

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**Volume 3, Nomor 1, January 2025, P. 1258-1267****E-ISSN: 2986-6340****Licensed by CC BY-SA 4.0****DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14725846>**

Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa

Chevo Yusuf Kirana¹, Afinia Sandhya Rini², Muhammad Farid Azfarduddin³¹²³Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri

Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

E-mail : afinia2005@gmail.com

Abstrak

Fenomena quarter life crisis ini merupakan reaksi yang muncul dari individu terhadap munculnya keresahan akan kehidupan yang terombang-ambing dan tidak stabil akibat adanya perubahan yang terus terjadi, banyaknya pilihan hidup, dan juga kepanikan karena merasa tidak berdaya. Menjadi dewasa merupakan sebuah keharusan bagisetiap individu yang berarti menjadi dewasa harus mampu bertanggung jawab atas tindakannya, selain itu individu harus mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan berkontribusi terhadap masyarakat. Bagi kalangan mahasiswa tingkat akhir, krisis ini biasanya dimulai ketika individu mulai dipusingkan dengan tugas akhir dengan membuat karya tulis atau syarat kelulusan yang berbentuk tugas pengganti lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah korelasi antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang tengah dalam semester akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagungberusia 23 sampai 25 tahun dengan sampel berjumlah 360 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar -0.451 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($P < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negative dan signifikan antara variabel kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Kata Kunci : kecerdasan spiritual, quarter-life crisis, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

The phenomenon of quarter life crisis is a reaction that arises from individuals to the emergence of anxiety about a life that is vacillating and unstable due to ongoing changes, many life choices, and also panic because they feel helpless. Becoming an adult is a must for every individual, which means that being an adult means being able to take responsibility for their actions, in addition to being able to fulfil their needs and contribute to society. For final year students, this crisis usually begins when individuals start to mess around with final assignments by writing papers or other substitute graduation requirements. graduation requirements in the form of other replacement tasks. The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between spiritual intelligence and quarter-life crisis in final year students at Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University. This study uses a correlational quantitative approach. The population of this study were students who were in their final semester at Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University aged 23 to 25 years with a sample of 360 people. Data collection was carried out using a questionnaire and data analysis using Spearman's rho correlation analysis. The results showed a correlation value of -0.451 with a significance value of 0.000 ($P < 0.05$) so it can be concluded that there is a negative and significant correlation between the variable spiritual intelligence and quarter life crisis in final year students at Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University.

Keywords : *spiritual intelligence, quarter-life crisis, final year students*

Article Info

Received date: 29 December 2024

Revised date: 30 December 2024

Accepted date: 15 January 2025

PENDAHULUAN

Manusia dalam menjalani kehidupannya mengalami fase-fase perkembangan, baik secara biologis maupun psikologis, diawali dari bayi, anak-anak, dewasa hingga lanjut usia. Karakteristik manusia selama mengalami fase-fase tersebut berbeda-beda. Namun, transisi yang terjadi fase remaja menuju fase dewasa merupakan proses pertumbuhan manusia yang sering menjadi pusat perhatian bagi para peneliti disebabkan pada masa dewasa manusia berada dalam lingkungan yang kompleks

dan penuh tekanan. Transisi fase remaja hingga menuju fase dewasa atau biasa disebut *emerging adult* ini terjadi dalam antara usia 18 tahun hingga 29 tahun. Menurut Papalia & Olds (dalam Agustin, 2012), Pada fase remajanya, individu diharuskan untuk mampu berpikir lebih rasional, mandiri, dan memiliki tanggung jawab. Namun, dengan berjalannya waktu, individu yang gagal meraih target dan tuntutan pada periode pertumbuhan ini akan kesulitan untuk menerima tekanan yang lebih kompleks pada fase dewasanya. Beberapa individu mungkin antusias menghadapi masa dewasa, namun tidak sedikit pula yang cemas menghadapinya. Kecemasan tersebut dapat disebabkan karena individu seringkali merasa tidak memiliki persiapan yang layak untuk menghadapi peristiwa-peristiwa penting dalam lingkungannya yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Individu yang merasa cemas dalam menghadapi *emerging adult* merasa kesulitan mengatasi hal-hal yang dianggap menantang dan dapat menimbulkan krisis emosional sebagai respon negatif atas kecemasannya. Krisis emosional yang terjadi biasanya dapat berbentuk rasa ketidakberdayaan, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, perasaan dikucilkan, dan takut gagal. Krisis emosional ini merupakan fenomena *quarter life crisis*.

