**Jurnal Ruang Sosialia**
Volume 02, Number 02, 2026 pp. 11-10
Open Access:

# Implementasi Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akibat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Rismawati** [1*]

[1]Universitas Islam Negri Alauddin Makassar

**ARTICLE INFO**

**Article history:**
Received July, 10, 2026
Revised July 14, 2026
Accepted July 30, 2026
Available online Agustus 10, 2026

**Kata Kunci:**
Konseling Islami; Kecemasan; Quarter Life Crisis; Mahasiswa Tingkat Akhir;

***Keywords*:**
*Islamic Counseling; Anxiety; Quarter Life Crisis; Final Year Students;*

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*
*Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.*

**ABSTRAK**

Quarter life crisis merupakan fase perkembangan yang sering dialami individu pada rentang usia dewasa awal, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Fase ini ditandai dengan munculnya kebingungan dalam menentukan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, tekanan akademik, tuntutan keluarga, persaingan di dunia kerja, serta kekhawatiran akan kemampuan mencapai harapan pribadi maupun sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan menimbulkan berbagai gejala, seperti overthinking, stres, penurunan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, serta menurunnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual.

***ABSTRACT***

*A quarter-life crisis is a developmental phase often experienced by individuals in early adulthood, including final-year college students. This phase is characterized by confusion about life's direction, anxiety about the future, academic pressure, family demands, competition in the workplace, and concerns about achieving personal and social expectations. This condition can impact students' mental health and cause various symptoms, such as overthinking, stress, decreased motivation to learn, difficulty concentrating, sleep disturbances, and decreased self-confidence. Therefore, treatment efforts are needed that focus not only on the psychological aspects but also on the spiritual dimension.*

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena kesehatan mental pada kelompok usia dewasa awal dalam beberapa tahun terakhir menjadi salah satu isu yang semakin memperoleh perhatian di lingkungan pendidikan tinggi. Masa transisi dari dunia perkuliahan menuju kehidupan dewasa ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan karier yang harus dihadapi secara bersamaan. Perubahan tersebut menempatkan mahasiswa pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis karena mereka dituntut untuk mampu mengambil keputusan penting mengenai masa depan, membangun identitas diri, serta mempersiapkan kemandirian setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab yang semakin kompleks (Akta Ririn Aristawati dkk, 2021). Fenomena ini menjadi perhatian berbagai penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan masalah psikologis pada mahasiswa, terutama ketika memasuki tahap akhir perkuliahan

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap munculnya tekanan psikologis dibandingkan mahasiswa pada semester awal maupun pertengahan. Tahap akhir perkuliahan identik dengan penyelesaian skripsi, tuntutan untuk lulus

*Corresponding author
E-mail addresses: rw035826@gmail.com

tepat waktu, harapan keluarga terhadap keberhasilan akademik, persiapan memasuki dunia kerja, serta ketidakpastian mengenai kehidupan setelah menyelesaikan studi. Berbagai tuntutan tersebut sering kali muncul secara bersamaan sehingga memunculkan perasaan tertekan, khawatir, dan takut tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada. Kondisi demikian dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi akademik, bahkan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak memperoleh penanganan yang memadai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik dan sosial yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai bentuk kecemasan selama proses transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa .

Berbagai tekanan tersebut sering dikaitkan dengan fenomena *quarter life crisis*, yaitu fase krisis perkembangan yang umumnya dialami individu pada rentang usia dewasa awal ketika mulai mempertanyakan arah hidup, tujuan karier, hubungan interpersonal, serta makna keberhasilan yang ingin dicapai. Fase ini ditandai oleh munculnya kebingungan, kecemasan, ketidakpastian, rasa tidak percaya diri, hingga kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Perkembangan media sosial juga memperkuat munculnya perbandingan sosial sehingga individu lebih mudah merasa tertinggal dibandingkan teman sebayanya. Penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, identitas diri yang belum stabil, serta meningkatnya paparan terhadap kehidupan orang lain melalui media digital (Ardian et al., 2025).

