



**ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY**

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>

DOI: [//dx.doi.org/10.24042/ajp.v4i1.10088](https://dx.doi.org/10.24042/ajp.v4i1.10088)

Volume 4, Nomor 1, April 2021

---

**Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam  
Al-Qur'an Terhadap Masalah *Quarter-Life Crisis*  
Pada Mahasiswa**

---

**Mashdaria Huwaina**

Universitas Muhammadiyah Lampung  
huwaina12345@gmail.com

**Khoironi**

Universitas Muhammadiyah Lampung  
khoironi3@gmail.com

---

**Article Information:**

*Received: 12 February 2021*

*Revised: 5 March 2021*

*Accepted: 30 March 2021*

***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 considered to be in the phase of 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 as stated 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, such as 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*

## Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah *Quarter-Life Crisis* Pada Mahasiswa

*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% ( $p < 0.01$ ). Thus, the higher the understanding of the concept of self-confidence in the Qur'an, the lower the problem of quarter-life crisis in students. On the other hand, the lower the understanding of the concept of self-confidence in the Qur'an, the higher the problem of quarter-life crisis in students.*

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

### Abstrak

*Quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir atas ketidakpastian kehidupan mendatang yakni seputar hubungan pribadi, sosial, keluarga, pekerjaan, yang biasa terjadi sekitar usia 20 tahun-an. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara pemahaman konsep percaya diri dalam al-Qur'an terhadap masalah *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 200 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Konsep Percaya Diri dalam al-Qur'an (Huda, 2016) dan Skala *Quarter-life Crisis* (Hassler, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam al-Qur'an memiliki hubungan dengan masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa sebesar 11.2% ( $p < 0.01$ ). Artinya, semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam al-Qur'an, maka semakin rendah masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah pemahaman konsep percaya diri dalam al-Qur'an, maka semakin tinggi masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Al-Qur'an, Percaya Diri, *Quarter-life crisis*

### Pendahuluan

Menurut Papalia, (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* (Lafond *et al.*, 1997). Sikap individu dalam menerima tantangan *emerging adulthood* berbeda-beda. Ada yang merasa bersemangat dan tertantang untuk menjalani kehidupan baru, namun ada juga yang merasakan sebaliknya seperti cemas, tertekan dan hampa (Nash dan Murray, 2010). Perasaan cemas, tertekan dan hampa di masa peralihan biasa disebut dengan *quarter-life crisis*. Masa ini merupakan transisi dari remaja ke dewasa, pada umumnya

usia 18 hingga 25 tahun. Fischer (2008) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai rasa khawatir akan masa depan yang berkaitan dengan relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20 tahunan. Nash dan Murray (2010) mengemukakan bahwa *quarter-life crisis* yang dihadapi terkait impian, kepentingan akademis, spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Masalah tersebut muncul ketika seseorang sedang atau telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.

Menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti politeknik, akademik, institut, sekolah tinggi maupun universitas. Menurut Siwwoyo, (2007) 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 Abidin (2012) mahasiswa diklasifikasikan pada usia 18-25 tahun yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir sampai memasuki dewasa awal. Pada tahapan 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 stres disetiap 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 penilaian (Santrock, 2012).

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 emosi yang tidak stabil. Pada fase ini mahasiswa belum mempunyai banyak pengalaman tentang

kehidupan yang terkadang membuat mudah tersinggung dan menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya sendiri atau krisis identitas (Wilner, 2001). Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai desakan dan ekspektasi kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab utama krisis tersebut adalah pengharapan berlebih atau ekspektasi 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 mahasiswa adalah masa transisi yang penuh dengan ketidakpastian, sehingga efeknya membuat individu menjadi depresi (Haase et al., 2012).

Menurut Jackson, Y., dan Warren, (2000) krisis emosional yang dialami mahasiswa dan berlarut-larut menyebabkan stres dan depresi. Hal tersebut jika terus menerus terjadi akan menyebabkan permasalahan baru terkait emosi dan perilaku seperti agresi, kekerasan, rendahnya kesejahteraan psikologis, anti sosial, cemas, dan lain sebagainya. *Quarter-life crisis* (yang selanjutnya 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 menemukan hal yang paling dicemaskan saat memasuki fase dewasa awal. Hal tersebut diantaranya karir, pendidikan, jodoh, persaingan global dan kesehatan (Nurdhifa, 2020).

Menurut Aulia (2020) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor. Adapun faktor internal adalah dipengaruhi oleh lima karakteristik yaitu: 1). identify exploration (pencarian identitas diri atau mencoba berbagai peluang dan tantangan); 2). Instability (ketidakstabilan dalam memilih karir, pekerjaan, percintaan maupun pendidikan); 3). self-focused (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 (kesempatan untuk berkembang ke arah yang lebih positif).

Menurut Robbins (dalam Aulia, 2020) faktor internal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* ditandai dengan pertanyaan individu kepada dirinya sendiri mengenai berbagai aspek kehidupan, diantaranya yakni: 1). hopes and dream yakni berkaitan dengan

harapan dan mimpi dan 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 mempengaruhi quarter-life crisis menurut Nash dan Murray (dalam Aulia, 2020) adalah: 1) hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan (fase keraguan mengenai hubungan percintaan, tantangan untuk mandiri dan bebas dari orang tua, dan terkadang merasa tidak menemukan pertemanan yang cocok; 2) tantangan akademis (fase mempertanyakan pilihan akademisnya dan mempertanyakan kemampuan akan penguasaann materi atau ilmu dari jurusan yang diambil); 3) kehidupan pekerjaan (fase mempertimbangkan pilihan karir apakah akan memilih karir sesuai passion atau yang menghasilkan banyak uang meskipun tak sesuai passion).

