

Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi *quarter life crisis*

The role of muslim personal spiritual intelligence in facing quarter life crisis

Hidayatul Fikra^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung

Received December 23, 2022 | Accepted June 16, 2022 | Published June 27, 2022

Abstract: This study aims to determine the role of muslim personal spiritual intelligence in overcoming the *quarter life crisis* problem in the research subject. The method used is a qualitative approach with data sources derived from observations and interviews with five subjects with the criteria of being Muslim, aged 18-29 years and having experienced a *quarter life crisis* as well as from other literature related to the research theme. The results of the study illustrate that all subjects have experienced a *quarter life crisis*, especially in matters of work and love. This is caused by various factors including education and skills that are not relevant to the desired job, the criteria for prospective partners are set, and future concerns are not in line with family expectations. However, the spiritual intelligence possessed turned out to play a role in helping to overcome the felt indecision. This intelligence also adds confidence to the subject that there is wisdom behind all the difficulties faced. From this research, it can be concluded that spiritual intelligence plays a role in overcoming the *quarter life crisis* for a Muslim, so it is necessary to increase spiritual intelligence from an early age in individuals.

Keywords: Anxiety; quarter life crisis; spiritual intelligence

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menjelaskan peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam mengatasi permasalahan *quarter life crisis* pada subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan sumber data berasal dari observasi dan wawancara terhadap lima orang subjek dengan kriteria beragama Islam, berusia 18-29 tahun, dan pernah mengalami *quarter life crisis* serta dari literatur lain yang terkait dengan tema penelitian. Hasil penelitian menggambarkan bahwa semua subjek pernah mengalami *quarter life crisis* terutama dalam masalah pekerjaan dan asmara. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya pendidikan dan kemampuan yang tidak relevan dengan pekerjaan yang diinginkan, kriteria calon pasangan yang ditetapkan, dan kekhawatiran masa depan tidak sesuai dengan harapan keluarga. Namun, kecerdasan spiritual yang dimiliki ternyata berperan dalam membantu mengatasi kebingungan yang dirasakan. Kecerdasan tersebut juga menambah keyakinan pada subjek bahwa ada hikmah dibalik semua kesulitan yang dihadapi. Dari penelitian tersebut, dapat

^{1*} Corresponding Author: Mohammad Mahpur, email: mahpur@psi.uin-malang.ac.id, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana No 50 Kodepos 65144, Indonesia.

ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan spiritual berperan dalam mengatasi *quarter life crisis* bagi seorang muslim sehingga perlu adanya peningkatan kecerdasan spiritual sejak dini pada individu.

Kata Kunci: Kecemasan; Kecerdasan Spiritual; Quarter life crisis



Copyright ©2022. 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

Masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan manusia yang dipenuhi keinginan dan harapan. Pada tahap perkembangan ini, remaja dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu remaja yang selalu mencari tahu, menggali, mencoba hal-hal baru, berusaha mengenal diri sendiri, menciptakan hobi dan mengasah kemampuannya demi mempersiapkan kehidupan mendatang yang lebih baik, sedangkan sebagian remaja lainnya berpandangan bahwa masa ini merupakan kesempatan untuk menikmati indahny kehidupan baik di sekolah maupun dalam pergaulan luar sekolah. Anggapan bahwa terlalu cepat untuk menjalani hidup dengan serius, mencari kesenangan masa muda dan tidak terlalu peduli dengan situasi dan kondisi dapat menimbulkan ketidaksadaran pada individu. Hal tersebut membuat individu terlena dan lalai dengan tugas perkembangan yang seharusnya dilalui. Segala tugas dan tuntutan perkembangan masa remaja mengharuskan individu untuk siap dalam menerima konsekuensi kehidupan dewasa. Menurut Papalia & Olds (dalam Agustin, 2012), pada usia remaja, individu diharapkan dapat berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab. Namun, seiring berjalannya waktu, individu yang tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangan dan tuntutan-tuntutan tersebut akan kesulitan dalam menerima tuntutan pada tahapan dewasa yang sifatnya lebih kompleks. Hal ini dapat terjadi pada remaja yang melalaikan tahap perkembangan dengan tidak mengenali diri dan mengasah kemampuan. Sehingga pada fase akhir dari masa remaja hingga memasuki masa dewasa, individu tersebut dapat mengalami krisis emosional yang disertai respon negatif dalam menghadapi berbagai problema kehidupan.

Krisis emosional yang seringkali terjadi pada dewasa awal disebut juga dengan *quarter life crisis*, sebuah istilah yang dicetuskan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. *Quarter life crisis* merupakan suatu perasaan ragu, takut, dan bimbang untuk menghadapi masa depan terkait urusan yang bersifat pribadi atau hubungan sosial dengan orang lain. Diantaranya mencakup karir, pertemanan, keluarga bahkan kehidupan percintaan yang dialami pada usia 20 tahunan. Menurut Atwood dan Scholtz (yang dikutip dalam Putri, 2020) menyatakan bahwa *quarter life crisis* terjadi pada fase remaja akhir (adolescence) hingga fase dewasa (adulthood), yang mana berada pada rentang usia 18-29 tahun. Gangguan mental pada fase-fase ini cenderung muncul disebabkan ketidaksiapan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan baik dari segi fisik, psikologis, sosial maupun finansial.

Perubahan tersebut juga terlihat pada ketiadaan keinginan atas tujuan hidup, pencapaian tidak sesuai dengan ekspektasi, takut akan kegagalan, belum siap dengan

berakhirnya masa kecil dan remaja, takut tidak mampu mengambil keputusan yang tepat, dan seringkali membandingkan diri. Tanda-tanda menurut Robbins dan Wilner tersebut kemudian dijabarkan kembali oleh seorang psikolog klinis, Yulius Steven, dalam bukunya *Quarter life crisis*. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* dalam buku tersebut yaitu: 1) mudah khawatir dengan masa depan; 2) sering mempertanyakan kehidupannya; 3) seringkali berbeda pendapat dengan orang tua; 4) sering merasa gagal dan kurang motivasi; 5) merasa tertinggal dari teman sebaya sehingga memperparah rasa ketidakpercayaan diri (Karpika & Wayan Widiyani Segel, 2021). Kebimbangan dan ketakutan akibat *quarter life crisis* ini seringkali disertai dengan respon negatif, berupa perasaan terisolasi, takut gagal, mudah cemas dan tak berdaya (Syifa'ussurur et al., 2021). Keadaan dapat diperparah dengan tindakan negatif yang berlebihan yang dapat melukai diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana yang dikutip dari (Permatasari et al., 2020) bahwa krisis emosional yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan frustrasi dan depresi yang berujung pada bunuh diri atau menyakiti orang lain. Menurut data WHO pada tahun 2016, sebanyak 793.000 orang meninggal dikarenakan bunuh diri akibat depresi. Dari data tersebut juga diperoleh bahwa usia tertinggi frustrasi dan depresi yang berujung pada kematian dialami oleh usia produktif yaitu 20-30 tahun. Artinya usia tersebut berada dalam rentang waktu terjadinya *quarter life crisis*.

