

# Al-Abqori

## Journal of Islamic Thought Studies

Research Article

### Implikasi Quarter Life Crisis Terhadap Karakter Remaja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam)

Maida Alda Irma<sup>1</sup>, Alfi Julizun Azwar<sup>2</sup>, R.A. Erika Septiana<sup>3</sup>

1. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia; [maidaalda56@gmail.com](mailto:maidaalda56@gmail.com)
2. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia; [alfijilizunazwar\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:alfijilizunazwar_uin@radenfatah.ac.id)
3. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia; [erikaseptiana\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:erikaseptiana_uin@radenfatah.ac.id)

Copyright © 2026 by Authors, Published by **Al-Abqori: Journal of Islamic Thought Studies**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : January 19, 2026  
Accepted : March 15, 2026

Revised : February 13, 2026  
Available online : April 09, 2026

**How to Cite:** Maida Alda Irma, Alfi Julizun Azwar, & R.A. Erika Septiana. (2026). The Implications of Quarter-Life Crisis on Adolescent Character (Case Study of Students of the Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought). *Al-Abqori: Journal of Islamic Thought Studies*, 2(1), 42-55. <https://doi.org/10.61166/abqori.v2i1.46>

#### The Implications of Quarter-Life Crisis on Adolescent Character (Case Study of Students of the Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought)

**Abstract.** Quarter Life Crisis (QLC) is a phase of crisis commonly experienced by people in their 20s, characterized by confusion about the direction of life, anxiety about the future, and pressure to fulfill how QLC affects the character of adolescents, especially students of the Faculty of Ushuluddin and Islamic Thought. This study uses a descriptive quantitative method with a case study approach. The results of this study show that students experiencing QLC tend to exhibit symptoms such as indecision, decreased self-confidence, emotional pressure, and negative self-assessment. On the other hand, QLC

can also encourage students to engage in deep self-reflection and spur the development of a more mature character. Internal factors such as the search for self-identity and external factors such as social and academic pressure are the main triggers for the emergence of QLC. This research emphasizes the importance of social support and spiritual approaches as preventive and solution-oriented measures in addressing QLC, as well as the need for character development in adolescents to enable them to navigate the transition toward adulthood in a healthier and more adaptive manner.

**Keywords:** Quarter Life Crisis, Adolescent Character, Students, Emotional Stress, Transition to Adulthood.

**Abstrak.** Quarter Life Crisis (QLC) berupa fase krisis yang umum dialami seseorang berumur 20-an, yang ditandai oleh kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan untuk memenuhi bagaimana QLC mempengaruhi karakter remaja, khususnya pada mahasiswa Fakultas ushuluddin dan pemikiran islam. Studi ini bermetode kuantitatif deskriptif secara berpendekatan studi kasus. Hasil studi ini menampilkan bila mahasiswa yang mengalami QLC cenderung menunjukkan gejala seperti kebingungan dalam mengambil keputusan, penurunan kepercayaan diri, tekanan emosional, serta penilaian diri yang negative. Di sisi lain, QLC juga dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan refleksi diri yang mendalam dan memacu pengembangan karakter yang lebih matang. Faktor internal seperti pencarian identitas diri serta faktor eksternal seperti tekanan sosial dan akademik menjadi pemicu utama munculnya QLC. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan pendekatan spiritual sebagai upaya preventif dan solutif dalam menghadapi QLC, serta perlunya pembinaan karakter remaja agar mampu menjalani fase transisi menuju kedewasaan dengan lebih sehat dan adaptif.