Pada dasarnya, fenomena *quarter life crisis* merupakan bentuk reaksi yang muncul dari individu terkait munculnya keresahan akan kehidupan yang naik turun dan tidak menentu akibat perubahan yang terus berlangsung, begitu banyak pilihan hidup, dan juga kepanikan karena mereka merasa kehilangan arah. Robbin & Wilner (2001) mengungkapkan bahwa secara hipernim istilah *quarter life crisis* merupakan respon dari individu yang beranjak dari zona nyaman (*comfort zone*) di dunia pendidikan yang selanjutnya harus berjuang keras dalam menghadapi realita kehidupan yang begitu kompleks. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, menyebabkan perasaan takut atau bimbang akan ketidakmampuan individu dalam mengambil keputusan yang tepat.

Menjadi dewasa merupakan sebuah keharusan bagisetiap individu yang berarti menjadi dewasa harus mampu bertanggung jawab atas tindakannya, selain itu individu harus mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan berkontribusi terhadap masyarakat. Sehingga dalam menjalani masa dewasa awal individu biasanya dicecar dengan pertanyaan tentang tujuan hidup dan masa depan seperti kapan lulus, kapan kerja, kapan nikah dan sebagainya. Hal ini sering kali terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir, masalah pertanyaan tersebut sering kali dilontar di lingkungan sekitar. Maka dari itu individu (*dewasa awal*) diharuskan siap dalam menghadapi tuntutan tersebut di dunia dewasa. Tidak jarang juga bagi individu yang tidak siap dalam menghadapi tuntutan tersebut mengalami krisis identitas.

Namun, bagi sebagian besar mahasiswa tingkat akhir, siklus ini umumnya bermula saat individu mulai berkulat dengan tugas akhir dengan menyusun makalah atau persyaratan kelulusan lainnya. Ini merupakan masa dimana individu merasa tidak yakin akan kualitas dirinya untuk terjun ke dunia kerja, namun di saat yang sama individu juga menjadi resah akan kemungkinan pilihan karirnya di masa yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut, *quarter life crisis* dapat terjadi pada individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood*, yang berkisar antara usia 18 tahun hingga 29 tahun, terlebih lagi pada individu yang baru saja atau akan menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Robbins and Wilner menamakannya dengan masa peralihan dari akademisi (*academic world*) atau akademisi ke dunia nyata, orang akan sadar diri akan suatu masalah tentang seperti apa masa depan nya dan apa yang sudah atau mereka belum lakukan untuk dirinya sendiri di masa sekarang untuk menunjang masa depannya nanti. Menurut Alifandi (2016) peralihan akademisi yang kerap kali dialami oleh seorang mahasiswa ke dunia pekerjaan biasanya menimbulkan luka dan ketidakstabilan emosi sehingga banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami krisis emosional.

Fenomena *quarter life crisis* ini sangat erat kaitannya dengan individu dewasa awal yang masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Seringkali mahasiswa tingkat akhir kerap dilanda berbagai masalah berupa tekanan, permintaan dan tanggung jawab yang besar sehingga seringkali membuat tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dan bahkan depresi. Rasa stres dan tertekan ini juga banyak disebabkan karena individu tersebut merasa tidak punya tujuan, bimbang dan gelisah akan berbagai hal yang tidak pasti di masa yang akan datang yang menyangkut masalah idealisme, cita-cita dan dunia kerja. Bahkan tidak sekedar itu, individu yang sedang dilanda *quarter life crisis* ini tidak jarang malah sampai mempertanyakan kembali eksistensinya sebagai seorang manusia.