Menurut 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 quarter-life crisis, Islam memiliki 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) 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. Lebih lanjut kepercayaan diri ditandai dengan kebebasan mengeskpresikan setiap kegemaran yang disukai dengan penuh tanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan, sopan dan santun dalam berinteraksi dengan orang lain. Menurut Fatimah

(2010) 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) 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, sebaik-baiknya ciptaan Allah, dan sebagai makhluk yang dianugerahi kemampuan bebas berkehendak (memilih). Konsep percaya diri dalam al-Qur'an diawali dengan :1) punya konsep diri yang jelas; 2) berpikir positif terhadap orang lain maupun diri sendiri; 3) yakin terhadap kemampuan dan potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk ciptaan terbaiknya; 4) keyakinan harus dibuktikan dengan tindakan yang konkrit (iman dan amal); 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; 7) muhasabah atau evaluasi diri merupakan hal yang wajib untuk umat Islam. Hal ini dilakukan agar manusia dapat mengetahui kualitas keimanan kepada Allah dan seluruh amal perbuatan yang dilakukan. Selain itu, untuk mengetahui kelemahan, kekuatan, kekurangan, potensi masa depan yang akan datang lebih baik dari hari sekarang (Huda, 2016).

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan variabel yang diteliti yaitu pemahaman agama dan *quarter life crisis* (QLC) dukungan sosial, religiusitas, dan resiliensi. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive random sampling* dengan total sampel 50 orang. Metode pengambilan data dilakukan dengan skala model likert yaitu Skala Dukungan Sosial berjumlah 43 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,936, Skala Religiusitas berjumlah 26 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,928 serta

## **C. Hasil Dan Pembahasan**

Hasil uji validitas 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
<b>Total</b>		0	50

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	Koefisien Alpha Cronbach ( $\alpha$ )
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 di bawah ini:

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Konsep Percaya Diri Al-Qur'an**

Kategori Konsep Percaya diri Al-Qur'an (Empirik)				
	Frekuensi	Persentase (%)	Valid (%)	Kumulatif (%)
Valid	<b>Rendah</b>	19	9.5	9.5
	<b>Sedang</b>	148	74.0	83.5
	<b>Tinggi</b>	33	16.5	100.0
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

**Tabel 4. Kategorisasi Skor *Quarter Life Crisis***

Kategori <i>Quarter Life Crisis</i> (Empirik)				
	Frekuensi	Persentase (%)	Valid (%)	Kumulatif (%)
Valid	Rendah	29	14.5	14.5
	Sedang	137	68.5	83.0
	Tinggi	34	17.0	100.0
	<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

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

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yang menunjukkan  $p=0,200$  ( $p>0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

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

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	SE
H1	.335 <sup>a</sup>	.112	.108	19.181

a. Predictors: (Constant), Percaya diri dalam Al-qur'an

Berdasarkan hasil uji regresi di atas, 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  $R=0.335$  ( $p<0.01$ ) yang artinya ada hubungan positif antara pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dengan masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep percaya diri dalam Al-Qur'an seperti konsep diri, berpikir positif, keyakinan dan tindakan, berserah diri (*Tawakal*), bersyukur serta evaluasi diri, merupakan konsep dalam Islam untuk menumbuhkan sikap percaya diri. Konsep tersebut dalam rangka mengatasi berbagai masalah terkait kecemasan atau kekhawatiran pada berbagai hal, termasuk fase *quarter-life crisis* (Huda, 2016). Konsep tersebut perlu diimpelentasikan secara praktis, tidak hanya sebatas untuk dipahami atau dimengerti saja.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ), dengan kekuatan korelasinya 0,335. Artinya tingkat pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an memiliki hubungan yang lemah terhadap tingkat masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Semakin tinggi pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an seorang mahasiswa, maka semakin tinggi masalah *quarter-life crisis* dan sebaliknya. Semakin rendah pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an seorang mahasiswa, maka semakin rendah masalah *quarter-life crisis*. 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 individu yang sedang dalam fase *emerging adulthood* dengan kondisi psikis yang masih labil, sensitif dan emosional.

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%, kategori sedang yakni 74%, kategori rendah yakni 9,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa termasuk kategori sedang.

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 Muttaqien dan 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 % dipengaruhi 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. Teori yang dikemukakan oleh Robbins (dalam Aulia, 2020) mengenai salah satu faktor penyebab terjadinya *quarter-life crisis* mempunyai relevansinya terkait penelitian ini, yakni berkaitan dengan aspek *Religion and Sprituality* 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.

#### **D. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis teoritis dan empiris di atas, 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, dapat diketahui partisipan dalam penelitian ini memiliki pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an pada 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).

#### **Daftar Pustaka**

- Abidin, Y., & Atif, N. F. (2012). *Pembelajaran bahasa berbasis pendidikan karakter*.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (1st edn)*.
- Asiyah, N. (2013). No Title Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Aulia, R. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Neutroticism 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*.
- 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*.

- 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*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0026641>
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- 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*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8624.00238>
- Lafond, J., St-Pierre, S., Masse, A., Savard, R., & Simoneau, L. (1997). Calcitonin gene-related peptide receptor in human placental syncytiotrophoblast brush-border and basal plasma membranes. *Placenta, 18*(2–3), 181–188. [https://doi.org/10.1016/S0143-4004\(97\)90091-6](https://doi.org/10.1016/S0143-4004(97)90091-6)
- 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*. GENSINDO. <https://gensindo.sindonews.com/>
- Papalia, D. E. (2014). *Menyelami perkembangan manusia, Experience human development 12th*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Edisi 13 Jilid 1)*.
- Siwwoyo, D. (2007). Ilmu Pendidikan Dalam Tantangan. *Jurnal Cakrawala Pendidikan, 1*(1), 1–13.
- Wilner, A. R. A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*.