

**STRATEGI COPING BERBASIS KEISLAMAN
UNTUK MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

ELOYRA DECKTY PASCILAH

1917101158

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eloyra Deckty Pascilah
NIM : 1917101158
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin
Zuhri Purwokerto
Judul Skripsi : Strategi Coping Berbasis *Keislaman* untuk
Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa
Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Prof.
K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil penelitian yang saya buat sendiri dan bukan merupakan hasil karya orang lain. Dan apabila ditemukan kutipan dalam skripsi ini maka saya telah menuliskan sumber yang di dapat.

Purwokerto, 10 Januari 2023

Yang menyatakan,



Eloyra Deckty Pascilah
NIM. 1917101158



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

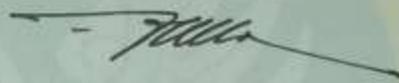
**STRATEGI COPING BERBASIS KEISLAMAN
UNTUK MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

Yang disusun oleh Eloyra Deckty Pascilah NIM. 1917101158 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Rabu 25 Januari 2023, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Program Studi Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

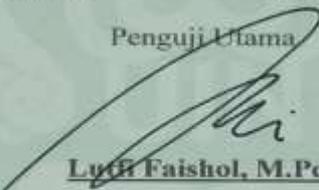
Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 198101172008012010


Asep Amaludin, S.Pd., M.Si.
NIP. 198607172019031008

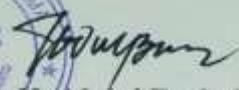
Penguji Utama


Luth Faishol, M.Pd.
NIP. 199210282019031013

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 25-1-2023

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Eloyra Deckty Pascilah
NIM : 1917101158
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Judul Skripsi : Strategi Coping Berbasis *Keislaman* untuk Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum W.r W.b

Purwokerto, 10 Januari 2023

Dosen Pembimbing,



Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 198101172008012010

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”¹

(QS. AL INSYIRAH AYAT 5-6)



¹ Kemenag, *Al Quran*, n.d.

**STRATEGI COPING BERBASIS KEISLAMAN
UNTUK MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

Eloyra Deckty Pascilah

NIM. 1917101158

E-mail: eloyradeckty@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada rentang usia 18-20 tahun dimana mereka berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini individu memiliki banyak tanggung jawab baru dan tuntutan yang harus mereka penuhi, individu pada fase tersebut diharapkan dapat mengeksplorasi hal-hal terkait dengan karir, relasi, Pendidikan, dan lain lain. Banyak yang harus mereka lalui pada fase tersebut. Ketika individu dapat melewati semua tugas perkembangan dengan baik, maka mereka akan dapat berkembang dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan. Keberhasilan dalam memperoleh harapan akan membuat individu dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Namun tidak jarang ada juga yang menemui kegagalan sehingga menyebabkan mereka kecewa, mencemaskan hal yang akan terjadi, ketidak stabilan emosi, menilai diri mereka negatif dan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Kondisi ini disebut dengan *quarter life crisis*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan bagaimana strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* yang terjadi pada dirinya. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan studi kasus, dan dalam langkah mengambil sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan beberapa kriteria yang sudah ditentukan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala QLC yang berisikan 25 butir pertanyaan. Survey mengenai kondisi *quarter life crisis* ini ditujukan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Hasil survey yang dilakukan pada mahasiswa BKI pada tanggal 15 sampai dengan 16 Desember 2022 didapatkan hasil 80 dari 106 mahasiswa yang mengisi link merasakan *quarter life crisis*. 9 diantaranya masuk pada kategori tinggi. Kemudian berdasarkan dengan hasil survey tersebut ditetapkanlah 4 subjek yang memenuhi kriteria sebagai subjek dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini ialah ditemukannya 6 dari 7 dimensi *quarter life crisis* terjadi pada keempat subjek. Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh subjek ialah *Colaboration* yang terdiri dari *self directing* dan *deferring*. Strategi coping berbasis keislaman memang tidak selalu memberikan perubahan kondisi pada subjek, namun strategi tersebut dapat dijadikan sebagai sandaran dan penguat subjek dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Strategi coping berbasis keislaman, *Quarter life crisis*, Mahasiswa

**ISLAMIC-BASED COPING STRATEGIES
TO FACE *QUARTER LIFE CRISIS*
IN ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING (BKI) STUDENTS
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

Eloyra Deckty Pascilah

NIM. 1917101158

E-Mail: eloyradeckty@gmail.com

ABSTRACT

Students are individuals who are in the age range of 18-20 years where they are in a transitional phase from adolescence to adulthood. In this phase, individuals have many new responsibilities and demands that they must fulfill. Individuals in this phase are expected to be able to explore matters related to careers, relationships, education, and others. They have a lot to go through in that phase. When individuals can go through all the developmental tasks properly, then they will be able to develop properly according to the desired expectations. Success in obtaining hope will make individuals able to increase their self-confidence. But not infrequently there are also those who encounter failure causing them to be disappointed, worry about what will happen, emotional instability, judge themselves negatively and compare themselves with the achievements of others. This condition is called a quarter life crisis.

The purpose of this study is to find out how the coping strategies used by students in dealing with the quarter life crisis that happened to them. In this study using a qualitative case study approach, and in taking the sample using a purposive sampling technique using several predetermined criteria. The measuring instrument used in this study uses the QLC scale which contains 25 questions. This survey regarding quarter life crisis conditions is aimed at UIN Prof. Islamic Guidance and Counseling students. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. The result of a survey conducted on BKI students from 15 to 16 December 2022, 80 out of 106 students who filled out the link felt a quarter life crisis. 9 of them fall into the high category. Then based on the results of the survey, 4 subjects were determined who met the criteria as subjects in this study.

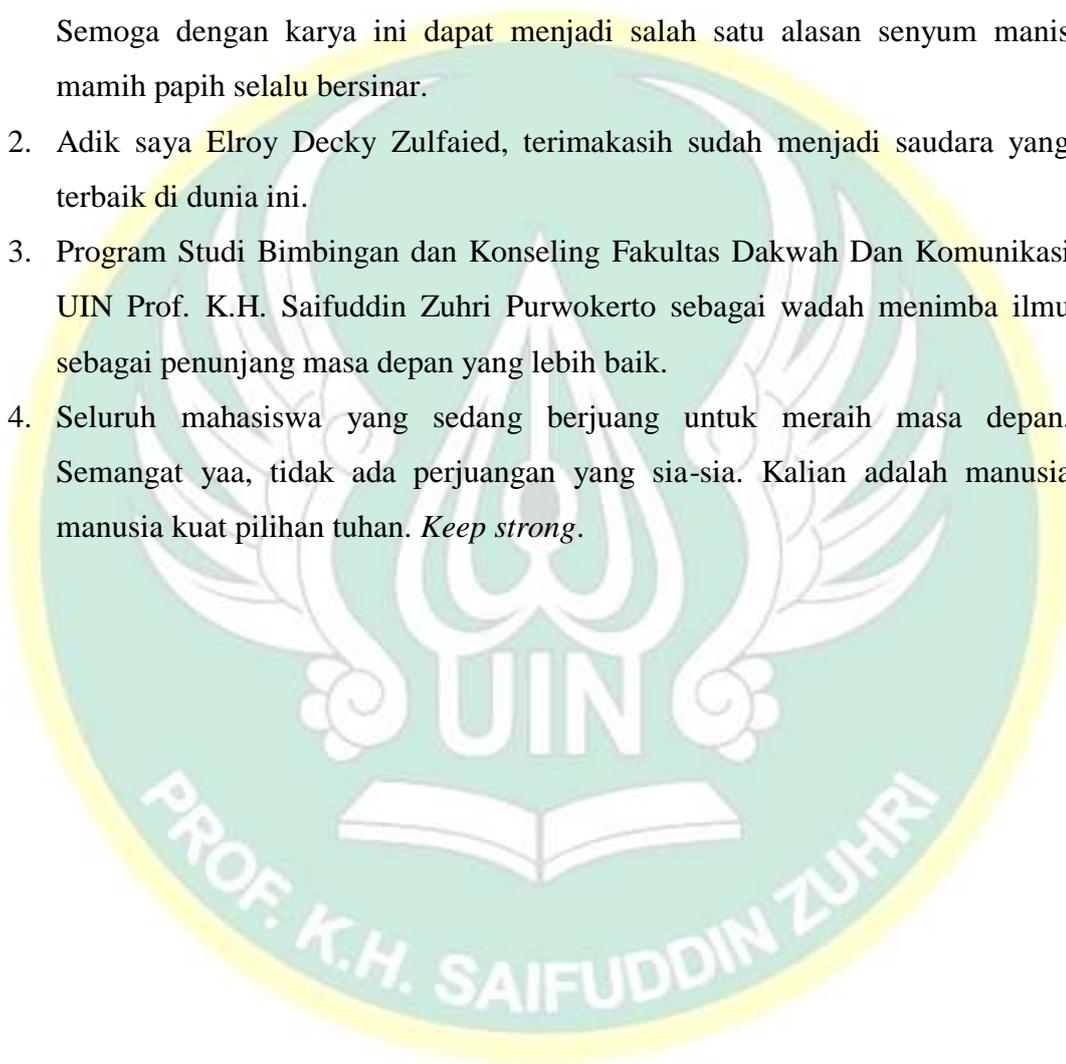
The result of this research is that 6 out of 7 dimensions of quarter life crisis occur in all four subjects. The Islamic-based coping strategi carried out by the subject is a collaboration consisting of self directing and deferring. Islamic based coping strategies do not always change the subject's condition, but this strategy can be used as a support and reinforcement for the subject in facing a quarter life crisis.

