

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu ketika memasuki dewasa awal akan menghadapi dunia baru untuk menjadi seorang individu yang sudah mampu hidup mandiri dan bertanggung jawab (Intani & Indati, 2017). Karena dewasa awal adalah tahap dimana individu mulai menemukan banyak masalah, konflik, emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Hurlock, 1997).

Individu dalam mengalami dewasa awal banyak masalah baru yang harus dihadapi. Masalah-masalah yang dihadapi baru ini berbeda dari masalah-masalah sebelumnya. Penyesuaian diri terhadap masalah-masalah dewasa awal menjadi lebih intensif dengan diperpendeknya perkembangan pada masa remaja, sebab masa transisi untuk menjadi dewasa menjadi sangat pendek sampai anak-anak muda hampir tidak mempunyai waktu untuk membuat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 1997). Seperti yang diungkapkan oleh Erikson (Mönks & Knoers, 1982) bahwa tahap dewasa awal yaitu rentang usia 20 tahun sampai 30 tahun. Individu mulai merasakan untuk memikul tanggung jawab yang lebih berat.

Dalam menghadapi tuntutan serta respon dari lingkungan, individu akan merespon suatu peristiwa dengan cara yang berbeda-beda. Ada sebagian individu yang merasa antusias serta merasa mendapat tantangan untuk menjelajahi dan menjalani kehidupan mendatang yang akan dilaluinya, namun ada juga yang merasa cemas, khawatir, tertekan serta merasa dirinya tidak berharga (Nash & Murray, 2010). Pada sebagian individu lainnya akan mengalami perasaan ketakutan dan khawatir ketika akan memasuki masa dewasa. Murphy (Murphy, 2011), menyatakan bahwa masa dewasa adalah masa krisis, yang memiliki perasaan negatif seperti merasa tidak yakin, gelisah, cemas dan juga frustrasi. Dimana perasaan tersebut muncul ketika individu memikirkan akan

kemampuannya mengenai bagaimana untuk mengontrol hidupnya sekarang. Biasanya muncul rasa ketidakamanan, fokus diri yang besar, ketidakstabilan serta memiliki peluang bercampur dengan perasaan frustrasi.

Individu di rentang usia 20 tahun banyak yang mulai ragu akan kompetensi yang dimiliki, merasa bingung dengan tujuan hidup, bahkan sampai membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang sudah lebih baik. Individu yang tidak mampu untuk merespons serta melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan mengalami berbagai masalah dari segi psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang serta bingung dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* (qlc) (Robbins & Wilner, 2001). Periode individu ketika merasa khawatir serta cemas akan masa depan dan mulai mempersoalkan kembali apa yang menjadi tujuan hidupnya. Umumnya, individu yang mengalami krisis tersebut belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya, yang bisa mengakibatkan individu merasa ragu akan kemampuan diri mereka apakah mampu melaluinya dengan baik atau tidak (Amalia, n.d.). kondisi seperti ini disebut dengan *quarter life crisis* (qlc).

Quarter life crisis (qlc) merupakan sebuah istilah baru yang berkaitan dengan tahap perkembangan individu ketika memasuki usia dewasa awal, biasanya ketika memasuki usia 20 tahun. Robbins dan Wilner di tahun 2001 adalah ahli yang pertama kali mencetuskan istilah *quarter life crisis* (qlc), hal tersebut berdasarkan kepada hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Julukan yang mereka berikan kepada kaum muda disebut sebagai “*twentysomethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan fase kenyamanan hidup sebagai seorang pelajar lalu mulai memasuki dunia nyata, hingga memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja ataupun menikah (Herawati & Hidayat, 2020). Perasaan-perasaan yang mengarah kepada kebimbangan ketika fase *quarter life crisis* (qlc) ini terjadi pada tahap akhir masa

remaja, ketika individu harus dengan nyata berhadapan mengenai kehidupan masa depan.

Pengenalan istilah *quarter life crisis* (qlc) oleh tokoh bernama Robbins dan Wilner juga diiringi dengan beberapa ciri umum, diantaranya yaitu: pertama; individu merasa kebingungan terkait keinginan dan tujuan hidupnya, kedua; pencapaian ketika usia 20-an tidak sesuai dengan harapannya, ketiga; individu yang merasa takut akan kegagalan, keempat; masa remaja dan masa kecil yang tidak ingin berakhir, kelima; disertai rasa takut perihal menempatkan pilihan yang tepat akan sebuah keputusan, keenam; selalu membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain sehingga membuat dirinya merasa tidak berguna dan mampu (Robinson et al., 2013).

