

## PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN TERHADAP MASALAH *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA

**Mashdaria Huwaina, Khoironi**

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Lampung

huwaina12345@gmail.com; khoironi3@gmail.com

### Abstract

*Quarter-life crisis is a feeling of worry that is present over the uncertainty of the future life, namely around personal, social, family, work relationships, which occurs around the age of twenties. Students are individuals who are affected by the quarter-life crisis because they are in early adulthood or emerging adulthood. The emotional crisis experienced by students in the long term due to accepting the challenge of a quarter-life crisis can cause various negative impacts on life, one of which is stress and depression. Islam in the holy book Al-Qur'an provides several ways to increase individual self-confidence in order to answer the challenges of the quarter-life crisis, namely by recognizing self-concept, positive thinking, belief and action, surrender (Tawakal), gratitude and self-evaluation. (Nur Huda, 2016). This study involved 200 students using quantitative methods and using a Likert scale, namely the concept of self-confidence in the Qur'an (Nur Huda, 2016) and the quarter-life crisis scale (Christine Hassler, 2009). The results showed that the understanding of the concept of self-confidence in the Qur'an proved to have a significant effect on the quarter-life crisis problem for students by 11.2% ( $p < 0.01$ ). The results of the Pearson correlation show a positive score of 0.335 which strengthens the relationship between variables so that the higher the understanding of the concept of self-confidence in the Qur'an, the higher the problem of quarter-life crisis in students.*

**Keywords :** *Keywords: Alqur'an, Students, Confidence, Quarter-life crisis*

### Abstrak

*Quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian akan kehidupan mendatang yakni seputar hubungan pribadi, sosial, keluarga, pekerjaan, yang terjadi sekitar usia 20-an. Mahasiswa merupakan individu yang termasuk terkena dampak *quarter-life crisis* karena berada pada usia dewasa awal atau *emerging adulthood*. krisis emosional yang dialami mahasiswa dalam jangka waktu panjang karena menerima tantangan *quarter-life crisis* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan, salah satunya stres dan depresi. Islam dalam kitab suci Al-Qur'an memberikan beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri individu dalam rangka menjawab tantangan *quarter-life crisis* tersebut, yakni dengan mengenal konsep diri, berpikir positif, keyakinan dan tindakan, berserah diri (Tawakal), bersyukur serta evaluasi diri (Nur Huda, 2016). Penelitian ini melibatkan 200 mahasiswa dengan metode kuantitatif dan menggunakan skala likert yaitu skala konsep percaya diri dalam Al-Qur'an (Nur Huda, 2016) dan Skala *quarter-life crisis* (Christine Hassler, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa sebesar 11.2% ( $p < 0.01$ ). Hasil korelasi Pearson menunjukkan skor positif 0.335 yang menguatkan hubungan antar variabel sehingga semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an yang dimiliki, maka semakin tinggi masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Alqur'an, Mahasiswa, Percaya Diri, *Quarter-life crisis*.

## A. PENDAHULUAN

Menurut (Papalia, D. E., & Feldman, 2014) fase menuju dewasa adalah fase dimana individu mulai mencari jati diri, mulai hidup terpisah dan mandiri dari orang tua, dan mencoba mengembangkan sistem nilai yang sudah ada dalam dirinya sebelumnya. Fase individu mulai mencari jati diri dan mengeksplorasi lingkungannya disebut dengan fase *emerging adulthood* (Wood et al, 2018). Sikap seseorang dalam menerima tantangan *emerging adulthood* berbeda-beda. Ada seseorang yang merasa bersemangat dan tertantang untuk menjalani kehidupan baru yang akan dijalankan kedepannya, namun ada juga yang merasakan sebaliknya seperti cemas, tertekan dan hampa (Nash,R.J., & Murray, 2010). Masa peralihan tersebut seseorang yang merasakan perasaan cemas, tertekan dan kehampaan atau biasa disebut dengan *quarter-life crisis*. Dan masa peralihan dari remaja kedewasa tersebut umumnya seseorang sedang dalam tahap akademis menjadi mahasiswa yakni sekitar usia 18-25 tahun.

(Fischer, 2008) mendefinisikan *quarter-life crisis* adalah rasa khawatir akan masa depan yang berkaitan dengan relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. (Nash,R.J., & Murray,

2010) mengatakan bahwa pada fase *quarter-life crisis* tantangan yang dihadapi adalah terkait impian, kepentingan akademis, spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Masalah tersebut muncul ketika seseorang sedang dalam usia sekitar 18-25 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.