Keywords: *Islamic-based coping strategies, Quarter life crisis, Students*

PERSEMBAHAN

Karya skripsi ini akan saya persembahkan kepada:

1. Mamih Papih ku tercinta, yang senantiasa mendoakan dan berjuang demi kesuksesan anaknya, selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk tidak pantang menyerah, dan selalu menjadi tempat pulang ketika anaknya lelah. Semoga dengan karya ini dapat menjadi salah satu alasan senyum manis mamih papih selalu bersinar.
2. Adik saya Elroy Decky Zulfaied, terimakasih sudah menjadi saudara yang terbaik di dunia ini.
3. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai wadah menimba ilmu sebagai penunjang masa depan yang lebih baik.
4. Seluruh mahasiswa yang sedang berjuang untuk meraih masa depan. Semangat yaa, tidak ada perjuangan yang sia-sia. Kalian adalah manusia manusia kuat pilihan tuhan. *Keep strong.*



KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Strategi Coping Berbasis Keislaman untuk Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah
4. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
5. Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah.
6. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat sekaligus dosen pembimbing penulis. Terimakasih ibu, telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sebagai dosen penguji utama pada sidang Munaqosyah penulis.
8. Asep Amaludin, S.Pd., M.Si. sebagai dosen penguji II pada sidang Munaqosyah penulis.
9. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Psikolog sebagai pembimbing akademik. Terimakasih ibu karena telah memberikan dukungan dan arahan dalam proses akademik.

10. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terimakasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis selama di perkuliahan.
11. Mamih, Papih yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup.
12. Teruntuk Bude Artini, Pakde Slamet, Mas Agus dan seluruh keluarga yang sudah ikut serta mendoakan kesuksesan untuk penulis.
13. Harif Wijayanto, terimakasih atas doa, dukungan, bantuan dan motivasi yang diberikan. Semoga apa yang menjadi harapan dan tujuan baik kita mendapat kemudahan, keberkahan dan ridho Nya.
14. Sinta Dila Assalma dan Via Maulina terimakasih atas bantuan, dukungan doa dan ide ide cemerlang kalian, sukses terus untuk kita.
15. Khusus wali dari Juma dan Jumi Riipi, Lala, Mila, Silpana, Lulu, Auls,om Dani, om Jep, terimakasih karena sudah memberikan dukungan semangat, motivasi, dan doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Dwi April Hidayat, dan M. Difa Anggara terimakasih atas doa-doa yang kalian panjatkan, semoga doa-doa baiknya terkabul juga untuk kalian.
17. Untuk Mba Rakhmawati Nurul Fadilah. Terimakasih karena sudah menjadi kakak yang baik dan siap siaga membantu permasalahan adikmu yang satu ini.
18. Untuk Ical, Alma, Diah Ayu, Luberta, Yohanes, terimakasih karena kalian sudah mau mengajak saya berkumpul sesaat dan melupakan kesuntukan di tengah rumitnya perskripsweetan ini.
19. Kepada teman-teman Komunitas Mitra Remaja dan Saka Wira Krtika Kodim 0701/Banyumas sebagai bagian yang mendampingi penulis dalam menyelesaikan studi selama ini.
20. Teman-teman angkatan 2019 khususnya BKI D yang juga berperan dalam perkuliahan selama ini, terimakasih teman atas segala pengalaman yang diberikan.

21. Kepada responden dalam penelitian ini yang sudah mau bekerja sama dengan penulis, terimakasih atas kesediaan kalian untuk menjadi bagian penting dalam penelitian ini.
22. Kepada seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu proses penyelesaian skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

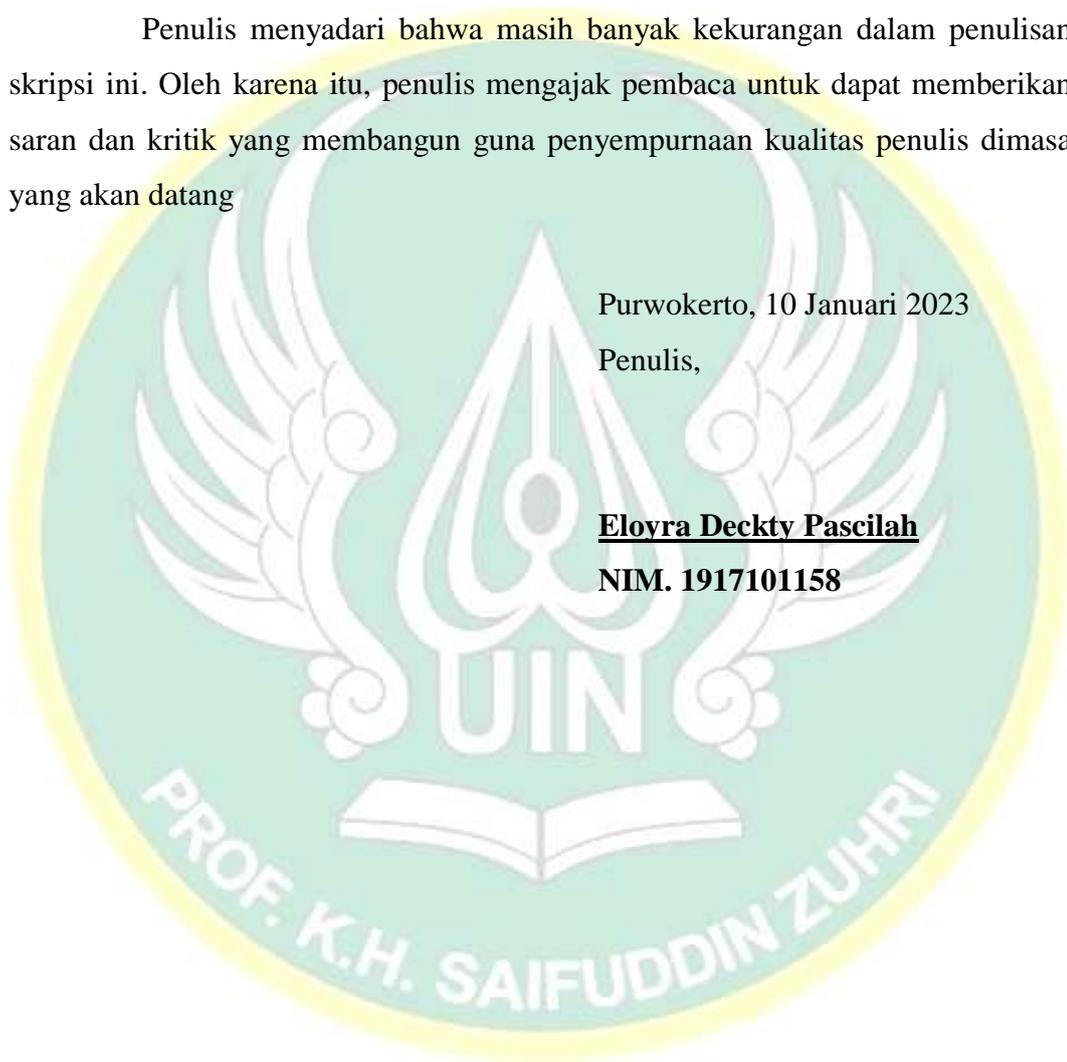
Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengajak pembaca untuk dapat memberikan saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan kualitas penulis dimasa yang akan datang