Banyak fakta dan mitos yang beredar mengenai *quarter life crisis* (qlc) ini, menurut Primala (Primala, 2017) ialah muncul rasa cemas akan pilihan hidupnya, seperti perempuan tidak perlu sekolah yang tinggi, mulai membuat komitmen, mempunyai teman secara kualitas bukan kuantitas. Noor (Noor, 2018) mengatakan jika seseorang dalam fase krisis ini akan mengalami kehilangan motivasi hidup, merasa jatuh, hilang rasa percaya diri serta makna hidup, bahkan sampai menarik diri dari lingkungannya terutama pertemanannya. Hal yang paling nyata dirasakan oleh individu yang sedang di fase ini adalah hidupnya dipenuhi rasa kegalauan terkait hidupnya yang berjalan monoton, dan rasa khawatir yang berlebihan mengenai masa depan diiringi dengan rasa bersalah atau menyesal akan keputusan yang sudah diambil. Selama masa transisi, individu akan belajar untuk menjadi mandiri dan lebih bertanggung jawab, mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalah sendiri serta membentuk hubungan baru dengan orang lain (Setiani et al., 2024).

Macrac (Syifa'ussurur et al., 2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa banyak individu dewasa awal yang terjadi pada usia 20-30 tahun mengalami serangan panik serta merasa ragu akan kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan pada masa dewasa akibat dari krisis ini. Dan dalam penelitian Vasquez (Pinggolio, 2015) menyatakan bahwa individu pada dewasa awal sebenarnya

mudah untuk mengalami *quarter life crisis* (qlc) yang bisa diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, serta berbagai harapan untuk menjadi orang mapan dan sukses. Fenomena *quarter life crisis* (qlc) sering dirasakan serta dialami oleh individu usia 20-an antara lain merasakan kebimbangan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Dan salah satu yang tergolong terkena dampak *quarter life crisis* (qlc) yakni mahasiswa karena berada pada usia dewasa awal. Salah satu penyebab krisis yang dialami mahasiswa umumnya adalah tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan masalah akademik (Arnett, 2000). Peneliti memahami bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang cukup sulit bagi mahasiswa terlebih desakan lingkungan dan diri sendiri harus menjadi seseorang yang mandiri.

Masa transisi dari sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan tentunya melibatkan banyak perubahan yang terkadang menimbulkan kondisi stress. Mahasiswa seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, rasa bersalah, sedih, marah terhadap diri sendiri, memiliki perasaan tertekan dan merasa kehilangan harapan akan masa depannya. Jika perasaan yang muncul tersebut tidak segera ditangani dengan baik, maka akan mengakibatkan *quarter life crisis* (qlc) dimulai dari frustrasi sampai depresi bahkan gangguan psikologis lainnya (Atwood & Scholtz, 2008).

Fenomena *quarter life crisis* (qlc) dominan terjadi di masa dewasa awal pada usia 20 tahun an. Hal ini diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Herawati dkk (Herawati & Hidayat, 2020) memaparkan bahwa hasil dari penelitiannya taraf *quarter life crisis* (qlc) responden kebanyakan berada di tahap sedang 43.22%, kategori tinggi sebesar 10.17%, kategori rendah 14.83%, kategori sangat tinggi 10.17% dan kategori sangat rendah sebesar 3.82%, dengan begitu bisa disimpulkan bahwa individu dewasa awal sebagian besar mengalami *quarter life crisis* (qlc).

Dari padangan psikologis, *quarter life crisis* (qlc) bisa mempengaruhi kesehatan mental. Jika individu tidak bisa mengatasinya, maka akan membuat

individu tersebut stress dan mempengaruhi kesehatan mentalnya (Noperansa, 2022). Selain stress bisa juga mengalami gangguan kecemasan, depresi ringan sampai berat, dan penurunan produktivitas. Oleh karena itu, maka diperlukannya intervensi yang dirasa efektif dengan tujuan untuk membantu individu menghadapi tantangan psikologis ini. salah satu pendekatan yang bisa dilakukan yaitu dengan teknik psikoedukasi, yang dimana teknik psikoedukasi ini merupakan metode edukatif untuk membantu individu memahami masalah psikologisnya dan menemukan cara untuk mengatasinya.