Menurut (Hartaji, 2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau belajar dan atau sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti politeknik, akademik, institut, sekolah tinggi maupun universitas. Menurut (Siswoyo, 2007: 121) mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu pada perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dapat dikatakan memiliki tingkat kecerdasan dan intelektualitas yang tinggi dalam berpikir dan dapat merencanakan suatu tindakan dengan cepat dan tepat sebagai salah satu ciri yang melekat pada diri mahasiswa, dua hal tersebut merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Menurut (Yusuf, 2012) seorang mahasiswa diklasifikasikan pada usia 18-25 tahun adalah sedang berada pada tahap

perkembangan, yakni masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Tahap ini seseorang sedang dalam proses memantapkan pendirian hidup. Hal tersebut seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah, maupun dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi, memungkinkan adanya perubahan dan stres dalam setiap proses transisi. Transisi ini mencakup satu struktur akademis yang lebih besar dan tidak bersifat personal, seperti interaksi sosial dengan kelompok seumuran dari berbagai daerah yang beragam, peningkatan fokus pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002: 74).

Mahasiswa merupakan individu yang termasuk terkena dampak *quarter-life crisis* karena sedang dalam fase atau usia dewasa awal. Pengertian mahasiswa pada fase dewasa awal yakni ketika individu (mahasiswa) mulai berani mempertanyakan dan melakukan kehidupannya sendiri baik itu mempertanyakan dan melakukan kehidupan kemandirian keuangannya, lingkungan sosial dan keluarga, serta masalah intelektualitasnya (Asiyah, 2013).

Fase *quarter-life crisis* awal merupakan masa peralihan atau transisi proses perkembangan manusia. Mahasiswa yang sedang dalam fase ini memiliki

kecenderungan labil dan mempunyai emosi yang tidak stabil. Pada fase ini seseorang (Mahasiswa) belum mempunyai banyak pengalaman tentang kehidupan yang terkadang membuat seseorang mudah tersinggung dan emosi yang juga menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya sendiri atau krisis identitas (Robins & Wilner, 2001)

Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai desakan dan ekspektasi kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab utama krisis tersebut adalah karena adanya pengharapan yang berlebih atau ekspektasi yang tinggi dari orang tua terhadap masa depan anaknya yang berujung pada tuntutan atas pengharapan tersebut (Arnett, 2004). Tantangan lain yang turut berkontribusi terhadap krisis emosional yang dialami mahasiswa adalah terkait masa transisi yang penuh dengan hal yang tidak pasti sehingga efeknya membuat individu menjadi depresi (Haase et al., 2012)

Menurut (Jackson, Y., & Warren, 2000) berpendapat bahwa krisis emosional yang dialami mahasiswa dan berlarut-larut menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kehidupan, salah satunya stres dan depresi. Hal tersebut jika terus menerus terjadi dan menjadi akumulasi emosi akan menyebabkan permasalahan baru terkait emosi dan perilaku

seperti perilaku agresi, kekerasan, rendahnya kesejahteraan psikologis, anti sosial, cemas, dan lain sebagainya.

*Quarter-life crisis* (yang selanjutnya akan disingkat menjadi QLC) adalah perasaan khawatir yang timbul karena ketidakpastian akan masa depan (Jamil, 2020). Dikutip dari The Guardian, QLC memengaruhi sebanyak 86% generasi milenial di seluruh dunia (Ramadhan, 2020). Survei yang dilakukan GenSINDO kepada responden berusia 18-25 tahun dengan 95% mahasiswa dan sisanya pekerja terdapat lima hal yang paling dicemaskan saat memasuki fase dewasa awal. Lima hal tersebut diantaranya karier, pendidikan, jodoh, persaingan global dan kesehatan (Nurdhifa, 2020)

Menurut (Aulia, 2020: 28) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal atau faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu. Adapun faktor internal adalah dipengaruhi oleh lima karakteristik yaitu: (1). *Identify Exploration* (proses pencarian identitas diri atau fase mencoba berbagai peluang dan tantangan), (2). *Instability* (ketidakstabilan pada masa *emerging adulthood* dalam hal memilih karir, pekerjaan, percintaan maupun pendidikan), (3). *Self-focused* (peralihan kedewasa

menjadikan seseorang terfokus pada diri sendiri dan kurang memiliki keterlibatan dalam kehidupan lingkungan sosial), (4). *feeling in between* (berada pada masa peralihan tidak ingin dianggap remaja namun belum sepenuhnya dewasa dan berpengalaman). (5) *The Age of Possibilities* (fase individu memiliki kesempatan untuk berkembang kearah yang lebih positif).