**Kata Kunci:** Quarter Life Crisis, Karakter Remaja, Mahasiswa, Tekanan Emosional, Transisi Dewasa.

## PENDAHULUAN

Setiap orang akan mengalami fase pengembangan yang kompleks, khususnya mengenai kehidupannya dari anak-anak hingga dewasa. Setiap jenjangnya ini akan mempunyai kewajiban, karakteristik serta tanggungjawab yang bisa dipenuhi. Fase dewasa awal dianggap sebagai fase ketegangan emosional, perubahan nilai, periode sosial, serta adaptasi mengenai pola hidup. Di awal fase dewasa, seseorang akan berhadapan pada berbagai permasalahan yang juga mengalami banyak perubahan baik dari segi emosional, fisik atau kognitif yang membawanya menjadi kepribadian yang lebih bijaksana. *Quarter Life Crisis* atau Krisis emosional dialami pada seseorang berumur 20 tahun dengan rasa terisolasi, tak berdaya, takut gagal serta pesimis.<sup>1</sup>

Dalam fase ini sarjana atau lulusan sarjana lebih cenderung mengidap QLC. Fase ini melibatkan stres yang diperkuat oleh peneliti Allison, yang menunjukkan pengalaman seseorang yang berumur 18 - 29 tahun untuk menemukan stressor yang paling umum bagi mahasiswa. Selain itu, studi ini menjelaskan bahwa mahasiswa

---

<sup>1</sup> Muhammad Syifa'ussurur et al., "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur [*Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study*]," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53-64, <https://doi.org/10.59027/jcic.viii.61>.

mengalami perasaan bimbang, cemas, frustrasi, dan gelisah sebagai akibat dari respon emosional yang mereka alami selama fase QLC.<sup>2</sup>

Pada fase peralihan seseorang di inginkan menjadi lebih mandiri, serta sanggup berfikir abstrak. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu setiap generasi memiliki perbedaan dalam tumbuh kembangnya seperti, tekanan serta tuntutan dari lingkup sosial yang semakin besar, sehinggalah membuat seseorang merasa cemas dan merasa tidak ada kepastian didalam dirinya, dimana seseorang akan memasuki fase yang kompleks. Pencarian identitas dan pemenuhan pribadi menambah lapisan lain pada *quarter life crisis*, upaya untuk menemukan diri sendiri terkait erat dengan ekspektasi masyarakat, dinamika keluarga, dan perbandingan konstan yang terjadi melalui media sosial. Saat individu berusaha mendefinisikan nilai-nilai, keyakinan, dan *passion* mereka, sering kali mereka berjuang dengan ketakutan membuat pilihan yang salah dan menyimpang dari norma-norma sosial, sering kali dimana individu merenung tentang nilai-nilai hidup, mencari makna, dan mengevaluasi apakah jalur yang mereka pilih konsisten dengan identitas mereka.<sup>3</sup>

*Quarter Life Crisis* merupakan situasi krisis umum yang dirasakan setiap orang difase dewasa awal, khususnya Mahasiswa di Indonesia. *Quarter Life Crisis* dicirikan dengan rasa pesimis, depresi, cemas serta stress berlebihan. Pemicunya sangat berbagai macam serta mencakup kesulitan mendapati pekerjaan yang selaras dengan keinginannya, kesulitan mengambil Keputusan, ketakutan, dan perubahan yang cepat. Jadi, individu yang memiliki hal-hal positif dalam dirinya seperti *subjective well-being*, konsep diri dan lain sebagainya lebih dapat terhindar dalam mengalami *Quarter Life Crisis*, tetapi sebaliknya jika individu memiliki hal-hal negatif dalam dirinya seperti ketidakpercayaan diri, dan lain sebagainya lebih rentan mengidap *Quarter Life Crisis*.<sup>4</sup>

Terdapat survey penelitian yang dilakukan One Poll pada 2.000 partisipan millennial inggris yang didapati hasil ada 56% seseorang mengidap Quarter Life Crisis. Tahapan ini secara umum dirasakan generasi milenial (mahasiswa).<sup>5</sup> Fenomena QLC juga terjadi di Indonesia khususnya pada mahasiswa Tingkat akhir yang diberi faktanya dari hasil studi Sugita Putri Nur Anjavani di Semarang. Dari 111 partisipan, ada 48 partisipan mengidap QLC (sedang) serta 63 partisipan mengidap QLC (tinggi). Ini memberi fakta pada setiap orang yang ada difase awal dewasa akan mengalami krisis. Dari asumsi efnie indriani dari buku berjudul Survive Menghadapi Quarter Life Crisis menguraikan bila QLC dianggap sebagai krisis yang dihadapi setiap individu saat memasuki fase dewasa yang dicirikan adanya kecemasan dalam menetapkan arah

---

<sup>2</sup> Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase*," *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23-29.

