

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Hope*

2.1.1 Definisi *Hope*

Hope menurut Snyder dikutip dari (Maslakha, 2022) adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan jalan keluar untuk mencapai tujuan dan memiliki keinginan untuk mencapainya. *Hope* adalah kombinasi dari kemampuan seseorang untuk membuat strategi untuk mencapai suatu tujuan dan keseluruhan dorongan yang mereka miliki untuk menerapkan strategi tersebut untuk mencapai tujuan tersebut (Kuddus, 2019). Secara umum, *hope* adalah kondisi mental atau emosional yang positif di mana seseorang memiliki keyakinan terhadap potensi masa depannya untuk mencapai tujuan (Maslakha, 2022).

Menurut Linley dan Joseph dikutip dari (Afiffah, 2019) *hope* mengacu pada penilaian individu terhadap kapasitas mereka untuk merumuskan tujuan yang tepat, membuat rencana tindakan yang ditargetkan untuk mencapai tujuan tersebut, dan menciptakan serta memelihara motivasi untuk mewujudkan rencana tersebut. Dengan kata lain, orang yang merasa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuannya akan lebih optimis menjadi *hopefull* dan memiliki emosi positif. Namun, jika seseorang memiliki kekhawatiran terhadap kemampuannya untuk sukses, ia akan kehilangan motivasi dan merasa tertekan (Maslakha, 2022).

Peneliti mengatakan bahwa pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal, orang memiliki *hope* besar untuk kehidupan mereka. Namun, banyak orang lupa bahwa harapan itu akan sulit dicapai jika persiapan yang kurang dan kurangnya motivasi untuk bertindak. Mahasiswa memiliki banyak harapan, salah satunya

adalah keberhasilan dalam studinya. Mahasiswa yang memiliki *emotion regulation* yang baik akan berhasil dalam studinya.

Berdasarkan definisi, peneliti menyimpulkan bahwa *hope* adalah pemikiran seseorang tentang suatu tujuan yang diikuti dengan keinginan yang mendalam untuk mencapainya. Teori *hope* yang dibuat oleh Snyder digunakan dalam penelitian ini (2002).

2.1.2 Aspek *Hope*

Menurut Snyder dikutip dari (Afiffah, 2019) aspek-aspek yang terkandung dalam teori *hope* yaitu:

1. *Goals*

Semua orang pasti berperilaku sesuai tujuan tertentu. Tujuan atau *goals* merupakan suatu yang ditetapkan oleh individu berdasarkan hasil pemikiran mereka sebagai tujuan akhir dari tindakan mereka. Agar tujuan-tujuan mereka selaras dengan gagasan dan aspirasi mereka, tujuan-tujuan tersebut harus mempunyai makna yang besar. Mereka dapat menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang selama mereka mempunyai peluang dan hambatan yang harus diatasi untuk mencapainya. Tujuannya mungkin bersifat preventif, seperti menghentikan terjadinya hal buruk, atau berorientasi pada alam, seperti berharap sesuatu yang baik akan terjadi. Tingkat kelayakan untuk mencapai setiap tujuan menunjukkan keragaman tujuan tersebut. Dengan persiapan dan kerja keras yang lebih besar, bahkan tugas-tugas yang tampaknya mustahil dapat diselesaikan sesuai jadwal.

2. *Pathway Thinking*

Seseorang harus percaya pada dirinya sendiri sebagai seseorang yang dapat merancang jalan untuk mencapai suatu tujuan agar dapat mencapainya. Kapasitas individu untuk menciptakan rute untuk mencapai tujuan tertentu disebut *pathway thinking*. Pendekatan ini mencakup pertimbangan potensi untuk mengembangkan satu atau lebih strategi praktis untuk mencapai suatu tujuan. Ketika individu dihadapkan dalam kesulitan, individu yang mempunyai *hope* tinggi percaya bahwa masih banyak pilihan lain yang tersedia.

3. *Agency Thinking*

Mengenal kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai tujuan. individu yang *hopefull* sering kali mengatakan hal-hal seperti "Saya bisa melakukannya" dan "Saya tidak akan *stuck* di sini". Pemikiran tersebut penting untuk setiap individu yang ingin mencapai tujuannya. Di sisi lain, hal ini akan lebih membantu ketika individu menghadapi kesulitan karena *agency thinking* membantu dalam menerapkan insentif dalam situasi seperti itu. Sepanjang proses pencapaian tujuan, komponen lembaga dan rute secara konstan saling mempengaruhi satu sama lain.