Menurut Robbins (dalam (Aulia, 2020: 31) adapun faktor internal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* adalah ditandai dengan adanya pertanyaan individu kedirinya sendiri mengenai berbagai aspek kehidupan, diantaranya yakni: (1). *Hopes and Dream* yakni berkaitan dengan harapan dan mimpi yang sering dipertanyakan karena berkaitan dengan kehidupan yang diinginkan di masa depan. (2). *Religion and Sprituality* yakni kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, sehingga memunculkan berbagai pertanyaan tentang kedekatan dan eksistensi tuhan terhadap dirinya.

Faktor eksternal yang mendorong atau mempengaruhi terjadinya *quarter-life crisis* adalah menurut Nash & Murray (dalam Aulia, 2020 :32) adalah: (1). Hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan (fase dimana seseorang memiliki keraguan mengenai hubungan percintannya, dalam

hubungan keluarga memiliki tantangan untuk mandiri dan bebas dari orang tua, dan dalam hubungan pertemanan seseorang terkadang merasa tidak menemukan pertemanan yang cocok. (2). Tantangan akademis (fase ini biasanya mencoba mempertanyakan pilihan akademisnya apakah jurusan yang dipilih sudah tepat untuk menunjang pilihan karir kedepannya, dan juga mempertanyakan kemampuan akan penguasaan materi atau ilmu dari jurusan yang diambil). (3). Kehidupan pekerjaan (pada fase ini seseorang akan mempertimbangkan soal pilihan karir apakah akan memilih karir sesuai *passion* atau yang menghasilkan banyak uang meskipun tak sesuai *passion*).

Menurut (Robins & Wilner, 2001) ada tujuh aspek yang dapat menjadi pertanda individu mengalami *quarter-life crisis* yaitu diantaranya: kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, serta khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Dalam mengatasi masalah krisis pada masa peralihan atau rentang usia 18-25 tahun (*quarter-life crisis*) tersebut Islam mempunyai konsep untuk menumbuhkan atau meningkatkan kepercayaan diri dalam rangka menjawab tantangan *quarter life*

*crisis tersebut*. (Huda, 2016) memaparkan bahwa dalam al-Qur'an (Q.S Fusshilat: 30) disebutkan bahwa kepercayaan diri yang berupa perasaan tentram, nyaman, bahagia dan tidak khawatir akan kehidupan masa depan, akan datang kepada orang-orang yang beriman kepada Allah swt.

*Terjemahannya:*

*"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Fusshilat: 30).*

Menurut (Lauster, 2012: 12-14) *Self-confidence* (kepercayaan diri) merupakan sikap percaya dan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga seseorang tersebut tidak memiliki rasa cemas dan khawatir dalam setiap hal yang dilakukannya, dan bebas mengeskpresikan setiap kegemaran yang disukainya serta tanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan, sopan dan santun dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut (Fatimah, 2010 :149) kepercayaan diri adalah tindakan positif seorang individu yang meyakinkan bahwa dirinya mampu untuk mengembangkan

penilaian positif terhadap diri sendiri maupun dengan lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kumara (dalam Ghufron , 2014:34) menyatakan kepercayaan diri diartikan sebagai seseorang yang percaya dan yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Percaya diri dalam Al-Qur'an didasarkan pada konsepsi yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, dan sebaik-baiknya ciptaan Allah, dan makhluk yang dianugerahi kemampuan bebas berkehendak (memilih) . Konsep percaya diri dalam al-Qur'an diawali dengan : (1) punya konsep diri yang jelas. Kemudian; (2) berpikir positif terhadap orang lain maupun diri sendiri. Setelah itu, (3) setiap manusia harus yakin terhadap kemampuan dan potensi dirinya yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk ciptaan terbaiknya. Keyakinan ini, (4) harus dibuktikan dengan tindakan atau perbuatan yang konkrit (iman dan amal). Dalam melakukan tindakan seseorang seharusnya mengeluarkan semua potensi terbaiknya secara maksimal. Selanjutnya, (5) berdoa dan tawakal kepada Allah untuk menenangkan jiwa. (6) Setelah yakin bahwa semua yang terjadi adalah atas kehendak Allah, hal yang juga harus dilaksanakan adalah bersyukur, dengan bersyukur Allah akan menambah rizki.

