



Kontrol diri dan tawakal terhadap *quarter-life crisis* pada santri di pesantren

Self-control and tawakal on *quarter-life crisis* in students of Islamic boarding school

Article History

Accepted
May 5, 2023

Received
June 22, 2023

Published
June 28, 2023

Miftahul Huda^{1*}

¹ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
Malang, Indonesia

ABSTRACT

The phenomenon of quarter-life crisis is part of the growth process of almost all individuals in the adolescent development phase towards early adulthood. Therefore, this study aims to determine the influence of self-control and tawakal on individuals who experience quarter-life crisis. This study consists of three variables: self-control, tawakal, and a quarter-life crisis. The quarter-life crisis was the dependent variable, and self-control and tawakal as the independent variable. This study uses quantitative research methods with a correlational research approach. The sampling technique uses purposive sampling. There are 103 students as a population and 50 samples of students of Pesantren Al-Hikmah Al Fathimiyyah Malang from the calculations using the Slovin formula. The analysis technique used in this research is a descriptive analysis using the R Studio application. The results of this study show that control and tawakal play a role in individuals dealing with quarter-life crises. The effect of self-control and tawakal on the quarter-life crisis is 71.4%, while the remaining 28.6% is outside of the variables studied, namely self-control and tawakal.

KEY WORDS:

self-control; tawakal; *quarter-life crisis*; students

ABSTRAK

Fenomena *quarter-life crisis* menjadi bagian proses pertumbuhan hampir seluruh individu di fase perkembangan remaja menuju dewasa awal. Oleh

^{1*}Corresponding Author: Miftahul Huda, email: mftlhhd2@gmail.com, Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana no 50, 65144 Malang, Jawa Timur, Indonesia.

karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan bentuk pengaruh *self control* dan tawakal pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu kontrol diri, tawakal, dan *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* sebagai variabel dependen, kontrol diri, dan tawakal sebagai variabel independen. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian korelasional, teknik pengambilan sampel memakai purposive sampling, terdapat 103 jumlah santri sebagai populasi dan 50 sampel santri Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dari hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif dengan menggunakan aplikasi R Studio. Hasil penelitian ini yaitu *self control* dan tawakal berperan bagi individu untuk menghadapi masa *quarter-life crisis*. Pengaruh *self control* dan tawakal terhadap *quarter-life crisis* sebesar 71,4% sedangkan sisanya sebesar 28,6% di luar dari variabel yang diteliti yaitu *self control* dan tawakal.

KATA KUNCI

kontrol diri; tawakal; *quarter-life crisis*; santri



Copyright ©2023. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY-NC-SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Terdapat fenomena yang sering kali dialami oleh individu remaja menuju dewasa, yakni mulai merasa putus asa yang ditandai dengan ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, ketakutan akan pilihan-pilihan yang beragam dalam hidup (Monika & Anata, 2022). Fenomena ini disebut dengan *quarter-life crisis*. Istilah *quarter-life crisis* dicetuskan oleh (Robbins & Wilner, 2001) merupakan kondisi krisis yang dialami seseorang diusia 20-35 tahun yang merasa tidak stabil, merasa panik, mencemaskan terkait pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan romantis dan relasi sosialnya sehingga ia merasa tidak berdaya. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung mengorientasikan dirinya ke arah perubahan dalam hidup guna mencapai masa depan yang diharapkan. Ketika sekolah, kita tidak menjumpai banyak pilihan, peserta didik hanya bertugas untuk mengikuti berbagai peraturan yang ada. Hal ini akan sangat berbeda ketika individu bukan lagi menjadi peserta didik (lulus). Mereka harus mampu secara mandiri menentukan pilihan hidupnya untuk mencapai masa depan yang diharapkan (Afandi & Afandi, 2021)

