkungan sekitarnya yang bersedia membantu untuk mengadakan penyesuaian diri. Masa dewasa dapat melangsungkan proses penyesuaian diri secara mandiri. Jika mereka menemukan hambatan-hambatan yang sulit diatasi tapi, mereka enggan untuk meminta pertolongan, saran serta nasehat dari orang lain.<sup>11</sup>

Menurut penelitian Dr. Oliver Robbins dari Universitas Greenwich di London bahwa 87% dari 1100 orang dewasa awal mengalami *quarter life crisis* pada usia 20-30 tahun. Jadi, dalam penelitian Robbins fase *quarter life crisis* sangat umum terjadi pada usia 20-30 tahun yang disebut dengan masa dewasa awal. *Quarter-life crisis* adalah periode kecemasan dan mencari identitas yang dialami

---

<sup>11</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta; Erlangga, 2002), Hal. 2

seseorang pada usia pertengahan 20-an dan awal 30-an. Pada saat ini orang takut dan khawatir tentang masa depan mereka yaitu mengenai karier, hubungan, kehidupan sosial. Awal dari krisis ini menandakan munculnya berbagai emosi negatif seperti rasa takut, frustrasi serta rasa kehilangan. Hal ini dapat menyebabkan stres, depresi, atau gangguan mental lainnya. Dalam situs satu persen melaporkan bahwa *quarter-life crisis* mempengaruhi 86% generasi millennial. Meskipun demikian, tahap ini penting bagi individu untuk lebih mengenal diri sendiri dan mempersiapkan diri untuk berbagai peluang yang mungkin muncul di masa depan. Sehingga dibutuhkannya pengelolaan emosi yang baik, supaya dapat melewati proses masa tersebut dengan baik dan dapat memperhatikan lingkungan sosialnya.

Untuk mengatasi hal tersebut seseorang perlu mencari cara seperti mengeluarkan unek-unek yang ada dalam hati membicarakannya dengan orang yang kita percayai, melakukan kegiatan yang kita senangi seperti mempunyai hobi dan melakukan kegiatan positif lainnya untuk menyalurkan rasa stres yang menekan pikiran dan jiwa, melakukan kontemplasi yaitu usaha merenungi dan memahami secara utuh, mendeteksi gejala stres.<sup>12</sup> Hal tersebut merupakan cara untuk mengatasi rasa kecemasan yang terjadi supaya terhindar dari gangguan mental.

Kondisi kecemasan yang terjadi pada dewasa awal yaitu, kesehatan psikis dan psikologis, penyesuaian diri dan tanggung jawab baru seperti menjadi pasangan, orang tua dan pekerjaan.

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa kondisi usia 20-30 tahun di Kampung Gudang Batu yang berjumlah 260 secara umum mengalami fase kecemasan yang wajar, tapi dewasa awal memiliki kecemasannya tersendiri bahkan kecemasan yang dialami berlebihan. Seseorang yang tidak mempunyai kepercayaan diri sehingga memiliki kecemasan ketika menghadapi hal baru, masalah dalam pekerjaan, seseorang yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain,

---

<sup>12</sup> Lita Anggraeni, *Pengelolaan Emosi Bagi Milenial*, (Yogyakarta: Among Karta Dan Milenial, 2019), Hal. 7

seseorang yang ketika lulus sekolah mempunyai banyak pilihan yang membuatnya jadi merasa kebingungan, seseorang yang sudah lulus kuliah dan mendapatkan pekerjaan kemudian merasa bahwa pekerjaannya tidak sesuai dengan *passion* dan memutuskan untuk mundur dari pekerjaannya akibatnya menjadi bingung untuk menentukan harus melakukan apa. kegalauan keresahan dan kekhawatiran akan masa depan karena beberapa faktor seperti ketidaktahuan tentang diri sendiri, banyaknya pilihan sehingga membuat bingung dan panik, adanya keraguan dalam diri untuk melakukan sesuatu, bersikap pasrah sehingga bersikap masa bodoh terhadap masa depan dan adanya perasaan cemas dalam menjalani kehidupan di masa depan. Berdasarkan faktor tersebut hal utama yang menjadi faktor seseorang menjadi cemas pada fase *quarter life crisis* karena adanya tuntutan dari masyarakat.