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Hope*

Hope dapat dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu: (Kuddus, 2019)

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial erat kaitannya dengan *hope*. Partisipasi dalam kegiatan sehari-hari bersama keluarga ataupun teman, seperti pergi ke suatu tempat, mengobrol, mendengarkan, dan memberikan dukungan fisik, dapat berdampak pada individu. Derajat optimisme dan usaha seseorang sangat dipengaruhi oleh

ikatannya dengan keluarga. Sebaliknya, kesehatan seseorang akan terganggu jika dukungan keluarga kurang.

2. Kepercayaan religius

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa salah satu sumber utama *hope* adalah keyakinan agama dan spiritual seseorang. Keyakinan agama yang dimiliki seseorang merupakan keyakinan positif yang menyadarkan dirinya akan tujuan penting yang telah ditetapkan. Istilah "spiritual" mengacu pada gagasan yang lebih luas yang berpusat pada makna dan tujuan hidup dalam hubungannya dengan Tuhan, orang lain, dan alam. Religius merupakan sebuah *second strategy* yang paling umum untuk mempertahankan *hope* seorang individu dan biasanya menjadi sumber untuk mendukung *hope*.

3. Kontrol

Konsep *hope* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memegang kendali atau kontrol atas kehidupan mereka sendiri. Upaya pengendaliannya antara lain mengambil keputusan sendiri, tidak pernah berhenti belajar, dan hidup mandiri setiap saat. Sehingga, seseorang mungkin mengalami sensasi harapan yang kuat. Efikasi diri merupakan juga bisa mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengontrol. *Hope* mencakup kapasitas untuk menentukan nasib sendiri, pengendalian diri, kesiapan mengurangi stres, menghindari kemandirian, dan sifat kepemimpinan.

2.1.4 Skala Pengukuran *Hope*

1. *Adult Hope Scale* (AHS) (C. R. Snyder et al., 1991) merupakan penilaian diri sendiri dimana orang diminta memikirkan perasaannya dalam situasi atau keadaan tertentu. AHS disebut juga *The Future Scale*. AHS terdiri dari 12

item pernyataan, terdiri dari : 4 item (dengan no. 2, 9, 10, dan 12) untuk komponen *agency thinking*, 4 item (dengan no. 1, 4, 6, dan 8) untuk komponen *pathway thinking*, dan 4 item (dengan no. 3, 5, 7, dan 11) untuk komponen *goals*.

2. *Herth Hope Index* (HHI) adalah 12 item pertanyaan yang dikembangkan oleh Herth untuk mengukur variabel harapan. Realibilitas dan validitas kuesioner ini sudah diverifikasi (Herth, 1992). Item dari HHI ini salah satunya seperti “saya memiliki pandangan positif tentang kehidupan” dan “saya memiliki *goals* yang besar” item tersebut dinilai dengan 4 poin skala likert mulai dari sangat tidak setuju nilai 1 sampai sangat setuju nilai 4.

Peneliti memilih menggunakan *Adult Hope Scale* untuk penelitian ini, dengan beberapa penyesuaian.

2.2 Konsep *Emotion Regulation*

2.2.1 Definisi *Emotion Regulation*

Emotion Regulation menurut Gross dikutip dari (Wahid, 2021) adalah kemampuan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang mengarah pada keseimbangan emosional. Memiliki kemampuan ini juga akan memungkinkan individu mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Emotion regulation merupakan komponen proses internal dan eksternal yang bertugas mengontrol, menilai, dan mengubah reaksi emosional internal tertentu untuk mencapai suatu tujuan, yang menjadi reaksi kesadaran diri seseorang. Kemudian muncullah perkembangan kognitif, yang memungkinkan orang untuk fokus, berkonsentrasi untuk mengevaluasi stres emosional (Wicitra, 2021).

Menurut Thompson dikutip dari (Hamidah, 2021) mengungkapkan bahwa *emotion regulation* menjadi upaya individu untuk mengamati, menilai, dan memperbaiki respons emosional untuk mencapai tujuan. Mereka yang memiliki regulasi diri positif lebih baik dalam mengendalikan emosi mereka daripada mereka yang memiliki regulasi diri negatif, di mana emosi dapat berupa emosi positif atau negatif.