Nurfida (2020) mengungkapkan bahwa GenSindo telah melakukan sebuah survey quarter life crisis pada 31 responden yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, dimana 95% diantaranya adalah mahasiswa dan sisya adalah pekerja. Dari survey tersebut berhasil mengungkapkan bahwa terdapat 5 hal yang menjadi perhatian utama ketika melewati fase dewasa awal yaitu pendidikan, karier, persaingan global dan jodoh. Selanjutnya terdapat penelitian dari Tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora pada 2022 yang berkaitan tentang quarter life crisis terhadap mahasiswayang ada di Yogyakarta. Pada penelitian tersebut terdapat hasil bahwa 14 dari 17 sampel mahasiswa merasakan quarter life crisis dengan rentan usia 20 hingga 23 tahun. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat kekhawatiran yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu tentang pendidikan, percintaan, finansial dan karir yang muncul karena adanya tuntutan dari diri sendiri dan lingkungan sekitar (Grehenson, 2022). Kemudian Afrilia (2022) juga melakukan survey dan wawancara pada beberapa mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan 71 responden, pada penelitian tersebut ditemukan adanya gejala quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Riset ini mengindikasikan bahwa 71,2% mahasiswa merasa gelisah akan kemungkinan masa depan mereka, yang mengindikasikan bahwa mereka merasa tidak aman dalam mengarungi kehidupan di kemudian hari. Sementara itu, 51,5% mahasiswa merasa bahwa saat ini pencapaian mereka tidak selaras dengan ekspektasi yang mereka inginkan. Selain itu, kondisi ini diperkeruh dengan adanya persepsi 'salah jurusan'. 63,6% dari mahasiswa beranggapan bahwa masa kanak-kanak dan remajanya lebih mengasyikkan apabila dibandingkan dengan masa yang sekarang. Keadaan ini mengindikasikan bahwa tidak sedikit individu yang menyayangkan telah melewatkan masa-masa tersebut dan merasa terbebani dalam mengarungi kehidupan sebagai orang dewasa. Riset juga dilakukan oleh sholihah (2023) mengenai quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dalam riset tersebut didapatkan hasil bahwa dari 100 responden, 31% mahasiswa menyatakan belum mengetahui target hidup, 88% masih merasa bimbang dalam pengambilan keputusan dalam hidup, 55% menyatakan tidak memiliki harapan, 75% merasa terpuruk terhadap situasi yang tidak mampu dipecahkan, 82% menyatakan masih merasa takut menatap kehidupan di masa mendatang, 75% menyatakan masih merasa minder (kurang percaya dengan diri sendiri), 67% menganggap orang lain sebagai patokan standar untuk menilai kualitas diri, 77% merasa tidak bisa meninggalkan area zona nyaman, 63% merasakan adanya pressure dari tuntutan dari lingkungan, 89% mengaku merasa bimbang dalam menjalankan hubungan dengan orang lain, dan 79% merasa bimbang dalam menjalin sebuah hubungan dengan berbagai macam lawan jenis.

Kemampuan untuk menyikapi atau mengatasi problem kehidupan yang dihadapi, menggali makna dibalik setiap persoalan serta bersikap dan memposisikan diri sesuai dengan nilai-nilai, dengan mengembangkan diri secara utuh merupakan wujud dari kecerdasan spiritual yang sangat membantu manusia dalam menempuh kehidupan, tidak terkecuali dalam persoalan quarter life crisis. Dengan Kecerdasan spiritual manusia bisa mengobati penyakit dirinya sendiri, akibat krisis multidimensi seperti krisis eksistensi (existential crisis), dan krisis spiritual atau krisis makna. Kecerdasan spiritual adalah salah satu jenis kecerdasan yang berfungsi untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya. Zohar dan marshall (2007) mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual ialah suatu kemampuan yang dapat membuat individu mampu dalam menghadapi dan mengatasi persoalan dengan penuh value dan pemaknaan, dimana membuat individu tersebut ada dalam konteks pemikiran yang lebih lapang dan lebih kaya akan pemaknaan, sehingga mampu memberikan penilaian bahwa kehidupannya menjadi lebih bermakna jika dibandingkan dengan individu lainnya. Kecerdasan spiritual merupakan fondasi utama berfungsinya kecerdasan-kecerdasan lain yang ada di dalam diri manusia seperti kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Kecerdasan spiritual yang baik dapat mewujudkan individu yang cerdas, berpandangan terbuka, bersikap fleksibel, dan mampu menyikapi masalah- masalah yang baik maupun yang buruk.

Spiritual Quotient adalah terjemahan dari Kecerdasan Spiritual. Pada tahun 1996, Robert Emmons pertama kali menunjukkan dimensi spiritual dari kecerdasan manusia dan percaya bahwa kecerdasan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan individu individu dan kesejahteraan sosial. Dari sudut pandang Emmons (2002) kecerdasan spiritual adalah seperangkat kemampuan untuk