Pembahasan *quarter-life crisis* sangat penting untuk dipelajari, karena dengan memahami konsep *quarter-life crisis*, manusia akan mampu melewati fase-fase sulit dalam hidup. Hal ini sejalan dengan survei online yang

dilakukan oleh *LinkedIn* pada 6.014 responden di United States, United Kingdom, India dan Australia yang menyatakan 75% responden dengan pada usia 25 hingga 33 tahun pernah mengalami *quarter-life crisis*, 61% penyebab *quarter-life crisis* yakni belum menemukan pekerjaan atau karir yang disenangi dan 48% menyatakan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan teman-temannya akan memperparah kecemasan yang dialaminya sehingga individu sering merasa frustrasi dan ragu dengan kehidupannya di masa depan perihal karir, relasi sosial dan pencapaian pribadi lainnya (Linked in Corporate Communication, 2017).

Fakta *quarter-life crisis* tidak hanya dikaji di negara-negara barat saja, namun juga di Indonesia, banyak artikel yang membahasnya dalam lingkup yang lebih kecil, penelitian karya Zuhriyah menunjukkan hasil *quarter-life crisis* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maliki Malang angkatan 2017 sebagai berikut, 86 mahasiswa dengan rentang usia 20-24 tahun diperoleh data sebagai berikut: 82% sering mencemaskan pekerjaan di masa depannya, 54% khawatir dengan kondisi finansial, 70% khawatir dengan pendidikan dan 64% mahasiswa mencemaskan hubungan dengan lawan jenis di masa depan (Zuhriyah, 2021).

Dalam lingkup yang lebih kecil di Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang yang beralamatkan di Jl. Joyosuko 60A Merjosari, Lowokwaru, Kota Malang. Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah merupakan Pesantren putri tertua di Kota Malang, yang didirikan sejak tahun 1999 oleh Drs. H Yahya Dja'far, MA dan Ibu Syafiyya Fattah, MA. Selain sebagai pendiri, beliau juga sebagai pengasuh (*Arsip Dokumen Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang*, n.d.). Di Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang terdapat santri yang mulai merasa putus asa ditandai dengan ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, ketakutan akan pilihan-pilihan yang beragam dalam hidup. Hal ini peneliti dapatkan data dari pengurus keamanan terkait data santri yang sudah *boyong* terlebih dahulu sebelum waktunya keluar dari pondok. Hampir setiap angkatan pasti ada yang keluar sebelum waktunya sebesar 60%.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Yeler et al., 2021) penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 514 partisipan (370 wanita, dan 144 pria) dan menghasilkan hubungan yang positif antara *quarter-life crisis* yang dialami partisipan dengan intoleransi ketidakpastian. Kedua didukung dengan penelitian karya (Herawati & Hidayat, 2020) yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan sampel berjumlah 236 individu dewasa awal di Pekanbaru (20-30 tahun) dan menghasilkan *quarter-life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada di

tahap sedang, 43.22%. Faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* adalah jenis kelamin, status, dan pekerjaan. Individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis* di Pekanbaru didominasi oleh wanita yang belum menikah dan belum memiliki pekerjaan. Ketiga penelitian karya (Habibie et al., 2019) dengan metode kuantitatif dengan partisipan berjumlah 219 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan menghasilkan semakin tinggi tingkat tawakal individu maka semakin rendah pula tingkat *quarter-life crisis*-nya.

Individu yang di dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 18-28 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah contohnya mahasiswa, dalam lingkup yang lebih kecil yaitu di Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang. *Quarter-life crisis* yang terjadi pada santri Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah merupakan banyaknya pelanggaran yang dilanggar dalam norma atau aturan pondok. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya *self control* yang baik dari santri. Hal ini dibuktikan dengan data yang diperoleh peneliti dari pengurus pondok bagian keamanan yang memegang data pelanggaran santri. Setiap bulannya 50% lebih santri melaksanakan pelanggaran. Pesantren ini seluruh santrinya merupakan mahasiswa di berbagai kampus di Malang seperti Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, Universitas Islam Malang, Politeknik Negeri Malang, Institut Teknologi Nasional, Poltekkes Kemenkes Malang (Huda, 2022).