Fenomena *quarter life crisis* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dan mempersiapkan kehidupan setelah lulus. Individu yang mengalami kondisi tersebut cenderung menunjukkan gejala seperti *overthinking*, kesulitan berkonsentrasi, rasa takut gagal, penurunan kepercayaan diri, serta munculnya stres yang berkepanjangan. Apabila tidak segera diatasi, kondisi tersebut dapat menghambat penyelesaian studi dan menurunkan kualitas pengambilan keputusan dalam menentukan langkah kehidupan berikutnya. Penelitian mengenai mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* menemukan bahwa tingkat stres berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi sehingga diperlukan strategi penanganan yang mampu memperkuat aspek psikologis secara menyeluruh.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya fenomena yang sejalan dengan berbagai temuan penelitian tersebut (Ermita et al., 2024). Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa tahap akhir perkuliahan menjadi periode yang penuh tekanan karena harus menyelesaikan skripsi, mengejar target kelulusan, memenuhi harapan orang tua, serta menghadapi ketidakpastian memperoleh pekerjaan setelah lulus. Kondisi tersebut membuat sebagian mahasiswa mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, sering melakukan *overthinking*, sulit berkonsentrasi ketika menyusun skripsi, mudah membandingkan diri dengan teman sebaya, dan merasa takut mengalami kegagalan. Temuan observasi ini memperlihatkan bahwa gejala *quarter life crisis* merupakan fenomena nyata yang dialami mahasiswa tingkat akhir sehingga membutuhkan perhatian serius melalui pendekatan pendampingan yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan *quarter life crisis* pada mahasiswa tidak cukup hanya berorientasi pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan kemampuan individu dalam memaknai setiap proses kehidupan yang sedang dijalani. Mahasiswa memerlukan pendampingan yang mampu membantu mereka mengembangkan penerimaan diri, membangun optimisme, meningkatkan resiliensi, serta memperoleh ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Berbagai penelitian di bidang bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan mengatasi masalah, mengelola emosi, dan mengambil keputusan secara adaptif sehingga mampu melewati fase transisi menuju kehidupan dewasa dengan lebih baik (Islam et al., 2025). Kajian sistematis mengenai strategi bimbingan dan konseling juga menegaskan bahwa intervensi konseling merupakan salah satu pendekatan yang efektif

dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*, khususnya ketika berkaitan dengan pengambilan keputusan karier dan penyesuaian diri terhadap tuntutan kehidupan dewasa.

Konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam membuka peluang bagi penerapan pendekatan konseling yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Konseling Islami memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani sehingga penyelesaian masalah tidak hanya diarahkan pada perubahan perilaku dan pola pikir, tetapi juga pada penguatan hubungan individu dengan Allah Swt. Nilai-nilai seperti sabar (*ṣabr*), tawakal, syukur, ikhtiar, muhasabah, dan husnuzan diyakini mampu menjadi sumber kekuatan psikologis ketika seseorang menghadapi tekanan hidup. Penelitian mengenai religiusitas pada mahasiswa Muslim menunjukkan bahwa religiusitas dan keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki hubungan dengan tingkat *quarter life crisis*, sehingga penguatan dimensi spiritual berpotensi menjadi faktor protektif dalam menghadapi krisis perkembangan pada masa dewasa awal (Ihsani & Utami, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji *quarter life crisis* dari berbagai sudut pandang, seperti faktor demografi, regulasi emosi, efikasi diri, dukungan sosial, maupun efektivitas berbagai pendekatan konseling. Penelitian lain juga mulai mengulas relevansi konseling Islam dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan eksistensial akibat *quarter life crisis*. Meskipun demikian, sebagian besar kajian masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif atau studi kepustakaan sehingga belum banyak menggambarkan secara mendalam bagaimana implementasi konseling Islami diterapkan dalam mendampingi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akibat *quarter life crisis*. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya ruang penelitian yang dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif mengenai proses pendampingan berbasis nilai-nilai Islam melalui pendekatan kualitatif.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti memperkuat adanya kesenjangan tersebut. Mahasiswa tingkat akhir yang menjadi subjek observasi mengungkapkan bahwa kecemasan yang mereka rasakan bukan hanya dipengaruhi oleh tuntutan penyelesaian skripsi dan persaingan memperoleh pekerjaan, tetapi juga oleh ketakutan mengecewakan orang tua, kekhawatiran terhadap masa depan, serta kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan teman sebaya. Sebagian mahasiswa mengaku mengalami *overthinking*, kehilangan motivasi, sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akhir, dan merasa belum memiliki arah hidup yang jelas. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa masalah yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, melainkan juga menyentuh dimensi psikologis dan spiritual yang memerlukan pendampingan secara menyeluruh. Temuan penelitian fenomenologi mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* juga menunjukkan bahwa dukungan spiritual menjadi salah satu strategi adaptasi yang banyak digunakan mahasiswa untuk memperoleh ketenangan dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai implementasi konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akibat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran secara mendalam mengenai bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa, proses pelaksanaan konseling Islami, serta kontribusi nilai-nilai keislaman dalam membantu mahasiswa membangun ketenangan, memperkuat keyakinan kepada Allah Swt., dan meningkatkan kesiapan menghadapi masa depan (Ghifari & Zatrahadi, 2026). Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, tetapi juga menjadi rujukan praktis bagi konselor, dosen pembimbing, dan perguruan tinggi dalam menyusun layanan pendampingan yang lebih komprehensif bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi *quarter life crisis*.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, untuk melihat apakah ada hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel bebas (X) dan kualitas ibadah mahasiswa muslim sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan ini dipilih karena datanya berupa angka, sehingga kekuatan dan arah hubungan antarvariabel bisa diukur secara