Jika seorang mahasiswa dapat mengontrol emosinya mereka akan dapat mengendalikan emosi mereka pada saat yang tepat. Namun, jika seorang mahasiswa tidak dapat mengontrol emosinya saat menghadapi masalah mahasiswa tersebut dianggap tidak mampu mengelola emosinya dengan baik. Namun, masih terdapat beberapa mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka, hambatan yang mereka hadapi dalam mengendalikan emosi mereka adalah penyebabnya (Damarkos & Widodo, 2022).

Berdasarkan paparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *emotion regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosi mereka terhadap tingkah laku tertentu, serta mengekspresikan emosi mereka dalam konteks tertentu sesuai situasi.

2.2.2 Aspek *Emotion Regulation*

Menurut Thompson dikutip dari (Wahid, 2021) menjelaskan beberapa aspek dalam *emotion regulation* sebagai berikut:

1. *Emotions Monitoring* (memonitor emosi)

Kemampuan seseorang dalam mengetahui dan mengerti dirinya dikenal dengan istilah memonitor emosi, hal tersebut termasuk perasaan, pikiran, dan tindakan mereka, serta motif yang mendorong tindakan tersebut. Memonitor emosi

juga membantu seseorang terhubung dengan perasaan dan pikirannya, yang memungkinkan mereka untuk menggambarkan setiap perasaan yang mereka alami.

2. *Emotions Evaluating* (evaluasi emosi)

Kemampuan seseorang untuk mengevaluasi dan menerima emosinya, terutama saat mengalami emosi negatif contoh marah, sedih dan benci akan membuat seorang individu terbawa dan terpengaruh emosinya.

3. *Emotions modification* (modifikasi emosi)

Individu harus bisa memodifikasi emosi ke arah yang lebih positif untuk memberikan motivasi kepada dirinya sendiri, meningkatkan optimisme, dan mampu bertahan dalam situasi sulit atau masalah.

2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Emotion Regulation*

Faktor yang mempengaruhi *emotion regulation*, antara lain (Pebriangi, 2020):

1. Usia

Kematangan emosi seorang individu dipengaruhi oleh perkembangan dan kematangan fisiologisnya. Kadar hormon individu menurun seiring bertambahnya usia, sehingga dampak emosional berkurang.

2. Jenis Kelamin

Menurut beberapa penelitian, *emotion regulation* tergantung pada jenis kelaminnya, pria dan wanita mengkomunikasikan emosi mereka secara berbeda baik secara vokal maupun melalui ekspresi wajah.

3. Religius

Semakin religius seseorang, semakin ia berusaha untuk menahan emosinya. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang kurang religius akan lebih sulit untuk mengontrol emosinya.

4. **Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak**

Ada banyak gaya asuhan yang digunakan oleh orang tua seperti ada yang memanjakan, suka memerintah, acuh tak acuh, dan ada pula yang sangat penyayang. Gaya asuhan tersebut dapat mempengaruhi cara anak belajar mengendalikan emosinya.

5. **Faktor Pengalaman**

Pengalaman sebagai acuan yang digunakan seseorang untuk mengungkapkan perasaannya terbentuk dari interaksinya dengan individu lain dan lingkungannya.

6. **Faktor Lingkungan lain**

Faktor lingkungan dimana individu ini berada, seperti lingkungan sekolah, komunitas, dan norma lokal. Perkembangan emosi seseorang akan dipengaruhi oleh kenyamanan mereka di sekolah, kondisi masyarakat yang baik, dan budaya di lingkungan mereka.

2.2.4 **Skala Pengukuran *Emotion Regulation***

1. *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) diciptakan oleh Gross dan John pada tahun 2003 untuk mengukur variabel regulasi emosi. Yang memiliki tujuan sebagai alat ukur kecenderungan subjek dalam mengatur emosinya sendiri 10 item pernyataan : 6 item (dengan no. 1,3,5,7,8, dan 10) untuk komponen *cognitive reappraisal* dan 4 item (dengan no. 2,4,6, dan 9) untuk komponen *expressive suppression*.
2. *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) diciptakan oleh (Garnefski et al., 2001) dengan tujuan untuk mengukur kecenderungan dari seorang untuk berpikir dalam keadaan negatif. CERQ ini dapat digunakan

juga untuk menilai strategi kognitif seorang untuk menunjukkan respon stres serta strategi kognitif untuk menunjukkan bagaimana seorang harus bertindak terhadap peristiwa stres tertentu. CERQ ini biasa untuk subjek yang berumur diatas 12 tahun.