Self-control merupakan suatu alat dalam diri sendiri yang berfungsi sebagai kekuatan yang akan menggerakkan diri untuk menjadi pribadi yang sempurna, yaitu pribadi yang mampu mengendalikan segala bentuk kemampuan untuk mewujudkan segala keinginan yang telah direncanakan. Dalam *self-control* tergantung unsur motivasi yang akan mendorong individu melaksanakan segala kegiatan yang mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan. Tujuan tersebut dapat dicapai apabila tujuan jelas bentuknya dan jelas juga cara untuk mencapainya (Alfabetta et al., 2015). *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan *self-control* akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan untuk menghindari akibat yang tidak diinginkan. Averil menyebut *self-control* dengan sebutan kontrol personal yaitu

kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan (Ghufron & Rini, 2011). Tawakal memiliki hubungan yang positif dengan *self-control*, karena seseorang yang memiliki tingkat tawakal yang tinggi percaya bahwa setiap tingkah laku yang mereka lakukan selalu diawasi oleh Tuhan, sehingga mereka cenderung memiliki *self-monitoring* yang tinggi dan pada akhirnya memunculkan *self-control* dalam dirinya (Danuri et al., 2017)

Menurut Imam Al-Ghazali, *tawakal* adalah pengendalian hati kepada Tuhan yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat. *Tawakal* yakni menyerahkan dengan sepenuhnya. Sehingga seorang yang telah menyerahkan dengan sepenuhnya kepada Allah, tidak akan ada keraguan dan kemasygulan tentang apapun yang menjadi keputusan Allah. Seseorang yang berada pada maqam *tawakal* akan merasakan ketenangan dan ketentraman. senantiasa merasa mantap dan optimis dalam beribadah dan optimis dalam bertindak. Di samping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual, serta keperkasaan luar biasa, yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang bersifat material. Hal lain yang dirasakan oleh orang yang bertawakal yaitu kerelaan yang penuh atas segala yang diterimanya dan selanjutnya akan senantiasa memiliki harapan atau segala yang dikehendaki dan dicita-citakan.

Namun, benarkah dengan adanya fenomena *quarter-life crisis* menjadi bukti keterkaitan antara variabel *self control* dan *tawakal*? Pertanyaan yang muncul menjadi alasan kuat untuk dilakukannya penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini secara spesifik yakni memaparkan pengaruh *self-control* dan tawakal pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjawab permasalahan dan menguji hipotesis yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya, yakni untuk mengetahui pengaruh *self control* dan tawakal terhadap *quarter-life crisis* pada santri Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, dengan *self control* dan religiusitas sebagai variabel independen dan *quarter-life crisis* sebagai variabel dependen.

Mengukur tingkat *self control*, tawakal, dan *quarter-life crisis* pada santri Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah. Skala variabel *self control* ini diadaptasi dari skala penelitian Diani (2019), skala penelitian ini didasarkan pada teori

yang dipaparkan oleh (Averill, 1973) terdiri dari 19 item, dengan aitem *favorable* 9 dan aitem *unfavorable* 10. Skala variabel tawakal diukur dengan menggunakan skala yang Ibn Qayyim (1352). Skala ini terdiri dari 49 aitem, dengan aitem *favorable* berjumlah 22 aitem dan aitem *unfavorable* berjumlah 27 aitem. Variabel *quarter-life crisis* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter-life crisis* yang diadaptasi dari skala penelitian (Habibie et al., 2019) skala penelitian ini didasarkan pada teori yang dipaparkan oleh Robbins. Terdapat 23 item dan semua item *favorable*.

Hasil

Analisis deskriptif penelitian ini berdasarkan analisis menggunakan aplikasi *R Studio*, dan dapat dilihat hasil sebagai berikut.