objektif berdasarkan hasil instrumen survei terstruktur, bukan sekadar kesan atau penilaian subjektif peneliti, sesuai dengan karakteristik metode kuantitatif yang bersifat positivistik dan berorientasi pada pengujian hipotesis (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai implementasi konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akibat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemaknaan pengalaman, persepsi, dan proses yang dialami subjek penelitian dalam konteks yang alamiah, sehingga peneliti dapat menggambarkan fenomena secara utuh sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara sistematis bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa, pelaksanaan konseling Islami, serta makna yang diperoleh mahasiswa setelah mengikuti proses konseling. Data diperoleh melalui interaksi langsung antara peneliti dengan informan sehingga mampu menghasilkan informasi yang mendalam dan kontekstual sesuai dengan tujuan penelitian. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena berdasarkan perspektif partisipan dalam situasi yang alami tanpa melakukan manipulasi terhadap objek yang diteliti (Moleong, 2021; Creswell & Poth, 2018).

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Informan penelitian terdiri atas mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akibat *quarter life crisis* serta memiliki pengalaman mengikuti atau memperoleh pendampingan melalui konseling Islami. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku, situasi, dan interaksi informan selama proses penelitian berlangsung. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti memperoleh informasi mengenai pengalaman, perasaan, serta pandangan informan secara lebih komprehensif, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan sebagai data pendukung yang berasal dari catatan lapangan, dokumen, maupun arsip yang berkaitan dengan fokus penelitian. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data dimaksudkan untuk memperoleh informasi yang lengkap serta meningkatkan kedalaman data yang diperoleh (Sugiyono, 2022; Yusuf, 2017).

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan sejak proses pengumpulan data berlangsung hingga penelitian selesai sehingga peneliti dapat mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antarkategori secara berkesinambungan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member checking* untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar menggambarkan pengalaman informan secara akurat. Penerapan teknik tersebut bertujuan meningkatkan kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas, dan transferabilitas hasil penelitian sehingga temuan yang dihasilkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014; Lincoln & Guba, 1985).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Sintesis hasil penelitian dilakukan dengan mengintegrasikan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai implementasi konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akibat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Alauddin Makassar. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh teknik pengumpulan data saling menguatkan dan memperlihatkan pola temuan yang konsisten. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi selama proses penyusunan skripsi, terutama berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir, revisi yang berulang, penolakan judul penelitian, target kelulusan, harapan orang tua, tuntutan dari diri sendiri, serta ketidakpastian mengenai kehidupan setelah lulus. Berbagai tekanan tersebut tidak

hanya memengaruhi proses akademik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa sehingga memunculkan kecemasan yang mengarah pada *quarter life crisis*.

Data observasi memperlihatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan berbagai gejala yang mengindikasikan adanya *quarter life crisis*. Gejala tersebut ditandai dengan munculnya rasa khawatir yang berlebihan terhadap penyelesaian skripsi, ketakutan tidak mampu menyelesaikan studi tepat waktu, kecemasan mengenai peluang memperoleh pekerjaan, kesulitan mengambil keputusan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan pendidikan atau memperoleh pekerjaan. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami tekanan emosional ketika menghadapi tuntutan akademik dan ketidakpastian masa depan. Kesamaan temuan dari berbagai sumber data menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang nyata dan dialami dalam bentuk pengalaman yang relatif serupa.