<sup>3</sup> Bagus Hafarinto et al., "Pemahaman Terhadap *Quarter Life Crisis* Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur," *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 1-13, <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>.

<sup>4</sup> Hafarinto et al.

<sup>5</sup> Vini Mutia Fitri, "Quarter Life Crisis: Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial", Artikel, Vol.5, No.10 (Mei 2019)

kehidupannya.<sup>6</sup>

Krisis ini, jika tidak dikelola dengan serius dapat mengarah pada tingkat depresi dan menjadi masalah kesehatan mental. Setiap individu akan merespon dengan cara yang tidak sama. Beberapa individu mungkin telah mempersiapkan diri secara baik untuk berhadapan pada suatu perubahan, sehingga mereka akan bersedia menjadi seseorang yang dewasa. Tetapi dilain sisinya, ada juga individu yang menganggap fase ini tergolong masa yang penuh kecemasan serta sulit, maka mereka tidak akan bersedia menghadapi rintangan yang muncul ketika berada di fase awal kehidupan dewasa.

Keadaan seperti ini secara umum dialami pada mahasiswa, sebab di fase ini seseorang akan dituntut mengambil putusan mengenai hal yang akan dilaksanakan kedepannya. Al-Qur'an meminta bila kita sebagai umat manusia diusulkan untuk mempunyai masa depan dengan iman, taqwa serta amal yang shalih. Selaras dari kutipan ayat Al-Qur'an:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ { ١ ٣ ٩ }

Artinya :

*“ Dan janganlah kamu (merasa) lemah (motivasi, semangat, kemauan) dan jangan (pula) kamu bersedih hati (putus asa ), sebab kamu paling tinggi (derajatnya, kemampuannya mampu mengatasinya), jika kamu orang beriman”*

Q.S. Ali Imran [3] : 139.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini studi berjenis lapangan yang dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam. Studi ini bersifat kuantitatif, dengan berfokus pada data yang dihimpun dari rangkaian pengukuran serta diolah melalui analisa statistik.<sup>7</sup>

Metode kuantitatif bisa dimengerti sebagai cara studi yang didasarkan filosofi positivisme, yang dipakai untuk menyelidiki suatu sampel atau populasi. Untuk mengambil sampelnya akan bermetode suka rela, dengan alat yang sudah peneliti siapkan. Lalu datanya akan dianalisa secara statistik serta kuantitatif. Studi ini berpendekatan survei, dengan bermetode deskriptif kuantitatif. Metode ini akan berfokus pada ilustrasi suatu kejadian yang terjadi. Studi ini sifatnya deskriptif serta tidak bermaksud mengujikan kaitan antar variabel, maka hasilnya akan disiapkan berbentuk tabulasi frekuensi.<sup>8</sup>

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, dimana rumusan masalah itu telah disampaikan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan

---

<sup>6</sup> E Indianie, *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis* (Brilliant, 2020), <https://books.google.co.id/books?id=KvvYzwEACAAJ>.

<sup>7</sup> Suriasumantri Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*” (New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, 2017), hal. 7-8.

<sup>8</sup> Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment.*”

sementara karena jawaban ini masih mengacu pada teori yang terkait dan belum didukung oleh data empiris yang dikumpulkan. Oleh karena itu, hipotesis dapat dianggap sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian akan tetapi belum didasarkan pada bukti empiris.