menggunakan sumber-sumber religius dan konseptual. Kecerdasan spiritual telah menggabungkan struktur kecerdasan dan spiritualitas dalam satu struktur. Sedangkan spiritualitas adalah pencarian elemen-elemen sakral, komponen semantik, tinggi kesadaran dan transendensi, kecerdasan spiritual spiritual mencakup kemampuan untuk menggunakan hal tersebut hal-hal yang dapat bekerja dan memprediksi seseorang kecocokan dan mengarah pada produksi dan hasil yang berharga dan hasil yang berharga=. Menurut Danah Zohar dan Marshall (2000) kecerdasan spiritual ialah kecerdasan jiwa. Kecerdasan yang memungkinkan individu untuk memperbaiki kualitas dirinya sendiri dan membentuk dirinya seutuhnya. Saat ini banyak dari antara kita yang hidup dengan penuh rasa trauma dan penuh luka. Kecerdasan spiritual adalah sebuah kecerdasan yang bersemayam di dalam batin yang terkoneksi dengan kebijaksanaan di luar pikiran atau ego, yaitu kemampuan untuk tidak hanya mengenali nilai-nilai yang sudah ada, namun juga secara kreatif menggali nilai-nilai yang lebih baik.

Kecerdasan spiritual secara literal berasal dari inti atau pusat otak, dengan kata lain, berasal dari fungsi-fungsi pemersatu otak. Kecerdasan spiritual memadukan berbagai jenis kecerdasan yang ada pada diri kita. Kecerdasan ini membentuk kita menjadi makhluk yang seimbang secara kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual. Spiritual Quotient (SQ) adalah kecerdasan jiwa. Hal ini merupakan sebuah kecerdasan yang dapat menolong kita untuk memulihkan serta memantapkan kualitas pribadi kita secara keseluruhan. Kecerdasan spiritual untuk pertama kalinya menyuguhkan adanya keterlibatan aktif dalam proses kecerdasan ketiga. Kecerdasan ini mengharmonisasikan, menyelaraskan, sekaligus mentransformasikan hal-hal yang muncul dalam dua proses terdahulu. Kecerdasan spiritual mendorong terjadinya dialog antara logika dan perasaan, antara jiwa dan jasmani. Kecerdasan spiritual juga menjadi sumber pemaknaan yang bersifat positif dan sempurna bagi diri individu.

Hubungan yang baik antara kecerdasan spiritual dan kesejahteraan psikologis mampu menciptakan individu yang memiliki tingkat kesadaran yang tinggi dalam memikirkan kehidupannya, beradaptasi dengan lingkungannya, mampu mengatur segala sesuatu sesuai kebutuhannya, menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, memiliki pendirian dan tujuan dalam hidup, mampu memanfaatkan rasa gysakit, merupakan bukti bahwa individu memerlukan kecerdasan spiritual dalam menghadapi permasalahan hidup yang ada.

Hayati (2019) memaparkan bahwa terjadi korelasi yang positif dan searah antara kecerdasan spiritual terhadap quarter life crisis di kalangan mahasiswa dimana terdapat nilai signifikan sebesar 0,895. Kecerdasan spiritual masuk dalam kategori cukup tinggi sebesar 94,3% dan quarter life crisis masuk dalam kategori sedang sebesar 73,5%. Sedangkan penelitian dari Aswandi (2017) memperlihatkan adanya hubungan negatif atau hubungan yang bertolak belakang antara kecerdasan spiritual terhadap tingkat stres dengan nilai koefisien Pearson's r sebesar -0,405. Semakin tinggi kecerdasan spiritual, maka semakin ringan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa dan sebaliknya. Hal ini membuktikan bahwa individu sangat membutuhkan kecerdasan spiritual ketika menyikapi setiap permasalahan dalam kehidupannya. Demikian pula halnya dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam suasana kecemasan, tertekan dan sedang merasakan kebimbangan akan masa depannya dikarenakan sedang mengalami quarter life crisis sangat membutuhkan kecerdasan spiritual. Ketika mengalami quarter life crisis, mahasiswa dengan kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung mampu menghayati makna yang positif dan sanggup menyikapi berbagai macam persoalan kehidupan dengan lebih baik. Namun begitu juga sebaliknya, fase quarter life crisis akan terasa lebih sukar untuk dilewati apabila mahasiswa belum memiliki kecerdasan spiritual yang memadai.