Umat muslim meyakini bahwa setiap manusia telah diberi fitrah. Fitrah tersebut dapat berupa kesucian bayi yang baru lahir dan dibekali dengan kecerdasan, yaitu *intelligence quotient* (IQ) atau kecerdasan intelektual, *emotional quotient* (EQ) atau kecerdasan emosional, dan *spiritual quotient* (SQ) atau kecerdasan spiritual (Yantiek, 2014). *Quarter life crisis* dalam bentuk ketakutan dan kecemasan yang juga dirasakan oleh seorang muslim hadir dari dalam diri sehingga diperlukan pencegahan dan penanganan yang tepat, yaitu dengan mengaktifkan kecerdasan-kecerdasan alami yang dimiliki manusia, salah satunya dengan memfungsikan *spiritual quotient* (SQ) dengan baik. *Spiritual quotient* (SQ) merupakan kecerdasan yang mengacu pada nilai-nilai, makna hidup dan keutuhan diri (Sakti, 2019).

Kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup yang ditemui, menemukan makna dibalik setiap kejadian, berperilaku dan menempatkan diri sesuai dengan nilai, serta membangun diri secara utuh merupakan bentuk dari kecerdasan spiritual yang sangat membantu manusia dalam menjalani kehidupan, tak terkecuali pada permasalahan *quarter life crisis*. Bahkan menurut Danah Zohar dan Ian Marshall sebagai penemu kecerdasan spiritual ini mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan puncak dari tiga kecerdasan yang dimiliki manusia. Hal ini didasarkan pada penelitian mengenai *intelligence quotient* (IQ) yang berlandas pada nalar dan *emotional quotient* (EQ) yang berlandas pada emosi, sedangkan *spiritual quotient* (SQ) itu sendiri berlandas pada jiwa yang berpusat pada hati manusia (Rus'an, 2013). Individu yang memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi, tidak dapat dipastikan akan memiliki kecerdasan emosional dan spiritual yang tinggi pula. Kecerdasan emosional yang tinggi, dapat membantu individu dalam mengembangkan kecerdasan intelektualnya, namun belum tentu dengan kecerdasan spiritual. Sebaliknya, individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dapat mengoptimalkan kecerdasan intelektual dan emosional secara efektif (Prima & Indrawati, 2018a). Cerdas secara spiritual

dapat ditampakkan pada cara pandang seseorang dalam memecahkan persoalan, tidak hanya bersandar pada logika atau perasaan semata, akan tetapi menilai segala sesuatu secara holistik, menghubungkan permasalahan dengan nilai dan makna kehidupan. Pemecahan masalah tersebut juga diiringi dengan sikap yang bijaksana dan humanis, serta menjunjung moral dalam berhubungan dengan manusia lainnya (Daudiah & Rahayu, 2013). Dikutip dari (Dahlan, 2019), bahwa Danah Zohar dan Ian Marshall memandang kecerdasan spiritual merupakan bentuk transendensi diri. Keduanya mengibaratkan manusia seperti ikan yang tinggal dalam wadah kecil berisi air. Para ikan menjalani kehidupan dan menerima apapun keadaannya. Akan tetapi seekor ikan berusaha melompat tinggi sehingga melihat wadah dan ikan lainnya dengan sudut pandang berbeda. Wadah yang ditempati ternyata hanya sebuah wadah kecil dan di luarnya tampak tempat yang lebih luas dan lebih indah dari dugaannya. Begitulah perumpamaan bagi manusia yang telah mencapai kecerdasan spiritual yang tinggi. Ini membuatnya memandang sesuatu dengan perspektif yang lebih luas dan menemukan makna dibalik peristiwa yang terjadi.

Penelitian terdahulu telah banyak menyinggung permasalahan seputar *quarter life crisis* dan kecerdasan spiritual. Diantaranya penelitian Alfiesyahrianta Habibie, dkk, berjudul "Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa." Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan peran religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan survei terhadap 219 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji regresi linier sederhana, peran religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa memiliki hipotesis yang diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi usia seperempat abad (Habibie et al., 2019). Penelitian selanjutnya yaitu penelitian Firdaus Muttaqien, dkk, berjudul "Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015." Penelitian ini membahas hubungan antara *self efficacy* atau tingkat kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi tantangan pada dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah uji validitas, uji reabilitas, uji normalitas, *mean*, uji kategori, uji linieritas dan uji korelasi produk momen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa tersebut berada pada angka 84% sedangkan *quarter life crisis* sebanyak 94,7 %. Sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah kedua hal tersebut memiliki hubungan yang negative sehingga *self efficacy* tidak cukup berperan dalam menghadapi *quarter life crisis* (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Penelitian lainnya mengenai kecerdasan spiritual juga sudah banyak dilakukan. Antara lain penelitian Novita Rosa Prima dkk, berjudul "Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Sains dan Matematika UNDIP," jurnal Empati. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, yaitu sebanyak 81 orang dari total populasi 336 orang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menerapkan teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memberikan sumbangan yang cukup efektif yaitu 34,8% terhadap penyesuaian diri.

Dengan demikian, terdapat hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan penyesuaian diri (Prima & Indrawati, 2018). Penelitian terakhir yang menjadi rujukan penelitian terdahulu yaitu penelitian M. Mudlofar berjudul "Strategi Peningkatan Kecerdasan Spiritual dalam Kependidikan Islam". Penelitian ini bersifat kualitatif dengan bertumpu pada sumber kajian berupa literatur terkait. Penelitian ini menghasilkan bahwa manusia memahami bahwa kecerdasan spiritual juga berkaitan dengan proses pemaknaan hidup. Kesimpulan penelitian yaitu terdapat lima strategi meningkatkan spiritualitas, yaitu 1) kecerdasan untuk mengimani Allah; 2) kemampuan beretos kerja yang tinggi; 3) kemampuan menjalankan syariat ibadah secara istiqamah; dan 5) kemampuan menerima takdir secara ikhlas (Mudlofar, 2019).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu, yaitu topik yang dibahas adalah tentang *quarter life crisis* dan kecerdasan spiritual. Akan tetapi penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada fokus kajian, yaitu mengkaji peran dari kecerdasan spiritual itu sendiri dalam mengatasi *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan.