Purwokerto, 10 Januari 2023

Penulis,

Eloyra Deckty Pascilah

NIM. 1917101158



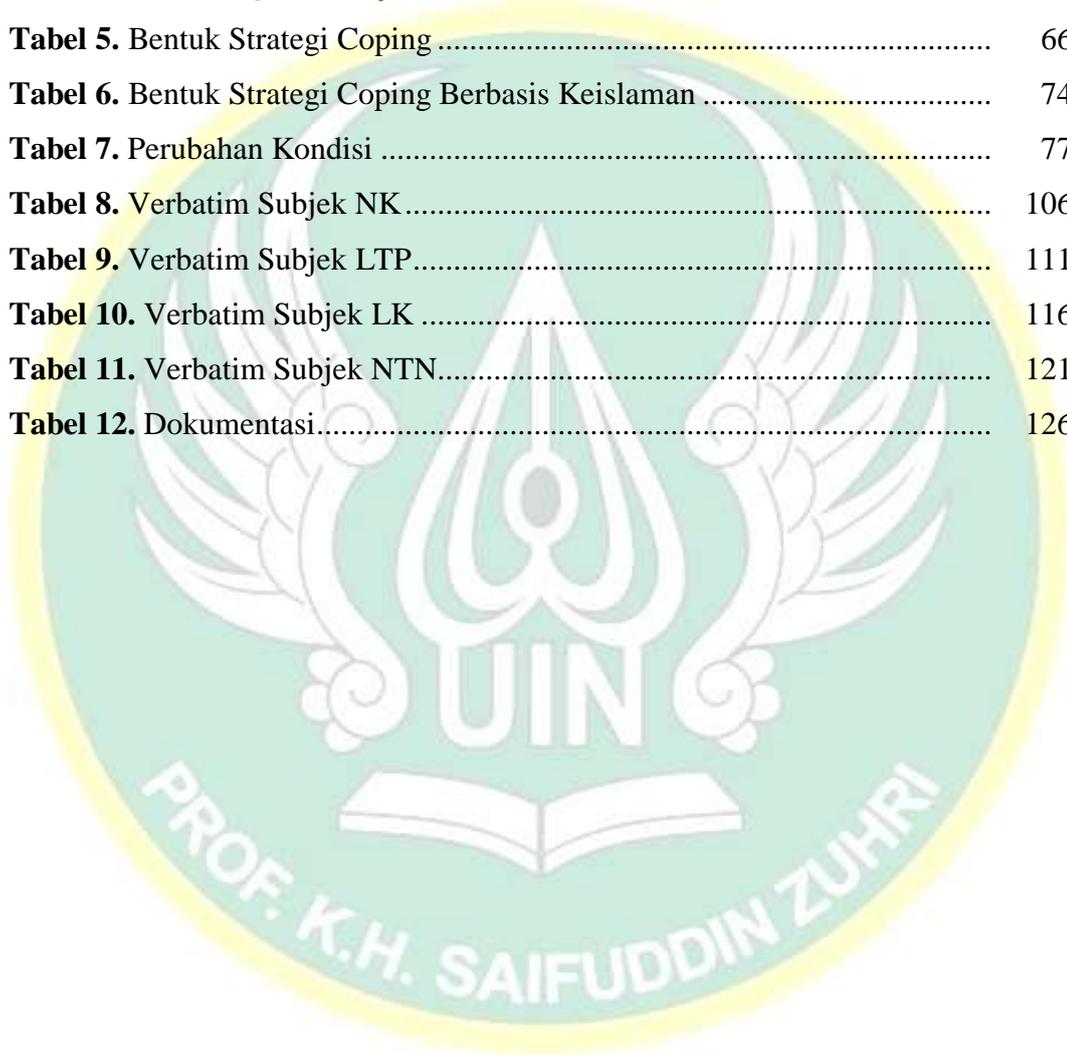
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	II
PENGESAHAN	III
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	IV
MOTTO	V
ABSTRAK	VI
ABSTRACT	VII
PERSEMBAHAN.....	VIII
KATA PENGANTAR.....	IX
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	9
1. Strategi Coping Berbasis <i>Keislaman</i>	9
2. <i>Quarter life crisis</i>	10
3. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.....	10
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Strategi Coping.....	17
1. Pengertian Strategi Coping	17
2. Bentuk Strategi Coping.....	18
3. Faktor Strategi Coping	20
B. Strategi Coping Berbasis <i>Keislaman</i>	20
1. Pengertian Strategi Coping Berbasis <i>Keislaman</i>	20
2. Bentuk Strategi Coping Berbasis <i>Keislaman</i>	22

3. Macam-Macam Strategi Coping Berbasis <i>Keislaman</i>	23
4. Tahap-Tahap Strategi Coping Berbasis <i>Keislaman</i>	23
C. <i>Quarter life crisis</i>	24
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	24
2. Fase Terjadinya <i>Quarter life crisis</i>	26
3. Area Permasalahan <i>Quarter life crisis</i>	27
4. Dimensi <i>Quarter life crisis</i>	29
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter life crisis</i>	32
D. Mahasiswa.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
C. Subjek dan Objek Penelitian	39
D. Data dan Sumber Data	41
E. Metode Pengumpulan Data	42
F. Metode Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	45
B. Latar Belakang Subjek Penelitian	47
C. Hasil Penelitian	50
1. Dimensi <i>Quarter life crisis</i>	50
2. Bentuk Strategi Coping	58
3. Bentuk Strategi Coping Religious.....	68
4. Perubahan Kondisi	76
D. Pembahasan.....	80
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
C. Rekomendasi.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Area Permasalahan <i>Quarter Life Crisis</i>	28
Tabel 2. Subjek Penelitian.....	40
Tabel 3. Pelaksanaan Wawancara	46
Tabel 4. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	58
Tabel 5. Bentuk Strategi Coping	66
Tabel 6. Bentuk Strategi Coping Berbasis Keislaman	74
Tabel 7. Perubahan Kondisi	77
Tabel 8. Verbatim Subjek NK.....	106
Tabel 9. Verbatim Subjek LTP.....	111
Tabel 10. Verbatim Subjek LK	116
Tabel 11. Verbatim Subjek NTN.....	121
Tabel 12. Dokumentasi.....	126



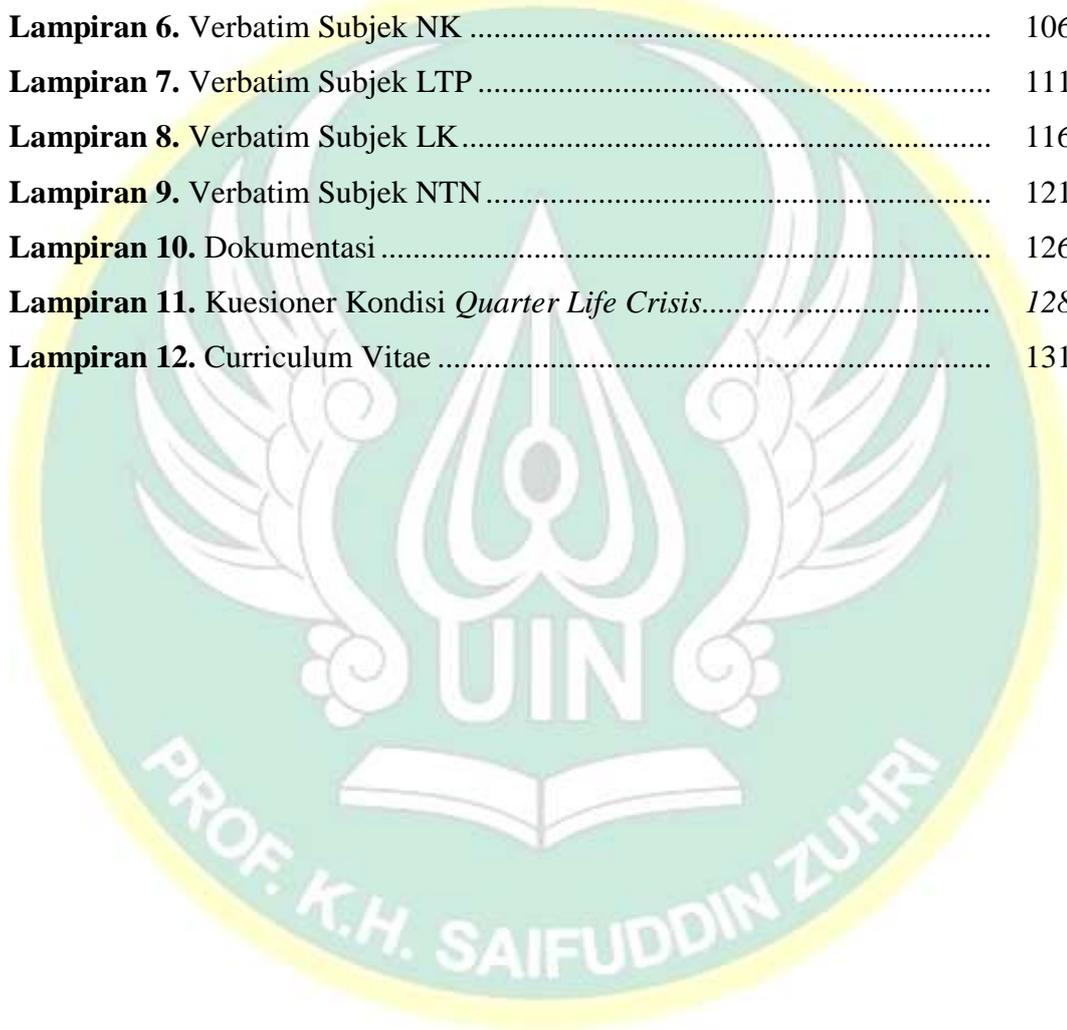
DAFTAR SKEMA

Skema 1. Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	27
Skema 2. Strategi Coping Berbasis Keislaman	83
Skema 3. Strategi Coping Berbasis Keislaman Subjek NK	84
Skema 4. Strategi Coping Berbasis Keislaman Subjek LTP	85
Skema 5. Strategi Coping Berbasis Keislaman Subjek LK	86
Skema 6. Strategi Coping Berbasis Keislaman Subjek NTN	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara.....	100
Lampiran 2. Lembar <i>Inform Consent</i> Subjek NK.....	102
Lampiran 3. Lembar <i>Inform Consent</i> Subjek LTP.....	103
Lampiran 4. Lembar <i>Inform Consent</i> Subjek LK	104
Lampiran 5. Lembar <i>Inform Consent</i> Subjek NTN	105
Lampiran 6. Verbatim Subjek NK	106
Lampiran 7. Verbatim Subjek LTP	111
Lampiran 8. Verbatim Subjek LK.....	116
Lampiran 9. Verbatim Subjek NTN.....	121
Lampiran 10. Dokumentasi	126
Lampiran 11. Kuesioner Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i>	128
Lampiran 12. Curriculum Vitae	131