Psikoedukasi adalah salah satu bentuk intervensi yang fokusnya terhadap peningkatan pemahaman individu mengenai masalah yang dihadapinya, dengan harapan bisa meningkatkan kapasitas dalam menghadapi stress serta kecemasan. Dalam studi oleh Donker (Donker et al., 2009) menunjukkan bahwa psikoedukasi bisa efektif dalam meningkatkan kemampuan coping dan mengurangi kecemasan pada individu dengan masalah kesehatan mental.

Pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah dengan menggunakan terapi *sama'iy*, yang berasal dari kitab karangan Al-Ghazali, dimana dia merupakan seorang filsuf dan sufi islam yang perhatiannya amat besar terhadap masalah akhlak (Lubis, 2012). Menurutnya, jalan sufi merupakan paduan ilmu dengan amal, sedangkan sebagai buahnya itu adalah moralitas (Zaini, 2016). Dan krisis hidup bisa diatasi dengan cara intropeksi serta refleksi spiritual, dengan pendekatan yang holistik cakupannya aspek mental, emosional dan spiritual. Terapi *sama'iy* Al-Ghazali ini melibatkan penerapan nilai moral dan kebijaksanaan dalam mengatasi masalah psikologis, termasuk *quarter life crisis* (qlc). Melihat tantangan yang dihadapi oleh generasi muda saat ini, penerapan teknik psikoedukasi dengan pendekatan Terapi *sama'iy* Al-Ghazali diharapkan bisa menjadi solusi alternatif individu dalam mengatasi *quarter life crisis* (qlc). Pendekatan ini bukan hanya menawarkan solusi praktis dalam menangani kecemasan, namun juga memberi ruang bagi pengembangan spiritual yang mendalam, serta relevan dengan kebutuhan psikologis dan spiritual individu.

Terapi *sama'iy* yang dimaksud yaitu terapi pendengaran. Karena sesungguhnya hati (jiwa) adalah *khazanah* yang tersembunyi dan penuh dengan rahasia, layaknya api di dalam besi dan juga batu, seperti juga air di dalam tanah (Rumi, 2018). Ada keterhubungan antara suara dan ruhani. Bahkan dengan suara, bisa membentuk perasaan bahagia, sedih, gairah bahkan menggerakkan anggota badan. Suara salah satunya bisa didengarkan melalui musik dan suara. Menurut pendapat Al-Faruqi, Qurays Syihab menyatakan bahwa musik adalah seni yang mengandung keindahan, ekspresi ruh dan budaya manusia yang mengungkap keindahan dari hal lahir yang terdalam manusia. Dorongan tersebut merupakan naluri manusia atau fitrah yang dianugerahkan Tuhan kepada hambanya (Jamil, 2022).

Dari pernyataan yang sudah dipaparkan, maka peneliti melakukan observasi serta mencari data yang tercantum di data Puspaga perihal mahasiswa usia 20-25 tahun yang mengalami *quarter life crisis* (qlc). Adapun hasil yang didapatkan oleh peneliti yaitu terdapat lima mahasiswa yang masih bingung dan galau dalam mengambil keputusan untuk masa depannya, mereka takut apakah keputusan yang diambil benar atau bisa menjadikan masalah berikutnya bahkan terjadi penyesalan. Ada juga satu orang mahasiswa merasa stress dan tidak berguna hidupnya karena dia gagal kompetisi, merasa seakan dunia hancur karena ekspetasi yang diinginkannya tidak tercapai. dua mahasiswa merasa dalam situasi sulit sehingga tidak bisa menolak keadaan hingga selalu mengiyakan pendapat dan perintah orang lain, walaupun hal tersebut tidak sesuai dengan kehendaknya. Dari semua mahasiswa yang terdata di Puspaga, kebanyakan mereka merasa takut, gagal, meragukan diri sendiri dan tidak bisa membahagiakan orang sekitar terutama orang tua serta mereka merasa terkadang keinginan mereka yang sudah direncanakan tidak sesuai dengan realita.