Dilansir dari laman kumparan.com, sebuah survei *LinkedIn* mengindikasikan sebanyak 75% manusia berusia 25-33 tahun di seluruh dunia pernah mengalami *quarter life crisis* dan puncaknya terjadi pada usia 27 tahun (Harness, 2019). Hasil survei ini menunjukkan bahwa sebanyak $\frac{3}{4}$ dewasa awal dunia mengalami ketakutan, kebimbangan dan keragu-raguan untuk menghadapi masa depan. Angka yang fantastis ini menyiratkan harus ditemukannya langkah preventif yang tepat agar generasi muda dapat mempersiapkan diri sebelum menginjak usia yang rentan dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis peran kecerdasan spiritual untuk mencegah sekaligus mengatasi *quarter life crisis* sehingga ketakutan-ketakutan tersebut dapat dihindari.

Sebuah penelitian membutuhkan adanya formula penelitian, yang mencakup tujuan penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan utama penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas *quarter life crisis* dan kecerdasan spiritual serta peran kecerdasan spiritual tersebut dalam mengatasi permasalahan dalam *quarter life crisis*. Lebih lanjut, penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu terdapat peran kecerdasan spiritual dalam mengatasi *quarter life crisis*. Adapun pertanyaan utama penelitian yaitu bagaimana peran kecerdasan spiritual dalam mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan menjadi sarana implementasi kajian-kajian teoritis bidang keilmuan psikologi dan psikoterapi, serta dapat memberikan dampak praktis agar para pembaca khususnya yang akan dan sedang memasuki usia yang rentan mengalami *quarter life crisis* dapat memilih langkah bijak sebagai preventif dan penanggulangan terhadap permasalahan yang terjadi.

Metode

Penelitian ini merupakan *field research* dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun penggunaan pendekatan kualitatif ini didasarkan pada tujuan penelitian yang mana informasi diperoleh secara langsung untuk menjelaskan situasi atau kondisi tertentu yang tidak dapat diungkap dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Metode ini mengacu pada data berupa uraian deskriptif dan menggunakan analisis terperinci dalam mengolah data. Data

dalam penelitian ini bersumber dari sumber data primer dan sekunder (Darmalaksana, 2020). Sumber data primer terdiri dari orang-orang yang terlibat sebagai partisipan penelitian, sedangkan sumber data sekunder berasal dari literatur atau dokumentasi yang menunjang penelitian. Sedangkan pengumpulan data didapatkan dari hasil pengamatan dan wawancara berupa pernyataan secara lisan ataupun tulisan dari partisipan penelitian yang berjumlah lima orang, terdiri dari empat orang perempuan dan satu orang laki-laki. Partisipan penelitian tersebut dipilih berdasarkan empat kriteria, yaitu a) beragama Islam; b) berada dalam rentang usia 18-29 tahun; c) pernah atau sedang berada dalam fase *quarter life crisis*, berdasarkan parameter *quarter life crisis* dari Yulius Stevan (seorang psikolog klinis) (Karpika & Wayan Widiyani Segel, 2021); d) bersedia secara sukarela mengikuti wawancara sebagai partisipan penelitian. Informasi umum mengenai partisipan penelitian dijelaskan dalam tabel 1.

Tabel 1
Informasi Umum Partisipan

Informasi Umum Partisipan						
No	Partisipan	Umur	Gender	Pendidikan	Status Pekerjaan	Status Perkawinan
1	A	23 tahun	Perempuan	Strata 1	Mahasiswa	Belum Kawin
2	B	22 tahun	Perempuan	Strata 1	Mahasiswa	Belum Kawin
3	C	26 tahun	Perempuan	Diploma III	Jurnalis	Belum Kawin
4	D	20 tahun	Perempuan	Strata 1	Mahasiswa	Belum Kawin
5	E	19 tahun	Laki-Laki	Strata 1	Mahasiswa	Belum Kawin

Data tersebut diperoleh melalui wawancara yang dilakukan secara semi terstruktur, yaitu mengumpulkan pedoman susunan pertanyaan wawancara terlebih dahulu, dan dapat berkembang sesuai jawaban dari partisipan penelitian. Teknik ini disebut dengan *in-dept interview* (Kholidah & Elsa, 2012). Wawancara dilakukan melalui daring (dalam jaringan) karena kondisi pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan untuk melakukan wawancara tatap muka langsung. Wawancara ini menggunakan dua bahasa, yaitu bahasa Indonesia dan Minang, karena semua partisipan penelitian ternyata bersuku atau berdomisili di daerah Minangkabau, khususnya di Provinsi Sumatra Barat. Setelah pengumpulan data, peneliti melakukan reduksi data dengan cara merangkum, memilah dan mengkategorikan data, menganalisis hasil pengamatan dan pernyataan partisipan penelitian serta menyajikan data sesuai dengan analisis yang didapatkan. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif berupa uraian terperinci dengan menggambarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan.

Hasil

Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam wawancara meliputi dua aspek, yaitu seputar *quarter life crisis* yang dialami dan kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh para partisipan. Dari kedua aspek tersebut, peneliti akan menganalisis bagaimana kecerdasan

spiritual dapat berperan dalam upaya menyikapi *quarter life crisis* yang dihadapi, sehingga hal ini dapat menjawab pertanyaan penelitian yang terdapat di bagian pendahuluan. Daftar pertanyaan wawancara mengenai *quarter life crisis* ini disusun berdasarkan teori ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* menurut Alexander Robbins dan Abby Wilner sebagai pencetus istilah *quarter life crisis*.