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua manusia lahir ke bumi pasti melalui sebuah proses tumbuh dan berkembang, dimana tumbuh identik dengan perubahan fisik dan perkembangan merupakan perubahan sisi psikologisnya. Dalam Islam sudah dijelaskan mengenai tahap perkembangan manusia dalam QS. Al Mu'minun ayat 14 yang menjelaskan tentang manusia berasal dari air mani yang dijadikannya segumpal darah kemudian berkembang menjadi segumpal daging dan dari segumpal daging itu dibentuklah tulang yang kembali dibalut dengan daging dan dijadikannya makhluk yang berbentuk. Pembentukan manusia sebelum lahir terjadi di dalam rahim dan setelah bakal (janin) manusia sudah terbentuk sempurna maka ia siap dilahirkan ke dunia. setelah fase perkembangan di rahim atau kandungan seorang ibu, maka ia lahir menjadi seorang bayi manusia.²

Perjalanan menjadi seorang manusia berjalan dinamis, Erikson mengatakan bahwasannya manusia mengalami delapan fase perkembangan yang dalam urutannya ialah bayi yang berkembang menjadi balita (dibawah lima tahun), kemudian fase anak-anak yang terdapat fase anak-anak awal dan akhir sebelum menjadi remaja, remaja adalah fase yang berada diantara anak-anak menuju dewasa, kemudian fase yang selanjutnya adalah fase dewasa yang dibagi menjadi dua, ialah dewasa awal dan dewasa akhir.³ Selain itu Baltes, Lindenberger, dan Staudinger mengatakan bahwa perkembangan manusia berawal dari anak-anak berkembang menjadi remaja kemudian remaja tumbuh dan berkembang menjadi dewasa, dan yang terakhir lansia.⁴

² Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual" *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 12, no. 1 (UIN Raden Intan Lampung, 2017): 70–83.

³ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011).

⁴ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129–38.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut pada dasarnya setiap manusia mengalami fase tumbuh dan berkembang, baik fisik maupun psikis. Manusia dilahirkan sebagai bayi, kemudian menjadi kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Pada setiap fasenya, manusia memiliki tugas perkembangan yang berbeda dan memiliki karakteristik masing-masing. Sehingga dalam masa tumbuh dan berkembang tidak jarang terdapat rintangan yang belum ditemui pada fase sebelumnya dan harus dilalui oleh setiap individu.

Dalam setiap fase perkembangan terdapat tugas perkembangan yang berbeda-beda. Salah satu fase yaitu fase peralihan dari remaja ke dewasa cukup menjadi perhatian, fase ini dapat disebut dengan *emerging adulthood* yang terjadi pada individu kisaran usia 18-29 tahun yang dikatakan oleh Arnett.⁵ Pada fase ini remaja akhir individu dihadapkan dengan berbagai tantangan dan permasalahan yang dapat dikatakan cukup menguras energi dan emosi individu, dimana seorang individu diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, ketegangan masalah, dan harus dapat mengatur perubahan emosi yang ada di dirinya.⁶ Hurlock mengatakan bahwa tujuan dari fase dewasa awal ialah mempersiapkan masa depan baik karir, jodoh, kehidupan berumah tangga dan mempersiapkan ekonomi untuk mencukupi kehidupannya di masa mendatang.⁷ Tentu saja dengan beberapa tuntutan yang harus individu hadapi menjadi suatu hal yang tidak mudah untuk dihadapi oleh individu. Ia harus memutuskan sesuatu hal yang berdampak besar bagi kehidupannya. Maka dari itu terkadang pada fase ini individu mengalami tekanan, stress dan perubahan emosi yang tidak stabil serta cemas akan hal yang akan dihadapi.

Alexandra Robbins mengatakan pada penelitiannya bersama dengan Abby Wilner yang dilakukan terhadap anak muda di Amerika yang berusia kisaran 20 tahun dan disebutnya "*twentysomethings*" yang memiliki makna

⁵ Meilia Ayu Puspita Sari and Wiwien Dinar Prastiti, "*Quarter Life Crisis* Pada Kaum Millennial" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

⁶ Monisa Lumban Gaol, "Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Kota Medan," 2022.

⁷ Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, and Uti Lestari, "Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–29.

bahwa individu remaja yang memasuki fase dewasa ialah individu yang meninggalkan dunia kenyamanannya menuju kehidupan yang sebenarnya dengan tuntutan baru yaitu bekerja atau menikah.⁸ Namun tidak semua remaja yang sedang melalui masa transisi ke dewasa mengalami masa masa yang krisis. Beberapa diantaranya juga bisa mendapatkan kebahagiaan dan keberhasilan di masanya. Hanya sebagian individu saja yang mengalami masalah dalam kehidupannya seperti kepanikan, ketegangan yang meningkat, dan merasa tidak memiliki makna hidup dan tidak percaya diri. Nash dan Murray berpendapat bahwa pada masa peralihan ini individu dapat merasakan semangat baru untuk menemukan kehidupan barunya dan pada beberapa diantaranya dapat menemukan kebingungan dengan pilihan-pilihan yang mereka jumpai.⁹ Ketika individu tidak dapat melewati permasalahan yang dihadapinya maka kemungkinan ia akan merasakan sebuah kebingungan, kebingungan yang akan menimbulkan masalah psikologis salah satunya mengalami krisis emosional.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat kita gambarkan bahwasannya banyak tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu di masa peralihan dari remaja ke dewasa, terdapat beberapa ahli yang menyebut bahwa fase ini dinamakan *quarter life crisis*, dimana keadaan individu pada fase peralihan pada usia 20 tahunan. *Quarter life crisis* akan menyebabkan seorang individu merasakan kecemasan dengan yang dihadapi, khawatir akan hal yang akan/belum terjadi, ragu pada dirinya sendiri mengenai kemampuannya, kepercayaan diri yang hilang, bimbang dalam mengambil keputusan, merasa gagal dan membanding bandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain, sampai dengan kehilangan arah dalam menjalani kehidupannya.¹⁰ Pada usia 20 tahunan ini merupakan usia dimana beberapa individu sedang menjalankan

⁸ Muhammad Abdullah Sujudi and Bengkel Ginting, "Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105–12.

⁹ Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," *Skripsi* (n.d.).

¹⁰ Monisa Lumban Gaol, "Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Kota Medan," 2022.

perannya sebagai mahasiswa sehingga masa *quarter life crisis* ini juga dapat terjadi pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki peranan di masyarakat yang diharapkan sebagai agen perubahan dan memiliki intelektual tinggi serta kemampuan komunikasi yang cakap dan pemikiran yang kritis. Hal tersebut tentulah bukan sebuah tantangan yang ringan, individu harus dapat memenuhi tuntutan tugas dari lingkungan masyarakat sesuai dengan perannya sebagai individu yang dewasa. Terkadang mahasiswa juga dapat merasakan tekanan yang sangat tinggi karena tugasnya tersebut, bahkan ketika ia tidak dapat menghadapinya ia dapat merasa gagal, tidak percaya diri, menarik diri dari pergaulan pertemanannya, serta ditambah dengan kebingungan mengenai karir yang akan ia jalani setelah lulus nantinya apakah akan sesuai dengan impiannya atau hanya akan menjadi angan-angan semata.