Orang dewasa awal di Kampung Gudang Batu menentukan masa depannya dengan mengikuti perjalanan orang lain sebagai bentuk pencarian identitas diri. Berbagai pilihan yang ada di lingkungan sehingga timbulnya rasa kebingungan, keraguan dan takut dalam memutuskan mana yang tepat untuk hidupnya, sehingga cenderung membuatnya merasa stress. Kondisi kecemasan yang terjadi lainnya yaitu berpikir berlebihan mengenai bagaimana rencana dan solusi suatu kondisi yang belum tentu terjadi akibatnya menjadi kurang berkonsentrasi dalam beraktivitas. Individu diperintah untuk bersaing dengan baik agar dapat bertahan hidup, agar tidak mengakibatkan stress dan merasa terbebani pada usia dewasa muda. Ada juga sebagian orang yang perilakunya mudah merasa terusik dengan perkataan orang lain tapi kenyataannya bukan membicarakan tentang dia, gelisah, gugup, dan tersudut. Sebagian orang dewasa di sana merasa bahwa masa dewasa merupakan masa kebebasan untuk dirinya, sehingga dapat mengekspresikan emosinya secara bebas tanpa memikirkan orang lain dan masa dewasa awal merupakan masa yang kehidupannya masih bergantung pada orang tua. Dalam kondisi tersebut diperlukannya pengelolaan kecemasan dalam diri sebagai bentuk proteksi diri. Mengalami fase *quarter life crisis* merupakan hal yang wajar bagi orang dewasa awal. Karena sangat penting bagi orang dewasa untuk memahami dan

memiliki dalam mengelola kecemasan agar dapat mengenali diri sendiri dan lingkungannya serta dapat menjalani fase *quarter life crisis* dengan baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Menurut latar belakang diatas, timbul permasalahan yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu;

1. Bagaimana kondisi kecemasan *quarter life crisis* masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu?
2. Bagaimana strategi pengelolaan kecemasan *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu?

## **C. Tujuan Penelitian**

Menurut uraian pada permasalahan diatas, lalu tujuan penelitian ini merupakan;

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan *quarter life crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu
2. Untuk mengetahui strategi pengelolaan kecemasan *quarter life crisis* masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi di bidang bimbingan konseling, psikologi, terutama yang berhubungan dengan kecemasan yang terjadi pada kondisi *quarter life crisis*.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk memahami kondisi diri individu, khususnya masa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* agar mempunyai strategi dalam mengelola kecemasannya supaya tidak berlebihan

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional dibuat untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi dan juga sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan penelitian. Seperti yang penulis ungkapkan dalam judul skripsi “pengelolaan kecemasan dalam mengatasi *quarter life crisis* pada dewasa awal di kampung gudang batu kecamatan waringin kurung, kabupaten serang.” Berikut penjelasan definisi operasional yang dimaksud yaitu:

### 1) *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan suatu masa yang mana pada masa tersebut seseorang mengalami kegalauan, kekhawatiran akan masa depan karena adanya tuntutan dan tanggung jawab dari masyarakat yang harus dipenuhi dan terjadinya proses perkembangan dari fase remaja ke fase dewasa yaitu masa transisi. Kondisi ini yang terjadi pada usia mulai dari 20 sampai 30 tahun yaitu, merasakan kecemasan akan tujuan masa depan yang akan dijalani, jika kondisi tersebut tidak dapat diatasi akan berdampak pada aktivitasnya. Adapun pembahasan topik untuk *quarter life crisis* yaitu permasalahan yang terjadi dalam diri individu dalam menentukan karir dan menjalani peran baru.<sup>13</sup>

### 2) Kecemasan

Kecemasan ialah kondisi perasaan yang tidak tenang, resah, risau dan perasaan was-was akan hal yang belum tentu terjadi yang ditandai dengan adanya jantung yang berdebar dan ketegangan fisik. Adapun pembahasan topiknya yaitu bagaimana seseorang dapat mengelola kecemasannya.