Tabel 1

Tabel Skor Hipotetik

Variabel	M in	M ax	Mea n	Standar Deviasi
Self Control	48	81	65,2	9.23171
Tawakal	49	78	63,6	7.71664
<i>Quarter-life crisis</i>	43	89	65,2	11.78723

Variabel *selfcontrol* mempunyai item 24 dengan skala terendah 1 dan skala tertinggi 4. Sesuai dengan tabel diatas terkait skor hipotetik, maka bisa disimpulkan bahwa nilai min 48 dan nilai max 81 dengan nilai mean sebesar 65,2. Sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 9.231711. Variabel tawakal mempunyai item 21 dengan skala terendah 1 dan skala tertinggi 4. Sesuai dengan tabel diatas terkait skor hipotetik, maka bisa disimpulkan bahwa nilai min 49 dan nilai max 78 dengan nilai mean sebesar 63,62. Sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 7.71664. Variabel *quarter-life crisis* mempunyai item 23 dengan skala terendah 1 dan skala tertinggi 4. Sesuai dengan tabel diatas terkait skor hipotetik, maka bisa disimpulkan bahwa nilai min 43 dan nilai max 89 dengan nilai mean sebesar 65,2. Sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 11.78723

Dalam fungsinya mean hipotetik yang didapatkan dalam analisis digunakan untuk mengetahui kategorisasi data pada setiap variabel dalam penelitian. Kategorisasi data akan dijelaskan setiap variabel pada tabel 2.

Tabel 2

Tabel kategori Self Control

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	19	38.0

Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren

Sedang	29	58.0
Rendah	2	4.0
Total	50	100.0

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 19 responden yang memiliki *self control* tinggi, 29 responden memiliki *self-control* yang sedang dan 2 responden memiliki *self control* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self control* pada santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Tabel 3

Tabel kategori Tawakal

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	35	70.0
Sedang	15	30.0
Rendah	0	0 %
Total	50	100.0

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 35 responden yang memiliki *tawakal* tinggi, 15 responden memiliki *tawakal* yang sedang dan tidak ada responden yang memiliki *tawakal* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *tawakal* pada santri Pondok Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi.

Tabel 4

Tabel kategori Quarter-life crisis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	22	44.0
Sedang	26	52.0
Rendah	2	4.0
Total	50	100.0

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa sebanyak 22 responden yang memiliki *quarter-life crisis* kategori tinggi, 26 responden memiliki *quarter-life crisis* yang sedang dan 2 responden memiliki *quarter-life crisis* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* pada santri Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Tabel 5

Estimated Model for quarter-life crisis

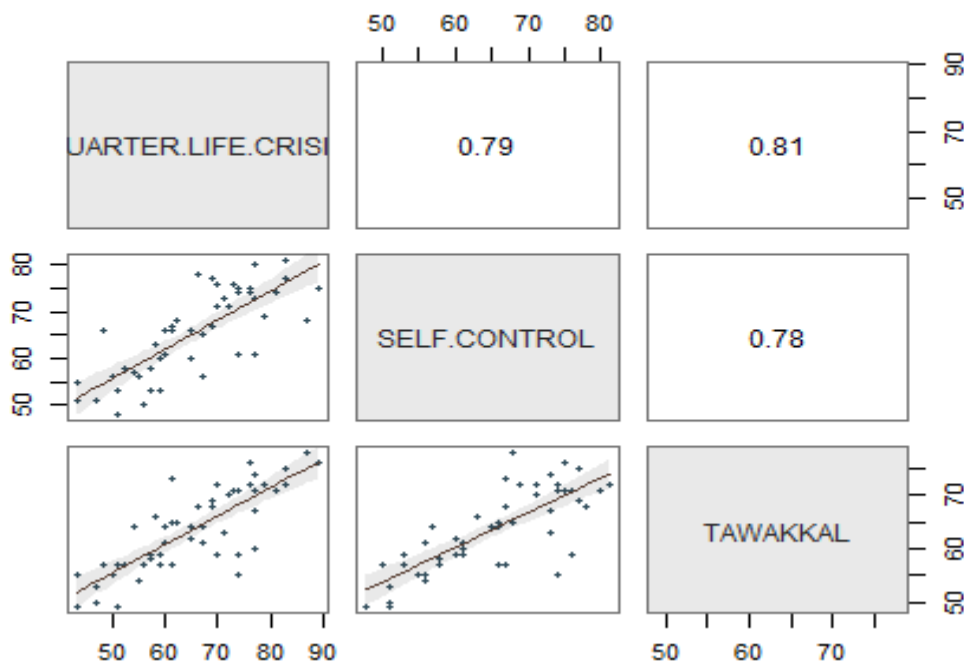
	Estimate	Std Err	t-value	p-value	Lower95%	Upper 95%
(Intercept)	-16.071	7.686	-2.091	0.042	-31.532	-0.610