Terakhir, (7) muhasabah atau evaluasi diri merupakan hal yang wajib untuk umat Islam, agar kita tahu kualitas keimanan kepada Allah dan seluruh amal perbuatan yang dilakukan. dan untuk mengetahui kelemahan, kekuatan, kekurangan, potensi masa depan yang akan datang lebih baik dari hari sekarang (Huda, 2016: 87).

## **B. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil uji validitas dengan dengan menggunakan koefisien daya diskriminasi aitem, maka skala konsep percaya diri dalam Al-Qur'an memiliki 25 aitem valid dengan *corrected aitem-total correlation* bergerak dari 0,373-0,786. Skala *Quarter-life crisis* juga memiliki 25 aitem yang dinyatakan valid dengan *corrected aitem-total correlation* bergerak dari 0,388-0,837. Keseluruhan aitem dinyatakan valid sehingga dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Skala Penelitian**

Skala	<i>Corrected Aitem-Total Correlation</i>	Aitem Gugur	Aitem Valid
Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an	0,373-0,786	0	25
<i>Quarter-life crisis</i>	0,388-0,837	0	25

Hasil analisis dengan menggunakan *alpha-cronbach* maka diperoleh hasil reliabilitas skala konsep percaya diri dalam Al-Qur'an sebesar 0.863, dan skala *quarter-life crisis* sebesar 0,931. Kedua skala memiliki realibilitas yang sangat baik.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala**

Skala	<i>Alpa-Cronbach</i>
Percaya diri dalam Al-Qur'an	0.863
<i>Quarter-life crisis</i>	0.931

Untuk mengetahui kategorisasi subjek terhadap dua variabel penelitian maka dilakukan kategorisasi empirik yang hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Kategorisasi Data**

Kategori Konsep Percaya diri Al-Qur'an (Empirik)					
		Frequency	Perce nt	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	Rendah	19	9.5	9.5	9.5
	Sedang	148	74.0	74.0	83.5
	Tinggi	33	16.5	16.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Kategori Quarter Life Crisis (Empirik)					
		Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	Rendah	29	14.5	14.5	14.5
	Sedang	137	68.5	68.5	83.0
	Tinggi	34	17.0	17.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Kategorisasi empirik merupakan kategorisasi yang membanding subjek dengan kelompok penelitian yang terlibat.

Berdasarkan hasil kategorisasi empirik diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an sedang (sebanyak 148 subjek atau 74% dari total subjek) dan memiliki masalah *quarter-life crisis* sedang (sebanyak 137 subjek atau 68,5 % dari total subjek).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0.200, atau nilainya lebih dari 0.05, maka data yang digunakan dinyatakan terdistribusi normal.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi untuk mengetahui secara empiris bagaimana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 11. Hasil Uji Regresi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.335 <sup>a</sup>	.112	.108	19.181
a. Predictors: (Constant), Percaya diri dalam Al-qur'an				

Berdasarkan hasil uji regresi diatas, maka hasil penelitian menunjukkan secara empiris bahwa pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an memiliki sumbangan efektif yang signifikan terhadap masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa sebesar 11.2% ( $p < 0.01$ ). Hasil uji korelasi Pearson berdasarkan nilai R menunjukkan skor 0.335 ( $p < 0.01$ ) menjelaskan bagaimana hubungan positif yang searah antara pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dengan masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

**Pembahasan**

Konsep percaya diri dalam Al-Qur'an seperti mengenal konsep diri, berpikir positif, keyakinan dan tindakan, berserah diri (*Tawakal*), bersyukur serta evaluasi diri. Merupakan konsep dalam Islam untuk menumbuhkan sikap percaya diri dalam rangka untuk mengatasi berbagai masalah terkait kecemasan atau kekhawatiran dalam berabagai hal termasuk pada fase *quarter-life crisis* (Nur Huda, 2016). Konsep tersebut perlu diimpelentasikan secara praktis, tidak

hanya sebatas untuk dipahami atau dimengerti saja.