Melihat data serta fenomena yang disampaikan diatas, diketahui masih banyak mahasiswa di Puspaga yang mengalami *quarter life crisis* (qlc), untuk mendapatkan data yang lebih valid penulis dirasa perlu mengadakan penelitian. Dengan judul “Pengaruh Terapi *Sama'iy* Al-Ghazali Untuk Mengatasi *Quarter*

Life Crisis (QLC) Mahasiswa Dewasa Awal Di PUSPAGA Kota Bandung (Studi Eksperimen Modul Psikoedukasi)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung?
2. Bagaimana implementasi terapi *sama'iy* kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung?
3. Bagaimana hasil dari terapi *sama'iy* kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung?
4. Bagaimana tantangan dari terapi *sama'iy* kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kondisi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung.
2. Mengetahui implementasi terapi *sama'iy* kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung.
3. Mengetahui hasil dari terapi *sama'iy* kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung.
4. Mengidentifikasi tantangan dari terapi *sama'iy* kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal di Puspaga Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini diharapkan memiliki beberapa kontribusi, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat teoritis
 - 1) Penelitian ini akan memperkaya literatur mengenai intervensi psikologis dalam mengatasi *quarter life crisis* (qlc).

- 2) Bisa menjadi referensi dalam pengembangan psikoedukasi yang fokusnya pada psikoterapi tasawuf.
2. Manfaat praktis
 - 1) Bagi individu
Memberi manfaat kepada individu yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) dari segi pemahaman dan penanganannya.
 - 2) Bagi Konselor dan Terapis
Sebagai pedoman bagi konselor, psikolog dan terapis dalam membantu klien yang mengalami *quarter life crisis* (qlc).
 - 3) Bagi Lembaga
Mengembangkan program-program intervensi psikologis yang memasukkan aspek spiritualitas dalam kerangka kerja mereka.

E. Kerangka Berpikir

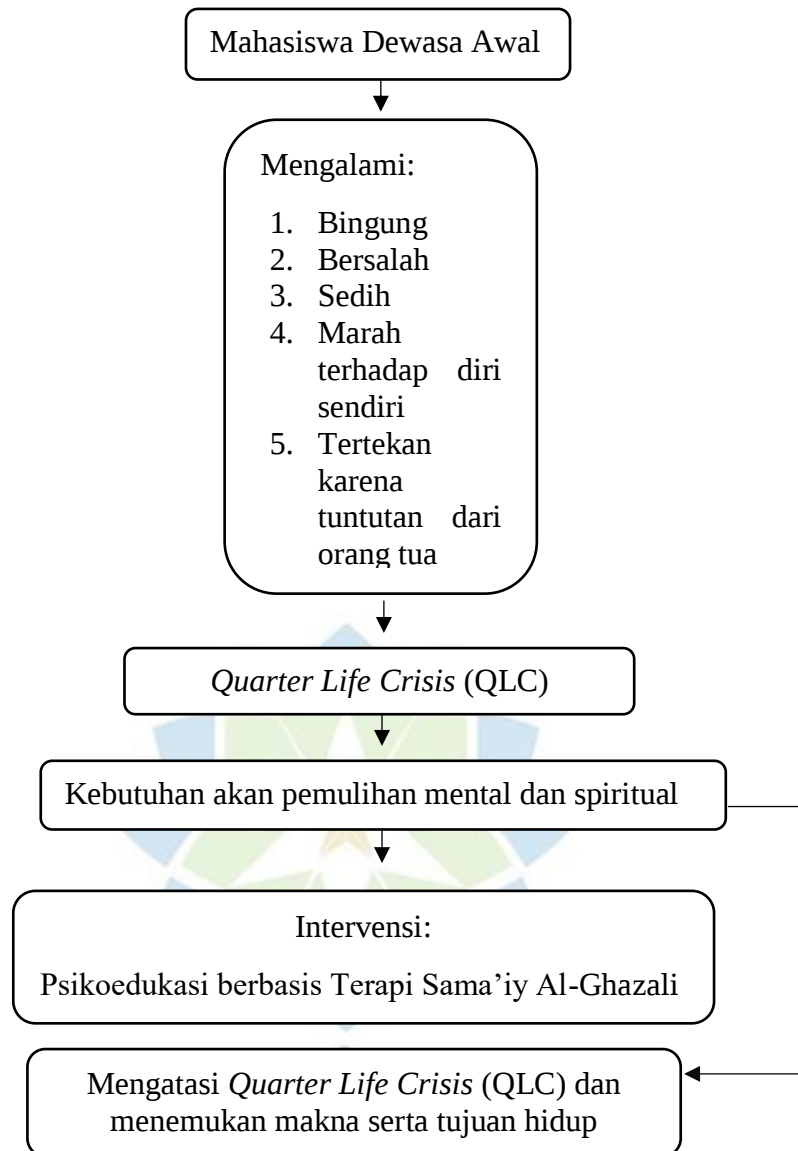
Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* (qlc) ialah periode dimana individu tanpa henti mempertanyakan perihal masa depan mereka, termasuk perasaan cemas akan karir, situasi keuangan, serta kehidupan sosial. Dan individu yang mengalami perkembangan transisi di usia 20-an kerap kali berhubungan dengan tingkat depresi dan stress. Di masa transisi ini individu bisa mengalami perubahan pada gaya hidup, pendidikan, hubungan, pekerjaan yang menimbulkan stress, dan juga tekanan psikologis (Matud et al., 2020). Transisi yang sedang dialami atau dilewati individu itu disebut dengan krisis seperempat abad atau lumrahnya *quarter life crisis* (qlc), yang dimana fase transisi tersebut rentan mengalami kecemasan, terjebak dengan pilihan atau keputusan, ingin mencapai kemandirian, dan melepas ketergantungan dari orang tua.