Analisis terhadap hasil wawancara menunjukkan bahwa penyelesaian skripsi menjadi faktor utama yang memicu munculnya kecemasan. Mahasiswa mengungkapkan bahwa proses revisi yang berulang, penolakan judul penelitian, keterbatasan waktu penyelesaian studi, serta ekspektasi terhadap keberhasilan akademik menjadi sumber tekanan yang paling dominan. Tekanan tersebut berkembang menjadi kekhawatiran terhadap masa depan karena mahasiswa mulai mempertanyakan kesiapan memasuki dunia kerja, kemampuan bersaing setelah lulus, serta kemungkinan gagal memenuhi harapan keluarga maupun harapan pribadi. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian responden mengalami *overthinking*, penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, bahkan kesulitan tidur akibat memikirkan berbagai kemungkinan yang akan terjadi setelah menyelesaikan pendidikan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tuntutan yang berasal dari diri sendiri memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap munculnya kecemasan. Mahasiswa tidak hanya merasakan tekanan dari lingkungan akademik, tetapi juga membangun standar keberhasilan yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Keinginan untuk segera lulus, memperoleh pekerjaan, membanggakan keluarga, dan mencapai kehidupan yang lebih baik mendorong mahasiswa terus memikirkan berbagai kemungkinan kegagalan yang belum tentu terjadi. Pola berpikir tersebut menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami kecemasan meskipun sebagian besar tuntutan tersebut berasal dari persepsi pribadi mengenai keberhasilan dan masa depan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa konseling Islami menjadi salah satu bentuk pendampingan yang memberikan pengalaman positif bagi mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Seluruh responden yang pernah mengikuti konseling Islami menyampaikan adanya perubahan pada cara mereka memandang masalah yang sedang dihadapi. Proses konseling tidak hanya memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan dan memperoleh motivasi, tetapi juga mengarahkan mereka pada penguatan nilai-nilai spiritual melalui peningkatan kualitas ibadah, dzikir, doa, muhasabah, kesabaran, dan sikap tawakal kepada Allah Swt. Penguatan spiritual tersebut membantu mahasiswa membangun ketenangan batin sehingga mereka lebih mampu menerima proses penyelesaian skripsi sebagai bagian dari perjalanan kehidupan yang harus dihadapi dengan ikhtiar dan keyakinan.

Data dokumentasi yang diperoleh selama penelitian semakin memperkuat hasil observasi dan wawancara. Catatan lapangan menunjukkan adanya konsistensi antara perilaku yang diamati peneliti dengan pengalaman yang disampaikan oleh para responden. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan ekspresi ragu-ragu ketika membicarakan perkembangan skripsi, tampak khawatir terhadap keterlambatan kelulusan, serta lebih banyak menceritakan persoalan masa depan dibandingkan persoalan akademik semata. Kesesuaian data dari ketiga teknik pengumpulan data tersebut menunjukkan bahwa temuan penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik sehingga memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, diperoleh beberapa temuan utama. Temuan pertama menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir muncul sebagai akibat akumulasi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan yang berlangsung secara bersamaan. Temuan kedua menunjukkan bahwa faktor dominan yang memicu kecemasan

meliputi penyelesaian skripsi, revisi yang berulang, penolakan judul penelitian, tuntutan untuk lulus tepat waktu, harapan keluarga, serta tuntutan dari diri sendiri. Temuan ketiga menunjukkan bahwa gejala yang paling sering dialami mahasiswa berupa *overthinking*, rasa takut gagal, kecemasan terhadap masa depan, penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, dan kesulitan tidur. Temuan keempat menunjukkan bahwa implementasi konseling Islami memberikan pengalaman positif bagi mahasiswa karena mampu membantu mereka mengelola kecemasan melalui penguatan aspek spiritual, peningkatan motivasi, serta pembentukan sikap sabar, ikhtiar, dan tawakal dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun kehidupan setelah lulus. Temuan-temuan tersebut menjadi landasan untuk melakukan pembahasan lebih lanjut dengan mengaitkan hasil penelitian terhadap teori dan penelitian terdahulu mengenai *quarter life crisis*, kecemasan, dan implementasi konseling Islami.

### 1) Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian (Febriani & Fikry, 2023) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang nyata dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama proses penyelesaian skripsi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, mahasiswa mengalami berbagai bentuk tekanan psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, khawatir terhadap penyelesaian studi, ketidakpastian mengenai masa depan, serta kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*). Kondisi tersebut muncul ketika mahasiswa memasuki fase transisi menuju kehidupan dewasa yang diikuti oleh tuntutan akademik dan tanggung jawab yang semakin kompleks. Penyusunan skripsi menjadi titik awal munculnya berbagai konflik psikologis karena mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan kewajiban akademik, tetapi juga mulai memikirkan pekerjaan, kemandirian finansial, dan harapan keluarga setelah lulus. Temuan ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan proses yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik dan kecemasan terhadap masa depan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa bentuk *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa ditandai oleh perasaan takut gagal, kehilangan motivasi, kebimbangan dalam menentukan langkah setelah lulus, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering membandingkan pencapaian dirinya dengan teman sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan studi maupun memperoleh pekerjaan. Perbandingan tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang semakin memperkuat kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi persoalan akademik, tetapi juga mengalami krisis identitas yang berkaitan dengan penentuan arah kehidupan pada masa dewasa awal. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* ditandai oleh kebimbangan mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menghadapi masa depan (Adellia & Varadhila, 2023).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi menjadi pengalaman yang memunculkan tekanan emosional paling dominan. Mahasiswa mengaku sering mengalami *overthinking* ketika menghadapi revisi, penolakan judul penelitian, maupun proses bimbingan yang berlangsung cukup lama (Putri et al., 2023). Kondisi tersebut menyebabkan sebagian responden kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, bahkan merasa tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa skripsi tidak hanya dipandang sebagai tugas akademik, tetapi telah berkembang menjadi sumber stres yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian mengenai mahasiswa tingkat akhir juga menemukan bahwa keterlambatan penyelesaian studi berkaitan dengan meningkatnya gejala *quarter life crisis* berupa kecemasan, rasa terjebak, putus asa, dan penilaian diri yang negatif.