Hasil analisa pengujian hubungan antara tingkat pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dengan tingkat masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa diperoleh hasil yang signifikan karena nilai  $P=0,000$  atau kurang dari  $0,05$  yakni dengan kekuatan korelasinya  $0,335$  artinya **tingkat pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an memiliki pengaruh yang lemah terhadap tingkat masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa**. Jika melihat dari arah positif yang terdapat pada nilai *Value* membuktikan bahwa semakin besar nilai suatu variabel maka semakin besar pula nilai variabel yang lain. Semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an seorang mahasiswa maka semakin tinggi masalah *quarter-life crisis* nya. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki pemahaman konsep percaya diri dari Al-Qur'an masih memiliki pengaruh yang rendah terhadap masalah *quarter-life crisis* yang dihadapinya. Seseorang yang sudah mengenal tentang ilmu agama dalam hal ini konsep percaya diri dalam Al-Qur'an belum mampu mengaplikasikan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari, terlebih lagi seseorang atau individu yang sedang dalam fase *emerging adulthood* dengan kondisi psikis yang masih labil, sensitif dan emosional (krisis identitas).

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an, diperoleh data bahwa tingkat pemahaman konsep percaya diri dalam Al-

Qur'an memiliki jumlah persentase yang berbeda. Mahasiswa yang memiliki tingkat pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an pada kategori tinggi sejumlah  $16,5\%$  sedangkan kategori sedang memiliki jumlah persentase yang terbesar yakni  $74\%$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa termasuk kategori sedang, sedangkan kategori tinggi dengan persentase yang lebih rendah dari kategori sedang, dan kategori rendah menjadi yang paling rendah yakni dengan persentase  $9,5\%$ .

Dengan hasil yang demikian yakni bahwa koefisiennya bernilai positif diartikan semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an maka tingkat masalah *quarter-life crisis* pun akan semakin tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa walaupun tingkat pemahaman akan konsep percaya diri dalam Al-Qur'an memiliki kategori sedang namun pengamalan atas nilai-nilai yang diketahui belum maksimal untuk dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu milik Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati, (2021) dimana terdapat pengaruh peran *self efficacy* (kepercayaan atau keyakinan diri) dalam menghadapi masalah *quarter-life crisis* pengaruh tersebut negatif signifikan, yang berarti jika tingkat *self efficacy* tinggi maka *quarter-life crisis* rendah dan sebaliknya. Variabel *self efficacy* berkontribusi sebesar  $84\%$  terhadap variabel *quarter-life crisis*.

Dalam penelitian ini besar pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terhadap masalah *quarter-life crisis* sebesar 11,2 % dan sisanya 88,2 % mungkin dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal oleh masing-masing individu. Faktor Internal dapat berasal dari dalam diri pribadi seperti *instability, self-focused, feeling in between, The Age of Possibilitie, hopes and dream, dan religion and spirituality*. Faktor eksternal, berupa hubungan percintaan, hubungan keluarga dan pertemanan, tantangan akademis dan kehidupan pekerjaan.

Adanya pengaruh antara pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dengan masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa juga tidak terlepas dari kondisi subjek dalam penelitian ini terutama berkaitan dengan usia (18-25 tahun) yang sedang dalam fase dewasa awal. Pada fase ini seseorang biasanya dihadapkan pada pilihan hidup yang semakin banyak yang menimbulkan berbagai harapan baru pada individu mengenai masa depan, yang terkadang membuat seseorang menjadi kebingungan dan ketakutan dalam proses mengenal dirinya sendiri termasuk dalam mengenal dirinya melalui konsep percaya diri dalam Al-Qur'an. Pada fase ini individu juga belum memiliki pengalaman kehidupan yang cukup banyak sehingga sensitifitas atau emosi menyebabkan ketidaktahuan mengenai diri sendiri atau disebut dengan krisis identitas (Robbins dan Wilner, 2001).

Teori yang dikemukakan oleh Robbins (dalam Aulia, 2020 :31) mengenai salah satu faktor penyebab terjadinya *quarter-life crisis* mempunyai relevansinya terkait penelitian ini, yakni berkaitan dengan aspek *Religion and Spirituality* kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, sehingga memunculkan berbagai pertanyaan tentang kedekatan dan eksistensi tuhan terhadap dirinya. Artinya pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur'an atau dalam proses memahami konsep percaya diri tersebut juga memungkinkan seseorang mempertanyakan kembali mengenai konsep dirinya yang mempunyai dua konsekuensi yakni seseorang bisa menjadi percaya diri dan atau sebaliknya yakni tidak percaya diri. Proses ini disebut dengan *Identify Exploration* atau proses pencarian identitas diri.