Tabel 2
Hasil Wawancara Mengenai Quarter life crisis

No	Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C	Partisipan D	Partisipan E
1	Waktu mengalami <i>quarter life crisis</i>				
	19 - 22 tahun	Awal 22 tahun – sekarang	18 – 25 tahun	18 – 20 tahun	19 tahun
2	Permasalahan yang dihadapi				
	Pekerjaan	Pendidikan dan pekerjaan	Pendidikan, pekerjaan dan hubungan asmara	Pekerjaan dan hubungan asmara	Keluarga dan pekerjaan
3	Perasaan saat menghadapi <i>quarter life crisis</i>				
	Merasa hidup sangat suram	Khawatir berkepanjangan	Perasaan campur aduk, pasrah dan bingung	Cemas dan bingung	Takut
4	Penyebab permasalahan tersebut muncul				
	Perasaan kehilangan orang yang disayang dan baru menyadari rasa kehilangan tersebut setelah sekian lama pekerjaan	Belum siap untuk memasuki dunia pekerjaan	Tidak tercapainya harapan memasuki universitas yang diinginkan	Ketakutan tidak sejalannya ekspektasi dan realita yang akan terjadi kedepannya	Ketakutan orang tua akan kecewa terhadap usaha yang dilakukan
		Prospek kerja jurusan yang tidak diminati	Bingung menentukan karir karena takut tidak sesuai dengan <i>passion</i> yang dimiliki calon pasangan	ditakutkan calon pasangan tidak sesuai dengan orang tua	Ketakutan tidak diterima di lembaga pengadilan sebagai prospek kerja berdasarkan jurusan saat ini
	Skill yang dirasa belum mumpuni untuk terjun ke dunia	Keinginan melanjutkan S2 tetapi bingung memilih jurusan yang linear		Orang tua yang cukup protektif sehingga	
5	Cara menyikapi permasalahan yang dihadapi				
	Berusaha mengikhlaskan orang yang telah pergi	Memperkuat keyakinan bahwa semua hal telah ditentukan oleh Allah dan percaya bahwa	Tetap menjalani kehidupan dan percaya ada hikmah dibalik setiap kejadian	Selalu berprasangka baik kepada Allah dan mendekati diri kepada-Nya	Selalu kembali pada Allah dan terus melakukan kebaikan

No	Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C	Partisipan D	Partisipan E
	Meyakini bahwa rencana Allah lebih indah	takdir baik akan menyertai perbuatan baik yang dilakukan	Prinsip QS. A L- Insyirah bahwa setiap ada kesulitan setelahnya akan ada kemudahan	Meyakini bahwa orang tua selalu menginginkan yang terbaik untuk anaknya	

Di samping wawancara dengan pertanyaan mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh partisipan, juga dilakukan wawancara tentang ciri kecerdasan spiritual menurut Ary Ginanjar, seorang tokoh pencetus ESQ yang memadukan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Teori ini dipilih karena konsep yang diusung oleh Ary Ginanjar yang mengintegrasikan IQ, EQ dan SQ memiliki prinsip tauhid yang sejalan dengan Islam, sehingga sesuai dengan tema penelitian ini yang mengkaji berdasarkan perspektif partisipan muslim. Dalam beberapa riset juga diketahui bahwa konsep ini melahirkan keterkendalian emosi, timbulnya rasa tenang dan damai, dan bisikan-bisikan kebaikan seperti keadilan, kepedulian, kasih sayang, tanggung jawab dan lain sebagainya akan berimplikasi pada pengoptimalan potensi tiga kecerdasan yang dimiliki manusia (Al Ahyadi, 2015). Adapun ciri kecerdasan spiritual yang dikutip dari teori Ary Ginanjar dalam laman resmi ESQ (Ginanjar, 2018) yaitu (a) memiliki fleksibilitas yang tinggi, (b) memiliki kepekaan terhadap diri sendiri dan lingkungan, (c) berani menghadapi kesulitan, (d) berpikir secara holistik, (e) dan memiliki kemampuan kontemplasi yang tinggi ditunjukkan dengan kemampuan menemukan ide dan solusi permasalahan, (f) serta menjadi individu yang dapat menginspirasi bagi orang lain.