Data penelitian memperlihatkan bahwa ketidakpastian masa depan menjadi aspek yang memperkuat munculnya *quarter life crisis*. Responden mengungkapkan kekhawatiran mengenai peluang memperoleh pekerjaan, kemampuan memenuhi harapan orang tua, serta kesiapan menjalani kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Pikiran mengenai masa depan

berlangsung secara terus-menerus hingga memengaruhi kualitas tidur dan konsentrasi selama menyusun skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada fase perkembangan yang sarat dengan berbagai pilihan hidup sehingga ketidakmampuan mengelola ketidakpastian dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa individu pada masa dewasa awal cenderung mengalami *quarter life crisis* ketika dihadapkan pada berbagai pilihan mengenai karier, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup yang belum memiliki kepastian.

Hasil penelitian (Fadhilah et al., 2022) juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang melalui akumulasi berbagai tekanan yang dialami selama proses perkuliahan, khususnya ketika memasuki tahap penyelesaian skripsi. Tekanan akademik yang berlangsung dalam waktu lama kemudian berinteraksi dengan tuntutan dari diri sendiri dan ekspektasi lingkungan sehingga membentuk pengalaman krisis yang semakin kompleks. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola tekanan tersebut cenderung mengalami penurunan motivasi, gangguan emosional, dan kesulitan mengambil keputusan mengenai masa depannya. Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa *quarter life crisis* merupakan bagian dari proses transisi menuju kehidupan dewasa yang memerlukan pendampingan secara psikologis maupun spiritual agar mahasiswa mampu menghadapi perubahan dengan lebih adaptif. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang berkaitan dengan aspek psikososial, perkembangan identitas, serta kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa.

### 2) Faktor Penyebab Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun dari dalam diri mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penyelesaian skripsi menjadi sumber tekanan yang paling dominan. Mahasiswa merasa terbebani oleh proses penyusunan proposal, revisi yang berulang, penolakan judul penelitian, serta target untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Situasi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kekhawatiran yang terus-menerus hingga memengaruhi kondisi emosional dan aktivitas akademiknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa dipengaruhi oleh tekanan akademik, tuntutan penyelesaian studi, serta ketidakpastian terhadap transisi menuju kehidupan dewasa sehingga memunculkan kecemasan yang berkepanjangan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa ketidakpastian mengenai masa depan menjadi faktor penting yang memperkuat kecemasan mahasiswa. Responden mengungkapkan kekhawatiran mengenai peluang memperoleh pekerjaan, kemampuan mencapai keberhasilan setelah lulus, dan rasa takut tidak mampu memenuhi harapan orang tua maupun harapan pribadi. Kekhawatiran tersebut berkembang menjadi pikiran negatif yang terus berulang sehingga sebagian mahasiswa mengalami gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi selama menyusun skripsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tidak hanya dipicu oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh ketidakjelasan arah kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Penelitian mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan, karier, kondisi finansial, dan proses pengambilan keputusan merupakan karakteristik utama yang memperkuat munculnya krisis pada masa dewasa awal.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tuntutan yang berasal dari diri sendiri turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan. Mahasiswa memiliki keinginan yang kuat untuk segera menyelesaikan studi, memperoleh pekerjaan, serta membuktikan kemampuan kepada keluarga dan lingkungan. Standar keberhasilan yang tinggi tersebut sering kali diikuti oleh rasa takut gagal apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Akibatnya, mahasiswa cenderung melakukan *overthinking*, menyalahkan diri sendiri ketika mengalami hambatan, dan kehilangan kepercayaan diri selama proses penyelesaian skripsi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa faktor internal, seperti rendahnya regulasi emosi, keraguan