Dalam beberapa penelitian yang sebelumnya telah banyak membahas tentang isu-isu terkait quarter life crisis dan kecerdasan spiritual. Salah satunya ialah riset yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, dkk yang berjudul <Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa=. Dalam laporan studi ini dijelaskan mengenai peranan religiusitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. Studi ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan untuk melakukan survei terhadap 219 mahasiswa yang terbagi menjadi pria dan wanita. Dari hasil riset tersebut diperoleh kesimpulan bahwa berdasarkan uji regresi linier sederhana, terdapat pengaruh religiusitas terhadap quarter life crisis di kalangan mahasiswa terbukti bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya religiusitas termasuk salah satu aspek penting yang turut mempengaruhi mahasiswa dalam rangka kesiapan menghadapi quarter life crisis (Habibie,

2019). Penelitian selanjutnya yaitu penelitian Hidayatul Fikra yang berjudul <Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter life crisis>. Penelitian tersebut bertujuan untuk menjabarkan bagaimana peran kecerdasan spiritual pribadi muslim sebagai upaya penanggulangan masalah quarter life crisis pada subjek penelitian. Metode yang digunakan merupakan metode pendekatan kualitatif dengan pengambilan sumber data dari hasil observasi dan wawancara terhadap lima orang subjek dengan beberapa kriteria yaitu beragama Islam, berusia antara 18-29 tahun, serta sudah pernah mengalami quarter life crisis dan juga beberapa literatur yang berhubungan dengan topik penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh subjek pernah dan sedang mengalami quarter life crisis, terutama dalam pekerjaan dan percintaan. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa macam faktor antara lain tingkat pendidikan maupun kecakapan yang tidak sesuai dengan bidang pekerjaan yang diharapkan, kriteria calon pasangan yang ditetapkan, dan ketakutan akan masa depan yang tidak sesuai dengan harapan keluarga. Akan tetapi, kecerdasan spiritual berperan dalam upaya membantu mengatasi keraguan yang dirasakan. Kecerdasan ini juga turut serta meningkatkan kepercayaan diri subjek bahwasanya terdapat sebuah hikmah dari segala permasalahan yang sedang dihadapi (Fikra, 2022). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu, yaitu topik yang dibahas adalah tentang quarter life crisis dan kecerdasan spiritual. Akan tetapi penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada fokus kajian, yaitu mendalami hubungan antara kecerdasan spiritual terhadap Quarter Life Crisis. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan.

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada kajian hubungan antara kecerdasan spiritual, quarter-life crisis, kematangan beragama, dan dukungan sosial, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan untuk memperdalam pemahaman topik ini. Secara praktis, penelitian ini bertujuan meningkatkan wawasan mahasiswa untuk memahami diri dan mengatasi quarter-life crisis melalui kecerdasan spiritual. Bagi masyarakat, penelitian ini memberikan pemahaman tentang cara menghadapi krisis tersebut, meningkatkan kesejahteraan mental. Bagi universitas, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk membantu mahasiswa mengurangi dampak quarter-life crisis, mendukung keberhasilan akademik mereka.

METODE

Fokus dari penelitian ini adalah Mendalami hubungan antara kecerdasan spiritual terhadap Quarter Life Crisis yang terjadi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasional. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Alasan pemilihan subyek yang mendasar berdasarkan beberapa survei sebelumnya bawasannya mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung terindikasi mengalami quarter life crisis. Kriteria sampel yaitu mahasiswa yang berstatus aktif di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Mahasiswa tersebut sedang dalam mengerjakan tugas akhir, Mahasiswa angkatan 2020, Mahasiswa berusia kisaran 23 - 25 tahun. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Skala adopsi yang dipilih peneliti pada variabel quarter life crisis adalah skala dari penelitian Espransa (2022) dan pada variabel kecerdasan spiritual adalah skala dari penelitian Ayu (2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas

Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala adopsi, skala ini digunakan untuk mengukur masing masing variabel.

1. Skala Quarter life crisis

Skala adopsi yang dipilih peneliti pada variabel quarter life crisis adalah skala dari penelitian Espransa (2022). Banyaknya item yang disusun oleh pemilik skala sebelum uji coba terdiri dari 56 item dan diuji coba terhadap 60 subjek uji coba. Dalam uji validitas, kaidah item dalam penelitian yang dapat dipakai adalah item yang mempunyai $r \geq 0,3$. Item dengan nilai $r \geq 0,3$ merupakan item yang memiliki daya diskriminasi atau konsistensi yang rendah. Berdasarkan

kaidah item tersebut. maka apabila item memiliki nilai ukur validitas $r \geq 0,3$ harus digugurkan (Azwar, 2017). selanjutnya uji validitas skala Espransa (2022) terhadap 56 item skala quarter life crisis tersebut didapatkan hasil 10 item gugur dan tersisa sebanyak 46 item valid. Skor uji daya beda item yang digunakan untuk penelitian adalah $r \geq 0,3$ yang berkisar antara 0,307-0,700.