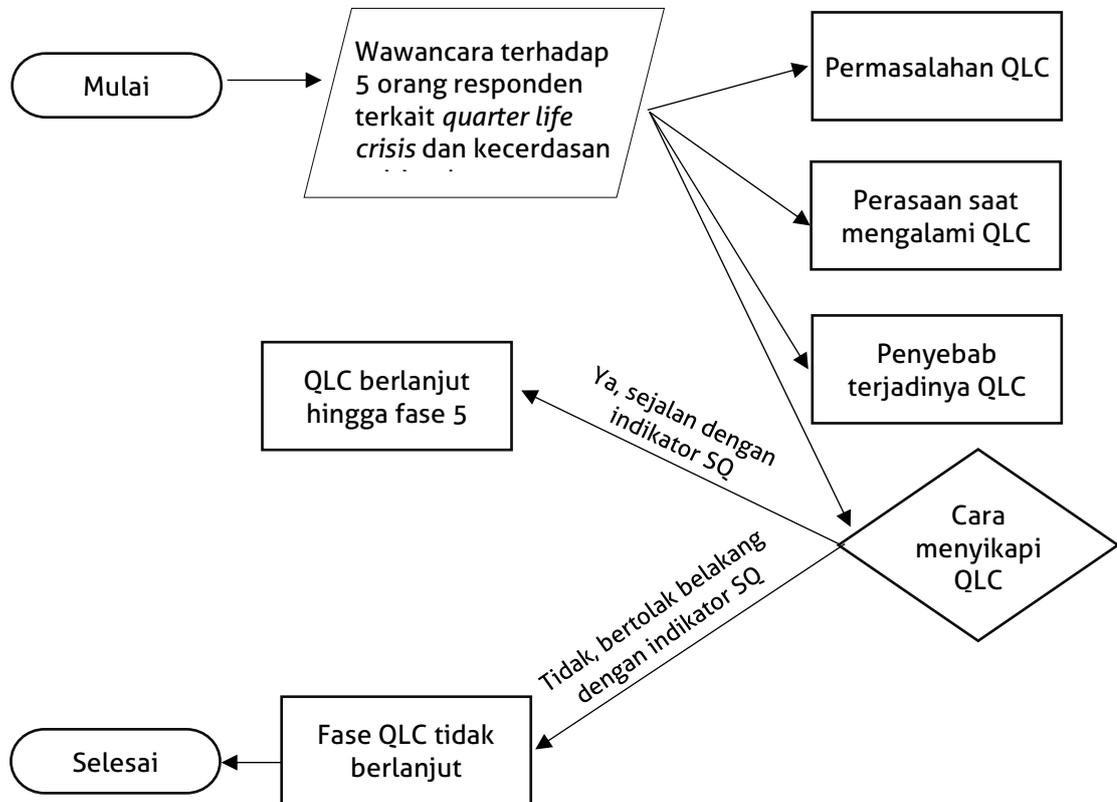
Tabel 3

Hasil Wawancara mengenai Kecerdasan Spiritual yang Dimiliki Partisipan

Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C	Partisipan D	Partisipan E
Memiliki fleksibilitas yang tinggi				
Mampu beradaptasi di lingkungan baru dengan baik	Dapat beradaptasi namun cukup sulit untuk berbaur langsung. Namun tetap berusaha mempelajari situasi dan kondisi lingkungan	Dengan karakter yang ramah dan cukup terbuka, dapat dengan mudah menyesuaikan diri meski tak satupun orang yang dikenal di lingkungan tersebut	Mudah beradaptasi	Tidak pernah mendapati kesulitan yang berarti selama berada di lingkungan yang baru
Memiliki kepekaan terhadap diri sendiri dan orang lain				
Sangat peka terhadap diri sendiri dan orang lain, mudah mengetahui emosi orang lain, akan tetapi sulit mengekspresikannya	Peka terhadap diri sendiri dengan berusaha memahami keinginan dan kebutuhan dengan baik, dan peduli serta empati terhadap kesulitan orang lain	Sangat peka terhadap diri sendiri dan cukup peka pada orang lain, terkadang tidak mau terlalu memahami permasalahan orang, dan berusaha lebih	Sangat peka terutama pada orang lain, bahkan seringkali mengalah demi kebaikan orang lain	Peduli pada diri sendiri dan orang lain

Partisipan A	Partisipan B	Partisipan C	Partisipan D	Partisipan E
fokus pada kemajuan diri				
Berani menghadapi kesulitan				
Menyukai tantangan dan mencoba hal-hal baru meski beresiko	Berani mengambil resiko terhadap keputusan yang diambil dan pantang menyerah	Berani mencoba dan tidak ingin melewatkan kesempatan dengan sia-sia	Menyelesaikan masalah dan tidak segan meminta bantuan dari orang yang dirasa lebih mampu menyelesaikannya	Tidak mudah menyerah jika menemukan kesulitan, mencoba terus
Berpikir secara holistik				
Terbuka menerima kritik dan saran, dan memilah mana yang harus direfleksikan dalam kehidupan	Menerima perbedaan dan berusaha memandang masalah tidak hanya dari sebuah sudut pandang	Terbuka dan menerima saran sebagai bahan untuk introspeksi diri	Mengelola emosi dan berusaha memotivasi diri sendiri. Sehingga saat memiliki masalah, dapat memikirkannya dengan baik	Memandang sesuatu dari berbagai sisi
Memiliki kemampuan berkontemplasi yang tinggi				
Berusaha menggali potensi diri dan menemukan penyelesaian masalah yang dihadapi	Mencari ide untuk memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi, dan jika memungkinkan berusaha meminta pendapat orang lain terkait permasalahan tersebut	Prinsip yang diterapkan adalah berusaha tidak membawa masalah ke ranah perasaan dan menyelesaikan masalah secepat mungkin agar masalah tidak berlarut-larut	Selalu menyandar-kan setiap masalah kepada Allah dan memohon perlindungan-Nya	Fokus mencari solusi dengan berpikir mendalam agar masalah dapat diselesaikan dengan baik, bukan mempertanyakan yang sudah terjadi
Menjadi individu yang dapat menginspirasi orang lain				
Selalu memiliki visi mengabdikan pada Allah dan bermanfaat bagi orang lain	Berusaha berbuat baik untuk siapapun, kapanpun dan dimanapun	Melakukan banyak hal yang dapat membawa kebahagiaan dunia dan akhirat	Berusaha meraih prestasi yang dapat membanggakan dan menginspirasi orang lain	Prinsip hidup yang dipegang yaitu Allah memberikan kegagalan bukan untuk mematahkan, akan tetapi menjadikan kita tak mudah menyerah dengan apapun yang terjadi.

Gambar 1
Flowchart Peran Kecerdasan Spiritual terhadap Quarter life crisis



Diskusi

Berdasarkan pernyataan partisipan sebagai bentuk jawaban atas pertanyaan seputar *quarter life crisis*, ditemukan bahwa kelima partisipan mengalami permasalahan yang beragam. Kemunculan masalah tersebut juga dalam waktu yang berbeda antar setiap partisipan, namun dalam rentang usia 18-29 tahun yang tergolong pada tahap perkembangan *emerging and young adulthood* atau usia seperempat abad (Safira, 2019). *Pertama*, waktu partisipan mengalami *quarter life crisis* rata-rata dimulai pada usia akhir belasan tahun. Partisipan A dan E mengalaminya pada awal usia 19 tahun, sedangkan partisipan C dan D pada usia 18 tahun, dan partisipan B pada awal usia 22 tahun. *Kedua*, permasalahan yang dihadapi oleh hampir semua partisipan berada pada lingkup pekerjaan, yaitu mengkhawatirkan profesi dan karir yang akan ditempuh dan dijalani setelah lulus dari perguruan tinggi. Selain itu, permasalahan lainnya yang ikut mendominasi adalah tentang pendidikan dan hubungan dengan lawan jenis.

Ketiga, mengenai perasaan partisipan saat menghadapi *quarter life crisis*. Partisipan A merasakan hidupnya sangat suram. Meski memiliki *skill* dan hanya perlu diasah kembali, namun pikiran-pikiran negatif tentang kehidupan kedepannya membuat partisipan A tidak tenang, sedangkan partisipan B memiliki kekhawatiran panjang selama masa *quarter life crisis* ini. Banyak teman-teman di sekitarnya sudah mulai bekerja sejak semester akhir dan bertolak

belakang dengan jurusan yang digeluti sebelumnya. Partisipan B tidak siap dengan keadaan tersebut. Tidak jauh berbeda dengan partisipan A dan B, partisipan C, D dan E juga memiliki perasaan yang umumnya dirasakan oleh orang-orang yang terjebak dalam *quarter life crisis*. Perasaan partisipan C campur aduk, pasrah dan bingung, partisipan D cemas dan bingung, dan partisipan E merasa takut.