terhadap kemampuan diri, dan rendahnya efikasi diri, berhubungan dengan tingginya tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Hasil observasi dan wawancara juga menunjukkan bahwa pengalaman akademik yang kurang menyenangkan, seperti penolakan judul penelitian dan revisi yang berulang, menjadi pemicu munculnya tekanan psikologis. Mahasiswa menganggap penolakan tersebut sebagai bentuk kegagalan sehingga memunculkan rasa kecewa, kehilangan motivasi, dan keraguan terhadap kompetensi yang dimiliki. Kondisi tersebut semakin berat ketika mahasiswa membandingkan perkembangan studinya dengan teman sebaya yang telah lebih dahulu menyelesaikan skripsi atau memperoleh pekerjaan. Perbandingan sosial yang dilakukan secara terus-menerus menyebabkan mahasiswa merasa tertinggal dan semakin sulit menerima kondisi yang sedang dihadapi. Penelitian kualitatif mengenai faktor penyebab *quarter life crisis* menunjukkan bahwa tekanan sosial, ekspektasi lingkungan, budaya perbandingan sosial, serta ketidakpastian masa depan merupakan faktor eksternal yang paling sering memicu kecemasan pada mahasiswa (Ghifari & Zatrahadi, 2026).

Sintesis hasil penelitian (ألفا et al., 2018) menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hasil interaksi antara faktor akademik, faktor psikologis, dan faktor sosial. Beban penyelesaian skripsi menjadi pemicu awal munculnya tekanan, kemudian diperkuat oleh tuntutan dari diri sendiri, harapan keluarga, serta ketidakpastian mengenai kehidupan setelah lulus. Kombinasi berbagai faktor tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan rasa cemas, *overthinking*, kesulitan tidur, penurunan motivasi, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa penanganan kecemasan pada mahasiswa tidak cukup difokuskan pada penyelesaian masalah akademik semata, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual agar mahasiswa mampu beradaptasi secara lebih baik terhadap fase transisi menuju kehidupan dewasa.

### 3) Implementasi Konseling Islami

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi konseling Islami memberikan pengalaman yang positif bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akibat *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden menyatakan bahwa konseling Islami membantu mereka memperoleh ketenangan dalam menghadapi tekanan penyelesaian skripsi. Mahasiswa tidak hanya memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan dan kesulitan yang dialami, tetapi juga mendapatkan arahan yang mengintegrasikan aspek psikologis dengan nilai-nilai keislaman. Pendekatan tersebut membantu mahasiswa memandang permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat dihadapi melalui ikhtiar, kesabaran, dan keyakinan kepada Allah Swt. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menyimpulkan bahwa konseling Islam memiliki relevansi dalam membantu mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* melalui penguatan makna hidup, penerimaan diri, serta nilai tawakal, sabar, syukur, dan muhasabah sebagai sumber ketahanan psikologis.

Implementasi konseling Islami dalam penelitian ini berlangsung melalui proses komunikasi antara konselor dan mahasiswa yang berorientasi pada penyelesaian masalah sekaligus penguatan spiritual. Mahasiswa diberi ruang untuk menceritakan kecemasan yang dirasakan, seperti ketakutan tidak lulus tepat waktu, kekhawatiran terhadap masa depan, tekanan akibat revisi skripsi, dan tuntutan yang berasal dari diri sendiri. Setelah permasalahan dipahami, konselor memberikan motivasi, penguatan psikologis, serta bimbingan keagamaan yang disesuaikan dengan kondisi mahasiswa. Pendekatan tersebut membuat mahasiswa merasa lebih diterima, lebih tenang, dan lebih mampu melihat persoalan secara proporsional. Hasil ini mendukung kajian yang menjelaskan bahwa layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* berfungsi membantu individu memahami dirinya, menerima kondisi yang dihadapi, serta membangun kemampuan mengambil keputusan secara lebih adaptif.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa penguatan aspek spiritual menjadi bagian yang paling dirasakan manfaatnya oleh responden. Mahasiswa mengungkapkan bahwa konseling Islami mendorong mereka untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui pelaksanaan

ibadah, memperbanyak doa, berdzikir, melakukan muhasabah, serta menanamkan sikap tawakal setelah berikhtiar secara maksimal. Praktik-praktik tersebut membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan *overthinking* dan menumbuhkan keyakinan bahwa setiap proses kehidupan memiliki hikmah serta berada dalam ketentuan Allah Swt. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dimensi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap proses konseling, tetapi menjadi sumber kekuatan utama dalam mengelola kecemasan yang muncul selama penyelesaian skripsi. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian yang menyatakan bahwa penguatan spiritual dalam konseling Islam berkontribusi terhadap meningkatnya resiliensi emosional, ketenangan batin, dan kemampuan menghadapi ketidakpastian hidup pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