Banyak sekali tugas mahasiswa sebagai agen perubahan, ditambah lagi dengan adanya permasalahan yang terjadi sekarang-sekarang yang diawali sejak kemunculan pandemi Covid-19 yang merubah semua sistem yang ada di dunia sampai dengan sekarang permasalahan inflasi yang semakin membabi buta. Berdasarkan permasalahan tersebut seorang individu diharapkan dapat menghadapi tantangan dan perubahan yang tidak dapat diperkirakan. Kondisi zaman yang semakin genting seperti ini ditambah dengan tugas perkembangan terkadang akan membuat mahasiswa merasa apakah dirinya mampu menghadapi kondisi yang sangat sulit seperti saat ini.¹¹ Berdasarkan penjelasan di atas terdapat makna bahwa faktor penyebab *quarter life crisis* dapat timbul dari faktor eksternal yaitu luar diri individu sendiri seperti tuntutan baru dari lingkungan, kondisi dan latar belakang keluarga, dan lain lain, dan faktor internal yang didapatkan dari dalam dirinya seperti ia yang merasa tidak percaya diri akan kemampuannya dan rasa tidak yakin dengan apa yang dijalaninya saat ini. Ketika individu tidak dapat menghadapi fase ini dengan baik maka akan terjadi dampak yang buruk pada psikologisnya, seperti

¹¹ Sujudi and Ginting, "*Quarter Life Crisis* Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara."

kekhawatiran yang berlebihan, stres akibat tekanan, depresi, dan bahkan yang paling fatal ialah bunuh diri.

Dalam Islam telah dijelaskan mengenai kondisi kesulitan yang selalu akan menemukan ketenangan. Sebagaimana dijelaskan pada QS. Al Insyirah ayat 5-6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”¹²

Sudah dijelaskan pada ayat tersebut bahwasannya Allah tidak memberikan kesulitan yang tidak ada kemudahan (solusi/penyelesaian) dan dalam surat tersebut juga tersirat makna waktu bahwa rentang waktu yang sangat singkat antara kesulitan dan datangnya kemudahan, dikatakan dengan jelas bahwa kesulitan datang bersama dengan kemudahan. Dan ditegaskan kembali pada ayat selanjutnya dengan maksud dan tujuan memberikan petunjuk kepada manusia bahwa ketika ia sedang tertimpa kesulitan maka mintalah pertolongan kepada Allah dan dengan segera Allah akan mendatangkan kemudahan untuknya. Allah tidak akan membiarkan hambanya dalam kesulitan.¹³

Menurut sebuah survei yang dilakukan oleh *First Direct Bank* fenomena *quarter life crisis* terjadi sebanyak 56% dari pemuda rentang usia 20 tahun yang berada di Inggris. Pada tahun 2017 menurut hasil survey *LinkedIn* juga menghasilkan data yang mengatakan sebanyak 61% respondennya yang memiliki rata-rata usia 27 tahun sedang mencari sebuah pekerjaan dan 48% respondennya mengatakan sedang merasakan khawatir karena melihat keberhasilan kehidupan orang lain.¹⁴ Tidak kalah penting juga dengan survei yang dilakukan oleh Martius dan Bahrey pada tahun 2016 yang meneliti mahasiswa Unsyiah yang mana 66,15% merasa tidak tahu apa yang akan mereka lakukan dan mereka merasa tidak percaya diri dengan keberhasilannya menghadapi masa depan. Dan terdapat kasus bunuh diri di Yogyakarta yang

¹² Kemenag, *Al Quran*.

¹³ Wendio Angganantyo, “Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.

¹⁴ Michael Salomo Hahuly, “Menghadapi *Quarter Life Crisis* Dalam Terang Perspektif Alkitab,” *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2021): 1–14.

dilakukan oleh mahasiswa di dalam kosnya menggunakan gerinda karena permasalahan keluarga dan skripsinya yang tak kunjung selesai.¹⁵ Pada tahun 2019 Melinda Hospital melakukan sebuah analisis yang menghasilkan data bahwa 24 dari 441 mahasiswa di kota Bandung pernah berpikir untuk mencoba tindakan bunuh diri dengan berbagai alasan yang beragam seperti keluarga, pertemanan, asmara, permasalahan sosial, dan pendidikan atau skripsi dan berbagai permasalahan lainnya.¹⁶ Kasus *quarter life crisis* yang terjadi pada kaum mahasiswa cukup dapat menjadi perhatian, ditambah lagi dengan adanya akibat dari *quarter life crisis* yang dapat menimbulkan rencana bunuh diri bahkan tindakan bunuh diri maka haruslah diperhatikan.

Quarter life crisis juga sebenarnya sudah dijelaskan di Islam. Allah SWT telah menganjurkan kepada kaum Muslim dalam Q.S Ali Imran ayat 139 yang memiliki arti “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman*”.¹⁷ Allah tidak menganjurkan umatnya menjadi kaum yang lemah dan berasa berduka, dan kalah dan gagal. Ketika manusia dapat menaatinya maka ia akan dimasukkan kedalam golongan muslimin yang “beriman”. Setiap manusia pasti memiliki kekurangan, namun janganlah dikarenakan oleh kekurangan tersebut ia menjadi lalai dan jauh dari sang pencipta. Dengan mendekatkan diri kepada Allah kita dapat memohon pertolongannya dan dengan demikian apa saja kekurangan yang dialami akan Allah berikan kelebihan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh hambanya.¹⁸

Suhardiyanto memberikan penjelasannya bahwa didalam hubungan tuhan dan ciptaannya (manusia) merupakan suatu bentuk religiusitas. Allah menjanjikan pertolongan kepada hambanya yang beriman dan mentaati

¹⁵ Hamidah Syafira, “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, 2021).

¹⁶ Hamidah Syafira, “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, 2021).

¹⁷ Kemenag, *Al Quran*.

¹⁸ Novie Aprichella, “*Solution Focused Therapy* untuk Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Individu” (Universitas Muhammadiyah Malang, 2022).

ajarannya serta menjauhi larangannya. Allah telah menurunkan Al Quran sebagai pedoman dalam kehidupan dan memberikan jawaban atas kesulitan yang dialami oleh hambanya. Di dalam Alquran dijelaskan bahwa pertolongan Allah sungguhlah nyata dan dijelaskan juga mengenai cara caranya seperti pada QS. Al Baqarah ayat 45 yang memiliki arti “*Mintalah bantuan kepada Allah melalui ketabahan dan doa*”. Allah berfirman dalam QS. Ar Rad ayat 11 yang artinya “*Sesungguhnya Allah tidak akan merubah kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*”. Dengan demikian sudah tertera jelas bahwa dalam Islam terdapat pertolongan bagi umatnya yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.¹⁹

Dengan penjelasan diatas maka salah satu cara yang dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi *quarter life crisis* yang terjadi pada dirinya ialah dengan melakukan usaha yang disebut dengan coping. Strategi coping yang dibalut dengan pendekatan kepada sang pencipta ialah Allah SWT dapat dikatakan sebagai strategi coping berbasis *Keislaman*, dimana didalamnya terdapat unsur unsur religious yang menandakan adanya hubungan antara tuhan dan hambanya, strategi coping berbasis *keislaman* ini dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang terjadi pada masa *quarter life crisis* dan dapat menjauhkannya dari perbuatan buruk yang tidak seharusnya dilakukan, contoh hal buruk tersebut ialah dengan melukai diri sendiri, mengonsumsi Alkohol, dan percobaan bunuh diri.²⁰ Di dalam strategi coping berbasis *keislaman* ini melibatkan Tuhan dan sesuai dengan beberapa anjuran dari penjelasan sebelumnya yang mana pertolongan Allah akan datang di setiap kesulitan yang ada.

Berdasarkan dengan kasus yang terjadi di atas, peneliti melakukan survey mengenai kondisi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Survei ini dilakukan dengan maksud dan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat relevansi antara lokasi penelitian dan *quarter life*

¹⁹ Kemenag, *Al Quran*.

²⁰ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–7.

crisis yang terjadi pada mahasiswa. Pada survei ini peneliti menggunakan skala *quarter life crisis* milik Christine Hassler yang sudah diterjemahkan Oleh Agustin, didalamnya terdapat 25 item pertanyaan yang berisikan pertanyaan seputar kapasitas individu, pencapaian karir, relasi interpersonal, pendidikan, dan kestabilan finansial serta berisikan tujuh dimensi *quarter life crisis*.²¹ Survei mengenai kondisi *quarter life crisis* dilakukan dari tanggal 15 sampai 16 Desember 2022 kepada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dalam menentukan subjeknya peneliti menentukan beberapa kriteria subjek yang diantaranya mahasiswa program studi BKI, berusia minimal 20 tahun. Pada survey ini subjek dapat dikatakan mengalami *quarter life crisis* dengan didapatkannya skor dari kuesioner minimal dengan jumlah 72. Dan dalam penelitian ini akan dibagi menjadi lima kategori, yang pertama kategori “sangat rendah” dengan skor 10-30, yang ke dua kategori “rendah” dengan skor 31-60, yang ke tiga kategori “sedang” dengan skor 61-90, yang ke empat kategori “tinggi” dengan skor 91-120, dan yang ke lima kategori “sangat tinggi” dengan skor 121-150.

Survey mengenai kondisi *quarter life crisis* diisi oleh 106 mahasiswa BKI 26 diantaranya tidak masuk kriteria umur karena usianya dibawah 20 tahun. Dari 80 responden sisanya dihasilkan 9 responden masuk kategori sangat tinggi, 35 responden masuk kategori tinggi, 31 responden masuk kategori sedang, 5 responden masuk kategori rendah dan 0 pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil dari survei tersebut peneliti menetapkan 9 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi akan dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini. Dari 9 mahasiswa tersebut dua orang tidak bersedia untuk mengisi lembar inform consent, dua orang lagi sakit sehingga tidak dapat melakukan wawancara secara online, dan satu orang sedang cuti kuliah. Sehingga terdapat 4 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini.