Berdasarkan hipotesis penelitian ini berdasarkan teori dan uraian sebelumnya adalah :

- a. Ha : Menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki dampak terhadap karakter remaja Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
- b. Ho : Menunjukkan bahwa tidak ada dampak *Quarter Life Crisis* terhadap karakter remaja Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Hipotesis yang diutamakan dalam penelitian ini adalah Ha, yang menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* berdampak pada karakter remaja Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

Dalam studi ini akan dipakai variabel bebas serta variabel terikat yang mencakup:

- a. Variabel dependen (Y) : Karakter Remaja
- b. Variabel indenpenden (X) : *Quarter Life Crisis*

Populasi dianggap sebagai ranah generalisasi yang mencakup subjek atau objek dengan suatu ciri yang ditentukan untuk dicermati lalu dibuat simpulannya. Dalam studi ini, populasinya yaitu Mahasiswa Fakultas ushuluddin dan pemikiran islam mahasiswa angkatan 2021, 2022, 2023, 2024 adapun jumlah populasi sebanyak 110 orang.

Sampel dianggap sebagai bagian dari populasi yang bisa menjadi wakil. Saat populasinya banyak dan tidak memungkinkan untuk dijadi semuanya, akan ditentukan sampelnya saja untuk menjadi wakil dari populasi tersebut. Sampel yang diambil mesti benar-benar representatif yaitu bisa mencerminkan karakteristik populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2018). Dikarenakan jumlah populasi 110 maka penelitian ini menggunakan menggunakan sampel dengan rumus *Slovin* yang dirumuskan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

Ket :

n : Total Sampel

N : Total Populasi

E : Batas tolansi kesalahan 0,05 (5%) atau 0,01 (1%)

Jika perkiraan tingkat kesalahan (1%) sehingga total sampelnya bisa dikalkulasi seperti berikut :

$$n = \frac{110}{1 + 110 (0,1)^2} = 52,380$$

n= 52,380

n= Berarti jumlah responden 52 Mahasiswa

Sumber data pada penelitian ini ada 2 yaitu diperoleh dari data primer (pengumpulan data kuisisioner) dan data sekunder (referensi buku/ jurnal/ artikel/ profil sejarah dan gambaran umum tempat penelitian dan lain sebagainya).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian *Quarter Life Crisis*

Dari asumsi Wilner & Robbins (2001), *Quarter Life Crisis* dianggap sebagai respon seseorang atas ketidakpastian dikarenakan banyaknya suatu pilihan, rasa cemas serta tidak berdaya juga perubahan yang sering terjadi. Seseorang yang mengidap QLC dianggap sebagai sosok yang sedang berhadapan dengan masa emerging adulthood. QLC dalam studi ini menjuru pada krisis yang diakibatkan oleh ketakutan, kecemasan serta kebingungan atas kegagalan yang berkaitan dengan masa depan. Diukurkannya QLC pada mahasiswa perlu didasarkan dari sebagian faktor yang mendampaknya.

### Pengertian Karakter Remaja

Karakter remaja dapat diartikan sebagai tingkah laku, sikap, dan prinsip-prinsip yang dianut oleh individu yang dapat diukur melalui kuesioner atau observasi. Karakter remaja mencakup beberapa aspek seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati.

## Hasil Penelitian

### 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal. Apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, data dianggap tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk variabel *Quarter Life Crisis* dan Karakter Remaja dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Hasil Uji Normalitas	
<i>Quarter Life Crisis</i> dan Karakter Remaja	
Unstandardized Residual	
N	
52	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean
	.0000000
Most Extreme Differences	Std. Deviation
	.91878252
	Absolute
Positive	.198
	Negative
	-.131
Test Statistic	
.198	
Asymp. Sig. (2-tailed)	
.000 <sup>c</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-Sig.)	
.029 <sup>d</sup>	

tailed)	99% Confidence Interval	Lower Bound	.025
		Upper Bound	.033

Berdasarkan hasil uji normalitas tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah  $0,029 > 0,05$ . Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa nilai residual terdistribusi secara normal.