Self	0.517	0.160	3.223	0.002	0.194	0.839
Control						
Tawakal	0.748	0.192	3.898	0.000	0.362	1.134

Sesuai dengan data tabel 5 yang didapatkan dari analisis inferensial melalui aplikasi *R Studio*, dapat dilihat bahwa koefisien regresi yang diperoleh berdasarkan table diatas yaitu: $quarter-life\ crisis = -16.071 - 0.517\ self\ control + 0.748\ tawakal$. $f(2,47) = 58,696$, $p < 0,01$ dengan $R^2 = 0,714$ menunjukkan bahwa *self control* dan *tawakal* memberikan pengaruh sebesar 71,4% terhadap *quarter-life crisis*, dan 28,6% dipengaruhi oleh faktor lain. $t = 3,223$, $p < 0,01$ menunjukkan bahwa dengan koefisien regresi $b_1 = 0,517$ menunjukkan hasil sangat signifikan berbeda dengan 0. $t = 3,898$, $p < 0,01$ menunjukkan bahwa koefisien regersi $b_2 = 0,748$ menunjukkan juga hasil sangat signifikan dari 0.

Gambar 1

Kategorisasi variabel analisis *R Studio*



Analisis gambar kategorisasi variabel menggunakan *R studio* terkait korelasi antar variabel juga dilakukan, yang hasilnya menunjukkan bahwa korelasi antara variabel *self-control* dan *tawakal* sebesar 0,78 dan bersifat positif, yang artinya kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang positif. variabel *self control* dan *quarter-life crisis* sebesar 0,79 dan bersifat positif yang artinya kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang positif. Korelasi antara variabel *tawakal* dan *quarter-life crisis* sebesar 0.81, yang artinya korelasi dari

kedua variabel tersebut bersifat positif. Sehingga dapat diketahui, bahwa *quarter-life crisis* lebih banyak dipengaruhi oleh tawakal daripada self control santri pada Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat pengaruh dari *self control* dan *tawakal* terhadap *quarter-life crisis* pada santri Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan sumbangan pengaruh yang diberikan sebesar 71,4% dan 28,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak kami teliti seperti resiliansi, kematangan emosi, dukungan teman sebaya. Meskipun terdapat pengaruh positif *self-control* dan *tawakal* terhadap *quarter-life crisis* pada santri, akan tetapi *quarter-life crisis* pada santri berdasarkan analisis yang telah dilakukan lebih banyak dipengaruhi oleh *tawakal* pada santri, jadi semakin besar *tawakal* santri maka semakin tinggi juga mengendalikan problem *quarter-life crisis*.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden yang memiliki *self-control* tinggi, 29 responden memiliki *self-control* yang sedang dan 2 responden memiliki *self-control* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-control* pada santri yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Selanjutnya diketahui bahwa sebanyak 35 responden yang memiliki *tawakal* tinggi, 15 responden memiliki *tawakal* yang sedang dan tidak ada responden yang memiliki *tawakal* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *tawakal* pada santri yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Serta yang terakhir diketahui bahwa sebanyak 22 responden yang memiliki *quarter-life crisis* kategori tinggi, 26 responden memiliki *quarter-life crisis* yang sedang dan 2 responden memiliki *quarter-life crisis* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* pada santri yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