Peneliti memutuskan untuk menggunakan ERQ / *Emotion regulation Questionnaire* dari Gross dan John untuk mengukur variabel Emotion regulation dalam penelitian ini.

2.3 Konsep *Quarter Life Crisis*

2.3.1 Definisi *Quarter Life Crisis*

Alexandra Robbins dan Abby Wilner dari Amerika Serikat menyelidiki karakteristik ini untuk pertama kalinya pada tahun 2001 dengan subjek penelitian yang digunakan yaitu anak – anak muda / remaja di Amerika yang akan memasuki umur 20 tahun an (Sya'ban M Habu, 2020). *Quarter life crisis* menurut Robbins dikutip dari (Sya'ban M Habu, 2020) didefinisikan sebagai suatu tahap yang ditandai dengan ketidakstabilan dan gejolak emosi besar yang sering terjadi antara usia 18 dan 30 tahun. Setelah menyelesaikan kuliah di kampus, *quarter life crisis* biasa muncul. Hal ini ditandai dengan kepanikan, frustrasi, kebingungan dan gejala lainnya.

Individu yang akan memasuki masa dewasa awal mempunyai respons signifikan atau baru saja melewati masa remajanya yang harus menghadapi kenyataan hidup yang penuh perubahan, yang dapat membuat mereka panik dan merasa tidak berdaya yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (Maslakha, 2022).

Menurut Atwood dan Scholtz dikutip dari (Sya'ban M Habu, 2020) mengatakan bahwa remaja akan kebingungan, lalu menyelesaikannya dan

melanjutkan hidupnya. Penyebab mendasar dari krisis ini adalah krisis identitas mereka, yang muncul dari persoalan “pendefinisian siapa mereka berdasarkan apa yang mereka lakukan” yang mencakup ketidakpuasan mereka dengan pekerjaan atau aktivitas mereka, serta ketidakpuasan dengan hubungan dan kehidupan kampus.

Quarter life crisis merupakan rasa cemas dikarenakan oleh ketidakpastian diri mengenai masa depan hubungan, karir, dan kehidupan sosial individu di usia dua puluhan. Jika seseorang mengalami *quarter life crisis* dan tidak mampu mengatur dirinya sendiri, maka mereka memiliki kemungkinan mengalami masa yang buruk. Namun, tidak jarang orang di usia 20 tahun-an menganggap fase ini sebagai masa yang penuh tantangan untuk mencoba menemukan makna hidup. (Salsabila, 2022). Berdasarkan paparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* terjadi ketika seseorang berusia antara 18 dan 30 tahun yang mulai mengalami perasaan khawatir karena memasuki dunia nyata dan dituntut untuk mandiri secara sosial, finansial, dan psikologis, termasuk dalam hal hubungan.

2.3.2 Aspek *Quarter Life Crisis*

Aspek – aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dikutip dari (Rahmatunnisa, 2022) :

1. Keraguan dalam mengambil sebuah keputusan.

Pada fase ini setiap individu harus mulai belajar dalam membuat keputusan hidup, selain itu individu pasti akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan yang sering kali menimbulkan keraguan, ketakutan dan kekhawatiran dalam mengambil keputusan yang tepat untuk hidupnya. Hal tersebut karena terdapat sebuah anggapan bahwa sebuah keputusan dapat mempengaruhi kehidupan maka setiap

individu harus memikirkannya secara matang ketika ingin mengambil sebuah keputusan karena jika pengambil keputusan yang salah bisa berdampak negatif.

2. Cemas

Individu memiliki banyak tujuan yang ingin mereka capai. Selain itu, individu mempunyai keyakinan yang kuat bahwa mereka akan menyelesaikan segala sesuatunya dengan baik dan akan bekerja keras untuk tidak melakukan kesalahan. Sebaliknya, individu mungkin mengalami tantangan dalam mencapai tujuan dan ambisinya. Hal ini karena masyarakat sering kali dirundung rasa khawatir, cemas, dan ketakutan jika mereka gagal atau menyadari kegagalan yang mungkin terjadi.