Mahasiswa yang berada di fase *quarter life crisis* (qlc) membutuhkan orientasi masa depan untuk bisa menjawab pertanyaan perihal masa depan yang sering berada dipikiran mereka. Gambaran tersebut akan membantu mahasiswa dalam menempatkan serta bisa mengarahkan dirinya untuk mencapai apa yang ingin dia raih.

Dengan tidak adanya rencana akan gambaran masa depan yang diinginkan, bisa membuat individu menjadi kebingungan. Karena tidak adanya orientasi masa depan akan membuat mahasiswa menjadi: pertama; tidak memiliki arah tindakan yang jelas atau tidak punya prioritas dalam hidup, kedua; tidak bisa memanfaatkan kesempatan untuk mencapai keberhasilan hidup, ketiga; tidak bisa memahami kebutuhan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, keempat; tindakan menjadi tidak terfokus, kelima; membuat mahasiswa menjadi stress (Hadiani & Krisnani, 2017).

Dari fenomena yang dihadapi, yaitu *quarter life crisis* (qlc) adalah hal yang pasti terjadi pada individu dewasa awal (usia 20-25 tahun). Yang ditandai dengan segala kebingungannya dan ketidakpastian hidupnya. Lalu hal tersebut bisa berpengaruh kepada kesehatan atau sisi psikologis individu, dampaknya yaitu, kebimbangan dalam keputusan, merasa putus asa, menilai diri negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi yang akan dan sedang dibangun.

Untuk meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari masa transisi *quarter life crisis* (qlc), maka dibutuhkan yang namanya intervensi. Intervensi merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku individu, dan yang intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Terapi *sama'iy* Al-Ghazali. Yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, membantu individu untuk membuat keputusan, mengatasi *quarter life crisis* (qlc), mengembangkan kemampuan untuk mengatasi permasalahan dengan solusi yang efektif, meningkatkan penerimaan diri, dan menemukan makna dan tujuan hidup. Maka kerangka berpikir selanjutnya dijelaskan dengan bagan dibawah ini.



Berdasarkan rumusan masalah serta kerangka berpikir yang telah dipaparkan, maka hipotesis penelitian ini adalah “Pengaruh Terapi *Sama'iy Al-Ghazali* Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* (QLC) Mahasiswa Dewasa Awal Di PUSPAGA (Studi Eksperimen Modul Psikoedukasi).”

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam pandangan Rogers (Rogers, 2011) ialah “Hipotesis merupakan dugaan tentatif tunggal yang digunakan menyusun teori atau eksperimen dan diuji.” Menurut Creswell dan Creswell (Creswell & Creswell, 2017) “Hipotesis merupakan pernyataan formal dalam menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen. Hipotesis penelitian disusun berdasarkan pengalaman proses, terkhusus mengenai media landasan dan

dalil atau teori terkait dengan kasus atau fenomena yang menjadi objek penelitian. Hakikatnya penyusunan hipotesis menuntut pemikiran yang logis berbasis teori, dalil dan fenomena aktual untuk bisa menjawab pertanyaan penelitian (Yam & Taufik, 2021).