Data penelitian juga memperlihatkan bahwa konseling Islami memberikan perubahan pada cara mahasiswa memaknai tantangan akademik. Sebelum mengikuti konseling, mahasiswa cenderung memandang revisi skripsi, penolakan judul, dan keterlambatan penyelesaian studi sebagai bentuk kegagalan yang mengancam masa depan mereka. Setelah memperoleh pendampingan, mahasiswa mulai memahami bahwa hambatan akademik merupakan bagian dari proses pembelajaran yang memerlukan kesabaran, usaha yang berkelanjutan, serta evaluasi diri. Perubahan cara pandang tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih optimis dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai kesulitan selama menyelesaikan skripsi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi konseling pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* mampu menurunkan tingkat krisis dengan membantu individu membangun perspektif yang lebih adaptif terhadap masalah yang dihadapi.

Implementasi konseling Islami dalam penelitian ini tidak hanya berdampak pada penurunan kecemasan, tetapi juga meningkatkan motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Mahasiswa menyampaikan bahwa setelah mengikuti konseling mereka lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi pikiran negatif, dan kembali fokus pada penyelesaian skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseling Islami berperan sebagai sarana pemberdayaan yang membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengatasi masalah melalui perpaduan antara usaha nyata dan penguatan spiritual. Pendekatan ini menjadi penting karena *quarter life crisis* merupakan fenomena yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual secara bersamaan sehingga memerlukan intervensi yang bersifat holistik.

Temuan penelitian (Ferani Amira Salsabila et al., 2023) memperlihatkan bahwa implementasi konseling Islami memiliki relevansi yang kuat dalam layanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam di perguruan tinggi. Pendekatan yang mengintegrasikan teknik konseling dengan nilai-nilai Islam mampu membantu mahasiswa membangun ketenangan batin, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempersiapkan diri menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseling Islami tidak hanya berfungsi sebagai upaya mengatasi kecemasan sesaat, tetapi juga menjadi proses pembentukan pribadi yang lebih tangguh, optimis, dan memiliki orientasi hidup yang berlandaskan nilai-nilai keislaman ketika menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan setelah lulus.

### 4) Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian skripsi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Temuan ini memberikan implikasi teoretis bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor akademik, psikologis, sosial, dan spiritual. Tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir, ketidakpastian memasuki dunia kerja, harapan keluarga, serta tuntutan terhadap diri sendiri membentuk pengalaman krisis yang kompleks sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang bersifat multidimensional. Temuan ini memperkaya kajian Bimbingan dan Penyuluhan Islam dengan menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki posisi yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi fase transisi menuju kehidupan dewasa.

Penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam di perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir memerlukan layanan konseling yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga mampu membantu mereka mengelola kecemasan, membangun kepercayaan diri, serta mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah lulus. Konseling Islami dapat dijadikan salah satu bentuk layanan preventif dan kuratif melalui kegiatan konseling individual, konseling kelompok, pendampingan penyusunan skripsi, maupun program pembinaan spiritual yang dilaksanakan secara terencana. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif sehingga proses penyelesaian studi dapat berlangsung dengan lebih baik.

Implikasi praktis juga ditujukan kepada dosen pembimbing, dosen pembimbing akademik, dan pengelola program studi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang baik, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta pendampingan yang berkesinambungan dapat mengurangi kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Pendampingan akademik yang dipadukan dengan penguatan nilai-nilai keislaman berpotensi menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif sehingga mahasiswa tidak merasa menghadapi berbagai tekanan secara sendiri. Sinergi antara dosen, konselor, dan institusi menjadi faktor penting dalam menciptakan sistem pendampingan yang komprehensif bagi mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini juga memberikan implikasi bagi mahasiswa sebagai individu yang sedang berada pada fase transisi menuju kehidupan dewasa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kualitas ibadah, memperkuat hubungan dengan Allah Swt., serta membangun sikap sabar, ikhtiar, dan tawakal dapat menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun kehidupan setelah lulus. Mahasiswa diharapkan tidak memandang hambatan selama penyusunan skripsi sebagai bentuk kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri yang akan membentuk kesiapan menghadapi kehidupan berikutnya.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena melibatkan jumlah informan yang terbatas dan hanya dilakukan pada satu perguruan tinggi. Karakteristik pengalaman mahasiswa pada institusi lain kemungkinan memiliki perbedaan yang dipengaruhi oleh budaya akademik, sistem pembimbingan, maupun latar belakang sosial mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan informan yang lebih beragam, memperluas lokasi penelitian, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas implementasi konseling Islami dalam mengatasi kecemasan akibat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