Keempat, dari segi penyebab permasalahan muncul. Partisipan A kehilangan sosok seorang ayah saat berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selama ini, ia berusaha cuek dan tidak peduli dengan keadaan. Namun belakangan ini, ia menyadari bahwa kehilangan yang ia rasakan membuat hatinya hampa setelah sekian lama. Hal ini membuat partisipan A merasa bimbang dan sendiri, meskipun ada Ibu dan saudara yang selalu mendukungnya. Selain itu, *skill* yang belum dikembangkan dengan baik juga menjadi penyebab permasalahan yang ada dipikirkannya. Berbeda dengan partisipan A, partisipan B menyadari bahwa dirinya salah jurusan sejak awal kuliah. Namun belum terlalu mengganggu pada saat itu. Menjelang akhir perkuliahan di Strata 1, partisipan B merasa tidak ada lowongan pekerjaan yang relevan dengan jurusan yang dijalannya selama ini. Meskipun memiliki beberapa *skill*, ia merasa ilmu yang dipelajarinya di bangku perkuliahan tidak memberi dampak untuk karirnya nanti. Partisipan B juga dilema untuk melanjutkan pendidikan ataupun mengakhirinya seperti kebanyakan orang. Partisipan C mengalami *quarter life crisis* pada 3 hal, yaitu pendidikan, pekerjaan dan hubungan asmara. Berawal dari pendidikan, partisipan C berharap lulus di universitas yang diharapkan. Namun kenyataan mengantarkannya pada kampus lain, namun masih tetap di jurusan yang diinginkan. Menjelang semester akhir, partisipan C kebingungan memikirkan pekerjaan karena jurusannya adalah Pendidikan Bahasa Inggris sedangkan kurang berminat menjadi guru. Seiring berjalannya waktu, permasalahan seputar pendidikan dan pekerjaan berganti pada keinginan untuk menikah namun dengan kriteria calon pasangan tertentu. Partisipan C sudah mengenal beberapa orang lawan jenis akan tetapi tidak sejalan dengan kriteria yang ditetapkannya. Kebingungan ini terus melanda hingga memasuki akhir usia 25 tahun. Hal yang sama juga dicemaskan oleh partisipan D yang masih duduk di semester 5. Potensi diri yang belum tergali sepenuhnya membuat partisipan D harus terjebak dalam dunia *quarter life crisis*. Tidak sejalan dengan ekspektasi dengan realita yang akan terjadi menjadi ketakutan karena partisipan D menginginkan pekerjaan yang sesuai dengan jurusan dan kehidupan rumah tangga yang harmonis. Namun partisipan D tidak terlalu menentukan kriteria atas calon pasangan, akan tetapi ketakutan tersebut lebih mengarah pada restu dan kesesuaian orang tua dengan calon pasangan nanti. Partisipan E saat ini juga mencemaskan masa depannya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan. Partisipan E merasa takut jika tidak bisa membuat kedua orang tuanya bangga dengan hasil yang dicapainya selama kuliah dan berimbas pada pekerjaan yang dituju nantinya.

Kelima, cara partisipan dalam menyikapi permasalahan. Partisipan A berusaha mengikhlaskan sosok ayah yang telah pergi. Hal tersebut menurutnya cukup sulit dilakukan, akan tetapi perlahan dia harus mampu merelakan apa yang sudah terjadi. Partisipan A berusaha meyakini bahwa rencana Allah lebih indah daripada rencana-rencana yang dirancang oleh manusia. Partisipan B meski memiliki kekhawatiran panjang, memiliki keyakinan bahwa semua

hal telah ditetapkan Allah, baik berupa kebahagiaan, kesedihan, sehat dan sakit, dan lain sebagainya. Yang perlu dilakukan adalah senantiasa berbuat kebaikan sehingga akan berbalas kebaikan pula. Partisipan C memegang prinsip bahwa setiap kejadian akan ada hikmahnya. Sebagaimana janji Allah dalam Alquran bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan. Partisipan D menyikapi masalah dengan selalu berprasangka baik kepada Allah karena Allah sesuai dengan prasangka hamba kepada-Nya. Untuk urusan calon pasangan, partisipan D mempercayai pilihan orang tua adalah yang terbaik, sehingga berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal tersebut. Dan terakhir, partisipan E. Kebingungan dan ketakutan yang dirasakan ditaklukkan dengan selalu mengembalikan segala sesuatu kepada Allah dan terus melakukan kebaikan.

Poin-poin di atas yang dapat dihubungkan dengan indikator kecerdasan spiritual terletak pada pertanyaan terakhir, yaitu cara para partisipan menyikapi permasalahan yang dihadapi. Semua jawaban dari partisipan mengarah pada tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi. Sebagaimana disebutkan dalam (Basuki, 2015), istilah kecerdasan spiritual yang dicetuskan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall mengarah pada kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yang berarti dengan kecerdasan tersebut seseorang dapat menempatkan konteks perilaku lebih luas dan menilai kehidupan dengan lebih baik. Dikutip dalam (Utami, 2016) bahwa kecerdasan spiritual hakikatnya memungkinkan individu menyatukan hal yang bersifat interpersonal dan intrapersonal, serta dapat menjadi jembatan penghubung antara individu tersebut dengan orang lain. Pendapat Ary Ginanjar yang dikutip dalam (Rahmawati, 2016) menyebutkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, sehingga menjadikan individu menuju manusia yang seutuhnya serta memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik). Prinsip yang ditekankan dalam kecerdasan ini adalah "hanya karena Allah". Hal ini sangat sesuai dengan jawaban kelima partisipan yang berujung pada "meyakini takdir Allah dan kembali kepada-Nya". Sejalan dengan prinsip ini, dalam penelitian (Dwi Lestari, 2021) menjelaskan bahwa konsep kembali kepada Allah dan berserah kepada-Nya merupakan konsep tawakkal yang dapat diimplementasikan dalam menghadapi masa *quarter life crisis*.

Robinson (2015) dalam (Riyanto & Arini, 2021) menyebutkan bahwa tahapan dalam *quarter life crisis* adalah merasa terjebak dengan pilihan hidup dan mengeluhkan kondisi yang tidak sesuai dengan harapan. Orang-orang yang mengalami *quarter life crisis* juga mulai mempertanyakan diri sendiri bahkan kepercayaan diri yang dimiliki mulai berkurang. Menurut Robinson dalam (Putri, 2020), seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan mengalami lima tahapan. Pertama, perasaan terjebak dalam berbagai pilihan dan ketidakmampuan dalam memutuskan pilihan terbaik. Kedua, adanya dorongan atau motivasi kuat untuk mengubah keadaan. Ketiga, bertindak krusial yang dapat membuktikan perubahan yang telah direncanakan. Keempat, membangun pondasi baru agar tujuan hidup lebih terarah. Kelima, memulai kehidupan baru berdasarkan pondasi baru dengan menerapkan nilai-nilai yang diyakini.