## 2. Hasil Uji Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk menganalisis dampak data primer yang diuji, yang berasal dari variabel independen yaitu *Quarter Life Crisis* Yang Mempengaruhi Karakter Remaja. Dalam uji ini, akan digunakan perangkat lunak statistik SPSS For Windows versi 25.0. sebagai alat bantu. Hasil uji secara rinci akan disajikan dalam tabel di bawah ini :

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24,519	,690		35,534	,000
	Quarter Life Crisis (X)	1,000	,758	,183	1,319	,139

a. Dependent Variable: Karakter Remaja

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, didapatkan nilai  $a = 24,519$  dan nilai  $b = 1.000$  kemudian, nilai  $a$  dan  $b$  dimasukkan ke dalam persamaan regresi linear sederhana  $Y = a + bX$  sehingga persamaan regresinya menjadi  $: Y = 24,519 + 1.000 X$ . Dari persamaan fungsi regresi tersebut, terlihat bahwa nilai konstanta ( $a$ ) sebesar  $24,519$  yang menunjukkan bahwa tanpa pengaruh variabel independen *Quarter Life Crisis*, nilai Karakter Remaja. adalah sebesar nilai  $\beta / a = 24,519$ .

Nilai koefisien regresi yang sebesar  $1.000$  menunjukkan bahwa setiap variasi pada variabel *Quarter Life Crisis* akan menyebabkan perubahan pada Karakter Remaja secara proporsional, yaitu sebesar  $1.000$  dengan asumsi variabel independen lainnya tetap sama.

## 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara variabel  $X$  (*Quarter Life Crisis*) dengan variabel  $Y$  (Karakter Remaja). Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *Pearson Product Moment*, yang dihitung dengan perangkat lunak SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25.0 pada sistem operasi Windows. Hasil pengujian hipotesis antara kedua variabel yaitu *Quarter Life Crisis* dan Karakter Remaja dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.519	.690		35.354	.000
	Quarter Life Crisis	1.000	.758	.183	1.319	.193

Berdasarkan keputusan penelitian, digunakan uji regresi linier sederhana. Nilai t-table diperoleh dari tabel distribusi t dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05 dan derajatkebebasan (df) sebesar  $52-2=50$ . Dari sini, didapatkan nilai t-table sebesar 1,675. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah 35.354, yang lebih besar daripada t-table ( $35.354 > 1,675$ ). Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa variabel X (*Quarter Life Crisis*) memiliki dampak terhadap variabel Y (Karakter Remaja). Pengaruh positif ini mendukung hipotesis yang diajukan, di mana semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* seseorang, semakin rendah Karakter Remaja. Ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

### **Analisis Implikasi Quarter Life Crisis Terhadap Karakter Remaja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam)**

*Quarter life crisis* memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan karakter remaja, khususnya pada mahasiswa di usia dewasa awal. Kondisi ini dapat membentuk karakter menjadi lebih matang karena dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, namun juga bisa menyebabkan kebingungan, stres, bahkan kehilangan arah. Oleh karena itu, *Quarter Life Crisis* memainkan peran penting dalam proses pembentukan jati diri dan kematangan emosional remaja, khususnya di lingkungan akademik seperti Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

#### **1. Dampak Negatif**

*Quarter Life Crisis* (QLC) berdampak signifikan terhadap pembentukan karakter remaja, terutama dalam masa transisi menuju kedewasaan. Adapun dampak negatif yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

##### **a. Tekanan Emosional dan Kebingungan Arah Hidup**

Mahasiswa yang mengalami QLC sering kali merasa cemas, bingung, dan tertekan dalam menghadapi masa depan, khususnya dalam menentukan jalur masa depan, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi. Hal ini berdampak pada kestabilan emosional dan pengambilan keputusan yang terganggu.

##### **b. Kesehatan Mental yang Terganggu**

*Quarter life crisis* dapat memicu depresi, kecemasan berlebih, perasaan tidak berharga, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri, apabila tidak ditangani dengan tepat.