---

<sup>13</sup> Lita Anggraeni, *Pengelolaan Emosi Bagi Milenial*, (Yogyakarta: Among Karta Dan Milenial, 2019), Hal. 2

## F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan suatu penelitian yang sudah mencapai hasil penelitian dengan menggunakan teori, metode yang sesuai dengan objek yang diteliti. Penelitian ini sebagai acuan penelitian untuk memperbesar kajian dalam menelaah penelitian. Dari penelitian terdahulu, penulis menemukan permasalahan yang sama, namun dengan objek dan metode yang digunakan berbeda. Penulis memberikan beberapa referensi untuk mendukung argumen mereka dalam penelitian mereka. Berikut ini adalah artikel dari jurnal yang berhubungan dengan penelitian penulis.

Pertama, skripsi berjudul “Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Perilaku prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir”, yang ditulis oleh Ali Sya’ban M Habu, dari Universitas Islam Negeri Walisongo Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. Teori yang digunakan yaitu Solomon dan Rothblum dalam materi prokrastinasi akademik, dengan materi tentang *quarter life crisis* menggunakan teori Robbins dan Wilner. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dan data kualitatif sebagai data tambahan, teknik pengumpulan data menggunakan populasi, sampel dan sampling. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa.<sup>14</sup>

Fakta yang ada dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara *quarter life crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan positif dari kedua variabel memiliki arti semakin tinggi *quarter life crisis* individu maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prokrastinasi akademik skripsi. kendala yang menyebabkan mahasiswa mengalami perilaku prokrastinasi akademik berasal dari masalah emosional diantaranya konflik batin, rasa takut, harapan, memori, mimpi, keraguan, dan tekanan-tekanan. hubungan interpersonal juga bisa menjadi akar terjadinya prokrastinasi akademik yaitu, mencakup hubungan keluarga, hubungan sosial dan keadaan lingkungan. Skripsi merupakan tantangan akademis untuk meraih gelar

---

<sup>14</sup> Ali Sya’ban M Habu, *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Skripsi, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, 2020)

sarjana, tantangan akademis ini juga menjadi ruang masalah dalam *quarter life crisis*, yang mempertanyakan apakah ini jalan yang tepat untuk masa depan saya dan adanya ketidakpercayaan dalam diri apakah dapat menyelesaikan pendidikan.

Dalam penelitian tersebut peneliti mengabaikan teori mengenai solusi apa yang harus mahasiswa lakukan ketika menghadapi masa *quarter life crisis*. Perbedaan penelitian juga terletak pada variabel yang digunakan, variabel penelitian tersebut menggunakan perilaku prokrastinasi sedangkan penelitian ini menggunakan variabel pengelolaan kecemasan. Kelebihan dalam penelitian ini yaitu, penelitian menjelaskan bagaimana pengelolaan kecemasan ketika menghadapi masa *quarter life crisis*.

Kedua Skripsi berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017”, yang ditulis oleh Khilmiyatuz Zuhriyah, dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Teori yang digunakan yaitu Neff dalam materi *self compassion*, sedangkan materi tentang *quarter life crisis* menggunakan teori Robbins dan Wilner. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan populasi, sampel dan sampling. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa.<sup>15</sup>

Berdasarkan fakta penelitian tersebut, mahasiswa berusia 20 hingga 24 tahun di angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim sering khawatir tentang pekerjaan masa depan mereka, situasi keuangan, dan pendidikan, dan siswa khawatir tentang hubungan sosial mereka meningkat. Ketakutan terhadap *heteroseksualitas* di masa depan. Ini adalah kondisi *quarter life crisis* yang tidak boleh diabaikan. Ketika seseorang tidak dapat mengatasinya, itu menghambat perkembangan dan pekerjaan di kemudian hari. Kecemasan, keragu-raguan, kekhawatiran, frustrasi, dan stres akibat emosi yang tidak stabil. Tanpa perawatan yang tepat, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius.