Dewasa awal merupakan masa dimana seseorang mengalami masa transisi yaitu dari masa remaja ke dewasa. Seseorang masuk pada masa ini akan mengalami perubahan baik dari pemikiran maupun masalah yang akan dialami. Masalah yang dialami seseorang dengan bertambahnya usia akan semakin kompleks dan tidak teratur jika seseorang tidak memiliki kontrol diri yang baik akan menyebabkan adanya tempramen pada masa ini. (Bowman, 2010) mengungkapkan bahwa kebanyakan negara maju akan memulai masa dewasa awal dengan bersekolah ke jenjang lebih tinggi yaitu kuliah untuk memenuhi aspek kedewasaan (Santrock, 2012).

Self-control merupakan suatu alat dalam diri sendiri yang berfungsi sebagai kekuatan yang akan menggerakkan diri untuk menjadi pribadi yang sempurna, yaitu pribadi yang mampu mengendalikan segala bentuk kemampuan untuk mewujudkan segala keinginan yang telah direncanakan. Dalam *self-control* tergantung unsur motivasi yang akan mendorong individu melaksanakan segala kegiatan yang mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan. Tujuan tersebut dapat dicapai apabila tujuan jelas bentuknya dan jelas juga cara untuk mencapainya (Alfabeta et al., 2015)

Dalam hal ini tawakal sebagai sisi lain religius santri dapat mengontrol dan mengurangi *quarter-life crisis*. Karena tawakal dapat mengendalikan hati kepada Tuhan yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat.

Gambaran adanya pengaruh *tawakal* terhadap *quarter-life crisis* seperti pada situasi ketika seseorang dihadapkan dengan kejadian yang penuh kebingungan namun ia tetap harus bertahan untuk menghadapi. Mendukung hal tersebut, (Hawari, 1997) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki pedoman hidup dan daya tahan yang baik ketika menghadapi masalah disebabkan karena kokohnya tawakal yang dimiliki. Individu dengan tingkat tawakal yang baik, dianggap lebih tangguh dan mapan ketika mengalami kebingungan atau merasa tertekan atas hal-hal atau kejadian yang tidak dapat dikendalikan (Wen, 2010), mampu mengelola stres dengan baik dan dapat menurunkan kecemasan. Artinya, berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *tawakal* pada diri individu turut berkontribusi terhadap berbagai kondisi negatif dan permasalahan yang dihadapi, lebih jauh lagi tingkat tawakal dapat menjadi faktor pemicu dan faktor protektif. Sebagai faktor protektif, bahkan *tawakal* dianggap berpengaruh terhadap daya kekuatan ketika berada dalam masa-masa yang sulit atau *resiliensi* individu. Jika dilihat secara terperinci pada aspek masing-masing *tawakal* dan keterkaitannya dengan *quarter-life crisis* yang dialami oleh santri, didapatkan fenomena yang berbeda. Pada aspek kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, dan perasaan tertekan, kontribusi *tawakal* adalah mengurangi berbagai perasaan negatif yang dirasakan sehingga menjadi lebih adaptif meskipun pengaruhnya tidak begitu kuat. Sedangkan pada aspek kekhawatiran akan relasi inter-personalnya berbanding terbalik. Semakin tinggi tingkat tawakal individu maka kekhawatiran akan relasi inter-personalnya semakin meningkat karena angka korelasinya positif.

Secara umum dari penelitian yang telah dilakukan, *self-control* dan *tawakal* memengaruhi *quarter-life crisis* yaitu sebesar 71,4% sedangkan sisanya sebesar 28,6% di luar dari *self-control* dan *tawakal* yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Menurut Thouless (2000) pada faktor internal yang dianggap berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* adalah pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, serta faktor kapasitas intelektual, sedangkan pada faktor eksternal adalah kondisi sosial dan lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup sehari-hari.