##### **c. Penilaian Diri yang Negatif**

Individu cenderung meragukan kemampuan pribadi, membandingkan diri dengan orang lain, serta merasakan tertinggal secara sosial atau profesional, yang mengarah pada penurunan rasa percaya diri.

d. Putus Asa dan Kehilangan Motivasi

Ketidakpuasan terhadap pencapaian diri dapat membuat mahasiswa merasa putus asa, tidak memiliki harapan, dan memandang masa depan dengan pesimisme.

e. Kecemasan terhadap Relasi Sosial dan Kehidupan Pribadi

Mahasiswa juga mengalami kebingungan dalam hubungan interpersonal, seperti ketidakpastian tentang pasangan hidup, tekanan untuk menikah sebelum usia tertentu, dan kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, sosial, dan akademik.

f. Perilaku Menyimpang atau Menutup Diri

Dalam beberapa kasus, QLC mendorong individu untuk menjauhkan diri dari lingkungan sosial atau bahkan terlibat dalam aktivitas negatif, sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang mereka alami.

## 2. Dampak Negatif

Meskipun *Quarter Life Crisis* (QLC) dikenal sebagai fase yang penuh tekanan dan ketidakpastian, dokumen ini menjelaskan bahwa krisis ini juga memiliki dampak positif yang signifikan dalam pengembangan karakter mahasiswa, antara lain:

a. Meningkatkan Kesadaran Diri

Individu terdorong untuk merenungkan nilai-nilai hidup dan tujuan masa depan secara mendalam. Hal ini memacu mahasiswa untuk memahami siapa dirinya, apa yang diinginkan, dan bagaimana mencapai cita-cita secara lebih terarah.

b. Memotivasi Perubahan Positif

Krisis ini dapat menjadi pemicu untuk mengevaluasi kehidupan, memperbaiki kesalahan masa lalu, dan mulai mengambil langkah konkret untuk tumbuh menjadi individu yang lebih baik dan penuh tanggung jawab.

c. Memperkuat Hubungan Sosial

Mahasiswa yang mengalami QLC cenderung mencari dukungan dari teman dan keluarga, yang pada gilirannya dapat mempererat hubungan sosial dan kemampuan mereka untuk bersosialisasi serta berbagi pengalaman.

d. Mengembangkan Keterampilan Adaptif

Dalam proses menghadapi tekanan dan pilihan hidup, individu mengembangkan kemampuan beradaptasi, mengelola emosi, dan menyusun strategi pemecahan masalah yang lebih baik.

e. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Dengan adanya refleksi dan pencarian makna hidup, QLC mendorong individu untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna dan penuh kesadaran, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental secara jangka panjang.

f. Menumbuhkan Kedewasaan Emosional dan Spiritual

Dokumen ini juga menggarisbawahi bahwa pendekatan spiritual seperti berdoa, tawakal, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT memainkan peran penting

dalam menenangkan jiwa dan membimbing mahasiswa menghadapi krisis dengan lebih bijak.

## PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan analisis *Pearson Product Moment* untuk menilai ada pengaruh antara dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *Quarter Life Crisis* dan Karakter Remaja Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa ada keterkaitan atau pengaruh antara *Quarter Life Crisis* dan Karakter Remaja.

Berdasarkan hasil uji t, variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000, yang berada di bawah tingkat signifikansi umum ( $\alpha = 0,05$  atau 5%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Quarter Life Crisis* secara parsial membrikan dampak yang signifikan terhadap Karakter Remaja. Dengan kata lain, perubahan dalam variabel *Quarter Life Crisis* akan berkontribusi secara nyata terhadap efektivitas Karakter Remaja. Temuan ini memperkuat hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* berpengaruh signifikan terhadap Karakter Remaja, sehingga hipotesis penelitian terbukti dan diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diusulkan peneliti diterima. Terdapat pengaruh yang kuat, positif, dan sangat signifikan antara *Quarter Life Crisis* dan Karakter Remaja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam. Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dilakukan Mahasiswa, sehingga semakin rendah tingkat Karakter Remaja.

Selain itu, hasil penelitian ini searah dengan studi yang dilaksanakan oleh Junaidin (2024) yang menemukan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *Quarter Life Crisis* yang dirasakan oleh remaja putri. Begitu juga sebaliknya, semakin sedikit tingkat optimisme sehingga semakin rendah juga tingkat *Quarter Life Crisis* pada remaja putri di Sumbawa.