## 4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang nyata dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian skripsi. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya kecemasan akibat berbagai tekanan, seperti penolakan judul penelitian, revisi skripsi yang berulang, tuntutan untuk lulus tepat waktu, harapan orang tua, tuntutan terhadap diri sendiri, serta ketidakpastian mengenai masa depan setelah menyelesaikan studi. Tekanan tersebut memunculkan berbagai gejala psikologis berupa *overthinking*, rasa takut gagal, sulit berkonsentrasi, kehilangan motivasi, dan gangguan tidur yang memengaruhi proses penyelesaian studi.Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kecenderungan menetapkan standar keberhasilan yang tinggi, rendahnya kepercayaan diri, dan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan. Faktor eksternal meliputi ekspektasi keluarga, proses bimbingan skripsi, penolakan judul, revisi yang berulang, serta perbandingan dengan pencapaian teman sebaya. Interaksi berbagai faktor tersebut memperkuat munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Implementasi konseling Islami memberikan kontribusi positif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akibat *quarter life crisis*. Proses konseling tidak hanya

memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, tetapi juga membantu membangun ketenangan batin melalui penguatan nilai-nilai keislaman, seperti sabar, ikhtiar, tawakal, dzikir, doa, dan muhasabah. Pendekatan tersebut membantu mahasiswa memandang setiap tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga mampu meningkatkan optimisme, motivasi, serta kesiapan dalam menghadapi penyelesaian studi dan kehidupan setelah lulus.

Temuan penelitian menegaskan bahwa konseling Islami memiliki peran yang penting sebagai salah satu pendekatan dalam layanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual memberikan dukungan yang lebih komprehensif sehingga mahasiswa mampu mengelola kecemasan secara lebih adaptif dan membangun ketahanan diri dalam menghadapi fase transisi menuju kehidupan dewasa.

Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam mengembangkan layanan pendampingan psikologis dan spiritual bagi mahasiswa tingkat akhir. Program konseling Islami dapat diintegrasikan dengan layanan bimbingan akademik sehingga mahasiswa memperoleh dukungan yang lebih komprehensif selama proses penyusunan skripsi.

Bagi dosen pembimbing dan konselor, pendampingan yang dilakukan hendaknya tidak hanya berorientasi pada penyelesaian tugas akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa. Pemberian motivasi, komunikasi yang terbuka, serta penguatan nilai-nilai keislaman diharapkan mampu membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan studi.

Bagi mahasiswa tingkat akhir, penting untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi, membangun pola pikir yang positif, serta meningkatkan kedekatan kepada Allah Swt. melalui ibadah, doa, dzikir, dan muhasabah. Upaya tersebut dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik maupun ketidakpastian masa depan sehingga proses penyelesaian studi dapat dijalani dengan lebih tenang dan optimis.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, *18*(1), 29–41.

Ardian, M., Abdillah, S., & Nasir, M. (2025). *Pendekatan Psikodiagnostik dalam Mengkaji Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir*. *4*(2), 92–104.

Akta Ririn Aristawati, Tatik Meiyuntariningsih, Firmansyah Dwi Cahya, Ananda Putri (2021). *EMOTIONAL INTELLIGENCE DAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS. Jurnal Psikologi Konseling. 19*(2), 1035–1046.

Ermita, R., Rifani, R., & Hamid, H. (2024). *Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar The Relationship of Religiosity and Social Support to Quarter Life Crisis in Final Year Students at Makassar State Universit*. *9*(2), 89–100. https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.224

Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, *2*(1), 29–35. https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294

Febriani, G., & Fikry, Z. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(4), 1472–1487. Retrieved from https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3649.

Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences*, *8*(1), 123–135. https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751

Ghifari, M. A., & Zatrahadi, M. F. (2026). *Quarter Life Crisis Mahasiswa : Analisis Kecemasan Eksistensial dan Pendekatan Konseling Islam*. 10022–10033.

Ihsani, H. & Utami, S. E. (2022). The role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students. INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research, 3(1), 31–37. https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4109.

Islam, U., Raden, N., & Lampung, I. (2025). *Strategies for Guidance and Counseling to Address Quarter- Life Crisis in Students' Career Decision-Making in Higher Education: A Systematic Literature Analysis Grace Noveriyanti, Reiska Primanisa, Hardiansyah Masya*. *12*(2), 325–338.

Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 324–341.

لطلاب الثانوية في حل مسائل الرياضيات من (Self Efficacy ) ألفا, أ .ك ,.سوستي, ر & ,.مان, ن .م .ن) .2018 .(تحليل الثقة بالنفس
116–103), 2(1, مجلة الرياضيات وتدريس الرياضيات :ماجاماث .منظور الفروق بين الجنسين.