3. Tertekan

Setiap orang akan mendapati masalah mereka menjadi semakin sulit seiring berjalannya waktu. Selain itu, banyak orang beranggapan bahwa kesulitan akan selalu ada, di mana pun mereka berada. Tekanan dan kepercayaan seperti itu mengganggu upaya seseorang. Ketika orang tidak mampu menghadapi kesulitan hidup mereka, mereka semakin menderita dan menyiksa diri mereka sendiri. Selain itu, ekspektasi masyarakat bahwa seorang mahasiswa atau orang yang mengecam bangku perkuliahan harus mencapai tujuannya atau menjadi lebih sukses.

4. Terjebak situasi atau keadaan sulit di lingkungan

Seringkali setiap individu kurang nyaman dengan lingkungan sekitarnya terutama ketika sedang ingin mengambil sebuah keputusan. Oleh karena itulah lingkungan merupakan hal penting yang mempengaruhi seseorang. Individu mempunyai perasaan terjebak dan sulit untuk melepaskan diri dari posisinya saat ini. Seringkali individu tahu apa yang harus mereka lakukan tetapi mungkin tidak yakin harus mulai dari mana.

5. Putus asa

Individu akan merasa putus asa ketika mendapati hasil yang diperjuangkan tidak memuaskan seperti ketika gagal dalam pekerjaan maupun masalah lainnya, selain putus asa individu juga akan merasa kurang percaya diri terhadap dirinya.

Individu akan menjadi tidak puas dan percaya bahwa upaya mereka sia-sia. Ambisi dan impian awal masyarakat diabaikan karena mereka yakin tidak akan mampu mewujudkannya. Individu bahkan mungkin percaya bahwa tindakan yang akan mereka lakukan akan sia-sia dan tidak efektif. Ketika seseorang mengamati dan membandingkan dirinya dengan rekan kerja yang lebih berbakat dan sukses secara akademis dan profesional, hal itu dapat membuatnya semakin merasa sedih. Keputusan mungkin juga diakibatkan oleh kurangnya hubungan yang dapat mendorong kemajuan individu.

6. Penilaian negatif terhadap diri sendiri

Orang yang mengalami *quarter life crisis* mungkin mengalami sejumlah emosi yang tidak menyenangkan, seperti ketakutan akan kegagalan, kebingungan dalam mengambil keputusan hidup, kekhawatiran dan kecemasan akan masa depan, kehampaan, dan ketidakpuasan. Selain itu, banyak yang berjuang untuk memecahkan tantangan hidup mereka. Akibatnya, individu mulai meragukan dirinya sendiri dan kemampuannya dalam menaklukkan rintangan hidup. Memang benar setiap orang punya permasalahannya masing-masing, tapi orang lain juga punya kesulitan. Individu yang berada dalam keadaan ini mungkin akan merasa sendirian dan menjadi membandingkan dirinya sendiri dengan individu lain dan menilai kehebatan dirinya sendiri dari semua pencapaiannya. Hal ini terjadi ketika

seseorang yakin dirinya tidak mampu menjalani hidup dan meraih prestasi seperti rekan-rekannya.

7. Khawatir dengan hubungan interpersonal

Salah satu hal yang paling mengganggu adalah bagaimana individu berhubungan interpersonal dengan individu lain. Hal tersebut tidak terlepas dari sosial budaya yang muncul di Asia, khususnya di Indonesia. Perempuan dalam masyarakat ini diharapkan untuk menikah sebelum usia tiga puluh tahun. Anggota keluarga, terutama orang tua yang memberikan tekanan terhadap anak perempuannya agar segera menikah sebelum usia 30 tahun. Hal itu disebabkan karena dorongan untuk bereproduksi, ketidaksetaraan peran gender, dan reaksi lingkungan. Gangguan ini membuat orang berusia dua puluhan dan tiga puluhan mempertanyakan kesiapan mereka untuk menikah. Ini juga soal rasa ingin tahu siapa yang akan dinikahinya dan kapan. Selain itu, orang yang menjalin hubungan dengan lawan jenis memutuskan apakah orang yang mereka kencani saat ini cocok untuk mereka atau individu tersebut harus mencari pasangan lainnya yang lebih cocok untuk dirinya. Hal tersebutlah menjadikan seorang individu khawatir mengenai kemampuan mereka dalam mengelola hubungannya dengan keluarga, pasangan maupun dengan temannya.