Dapat disimpulkan *Pearson Product Moment*, terdapat pengaruh yang kuat, positif, dan sangat signifikan antara *Quarter Life Crisis* dan Karakter Remaja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Hipotesis peneliti diterima, dengan bukti bahwa semakin meningkatnya level *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa, sehingga semakin menurun tingkat Karakter Remaja yang ditunjukkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan keputusan penelitian, digunakan uji regresi linier sederhana. Nilai ttable diperoleh dari tabel distribusi t dengan tingkat sig 0,05 dan derajatkebebasan (df) sebesar  $52-2=50$ . Dari sini, didapatkan nilai t-table sebesar 1,675. Hasil analisis melihtakan bahwa angka t-hitung adalah 35.354, diatas t-table ( $35.354 > 1,675$ ). Bisa dibuat simpulanya bila X (*Quarter Life*) berkontribusi pada Y (Karakter Remaja). Pengaruh positif ini mendukung hipotesis yang diajukan, di mana semakin tinggi tingkat *Quarter Life* seseorang, semakin rendah Karakter Remaja. Ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## Implikasi

*Quarter Life Crisis* (QLC) dianggap sebagai fenomena psikologis yang terjadi pada seseorang berumur 18 - 29 tahun, terutama pada mahasiswa. Krisis ini dikenali dengan keraguan dalam mengambil keputusan, kecemasan terhadap masa depan, tekanan emosional, dan ketidakpastian identitas diri.

QLC memiliki implikasi signifikan terhadap pembentukan dan perkembangan karakter remaja, terutama dalam hal:

### 1. Kebingungan Identitas dan Arah Hidup

Mahasiswa yang mengalami QLC cenderung meragukan nilai dan prinsip hidupnya. Hal ini dapat menghambat proses pembentukan identitas diri yang stabil, yang merupakan fondasi karakter remaja yang sehat.

### 2. Kecemasan dan Ketidakstabilan Emosi

Rasa cemas, khawatir berlebihan, dan tekanan sosial menyebabkan ketegangan emosional, yang dapat berujung pada penurunan kepercayaan diri, depresi, hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

### 3. Rendahnya Resiliensi dan Kemampuan Adaptasi

Karakter remaja yang belum matang menjadikan mereka lebih rentan terhadap tekanan QLC. Tanpa adanya dukungan sosial dan pembinaan mental-spiritual yang kuat, mereka kesulitan beradaptasi dan mengambil keputusan penting dalam hidup.

### 4. Perubahan Nilai dan Pola Pikir

QLC dapat memicu remaja untuk merenungkan kembali nilai-nilai hidup, yang jika diarahkan dengan tepat dapat menjadi peluang untuk menguatkan karakter melalui proses pendewasaan. Sebaliknya, jika tidak diarahkan, dapat memperkuat pola pikir negatif (*fixed mindset*).

### 5. Pencarian Makna dan Spiritualitas

Dalam perspektif Islam, fase QLC juga membuka ruang bagi remaja untuk mendekatkan diri pada nilai-nilai agama, seperti sabar, tawakal, dan introspeksi diri. Hal ini dapat menjadi momentum pembentukan karakter religius yang tangguh secara mental.

## REFERENSI

- Achmadi, Abu. "Narbuko, Teori Metode Studi" *Jakarta: Bumi Aksara*, 2012.
- Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau. "Kaitan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase." *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23-29.
- Akbar, Rahmatullah, Tri Mulya, Budi Ongkai, dan Ermis Suryana. "Perkembangan Peserta Didik pada Masa Remaja Akhir" 6 (2023): 6356-67.
- Analisa, Khoirun, dan Abdul Muhid. "Literature Review : Meningkatkan Creative Thinking Skill melalui Pembelajaran Treffinger" 7, no. 2 (2024): 648-59.