2. Skala kecerdasan spiritual

Skala adopsi yang dipilih peneliti pada variabel kecerdasan spiritual adalah skala dari penelitian Ayu (2021). Banyaknya item yang disusun oleh pemilik skala sebelum uji coba terdiri dari 24 item hasil dari adaptasi terjemahan SISRI-24 (The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory) yang disusun oleh King (2009).

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur konsisten instrumen yang dimiliki oleh masing-masing variabel. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari SPSS dengan dasar pengambilan keputusan bahwa nilai cronbach's Alpha $> 0,06$ maka data yang dihasilkan dapat dikatakan reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas pada variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kecerdasan Spiritual	,962	Reliabel
Quarter Life Crisis	,977	Reliabel

Berdasarkan dengan tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel kecerdasan spiritual dan variabel quarter life crisis memiliki koefisien alpha conbrach $> 0,06$. Hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel (X) dan variabel (Y) reliabel sehingga layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian.

Uji Normalitas

Pengujian hubungan kecerdasan spiritual terhadap quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dilakukan dengan menggunakan teknik analisis One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 0,05. Adapun hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Sig.	P	Keterangan
Kecerdasan Spiritual	60,76	17,671088	,000	$< 0,05$	Tidak Normal
Quarter Life crisis	119,91	7,147926	,000	$< 0,05$	Tidak Normal

Uji Linieritas

Hasil Uji Linearitas kecerdasan spiritual dan quarter life crisis adalah sebagai berikut:

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas

ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square
Quarter Life Crisis	Between Groups	(Combine it)	15735,5	28	562,09
					71,455
					,050
Kecerdasan Spiritual		Linearity	1839,12	1	1839,1
					268,37
					,000
		Deviation from Linearity	14030,4	27	522,20
					56,304
					,000
Within Groups			260178	331	786,9
Total			16342,3	359	

Berdasarkan dengan data diatas dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas menunjukan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,000 hal ini berarti bahwa nilai yang dihasilkan $< 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang tidak linear pada variabel kecerdasan spiritual dan variabel *quarter life crisis*.

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif atau negatif antara kecerdasan spiritual dan quarter life crisis pada Mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung maka perlu dilakukan sebuah uji hipotesis. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi Spearman. Berikut hasil uji hipotesis :

Tabel 1.4 Hasil Uji Hipotesis

Correlations				
			Kecerdasan Spiritual	Quarter Life Crisis
Spearman's rho	Kecerdasan Spiritual	Correlation Coefficient	1,000	-,451**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	360	360
	Quarter Life Crisis	Correlation Coefficient	-,451**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	360	360
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan dengan uji korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya hubungan antara kecerdasan spiritual dan quarter life crisis pada Mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Hal ini dibuktikan dengan hasil korelasi Spearman's rho yang telah dilakukan menunjukan bahwa nilai Sig. (2 – tailed) adalah sebesar 0,000 ($p < 0,5$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,451 yang artinya ada hubungan yang cukup signifikan antara variabel X dengan variabel Y dan memiliki tingkat kekuatan korelasi yang cukup kuat. Nilai koefisien korelasi pada tabel diatas menunjukkan nilai negatif, yaitu -0,451, hal ini menunjukkan bahwa arah hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis menuju ke arah yang negatif. Dengan demikian hasil analisis data mendukung pernyataan hipotesis dalam penelitian ini dengan hipotesis diterima.

Pembahasan

Sebagaimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis maka peneliti mengambil sampel mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung untuk dilakukan pengujian dalam penelitian ini. Berdasarkan beberapa kajian teoritis pada berbagai literatur, maka hipotesis

yang hendak diungkapkan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan korelasi negatif yang terjadi antara variabel kecerdasan spiritual dengan variabel quarter life crisis.

Selanjutnya rumusan masalah pada penelitian telah terjawab dengan hasil uji korelasi Spearman's rho yang menguji hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis yang menghasilkan nilai korelasi sebesar - 0,451 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,5$) dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara variabel kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sehingga dengan demikian dapat diterima hipotesisnya.

Pada dasarnya tidak semua individu dikatakan mengalami fase quarter life crisis, akan tetapi ada beberapa individu yang melewati masa transisi di usia 20-an dengan hati dan perasaan yang menyenangkan karena mereka menjalaninya dengan melakukan berbagai macam usaha untuk bisa mendapatkan semua potensi yang ada untuk memperoleh makna hidup yang lebih dalam, tapi untuk sebagian individu dewasa awal lainnya justru mengalami quarter life crisis yang bisa terjadi karena ada beberapa hal seperti kebingungan akan identitas diri, frustrasi karena sebuah hubungan, kekhawatiran akan masa depan, terkait dunia kerja dan karir, mendapatkan tekanan dan berbagai macam tuntutan baik dari keluarga, teman sebaya dan lain sebagainya.