Secara teori, kepercayaan diri atau keyakinan diri manusia sangatlah berguna untuk menghadapi situasi dan masalah yang terjadi pada kehidupan manusia. Ketika kepercayaan diri ada pada diri manusia maka akan dapat menurunkan stress dan depresi ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan serta mempunyai kesiapan untuk menjalankan kehidupan pada masa sekarang dan masa depan (Bandura, 1997). Meskipun demikian, memahami sebuah konsep kepercayaan diri adalah sesuatu yang berbeda dengan mempunyai kepercayaan diri itu sendiri. Artinya seseorang yang paham terhadap sebuah konsep kepercayaan diri belum tentu mempunyai rasa percaya diri. Sehingga munculnya masalah

pada fase *quarter-life crisis* sangat dimungkinkan, meskipun seseorang mempunyai pemahaman yang baik terhadap konsep percaya diri.

### C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis teoritis dan empiris diatas, maka pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an memiliki pengaruh yang lemah dan signifikan terhadap masalah *quarter-life crisis* mahasiswa sebesar 11,2 %. Hubungan yang positif sebesar (0.335,  $p < 0.01$ ) menunjukkan semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an maka semakin tinggi pula masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Berdasarkan kategorisasi empirik yang telah dilakukan, maka responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an di kategori sedang (74% responden) dan memiliki masalah *quarter-life crisis* pada level sedang (68,5% responden). Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi universitas (PTS "X") terkait masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswanya, terutama berkaitan dengan masalah kesehatan mental dan pemahaman religiusitas mahasiswa, dalam hal ini secara spesifik yakni konsep percaya diri dalam Islam (Al-Qur'an).

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa pemahaman konsep percaya diri

dalam Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Sebagai refleksi kritis dari hasil penelitian ini maka perlu dilakukan upaya-upaya untuk memberikan pemahaman dan dorongan yang tepat oleh universitas untuk mahasiswa dalam pengimplementasian konsep-konsep dalam rangka menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa. Upaya-upaya tersebut dapat berupa pemberian pelatihan dan organisasi yakni pelatihan pengembangan diri, pembangunan karakter kepemimpinan dan berbagai pelatihan lainnya. Dan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai rujukan terkait *quarter-life crisis* mahasiswa dan kepercayaan diri.

Meskipun hasil penelitian telah menunjukkan hasil signifikan dan terhitung lemah, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap masalah *quarter-life crisis* mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggali lebih spesifik pemahaman mahasiswa terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur'an, terutama pada aspek mengenal konsep diri serta keyakinan dan tindakan. Kerena pemahaman akan dua aspek ini belum tentu sejalan dengan implementasinya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional atas bantuan dan Penelitian Dosen Pemula tahun anggaran 2021 sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Asiyah, N. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Aulia, R. . (2020). *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-life crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. USA : W.H Freeman and Company.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California : SuperCollegeLLC.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *Using SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (4th ed.)*. London: Pearson Education.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2014). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-ruzz Media.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48(6), 1739–1751. <https://doi.org/10.1037/a0026641>
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma (tidak diterbitkan).
- Huda, N. (2016). Konsep Percaya Diri Dalam Al - Qur'an Sebagai Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah Vol.2 No.2*
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school-age children. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00238>
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Nash, R.J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Fransisko : Jossey-Bass.
- Nurdhifa, A. R. (2020). *Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis*. from GENSINDO Retrived August 29. <https://gensindo.sindonews.com/>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). No Title. In *Menyelami perkembangan*

*manusia (Edisi kedua)*. Jakarta :  
Salemba Humanika.

Ramadhan, W. (2020). *Quarter Life Crisis dan Balada Kegalauan Anak Milenial*. Retrieved Agustus 29, From Kreativv.Id. <https://kreativv.com/>

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta : Erlangga.

Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : Uny Press.

Robins & Wilner. (2001). *Quarter-life crisis : The Uniqe Challenges of Life in Your Twenties*. New York : Peguin Putnam Inc.

Wood, D., Crapnell T., Lau, L., Bennet, A., Lotsein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course*.

Yusuf. (2012). *Pembelajaran Bahasa Berbasis Pendidikan Karakter*. Bandung: PT. Refika Aditama.