2.3.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

1. Faktor Internal

Faktor internal menurut Robbins dikutip dari (Maslakha, 2022) :

a. Identitas Diri

Menuju kedewasaan, individu mulai mencari identitas mereka sendiri. Individu akan mulai berkonsentrasi untuk mempersiapkan diri untuk babak

berikutnya dalam kehidupan. Terlebih lagi, orang memikirkan hal-hal yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya, seperti bagaimana dirinya hidup di masa depan kelak dan dirinya apakah mampu untuk membantu keluarga dan lingkungannya. Orang biasanya takut, bingung, dan gugup pada masa pencarian identitas ini karena hal itu memengaruhi cara mereka memilih pilihan hidup di masa depan.

b. *Instability*

Kehidupan seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan saat mereka mulai dewasa. Beberapa orang mengetahui bahwa apa yang mereka lakukan, misalnya bekerja dibidang yang tidak diinginkan, demi kepentingan terbaik mereka. Hal itulah yang membuat individu harus bersiap menghadapi segala kejadian yang mungkin tidak terduga. Dan juga individu akan merasa tidak aman dalam hubungannya dengan lawan jenis, seperti merasa tidak cocok dengan pasangannya.

c. Banyaknya pilihan hidup

Being self-focused adalah sebuah kata yang digunakan untuk mencirikan mereka yang sedang melalui tahap ini. Dengan terlebih dahulu membuat penilaian terhadap diri sendiri dan menerima tanggung jawab atas tindakannya, individu akan berusaha mandiri dan berlanjut hingga merencanakan masa depan mereka. Masyarakat akan banyak merenung dan membuat pilihan yang berdampak pada masa depan mereka, seperti memilih jurusan, bekerja, mencoba paruh waktu, hanya fokus pada sekolah, atau putus sekolah, dan apakah jurusan yang mereka pilih sesuai dengan keinginan mereka meskipun dalam pengambilan keputusan juga dibantu oleh orang lain.

d. Aktualisasi diri

Individu yang mendekati kedewasaan akan mengalami tahap *feeling in between* atau aktualisasi diri, dimana ia harus memenuhi berbagai syarat untuk menjadi dewasa, meskipun pada kenyataannya ia belum benar-benar dewasa. Mereka mungkin percaya bahwa mereka bukan lagi remaja, namun mereka juga percaya bahwa mereka tidak mampu menjadi dewasa dengan baik.

e. *Hope dan Dream*

Orang dewasa awal akan mengalami ketika mereka mempertimbangkan berbagai pilihan dan kemungkinan untuk pekerjaan mereka, pasangan mereka dan untuk masa depan mereka. Hal tersebut bisa membuat individu yang memiliki *hope* yang tinggi. Namun, individu mulai meragukan kemampuannya dalam mewujudkan impian dan harapannya, hal tersebut menimbulkan *anxiety disorder* dan berujung mengalami *quarter life crisis*.

f. Emosi (*Emotion regulation*)

Emosi juga bisa mempengaruhi *Quarter life crisis*. Orang dewasa sering kali mengalami krisis emosional di mana mereka mempertanyakan diri sendiri hingga mencapai titik depresi. Individu akan melalui masa yang penuh tantangan di masa mudanya. Mereka mungkin takut menjadi dewasa, takut gagal, dan berjuang untuk mencapai keseimbangan dalam hidup mereka. Keahlian dalam mengendalikan emosi diperlukan untuk meningkatkan suasana hati. *Emotion regulation* adalah teknik untuk mengendalikan, membatasi, dan memodulasi emosi selama periode waktu dan lingkungan tertentu. Ini dikenal sebagai kemampuan mengendalikan emosi. Orang yang dapat mengatur emosinya secara efektif akan lebih mudah

menganalisis kehidupannya dengan baik, memungkinkan mereka merasakan emosinya dengan baik tanpa menjadikan tantangan akademis sebagai beban.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal menurut Robbins dikutip dari (Rahmatunnisa, 2022):

a. Hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan.