Di Indonesia, quarter life crisis ini dikenal dengan sebutan krisis seperempat abad atau sering disebut dengan istilah krisis paruh baya. Quarter life crisis adalah masa dimana seorang individu yang masih remaja sudah mulai menginjak masa dewasa awal. Untuk individu yang berusia 18 hingga 29 tahun, fase ini dianggap sebagai masa terberat dalam siklus kehidupannya, yang mana individu mulai mengalami tekanan emosional yang luar biasa karena disebabkan oleh bermacam-macam faktor yang membuat dirinya mengalami kecemasan, kebingungan, merasa berdosa, dan putus asa. Robbins dan Wilner juga menjabarkan beberapa karakteristik quarter life crisis yang juga dipahami pada umumnya, yang menjadi spesifikasi bahwa individu mungkin sedang mengalami quarter-life crisis. Beberapa spesifikasi tersebut adalah sebagai berikut, (1) individu merasa tidak mengetahui keinginan dan goal dalam hidupnya; (2) pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan; (3) takut akan menghadapi kegagalan; (4) tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir; (5) takut akan mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapi, dan (6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak bisa melakukan suatu hal dengan baik dan benar (Robinson dkk., 2013).

Hubungan sebab dan akibat yang umum terjadi pada kehidupan individu yang menghadapi quarter life crisis ini adalah mereka memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi mengenai kesuksesan dalam hidup dan karir dan yang pada akhirnya dikecewakan oleh realita yang jauh berbeda dengan ekspektasi mereka (Stapleton, 2012). Keluarga, jodoh, karir dan finansial merupakan masalah yang sering dihadapi oleh individu berusia 20-an selama masa quarter life crisis. Ketidaktahuan saat dicecar pertanyaan, dihadapkan pada banyaknya pilihan dan akhirnya tidak mampu memilih, bersikap pasrah dan dengan mudahnya merasa cemas dan menyerah merupakan keterkaitan dari 4 fase pelik pada masa quarter life crisis, yaitu merasa terjebak pada situasi yang sulit, mengharapkan perubahan dalam hidup, membangun kehidupan baru, dan memperkuat komitmen dan tujuan hidup.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Robbins (dalam Icha, 2020) bahwa pada usia 20-an pada umumnya individu mengalami kebingungan akan identitas dirinya, merasa frustrasi dengan relasi dan pekerjaan, bingung akan segala sesuatu serta memiliki kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi kehidupan orang dewasa. Dalam penelitian (Vasquez, 2015) mengatakan bahwa individu yang berada pada usia dewasa awal lebih rawan mengalami Quarter Life Crisis, terutama individu yang tengah atau baru saja menuntaskan studi di perguruan tinggi akan mengalami kecemasan dan kekhawatiran akan kehidupannya di waktu yang akan datang. Hal tersebut yang dirasakan individu ketika menginjak usia dewasa awal dengan adanya kenyataan-kenyataan dunia yang terkesan begitu sulit dan menjadi beban karena kurangnya persiapan yang cukup untuk menghadapinya. Terjadinya perubahan hidup tersebut disertai dengan timbulnya berbagai macam reaksi emosional seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, bimbang akan tujuan, dan sebagainya.

Quarter life crisis juga dapat timbul akibat adanya tekanan dari keluarga, rekan kerja, atau kecemasan akan masa depan, kekecewaan akan sesuatu, kecemasan akan hubungan, pekerjaan, dan karir. Norma-norma sosial budaya, keluarga, pertemanan, juga bisa mempengaruhi pola pikir