²¹ Novie Aprichella, “*Solution Focused Therapy* untuk Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Individu” (Universitas Muhammadiyah Malang, 2022).

Quarter life crisis bukanlah permasalahan yang ringan, berdasarkan faktor penyebab dan akibat/dampak yang ditimbulkannya cukup dapat dikatakan krusial, maka dari itu untuk menghadapi *quarter life crisis* supaya tidak lebih kompleks pada diri maka salah satu cara ialah dengan strategi *coping* berbasis *keislaman*. Dengan tujuan mengkaji cara untuk menghadapi masa *quarter life crisis* dan memberikan motivasi kepada mahasiswa yang sedang menghadapi kesulitannya dimasa perkuliahannya maka peneliti berniat melakukan penelitian mengenai “Strategi Coping Berbasis *Keislaman* untuk Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

B. Penegasan Istilah

1. Strategi Coping Berbasis *Keislaman*

Strategi coping adalah sesuatu yang dilakukan oleh individu untuk terlepas dari sebuah tekanan atau permasalahan.²² Dengan harapan ketika individu tersebut melakukan usahanya maka ia akan terlepas dari kondisi tertekan yang membuatnya tidak nyaman. Usaha yang dilakukan individu dapat sebuah perilaku kognitif.

Di dalam strategi coping terdapat unsur nilai-nilai spiritual. Salah satunya ialah agama Islam, maka dapat disebut coping berbasis *keislaman* ketika strategi coping tersebut mengandung nilai nilai *keislaman* di dalamnya.²³ Selain itu strategi coping terdapat sisi maladaptif yang dapat menjerumuskan individu kepada sesuatu hal yang bersimpangan atau dilarang bahkan membahayakan. Dengan strategi coping berbasis *keislaman* ini diharapkan individu dapat membatasi kontrol perilakunya dan menuju kepada kebenaran dan terlepas dari tekanan masalah dengan cara yang baik dan menghasilkan kualitas individu yang baik juga.

²² Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–7.

²³ Nurchayati Nurchayati et al., “Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan Di Masa Pandemi COVID-19,” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): 247–66.

Dan dalam penelitian ini yang dimaksudkan dengan strategi coping berbasis *keislaman* ialah usaha yang dapat dilakukan individu untuk menghadapi permasalahan *quarter life crisis* dengan strategi coping yang mengandung nilai-nilai Islami yang disebut strategi coping berbasis *keislaman*.

2. *Quarter life crisis*

Robbins dan Wilner mengatakan bahwasannya *quarter life crisis* adalah sebuah perasaan yang timbul karena adanya permasalahan yang terjadi pada rentang usia 20 tahun, contohnya perasaan khawatir akan masa depan, ketakutan akan kegagalan sebelum mencoba, dan hal hal lain yang menyangkut kehidupan sosial, karir, dan percintaan individu.²⁴ Permasalahan yang tidak tertangani dengan baik pada saat mengalami *quarter life crisis* dapat menimbulkan gangguan pada psikologis individu yang mengalaminya, gangguan tersebut dapat berupa stress, depresi, dan dapat menimbulkan perilaku yang lainnya bahkan sampai dengan bunuh diri. *Quarter life crisis* ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, contohnya adalah ketika individu mendapatkan tuntutan dari keluarganya, pergaulan teman sebaya yang tidak sehat, dan ketidakpercayaan diri pada kemampuan diri individu itu sendiri.

Quarter life crisis yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kondisi ketika seorang mahasiswa yang takut akan masa depannya, bimbang dalam menentukan keputusan, kecemasan akan harapan masa depan, *insecure* dengan apa yang dimilikinya, pencarian identitas diri dan permasalahan permasalahan lain yang dapat mengganggu kondisi psikologi di kalangan mahasiswa.

3. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hartaji mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berusia sekitar 18-25 tahun dan sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Menurut KBBI mahasiswa ialah seseorang yang sedang

²⁴ Indry Permatasari, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2021).

belajar di perguruan tinggi.²⁵ Selain itu siswoyo juga menjelaskan bahwa mahasiswa belajar di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang menurutnya memiliki kemampuan intelektual yang baik dan mampu berpikir kritis, cerdas, serta memiliki perencanaan yang baik dalam bertindak.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat kita deskripsikan bahwasannya mahasiswa merupakan individu yang berusia 18-25 tahun dan sedang berada pada fase belajar di perguruan tinggi dan diharapkan memiliki kemampuan intelektual yang baik serta mampu merencanakan tindakan yang membawa perubahan lebih baik.

Pada penelitian ini mahasiswa yang dituju adalah mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling (BKI), dimana mahasiswa BKI merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi untuk menuntut ilmu di bidang bimbingan dan konseling Islam. Mahasiswa BKI diharapkan mampu menjadi konselor yang profesional dan dapat membantu orang lain yang memiliki masalah (konseli) dengan cara yang baik dan sesuai dengan standar profesinya.

C. Rumusan Masalah

Peneliti memutuskan berdasarkan uraian latar belakang diatas bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?

D. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti memiliki tujuan yang sejajar dengan rumusan masalah. Tujuannya adalah mengetahui strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

²⁵ Vitria Larseman Dela, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 90–94.

Dalam penelitian ini secara teoritis peneliti berharap dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan, keterampilan dan wawasan mengenai strategi coping untuk menjadi salah satu cara menghadapi suatu permasalahan khususnya pada masa *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan khususnya bagi Mahasiswa jurusan BKI.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi dan motivasi dalam menghadapi masalah khususnya *quarter life crisis* dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapinya serta bergerak untuk mendapatkan perubahan pada diri sendiri menuju kepribadian yang lebih baik.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kontribusi keilmuan di bidang BKI dan menjadi sumber referensi dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswanya, dan dapat menjadi langkah awal mahasiswanya untuk lebih peduli terhadap keadaan sekitarnya terutama pada masalah psikologis di sekitarnya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Semoga dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam penelitian selanjutnya supaya dapat dikembangkan lebih luas lagi.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil telaah pustaka, peneliti menemukan kajian yang relevan dengan penelitian penulis, yaitu

1. Penelitian yang ditulis oleh Muhammad Abdullah Sujudi dengan judul Eksistensi Fenomena *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara yang membahas mengenai permasalahan yang terjadi pada individu kisaran usia 20 tahunan yang sedang menghadapi peralihan fase perkembangan dari remaja menuju dewasa awal. Dimana di dalamnya terdapat peran sebagai mahasiswa yang mengemban tugas di

masyarakat. Fenomena tersebut dinamakan *quarter life crisis*, hal tersebut dapat berdampak bagi psikologis individu yang mengalaminya. Dari hasil wawancara pada penelitian tersebut terdapat fakta bahwa ada faktor yang menyebabkan *quarter life crisis* ini terjadi pada individu, khususnya pada mahasiswa, faktor tersebut berasal dari diri sendiri, dan dari luar dirinya. Contoh faktor internal adalah ketika ia belum menemukan jati dirinya, *insecure* dengan pencapaian orang lain, dan lain lain. Sedangkan faktor eksternalnya dapat berasal dari latar belakang ekonomi keluarga, tekanan yang datang dari lingkungan masyarakat, dan lain lain²⁶. Dalam penelitian ini terdapat persamaan objek yaitu mahasiswa dan permasalahan yang diangkat ialah *quarter life crisis*. Selain itu terdapat juga perbedaan dari kedua penelitian ini, perbedaan tersebut terletak pada titik fokus yang dibahas, Muhammad Abdullah membahas mengenai gambaran *quarter life crisis* seorang mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini menitik fokuskan pada strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis*.

2. Penelitian berjudul Menghadapi *Quarter life crisis* berdasarkan Sudut Pandang Alkitab yang ditulis oleh Michael Salomo Hahuly. Pada penelitian tersebut dibahas mengenai *quarter life crisis* pada individu, dan di dalamnya juga dijelaskan mengenai gambaran *quarter life crisis* yang dapat terjadi pada siapa saja dengan faktor faktor yang berasal dari dalam dan luar diri individunya. Pada penelitian ini difokuskan untuk cara menghadapi *quarter life crisis* berdasarkan sudut pandang alkitab, maka dari itu peneliti menggunakan metode kualitatif dan analisa surat surat yang terdapat dalam al kitab. Peneliti mengatakan bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan umatnya dan Ia berjanji tidak akan meninggalkan umatnya dalam kondisi serendah apapun²⁷. Sehingga dapat kita ambil hikmahnya bahwa pada penelitian tersebut terdapat persamaan dengan

²⁶ Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," *Skripsi* (n.d.).