H0 = Tidak Ada Pengaruh Terapi *Sama'iy* Al-Ghazali Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* (QLC)

H1 = Ada Pengaruh Terapi *Sama'iy* Al-Ghazali Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* (QLC)

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Terapi *Sama'iy* Al-Ghazali Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* (QLC).

G. Penelitian Terdahulu

- 1) Dari judul “*Quarter Life Crisis* pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?” Dalam jurnal bernama *journal of psychological research* tahun 2023 penulis Nugsria, Athaya, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana.. Menjelaskan bahwa kecerdasan emosi berhubungan negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* (qlc) pada dewasa awal. Sehingga, bisa dikatakan bahwa tingginya tingkat *emotional intelligence* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* (qlc) maka semakin rendah tingkat stresnya, begitupun sebaliknya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan jumlah 101 responden dengan teknik sampling. Persamaan dengan penelitian ini yaitu adalah pembahasannya menyinggung terkait dengan *quarter life crisis* (qlc). Sedangkan perbedaannya yaitu dari segi intervensi yang digunakan, responden, dan jenis penelitiannya.
- 2) Dari judul “Pengambilan Keputusan Karir dan *Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal” dalam jurnal psikovidya vol. 27 no. 2 Desember 2023 penulis Damayanti, Andia Kusuma, and Hesti Setyodyah Lestari.. Menjelaskan bahwa pengambilan keputusan karir dengan *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal ada hubungan negatif dan sangat signifikan. Yang berarti semakin tinggi pengambilan keputusan karir maka *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa semakin rendah. Begitupun sebaliknya. Penelitian ini menggunakan jenis

penelitian korelasional. Persamaan dengan penelitian ini yaitu pembahasannya mengenai *quarter life crisis* (qlc) pada masa dewasa awal. Perbedaannya yaitu dari segi responden, variable terikat dan intervensi yang digunakan.

- 3) Dari judul skripsi “*Self Control Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Menurut Al-Ghazali (Studi Pengembangan Kendali Diri (Self Control) Sebagai Strategi Mengatasi Quarter Life Crisis Berdasarkan Konsep Riyadhah al-Nafs Al-Ghazali)*.” Penulis Taqwa, Muhammad Raul Libasut. Menjelaskan bahwa *Self Control* menurut Al-Ghazali, khususnya *Riyadhah al-Nafs* bisa menjadi strategi efektif untuk mengatasi *quarter life crisis* (qlc), baik dari sisi psikologis maupun spiritual. Hasil dari penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sosial. Dengan pengumpulan data studi pustaka lalu dianalisis secara deksriptif. Persamaan dengan penelitian ini yaitu membahas *quarter life crisis* (qlc) dan tokoh Al-Ghazali. Perbedaannya yaitu dari segi metode penelitian, dan adanya intervensi yang digunakan.
- 4) Dari judul skripsi “*Konsep Tawakkal dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*.” Penulis Asrofi, Asmaul. Menjelaskan bahwa tawakkal bisa sebagai metode terapi dalam menghadapi *quarter life crisis* (qlc). Hasil dari penelitian tersebut menggunakan penelitian jenis kualitatif metode deksriptif analitis sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki. Persamaan dengan penelitian ini yaitu membahas *quarter life crisis* (qlc). Perbedaannya yaitu dari segi subjek penelitian, metode penelitian yang digunakan dan intervensi.
- 5) Dari judul “*The Relationship Between Quarter Life Crisis And The Level of Religiosity in Final Year Students*” dalam jurnal konseling pendidikan islam vol. 5, no. 2, juli 2024 penulis Putri, Isabella Cantika, Suryati Suryati, and Hartika Utami Fitri. . Menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara *quarter life crisis* (qlc) dengan tingkat religiusitas pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dimana semakin tinggi *quarter life crisis* (qlc) yang dialami, semakin tinggi pula tingkat religiusitas pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menggunakan pendekatan kuanitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengumpulan data berbasis kuesioner dan dokumentasi. Persamaan

dengan penelitian ini yaitu membahas *quarter life crisis* (qlc). Perbedaannya yaitu dari segi subjek penelitian, metode penelitian yang digunakan dan intervensi.