- Asrar, Alisa Munaya, dan Taufani Taufani. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal." *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 1 (2022): 1–11. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>.
- Bunga Nurriska Fitri, Ikke Ratna Sari, Khoirunniswah, & Yenita Putri Widyaningrum. (2024). Implementation of REBT Group Counseling to Overcome the Confidence Crisis. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 131–138. <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i2.10>
- Ermayani T. "Pembentukan karakter remaja melalui keterampilan hidup." *Jurnal Pendidikan Karakter* 2 (2020): 127–41.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Hafarinto, Bagus, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi Alrefi, dan Minarsi Minarsi. "Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur." *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 1–13. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>.
- Hurlock, E B, dan R M Sijabat. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta, 1990. <https://books.google.co.id/books?id=UdpcAQAAAJ>.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. "Child development McGraw-Hill series in psychology (Fifth Edition)." *McGraw-Hill*, 1979, 1–520.
- Indianie, E. *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*. Brilliant, 2020. <https://books.google.co.id/books?id=KvvYzwEACAAJ>.
- Jannah, Miftahul. "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–56. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.
- Malik, Arubah, dan Saria Rafiq. "Investigating the Relationship between Social Support and Coping Self-Efficacy with Consideration of Future Consequences during the Quarter-life Crisis." *Journal of Management Practices, Humanities and Social Sciences* 6, no. 5 (2022): 34–43. <https://doi.org/10.33152/jmphss-6.5.4>.
- Paputungan, Frezy. "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood." *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023): 2986–1012.
- Pratama, Denny, dan Yanti Puspita Sari. "Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu." *Edukasimu.org* 1, no. 3 (2021): 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>.
- Prof, Perspektif, dan Zakiah Daradjat. "Perkembangan jiwa keagamaan pada remaja perspektif prof. dr. zakiah daradjat," 2024.
- Putri, Gerhana Nurhayati. "Quarter life crisis." *Quarter life crisis*, 2019.
- Qonita, Dzakia Nadaa, dan Ni Wayan Sukmawati Pupitadewi. "Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2022): 1–12.

- Ratih, Karina Widia, Mulya Virgonita, dan Iswindari Winta. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang" 5, no. September (2024): 8186-93.
- Rompegading, Andi Badli, Rizal Irfandi, Cindy Agustina, Dian Ramadhani, dan Muh. Fathir Rahmat. "Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa secara Global Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19." *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains* 6, no. 1 (2023): 280-99. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>.
- Sallata, Jean Michelle Madeline, dan Arthur Huwae. "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 2103-24. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>.
- Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Sari, Meilia Ayu Puspita. "Quarter Life Crisis pada Kaum Millennial." *Program Studi Strata I pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi*, 2021. [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf).
- Sarwono, S W. *Psikologi remaja*. Rajawali Pers, 1989. <https://books.google.co.id/books?id=bSZDAAAACAAJ>.
- Sepsita, Vera. "Dampak Quarterlife Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda." *Tsaqofah* 4, no. 2 (2024): 1099-1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>.
- Stapleton, Alice. "Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis : What works ?" *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, no. 6 (2012): 130-45.
- Sugiyono, Suriasumantri. "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment." New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, 2017.
- Sujudi, Muhammad Abdullah. "Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." Universitas Sumatera Utara, 2020.
- Sujudi, Muhammad Abdullah, dan Bengkel Ginting. "Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105-12.
- Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, dan Lukman Fahmi. "Mendapati Beragam Solusi Intervensi Untuk Berhadapan Dengan QLC: Studi pustaka *Journal Islamic Contemporary Counselling* 1, no. 1 (2021): 53-64. <https://doi.org/10.59027/jcic.viii.61>.
- Teori, Jurnal Psikologi. "p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035" 13, no. 2 (2022): 102-13.
- Ushuluddin, Fakultas, D A N Studi, "Kaitan dorongan sosial dengan QLC terhadap mahasiswa tingkat akhir," 2020.

Maida Alda Irma, Alfi Julizun Azwar, R.A. Erika Septiana  
Implikasi Quarter Life Crisis Terhadap Karakter Remaja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan  
Pemikiran Islam)

Yudisia, S. *Membina Anak dari Cinta*. Gema Insani, 2020.  
<https://books.google.co.id/books?id=4KDzDwAAQBAJ>.