²⁷ Michael Salomo Hahuly, "Menghadapi *Quarter Life Crisis* Dalam Terang Perspektif Alkitab," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2021): 1–14.

yang akan peneliti bahas disini, persamaannya ialah cara menghadapi *quarter life crisis* dengan cara menerapkan nilai nilai religius. Dan perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada fokus strategi menghadapinya, michael pada penelitiannya menggunakan strategi berdasarkan sudut pandang Alkitab, sedangkan peneliti menggunakan strategi coping berbasis *keislaman*.

3. Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar menulis sebuah penelitian yang berjudul Peran Religiusitas terhadap *Quarter life crisis* (QLC) pada Mahasiswa. Pada penelitian tersebut Habibie dkk meneliti menggunakan metode kuantitatif yaitu mengukur seberapa berperannya religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa sebanyak 3,4% religiusitas berperan bagi individu yang sedang menghadapi masa *quarter life crisis*, sedangkan selebihnya yaitu 96,9% berasal dari aspek lain selain religiusitas. Dikatakan dalam jurnal tersebut bahwa religiusitas berperan dan berkontribusi nyata pada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*, sehingga nilai-nilai agama dianggap mampu membantu menyelesaikan persoalan-persoalan lebih terarah sesuai dengan alur permasalahannya dengan salah satu hasilnya ialah individu yang menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih siap dan adaptif, serta menjauhkan individu dari perilaku-perilaku maladaptif yang dapat merugikannya²⁸. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat persamaan pada kedua penelitian yang terletak pada masalah yang dibahas adalah *quarter life crisis* pada mahasiswa, serta terdapat perbedaan yang terletak pada fokus permasalahan, dalam penelitiannya Habibi dkk difokuskan meneliti peran religiusitas terhadap *quarter life crisis*, sedangkan pada penelitian ini difokuskan pada strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa

²⁸ Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa."

Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

4. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Firas Syahra Yuliana pada tahun 2022 yang berjudul *Dinamika Self Healing Menghadapi Quarter life crisis* pada Mahasiswa di Purwokerto yang didalamnya membahas mengenai dinamika self healing mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* dan digambarkannya mengenai gambaran proses self healing yang dilakukan oleh subjeknya. Di dalam penelitian tersebut juga dipelajari mengenai hal hal yang terjadi ketika seseorang mengalami *quarter life crisis*²⁹. Persamaan dari penelitian saudara firas dengan penelitian ini terletak pada *quarter life crisis* yang dihadapi oleh mahasiswa. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pada teknik yang dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis* mahasiswa, pada penelitian milik saudara firas mengupas mengenai dinamika self healing, sedangkan pada penelitian ini yang dibahas ialah strategi coping berbasis *keislaman* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Penelitian yang kelima ini ditulis oleh Matlaul Luluil Fatimah dengan judul *Strategi Coping Berbasis Keislaman untuk Meningkatkan Locus of Control pada Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual*. Pada penelitian tersebut dijelaskan mengenai strategi dan tahap tahap coping yang dilakukan oleh korban kekerasan seksual guna untuk meningkatkan Locus of control pada dirinya³⁰. Terdapat persamaan pada penelitian yang ditulis oleh saudara matlaul dengan penelitian ini, hal tersebut terletak pada strategi coping yang sama-sama membahas mengenai salah satu macam strategi coping religious yaitu strategi coping berbasis *keislaman*. Sedangkan perbedaan yang terdapat pada penelitian milik saudara matlaul

²⁹ Firas Syahra Yuliana, "Dinamika Self Healing Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Di Purwokerto" (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022).

³⁰ Matlaul Luluil Fatimah, "Strategi Coping Berbasis *Keislaman* Untuk Meningkatkan Locus of Control Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual" (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022).

dan penelitian ini adalah pada tujuan strategi coping tersebut. Dimana pada penelitian milik matlaul ditujukan untuk meningkatkan locus of control pada mahasiswa korban kekerasan seksual. Sedangkan pada penelitian ini strategi coping berbasis *keislaman* ditujukan untuk menghadapi *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

G. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan pada bagian ini peneliti menyajikan mengenai latar belakang masalah terkait penelitian, penegasan istilah untuk memperjelas istilah dalam penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian dilakukan, manfaat penelitian, kajian pustaka, serta sistematika penulisan yang digunakan oleh peneliti untuk menyajikan data.

BAB II Landasan Teori Peneliti juga menyajikan mengenai landasan teori mengenai variabel penelitian yaitu strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

BAB III Metode Penelitian pada bab ini peneliti merancang metodologi penelitian yang akan digunakan dalam penelitian dan diantaranya terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subyek dan obyek penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data dan metode analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan berisi tentang deskripsi umum mengenai kondisi lokasi dan Mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, subjek dan objek yang diteliti serta hasil analisis dan pembahasan mengenai strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

BAB V Penutup bagian ini meliputi kesimpulan, saran-saran dan penutup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Lazarus dan folkman memberikan pendapatnya mengenai coping, coping menurut mereka adalah sebuah usaha kognitif untuk melepaskan diri dari tekanan yang membuatnya stress.³¹ Taylor juga memberikan pendapatnya mengenai coping, ia mengatakan bahwa coping merupakan sebuah kesatuan dari pikiran dan perbuatan yang bertujuan untuk menghadapi setiap permasalahan baik internal maupun eksternal.³² Chaplin menjelaskan berdasarkan kamus lengkap psikologi menerangkan bahwasannya coping merupakan bentuk penyelesaian dari suatu permasalahan dan penyelesaian tersebut berbentuk interaksi individu dengan lingkungannya yang membuahkan hasil interaksi.³³

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas maka dapat kita tarik kesimpulan bahwasannya coping merupakan sebuah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan permasalahan atau problematika dengan usaha yang berbentuk interaksi antara individu dan lingkungannya.

³¹ Yustina Pratiwi Nabit, M K P Abdy Keraf, and Dian Lestari Anakaka, "Strategi Coping Stres Pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau," *Journal of Health and Behavioral Science* 1, no. 4 (2019): 241–61.

³² Nauratul Iqramah, Nurhasanah Nurhasanah, and Nurbaity Bustamam, "Strategi Coping (Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala.," *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 4 (2018).

³³ Nauratul Iqramah, Nurhasanah Nurhasanah, and Nurbaity Bustamam, "Strategi Coping (Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala.," *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 4 (2018).

2. Bentuk Strategi Coping

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwasannya coping memiliki dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* kedua bentuk tersebut ia jelaskan sebagai Berikut³⁴ :

a. *Problem Focused Coping*

Pada bentuk yang pertama ini individu menggunakan kemampuan yang ada pada dirinya dan atau menggunakan keterampilan yang ia pelajari dalam menyelesaikan suatu permasalahan tertentu dan dilakukan secara langsung oleh individu itu sendiri.³⁵

Terdapat tiga kelompok dalam *problem focused coping* diantaranya sebagai berikut³⁶:

1) *Planful problem solving*

Pada cara yang pertama ini individu akan melakukan pendekatan analitis individu kepada masalah yang ia jumpai. Dengan tujuan dilakukannya cara ini adalah untuk merubah kondisi yang dianggap salah atau masalah oleh individu.

2) *Confrontative coping*

Pada cara yang kedua ini individu akan memberikan sebuah respon konfrontasi atau pertentangan secara langsung kepada sumber masalah. Sehingga individu akan bereaksi langsung sebagai bentuk perubahan.

3) *Seeking social support*

Pada cara yang ketiga ini individu akan turun langsung mencari bantuan dari pihak luar dengan tujuan supaya ia

³⁴ Hamzah Zulfikar and Siti Rohmah Nurhayati, "Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah," *Acta Psychologia* 3, no. 1 (2021): 38–45.

³⁵ Tommy Felix, Winida Marpaung, and Mukhaira El Akmal, "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 39–56.

³⁶ Juli Maini Sitepu and Mawaddah Nasution, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU," *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2017): 68–83.

mendapatkan dukungan nyata maupun emosional dalam menyelesaikan permasalahannya.

b. *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping merupakan sebuah usaha dari individu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara mengontrol *negative emosional* yang timbul dari akibat permasalahan seperti stress. Terdapat beberapa komponen cara yang dapat digunakan untuk mengontrol emosi oleh seseorang dalam penyelesaian sebuah permasalahan, diantaranya sebagai berikut:

1) *Distancing*

Individu memilih untuk tidak terlibat dalam permasalahan yang membuat dirinya terpuruk, sehingga ia akan menghindar dan membuat diri memiliki citra positif.

2) *Escape avoidance*

Individu lari dari masalah. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam lari dari masalah dengan tujuan menjaga emosi diri supaya tidak terpengaruh oleh hal hal negatif yang akan memperkeruh permasalahan.

3) *Self controlling*

Individu akan mengendalikan dirinya sendiri dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan cara memberikan batasan batasan pada perasaan atau perlakuan dirinya dalam menghadapi atau merespon sebuah problematika atau permasalahan.