Berdasarkan lima tahapan tersebut, kelima partisipan mengalami *quarter life crisis* hingga tahapan kedua. Tahapan ketiga yang mana individu dapat bertindak krusial tidak dilakukan oleh

kelima partisipan tersebut. Tindakan krusial yang dimaksud dapat berupa pindah ke jurusan yang diyakini dapat memberikan *skill* yang bagus, berhenti dari pekerjaan, melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain dan lain sebagainya. Para partisipan mengemukakan bahwa saat terjebak dalam perasaan cemas dan takut pada hal-hal yang belum pasti terjadi di masa mendatang, terdapat motivasi kuat yang membuat mereka memikirkan solusi dari kebingungan yang dihadapi. Namun semuanya dikembalikan lagi kepada Allah. Begitupun saat menghadapi berbagai kesulitan dan kegagalan sebagai tantangan hidup, mereka menerima dan meyakini bahwa setelah kesulitan akan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah dan akan ada hikmah dibalik segala hal yang berada diluar rencana mereka.

Tahapan keempat dan kelima juga tidak dilalui oleh para partisipan. Membangun pondasi baru adalah dengan memulai segala sesuatu dari awal pasca melakukan tindakan yang dinilai krusial. Para partisipan sejak awal telah memiliki visi hidup untuk beribadah kepada Allah dan menabur manfaat bagi banyak orang di sekitarnya, sehingga tatkala kebingungan dengan masa depan melanda, mereka tetap berupaya melakukan segala sesuatu yang bermanfaat dan memikirkan solusi yang tepat, disamping menambah kedekatan dengan Yang Maha Pencipta. Hal tersebut berhubungan dengan kecerdasan spiritual yang dimuat dalam beberapa indikator dalam pertanyaan wawancara. Indikator kecerdasan spiritual tersebut mengindikasikan seseorang lebih mengetahui nilai-nilai dan makna hidup, yang menjadikan para partisipan dapat melalui *quarter life crisis* lebih baik. Dengan kemampuan bersikap fleksibel terhadap situasi yang dihadapi, kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain, berani menghadapi kesulitan, berpikir holistik terhadap permasalahan dan upaya dalam menemukan solusi dibalik permasalahan yang dihadapi, serta selalu melihat eksistensi Allah dalam berbagai keadaan dapat membantu para partisipan melewati *quarter life crisis*.

Ini terlihat pada beberapa kejadian yang dialami oleh para partisipan, diantaranya partisipan A dan C yang telah selesai melalui *quarter life crisis*. Pernyataan partisipan A bahwa banyak kemudahan yang didapatkan olehnya setelah melalui berbagai kesulitan selama *quarter life crisis* salah satunya dengan menemukan potensi diri yang membuatnya menjalani kehidupan dengan hati yang lebih lapang. Kemudahan lain yang didapatkan oleh partisipan A antara lain mendapatkan beasiswa dari berbagai pihak untuk menunjang pendidikan dan menemukan teman-teman yang dapat membantunya melewati masa-masa *quarter life crisis*. Hal yang sama juga dirasakan oleh partisipan C yang pada awalnya mengalami kecemasan pada pendidikan, pekerjaan dan masalah asmara saat *quarter life crisis*. Namun partisipan C berhasil melalui kecemasan tersebut dengan berusaha memetik makna dari setiap kejadian. Setelah melalui masa-masa tersebut, partisipan C ditawarkan pekerjaan sebagai jurnalis yang sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki. Seiring berjalannya waktu, partisipan C menemukan calon pasangan yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Kedua partisipan tersebut menyatakan bahwa hal-hal baik yang mereka terima adalah hasil keyakinan mereka terhadap makna atau nilai yang tersembunyi di balik setiap kejadian. Menurut (Hamidah, 2021), membangun perasaan positif seperti yang dilakukan oleh partisipan A dan C merupakan cerminan pribadi Muslim sesuai dengan tuntunan syariat, yaitu dengan berusaha mensyukuri sekecil apapun nikmat yang diterima.

Bertolak dari hasil wawancara tersebut, kecerdasan spiritual dapat berperan dalam membantu pribadi muslim khususnya dalam menghadapi *quarter life crisis* salah satunya dalam mengurangi tingkat kecemasan terhadap masa depan. Sebagaimana yang terdapat dalam (Hayati, 2019) bahwa kecerdasan spiritual dapat membantu individu untuk memanfaatkan, menghadapi dan melalui berbagai permasalahan hidup dengan pengelolaan emosi yang tepat dan peningkatan kesadaran individu. Satiadarma dan Waruwu (2003) juga menambahkan dalam (Utami, 2016) bahwa kecerdasan spiritual dapat digunakan saat menemukan permasalahan yang membuat terpuruk, terjebak oleh kekhawatiran dan ketakutan terhadap masa lalu, yang memungkinkan untuk tidak mampu mengambil langkah yang tepat kedepannya.

Berdasarkan literatur tersebut, kecerdasan spiritual tentu dapat mengambil peran dalam memecahkan permasalahan yang menyangkut masa depan, sebagaimana pengendalian atas masa lalu. Dengan demikian, perlu adanya tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual. Jalaludin Rahmat mengemukakan terdapat sepuluh strategi untuk mengembangkan kecerdasan spiritual, dikutip dalam (Mudlofar, 2019), yaitu (a) berusaha menjadi teladan, (b) membaca dan menghayati makna yang terkandung dalam kitab suci dan merefleksikannya dalam kehidupan, (c) mendalami kisah-kisah kenabian, (d) mendiskusikan permasalahan dengan kacamata ruhaniyah, (e) menjalankan kegiatan keagamaan, (f) melantunkan atau mendengarkan sajak puisi, lagu, atau lainnya yang berbau spiritual dan inspirasional, (g) tadabur alam, (h) turut merasakan penderitaan orang lain, (i) menyimak kisah tokoh inspiratif atau spiritual, dan (j) turut dalam kegiatan sosial.

Strategi-strategi tersebut kemudian dapat diringkas kembali dalam lima komponen dasar kecerdasan spiritual manusia, yaitu (a) kecerdasan untuk mengimani Allah dan rukun iman, (b) bekerja keras dan mengharap rida Allah, (c) istiqamah dalam beribadah, (d) bersabar dalam menghadapi ujian, dan (f) ikhlas dalam menerima takdir yang ditetapkan Allah (Mudlofar, 2019).