Salah satu pertanyaan yang paling sering didengar dalam masalah cinta adalah apakah sudah tentukan orang yang akan menjadi pasangan hidup. Mereka yang lajang juga khawatir dengan keinginannya untuk menjalin hubungan romantis. Persoalan hidup mandiri dan mandiri secara finansial dan mental dari orang tua merupakan bagian dari hubungan kekeluargaan. Sebaliknya, individu yang menjalin persahabatan akan bertanya-tanya bagaimana cara menemukan teman dan orang yang dapat mereka percayai. Pertanyaan-pertanyaan ini sering kali menimbulkan kekhawatiran dan dapat mengakibatkan krisis seperempat kehidupan.

b. Tantangan akademik

Banyak pertanyaan tentang pendidikan muncul, seperti mengapa seseorang ingin melanjutkan kuliah dan mencapai kesuksesan profesional. Ada juga pertanyaan tentang minat orang lain. Selain itu, orang mempertanyakan bagaimana mengatasi situasi setelah lulus kuliah. Selain itu, ada kekhawatiran mengenai bagaimana pelajaran dari perkuliahan dapat digunakan dalam pekerjaannya kelak. Individu juga khawatir tentang pengalaman ketika diperkuliahan tidak dapat membantu untuk meraih tujuannya.

c. Kehidupan pekerjaan

Pertanyaan umum mengenai karier adalah apakah seseorang sebaiknya menekuni sesuatu yang menjadi minatnya atau bekerja dengan gaji tinggi agar bisa

hidup mandiri. Individu juga bertanya-tanya apakah pekerjaan yang mereka pilih sesuai dengan cita-cita hidupnya, dan apakah dia bisa menghadapi stres kerja dan tuntutan yang bisa menghambat kehidupannya. Selain itu, individu juga sering khawatir juga dirinya tidak mampu mencapai aktualisasi dirinya sehingga bisa menyebabkan keraguan untuk menunjukkan potensinya.

Berdasar dari uraian diatas, peneliti menemukan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*. faktor tersebut bersifat internal dan eksternal. Faktor internal meliputi : identitas diri, *instability*, banyaknya pilihan hidup, aktualisasi diri, *hope and dream*, dan emosi. Sementara itu, faktor eksternal : hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan ; adanya tantangan akademik ; serta adanya kehidupan pekerjaan.

2.3.4 Fase *Quarter Life Crisis*

Fase – fase *quarter life crisis* menurut Robinson dikutip dari (Salsabila, 2022):

1. Fase 1

Locked-in, pada tahap ini orang belum memutuskan perubahan yang akan dilakukan, tetapi mereka sudah tidak menginginkan komitmen yang mereka miliki sebelumnya. Hal ini menyebabkan perasaan menjadi terjebak dan tidak berdaya.

Locked-out, pada tahap ini orang merasa terkunci dan tidak mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawab hidup layaknya orang dewasa. Rasa tidak mampu ini berasal dari ketidakmampuan mencapai tujuan profesional yang diinginkan, seperti mengembangkan hubungan dengan pasangan dan mendapatkan uang sendiri.

2. Fase 2

Fase 2a yaitu *separate*, pada tahap ini orang cenderung menjaga jarak fisik dan mental dari komitmen yang telah mereka lakukan sebelumnya, yang menyebabkan munculnya berbagai emosi seperti sedih, bersalah, cemas, gembira, malu, lega, dan lain-lain.

Fase 2b yaitu *time out*, pada tahap ini orang menghindari komitmen baru atau harapan di masa depan. Sebaliknya, fokus fase ini adalah pada kemampuan orang untuk merenungkan situasi yang berubah, mengatasi emosi yang tidak menyenangkan, dan membangun fondasi hidup yang lebih baik.

3. Fase 3

Exploration, fase ini adalah saat orang mulai membuat dan mempelajari komitmen, keinginan, dan tujuan hidup baru. Fase ini unik karena orang – orang melakukan berbagai eksperimen pada berbagai aspek kehidupan untuk menemukan nilai hidup yang sesuai dengan diri mereka sendiri.

4. Fase 4

Rebuilding, fase ini ditandai dengan perubahan gaya hidup individu, yang mencakup komitmen baru dan rencana masa depan yang jelas. Saat ini, individu memiliki motivasi diri yang lebih besar dibandingkan sebelum mereka mengalami *quarter life crisis*, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang memuaskan dan menyenangkan.

2.3.5 Quarter Life Crisis dalam Pandangan Islam

Setiap orang harus memiliki rencana untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Al-Quran dan Hadis adalah garis hidup bagi mereka yang beragama Islam (Anonim, 2022). Al-Quran mempunyai solusi untuk semua

kesulitan umat Islam, termasuk mengatasi *quarter life crisis* ini. Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk terus berusaha, tidak peduli apa yang terjadi. salah satu ketidakpuasan yang disebabkan oleh pencapaian yang tidak memberikan hasil yang memuaskan. Kita tidak perlu khawatir karena kita yakin Allah SWT adalah Tuhan Yang Maha Esa.