Dari pemaparan tersebut, kontrol diri dan tawakal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* pada santri Pesantren Al Hikmah Al Fathmiyyah Malang memiliki pengaruh sebesar 71,4%. *Quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa ketika di pesantren berbeda dengan mahasiswa yang tidak di pesantren. Hal ini dikarenakan faktor lingkungan yang mempengaruhi pola pikir, kegiatan rutinitas, serta norma yang berlaku. Segala aktifitas santri lebih diatur daripada mahasiswa yang hanya diatur saat dikampus saja. Hal ini jika santri tidak memiliki kontrol diri dan tawakal yang tinggi, maka kegoyahan dalam diri akan melanda yang menyebabkan terjadinya *quarter-life crisis*

Kesimpulan

Self-control dan *tawakal* berperan bagi individu untuk menghadapi masa *quarter-life crisis*. Pengaruh *self control* dan *tawakal* terhadap *quarter-life crisis* sebesar 71,4% sedangkan sisanya sebesar 28,6% di luar dari variabel yang diteliti yaitu *self-control* dan *tawakal*. Hal-hal yang tidak tercakup dalam penelitian ini *quarter-life crisis* dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal seperti pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, serta faktor kapasitas intelektual, kondisi sosial dan lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi dan budaya serta tuntutan hidup sehari-hari. Dalam menghadapi *quarter-life crisis*, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan *self-control* atau pengendalian diri. *Self-control* dapat membantu individu mengelola emosi, membuat keputusan yang rasional, dan mengatasi godaan atau impuls yang mungkin muncul selama masa krisis ini. Selanjutnya, diperlukan memperkuat hubungan dengan spiritualitas atau keyakinan yang dimiliki, mengembangkan sikap menerima dan berserah diri terhadap takdir, dan mencari dukungan dari komunitas atau lingkungan yang mendukung nilai-nilai *tawakal*.

Referensi

Afandi, N. H., & Afandi, M. (2021). Quarter life crisis: Bentuk kegagalan ego merealisasikan superego di masa dewasa awal. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(2), 162–185.

- Alfabeta. Yana, F., R., F., & Karneli, Y. (2015). Efektifitas layanan informasi dengan metode problem solving terhadap peningkatan self control siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 1, 11.
- Arsip Dokumen Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang*. (n.d.).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
<https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Danuri, M., Sulistyono, H., Jakarta, A., Cipta, T., Dharmasari, S., & Semarang, P. (2017). Cyber religius sebagai pengendali perilaku amoral pengguna komputer. *Jurnal Ilmiah Infokam*, 13(1).
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita S. (2011). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran tawakal terhadap quarter-life crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hawari, D. (1997). *Alquran dan ilmu jiwa*. Mizan Press.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Huda, M. (2022). *Pengaruh tawakal terhadap kedisiplinan santri pada Pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- LinkedIn, N. (2017). *Research Shows 75 Percent Of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter-Life Crises*.
- Monika, A. R., & Anata, I. (2022). *Fenomena quarter-life crisis di kalangan milenial*. Kompas.Com.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2022/07/01/091514920/fenomena-quarter-life-crisis-di-kalangan-milenial>.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development : Perkembangan masa hidup jilid II* (B.

- Widyasinta & Penerj (Eds.)). Penerbit Erlangga.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar psikologi agama* (terjemahan) (Trans.)). PT Raja. Grafindo Persada.
- Wen, Y. H. (2010). Religiosity and death anxiety. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 6(2), 31–37.
- Yeler, B., Ozdogan, & C. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Journal/Newspaper Article*, 11(: 61 245-262), 1302–1370.
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh self compassion terhadap quarter-life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This page is intentionally left blank