Simpulan

Kecerdasan spiritual dapat berperan untuk membantu penyelesaian masalah kehidupan, salah satunya permasalahan *quarter life crisis*. Kecemasan dan ketakutan yang dirasakan oleh para individu yang pada umumnya berusia 18-29 tahun dapat berakibat buruk seperti menimbulkan stres, depresi bahkan tidak sedikit yang memilih untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, lima partisipan penelitian mengemukakan bahwa mereka pernah mengalami *quarter life crisis*. Semua partisipan menyatakan bahwa hal yang paling menjadi beban pikiran saat *quarter life crisis* adalah perihal pekerjaan. Diantaranya berupa kebimbangan karena *skill* belum relevan dengan permintaan di lapangan pekerjaan, ketakutan tidak sesuainya ekspektasi dan realita di tempat kerja, dan lain sebagainya. Permasalahan kedua adalah perihal pendidikan dan hubungan asmara. Masalah kedua ini dialami hampir oleh semua partisipan.

Kelima partisipan disimpulkan memiliki kecerdasan spiritual berdasarkan indikator kecerdasan spiritual menurut Ary Ginanjar. Baik berupa sikap fleksibel dalam beradaptasi, memiliki kepekaan dan kepedulian sosial, berani menghadapi kesulitan, berpikir holistik, memiliki kemampuan berkontemplasi atau menemukan solusi dari masalah, serta dapat menginspirasi orang lain. Poin penting dalam indikator-indikator tersebut adalah nilai spiritual yang mana individu meyakini ada hikmah dibalik setiap kejadian dan meyakini pertolongan dari Yang Maha Pencipta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual tersebut membantu para partisipan yang mengalami *quarter life crisis* lebih mudah dalam mengatasi kebingungan yang dirasakan. Sehingga para partisipan tidak sampai pada tahap melakukan tindakan krusial sebagai langkah besar dalam perubahan selama *quarter life crisis*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa salah satu upaya besar untuk mencegah individu terjebak ke dalam masa *quarter life crisis* adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual sejak dini.

Adapun saran yang direkomendasikan untuk penelitian lanjutan mengenai *quarter life crisis* dan kecerdasan spiritual ini adalah perlunya pengambilan partisipan dengan jumlah yang seimbang, sehingga dapat diketahui perbedaan dan perbandingan antara kecerdasan spiritual antara laki-laki dan perempuan dalam mengatasi permasalahan *quarter life crisis*. Disamping itu, juga direkomendasikan penggunaan metode penelitian lainnya yang dapat mengukur keakuratan data. Rekomendasi ini diharapkan berguna demi memperdalam kajian serta menyempurnakan hasil penelitian.

Referensi

- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan *solution-focused* pada individu yang mengalami *quarter life crisis* [Universitas Indonesia]. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-layah Agustin.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-layah%20Agustin.pdf)
- Al Ahyadi, A. (2015). *Emotional Spiritual Quotient (WSQ) menurut ary Ginanjar Agustian dan relevansinya dengan perkembangan kompetensi spiritual dan kompetensi sosial kurikulum 2013*. UIN Walisongo Semarang.
- Basuki, K. H. (2015). Pengaruh kecerdasan spiritual dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 5(2), 120–133. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v5i2.332>
- Dahlan, J. (2019). *Spiritual Quotient (SQ) menurut Danah Zohar & Ian Marshall dan Ary Ginanjar Agustian serta implikasinya terhadap domain afektif dalam pendidikan islam* [IAIN Purwokerto]. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/6173/>
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1–6. <https://digilib.uinsgd.ac.id/32855>
- Daudiah, I., & Rahayu, F. D. (2013). Hubungan *spiritual quotient* (kecerdasan spiritual) dengan kenakalan remaja pada siswa SMK Negeri Tuter Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 2(Vol 2 No 1 (2013)), 31–38. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1115>
- Dwi Lestari, D. (2021). *Peranan tawakal dalam menghadapi quarter life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi* [UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <http://digilib.uinsgd.ac.id/40696/>

- Ginanjari, A. (2018). *Ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi*. *ESQ Leadership Center*. <https://esqtraining.com/ciri-ciri-orang-yang-memiliki-kecerdasan-spiritual-tinggi/>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap *quarter-life crisis* (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hamidah, S. (2021). Pengaruh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. [UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. In *digilib uin SGD*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/41368/>
- Harness, A. (2019). *7 hal tentang quarter life crisis dan cara menghadapinya*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/kumparanwoman/7-hal-tentang-quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya-1rnRPrbRn6g>
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life- crisis*. In *Skripsi*.
- Karpika, P., & Wayan Widiyani Segel, N. (2021). *Quarter life crisis* terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Widyadari*, 22(2), 513–527.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Mudlofar, M. (2019). Strategi peningkatan kecerdasan spiritual dalam kependidikan islam. *Tasyri': Jurnal Tarbiyah-Syari'Ah*, 26(1), 76–84. <http://ejournal.kopertais4.or.id/pantura/index.php/tasyri/article/view/3410>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(01), 75–84.
- Permatasari, A., Nurazizah, A., Pratiwi, Y. R., & Anggraini, F. K. (2020). Pengaruh penggunaan permainan "kartu nrimo" dalam meningkatkan penerimaan diri di masa *quarter-life crisis*. *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1), 255–262. <https://jurnal.uns.ac.id/pkmcenter/article/view/51366>
- Prima, N. R., & Indrawati, E. S. (2018a). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Sains dan Matematika Undip. *Empati*, 7(3), 259–264. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21860>
- Prima, N. R., & Indrawati, E. S. (2018b). Hubungan Antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Sains dan Matematika Undip. *Empati*, 7(3), 259–264.
- Putri, A. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/12581/>
- Rahmawati, U. (2016). Pengembangan kecerdasan spiritual santri: studi terhadap kegiatan keagamaan di rumah TahfizQu Deresan Putri Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 97–124. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1332>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif *quarter-life crisis* pada lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Misi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>

- Rus'an. (2013). *Spiritual Quotient (SQ): The Ultimate Intelligence*. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 16(1), 91–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/lp.2013v16n1a8>
- Safira, Z. (2019). *Gambaran psychological well-being pada sarjana pengangguran yang mengalami quarter-life crisis* [Universitas Tarumanegara]. <http://repository.untar.ac.id/14657/1>
- Sakti, M. N. S. F. (2019). Urgensi kecerdasan spiritual terhadap agresivitas mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2), 175–184. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i2.5398>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukanali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi *quarter life crisis*: sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jcic.v1i1.61>
- Utami, L. H. (2016). Pengembangan kecerdasan spiritual siswa di SD Islam Tompokersan Lumajang. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 63–78. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.448>
- Yantiek, E. (2014). Kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 22–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.366>

This page is intentionally left blank