Hal ini seperti firman Allah SWT berikut :

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’d: 11).

Setelah melakukan usaha, tawakal atau pasrah kepada Allah SWT adalah tahap selanjutnya. Dalam hal ini sama seperti berdoa terus-menerus. Ini akan membantu orang Islam menjadi lebih teguh dan menghindari segala godaan.

Keimanan manusia kepada Allah SWT menguatkan hati mereka selama *quarter life crisis*, dan hal ini tidak dipengaruhi oleh hal-hal luar seperti kinerja orang lain. Seperti firman Allah SWT :

Artinya : “Kemudian, apabila kamu telah membuat keputusan, bertawakallah kepada Allah; Allah sangat mencintai mereka yang bertawakal kepada-Nya.” (QS. Ali Imran: 159).

Oleh karena itu, jelas terlihat bahwa tugas seorang muslim di masa *quarter life crisis* ini adalah tetap berusaha dan bertawakal, berdoa, atau berserah diri kepada Allah SWT atas usahanya.

2.3.6 Dampak *Quarter Life Crisis*

Dampak dari *quarter life crisis* antara lain (Fadhilah, 2021):

1. Stress

Stres adalah tingkat ketegangan yang dirasakan seseorang baik secara fisik maupun psikologis. Stres merupakan salah satu efek samping dari krisis seperempat kehidupan karena individu memiliki begitu banyak pilihan sehingga mereka tidak yakin mana yang terbaik bagi mereka. Hal ini menimbulkan kecemasan.

2. Depresi

Quarter life crisis dapat menyebabkan depresi. Individu yang kurang mampu mengatasi masa-masa sulit akan mengalami gejala negatif, salah satunya depresi. Ketika seseorang mengalami depresi, mereka mengalami kemurungan, kesedihan, dan patah semangat. Mereka yang mengalami kondisi ini merasa takut, tidak bisa bergerak, dan murung terhadap masa depan. Orang yang mengalami depresi dalam situasi patologis mungkin merasa kehilangan harga diri, delusi, tidak berdaya, putus asa, dan ketidakmampuan untuk menanggapi stimulus apa pun.

Jika seseorang menghadapi kesulitan *quarter life crisis* berkelanjutan, Hal tersebut dapat mengakibatkan penumpukan perasaan tidak menyenangkan, yang kemudian dapat menimbulkan berbagai kesulitan baru seperti masalah perilaku dan emosional, agresi, tindak kekerasan dan respons emosi, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial, kecemasan, depresi, dan trauma.

3. Penilaian Diri Negatif

Dalam kasus *quarter life crisis*, seseorang cenderung memiliki penilaian diri negatif terhadap dirinya sendiri dan mengalami serangan panik, serta kehilangan keyakinan pada kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan dewasa.

2.3.7 Skala Pengukuran *Quarter Life Crisis*

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diciptakan oleh Christine Hassler dalam bukunya tahun 2009, “*Twenty something manifesto : quarter life speak out about who they are, what they want, dan how to get it*”. Awalnya, Hassler merancang survei ini untuk mengetahui apakah seseorang benar-benar mengalami *quarter life crisis*. Kuesioner tersebut dapat diibaratkan seperti kuis yang dapat diakses langsung dari *website* pribadi. Terdapat 25 item terdiri dari 3 item untuk (dengan nomor 12, 13, 23) untuk komponen keseimbangan dalam pengambilan keputusan, 2 item (dengan nomor 2, 9) untuk komponen putus asa, 7 item (dengan nomor 6, 11, 14, 16, 20, 22, 24) untuk komponen penilaian diri negatif, 4 item (dengan nomor 1, 3, 4, 25) untuk komponen terjebak dalam situasi sulit, 2 item (dengan nomor 7, 21) untuk komponen cemas, 3 item (5, 8 , 10) untuk komponen tertekan dan 4 item (dengan nomor 15, 17, 18, 19) untuk komponen khawatir dengan hubungan interpersonal. Individu diminta untuk memilih dua pilihan yaitu “ya” atau “tidak” saat mengisi.

Peneliti memutuskan menggunakan *Quarter Life Crisis Questionnaire* (Hassler, 2009) karena tidak terdapat kuesioner lainnya dan dengan sedikit modifikasi dan adaptasi.