individu. Lebih banyak tekanan yang didapatkan individu, maka semakin mudah pula baginya untuk mulai menciptakan emosi dan pemikiran negatif tentang dirinya sendiri. Di lain sisi, sejatinya ada jauh lebih banyak aspek positif yang mungkin dimiliki individu, namun tidak disadari sehingga berakibat pada menurunnya produktivitas dan kemampuan sosialnya. Salah satu dampak dari quarter life crisis adalah timbulnya stress dan perasaan yang tidak stabil dikarenakan hal yang diharapkan individu ternyata tidak sejalan dengan apa yang dibayangkan. Individu telah merancang atau merencanakan sesuatu yang mereka inginkan, namun kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan yang diperkirakan, hal ini terjadi karena ekspektasi yang terlalu tinggi dan berlawanan dengan kenyataan. Individu yang berada dalam masa-masa krisis akan terpacu untuk menggali wawasan baru mengenai dirinya dan berusaha untuk mencari cara-cara baru untuk menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya (Robinson, liteman dan the metre, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shofura (2023) dan menurut hasil penelitian terdapat pengaruh kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis sebesar -0.478 ($p < 0,5$) dan terdapat pengaruh negative, artinya peningkatan variabel kecerdasan spiritual menyebabkan penurunan variabel quarter life crisis. Sebuah studi oleh Rifqa (2021) menemukan hubungan negative antara kematangan beragama dengan krisis seperempat kehidupan, semakin tinggi kematangan beragama, makin rendah quarter life crisis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa religiusitas juga berkontribusi untuk mengatasi berbagai kondisi dan masalah hidup yang negative. Memperkuat iman adalah salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi quarter life crisis. Ketika individu merasa tertekan akan lingkungan nya selama masa transisi mereka diharapkan untuk menjadi atau meningkatkan religiusitas dan mawas diri.

SIMPULAN

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil sebagai kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan peneliti telah diketahui nilai korelasi sebesar $-0,451$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,5$) maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada korelasi negatif serta signifikan antara variabel kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan berdasarkan hasil tersebut maka dari itu hipotesis dari penelitte diterima.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dimana responden pada penelitian merupakan mahasiswa yang sedang dalam fase gundah serta bimbang sebagai akibatnya penelitian ini kurang mampu mengungkapkan bagaimana orang dapat melewati masa quarter life crisis serta faktor-faktor pendukung apa saja yang bisa meningkatkan kecerdasan spiritual individu maka dari itu diharapkan pada peneliti selanjutnya mampu mengeksplorasi lebih terkait quarter life crisis serta kecerdasan spiritual. Pihak kampus atau akademis sangat diharapkan mampu menghadirkan beragam literasi mengenai quarter life crisis dan aneka program yang dapat mensupport kesehatan mental mahasiswa. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menggali lebih dalam mengenai isu quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Diharapkan dapat memperlebar cakupan responden penelitian sehingga dapat diketahui beragam cara untuk melewati quarter life crisis.

REFERENSI

- Alfiesyahrianta, H., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138.
- Danah, Z., & Marshall, I. (2000). *SQ: Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. London: Great Britain.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *International Journal of Phytoremediation*, 21(1), 3–26. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_2
- Emmons, L. (2002). *Spiritual intelligence* (A. Bayati, Trans.). Mashhad: Nima.
- Espransa, V. B. (2022). Hubungan antara religiusitas dengan quarter-life crisis pada remaja akhir. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.

- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Ginanjari, A. (2018). Ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi. ESQ Leadership Center. <https://esqtraining.com/ciri-ciri-orang-yang-memiliki-kecerdasan-spiritualtinggi/>
- Hamzah Uno. (2008). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Jakarta: Bumi Askara.
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life-crisis. Skripsi.
- Hidayatul, F. (2022). Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi quarter-life crisis. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 333–350.
- Karpika, P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Widyadari*, 22(2), 513–527.
- King, D. B., & DeCicco, T. L. (2009). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28(1), 68–85. <https://doi.org/10.24972/ijts.2009.28.1.68>
- Machfudh, M. S. (2020). Islamic parenting style sebagai solusi anak menghadapi fase quarter-life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 35–42.
- Marshall, D. Z. (2001). *SQ: Kecerdasan spiritual*. Bandung: Mizan.
- Marshall, D. Z. (2007). *Kecerdasan spiritual (SQ): Memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik dan holistik untuk memaknai kehidupan*. Bandung: Mizan.
- Mukti, F. A. (2020). *Perancangan informasi fenomena quarter life crisis melalui media eBook* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Naimi, S. U. (2022). Hubungan tingkat spiritual dengan kejadian quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 390–396.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia* (Edisi kedua). Jakarta: Salemba Humanika.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Sinotar, M. (2001). *Kecerdasan spiritual: Belajar dari anak yang mempunyai kesadaran diri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach*. John Wiley & Sons.
- Shofura, N. A., et al. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 8578–8588.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode penelitian pendidikan (Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukan alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64.
- Triantoro, S. (2007). *Spiritual intelligence*. Jakarta: ESQ Leadership Center.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *Spiritual question (Terjemahan): Memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik dan holistik untuk memaknai kehidupan*. Bandung: Mizan.