---

<sup>15</sup>Khilmiyatuz Zuhriyah, *Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*, Skripsi, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Fakultas Psikologi, 2021)

Mengatasi masalah ini membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan emosi Anda. *Self-compassion* berarti mampu menerima kenyataan bahwa orang tidak sempurna ketika orang yang peduli menawarkan kenyamanan dari dalam dalam situasi sulit, membantu kita melihat keburukan sebagai bagian dari menjadi manusia dan memungkinkan kita untuk melihat masalah dalam perspektif yang lebih luas. Dengan *self-compassion*, seseorang memperoleh kendali atas diri mereka sendiri dalam situasi yang menyakitkan, memerangi kecenderungan destruktif terhadap kritik diri, mengakui hubungan dengan orang lain, dan menenangkan keadaan psikologis yang mereka alami, dan diterima dengan jelas.

Perbedaan penelitian yaitu terletak pada subjek yang digunakan kepada mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada masa dewasa awal yang berada di masyarakat. Perbedaan juga terlihat dari segi metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Perbedaan pada variabel penelitian tersebut menggunakan *self compassion*, sedangkan penelitian ini pengelolaan kecemasan.

Ketiga Skripsi berjudul "Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Quarter life Crisis* Mahasiswa Bki Tingkat Akhir", yang ditulis oleh Adillah, dari Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah. Teori yang digunakan yaitu Hurlock mengenai mahasiswa. Alexandra Robbins dan Abby Wilner tentang *quarter life crisis* dan Albert Ellis tentang konseling *rational emotive behavior therapy*.<sup>16</sup>

Fakta dalam penelitian tersebut yaitu, setelah menyebarkan kuesioner dari 30 mahasiswa tersebut dan mendapatkan 4 jawaban dengan tingkat *quarter life crisis* tertinggi. Yaitu;

---

<sup>16</sup> Adillah, *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir*, Skripsi, (Banten: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, 2021).

- a) AF mengalami *broken home* dan ketika dia sedang merasa cemas, bingung dan khawatir akan menyebabkan dadanya terasa sesak.
- b) IS mempunyai permasalahan *quarter life crisis* yang disebabkan oleh tanggung jawab sebagai anak pertama yang mempunyai dua pilihan dalam masa depannya yaitu mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan agama di pondok pesantren, pilihan tersebut membuatnya kebingungan sehingga dia sering merasa *insomnia*.
- c) FI mempunyai permasalahan *quarter life crisis* disebabkan oleh orang tuanya yang berselingkuh secara diam-diam dan dia mengetahuinya dari orang terdekat. Masalah tersebut membuat FI merasa takut akan masa depan jika dia membangun rumah tangga bersama orang yang dicintainya. FI tidak percaya bahwa orang tuanya berselingkuh, karena dia tahu bahwa hubungan keluarganya terlihat baik-baik saja dan harmonis.
- d) A mengalami *quarter life crisis* tentang asmara yang disebabkan karena pasangannya sangat posesif yang mengatur pergaulannya sehingga A merasa tertekan. A merasa bahwa dirinya tidak dihargai oleh pasangannya, karena pasangannya bebas bergaul dengan siapa saja sedangkan A tidak boleh dan pasangannya sering mengunggah foto bersama teman lelakinya sedang foto dia bersama A tidak pernah diunggah. A merasa terbebani oleh pasangannya.

Perbedaan penelitian yaitu terletak pada subjek yang digunakan kepada mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada masa dewasa awal yang berada di masyarakat. Perbedaan pada variabel penelitian tersebut menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, sedangkan penelitian ini pengelolaan kecemasan.