4) *Accepting responsibility*

Pada cara yang ini individu akan belajar penerimaan masalah, dengan harapan ketika individu sudah dapat menerima sebuah keadaan maka ia akan memberikan respon yang baik dan dengan diri yang tenang sehingga ia akan mendapatkan pemahaman yang baik akan masalah yang terjadi dan dapat memilah segala sesuatu sebagaimana mestinya.

5) *Positive reappraisal*

Pada bentuk yang terakhir ini ditandai dengan respon positif dari individu yang mana bertujuan supaya ia dapat mengembangkan dirinya sendiri dan memberikan citra positifnya.

3. Faktor Strategi Coping

Selain bentuk dari strategi coping diatas, terdapat juga faktor strategi coping menurut pendapat Lazarus dan Folkman, yaitu sumber daya individu, pengaruh lingkungan, dan perbedaan individual³⁷.

B. Strategi Coping Berbasis *Keislaman*

1. Pengertian Strategi Coping Berbasis *Keislaman*

Strategi coping berbasis *keislaman* dijelaskan oleh beberapa tokoh yang mengatakan bahwa strategi coping ini mengandung unsur-unsur religius atau keagamaan. Paragment menjelaskan bahwasannya strategi coping religius ialah coping yang mengandung adanya proses ritual atau melibatkan agama yaitu kepercayaan kepada tuhan. Pada hakikatnya agama memberikan bimbingan kepada individu dalam menyelesaikan masalahnya, agama juga memberikan peranan penting dalam cara mengelola stress, dan didalamnya terkandung arahan, dukungan, dan harapan. Juniarly & Hadjam juga mengatakan bahwa strategi coping rohani ini merupakan cara yang tepat untuk menghadapi suatu permasalahan karena didalamnya terkandung panduan dan tuntunan untuk mengelola hati dan jiwa yang akan memberikan pengaruh dalam pola pikir positif yang kemudian akan membuahkan hasil perilaku yang positif juga. Pada prosesnya coping religious ini merupakan sebuah proses multidimensional, didalamnya terdapat proses pengelolaan respon emosional, penguasaan situasi, dan percampuran antara perilaku dengan sumberdaya rohani baik personal maupun sosial yang dapat dilakukan dengan taat melakukan ibadah serta meningkatkan rasa syukur dan hal tersebut akan berdampak pada

³⁷ Rahmah Hastuti, "Strategi Coping Dalam Mengelola Dampak Psikologis Pandemi Pada Masyarakat Perkotaan," *Prosiding SENAPENMAS*, 2021, 17–24.

lingkungan.³⁸ Wong dan Wong didalam strategi coping ini memasukan unsur kekuasaan dan kepercayaan terhadap unsur ketuhanan. Dan strategi coping berbasis *keislaman* ini masuk dalam ranah strategi coping religius.³⁹ Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut dapat kita ambil makna dari coping religious ialah sebuah usaha yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalahnya dengan cara melibatkan unsur kepercayaan atau sisi rohani yang ada didalam hatinya untuk mengatur jiwanya yang menghasilkan output berupa perilaku positif pada dirinya. Dengan perilaku positif tersebut seorang individu akan dapat dengan mudah mengatur emosinya dan mengatur situasi yang sedang dihadapi. Strategi coping ini dilakukan dengan cara meningkatkan ketaatan dalam beribadah dan menanamkan rasa syukur dan melaksanakan segala sesuatu dengan panduan yang ada di dalam agama tersebut.

Setelah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas maka dapat dikatakan juga bahwasannya strategi coping berbasis *keislaman* merupakan salah satu bentuk dari coping rohani. Didalam Islam sudah dijelaskan mengenai kemudahan yang datang bersama dengan kesulitan pada QS. Asy-Syarh ayat 5-6, sebagai berikut:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ (٢)
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ (٤)
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا
فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ ۖ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ (٨)

Artinya “(1) Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu?, (2) dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (3) yang memberatkan punggungmu, (4) dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, (5) karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,(6) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,(7) maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan

³⁸ Triyono Triyono, Vera Imanti, and Adnantrah Bayu Mahardika, “Menangani Distress Psikologis Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19 (Belajar Dari Strategi Coping Religius Pada Keluarga Yang Terkonfirmasi Covid-19),” in *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling*, vol. 1, 2021, 1–14.

³⁹ Wendio Angganantyo, “Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.

sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (8) dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap.⁴⁰

Begitu juga pada QS. Al-insyirah ayat 1-8 yang menjelaskan langkah-langkah ketika seseorang menghadapi suatu masalah. Dan dari QS. Al-insyirah ayat 1-8 ini dapat kita ambil maknanya mengenai strategi coping berbasis *keislaman*.

Bahreisy mengatakan bahwa terdapat tiga langkah dalam strategi coping berdasarkan QS. Al-insyirah ayat 1-8. Tahap yang pertama adalah *positive thinking* dari ayat 1-6, kemudian yang kedua pada ayat ke 7 dijelaskan mengenai *positive acting*, dan yang ketiga adalah *positive hoping* yang dijelaskan dalam ayat yang ke delapan dalam QS. Al-insyirah.⁴¹ Dengan ayat tersebut maka sebenarnya Allah telah memberikan petunjuknya dalam menghadapi sebuah permasalahan, dalam strategi coping berbasis *keislaman* ini menggambarkan bahwa terdapat harapan positif ketika individu melakukan sebuah usaha dan perubahan positif.⁴²

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat kita tarik maknanya bersama bahwasannya strategi coping berbasis *keislaman* merupakan salah satu strategi coping rohani karena didalamnya melibatkan nilai nilai Islam dan di dalam Islam juga terdapat petunjuk mengenai beberapa hal yang menuntun individu menuju langkah yang lebih baik dalam proses penyelesaian sebuah permasalahan dan saat dalam keadaan tertekan.

2. Bentuk Strategi Coping Berbasis *Keislaman*

Pargament memberikan penjelasan mengenai dua bentuk strategi coping religius yaitu:

a. *Positive religious coping*

Bentuk yang pertama ini merupakan sebuah gambaran yang berkaitan dengan upaya individu agar lebih dekat dengan tuhan,nya,

⁴⁰ Kemenag, *Al Quran*.

⁴¹ Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual" *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 12, no. 1 (UIN Raden Intan Lampung, 2017): 70–83.

⁴² Nima Ghorbani et al., "Recollections of Childhood Sexual Abuse: Complexities of Religious Coping and Muslim Religious and Psychological Adjustment in Afghanistan," *Journal of Religion and Health* 60, no. 6 (2021): 4209–26.

dapat dilakukan dengan caranya individu merefleksikan kejadian dengan makna yang baik dan mengaitkannya dengan ketentuan dari tuhan.

b. *Negative religious coping*

Bentuk yang ini merupakan suatu gambaran dari individu yang berupa sebuah keraguan akan tuhan, dan ia meragukan sesuatu yang terjadi kepadanya ialah suatu hal yang menggambarkan hukuman dari tuhan untuknya. Individu tersebut merasa ragu dengan yang terjadi dan meragukan kekuatan ketuhanan.

3. Macam-macam Strategi Coping Berbasis *Keislaman*

Dalam strategi coping berbasis *keislaman* ini terdapat tiga macam di dalamnya, dan berikut klasifikasinya:

a. *Self directing*

Pada metode ini individu menitik fokuskan penyelesaian masalah pada dirinya sendiri, namun tetap tidak melupakan sisi ketuhanannya hanya saja pada metode ini intensitasnya lebih dominan pada diri sendiri.

b. *Defering*

Pada metode ini individu memilih untuk berserah diri dan menanggukkan apa yang terjadi pada dirinya kepada tuhan

c. *Collaborative*

Gabungan dari kedua macam diatas, yaitu ketika individy menneyeimbangkan ketergantungannya kepada diri sendiri dan menyerahkan sepenuhnya kepercayaan akan takdir kepada tuhan.

4. Tahap-tahap Strategi Coping Berbasis *Keislaman*

Bahreisy mengatakan bahwa terdapat tiga langkah dalam strategi coping berdasarkan QS. Al-insyirah ayat 1-8 yaitu *positive thinking*, *positive acting*, dan yang ketiga adalah *positive hoping* tahapan-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut⁴³:

⁴³ Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual" *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 12, no. 1 (UIN Raden Intan Lampung, 2017): 70–83.

a. *Positive Thinking*

Positive thinking dikatakan sebagai langkah pertama dalam menghadapi masalah, pada tafsir QS Al-Insyirah ayat 1 sampai 6 yang berisi janji Allah mengenai datangnya kemudahan yang datang tak jauh dari kesulitan, dan akan selalu Allah berikan jalan keluar dalam setiap permasalahan. Maka hendaknya seorang hamba dapat menghadapi sebuah permasalahan dengan hati yang lapang dan dengan hati yang lapang maka individu akan dapat mengatur otaknya supaya berpikir yang positif (*positive thinking*) dan dengan berpikir positif maka akan menghasilkan perbuatan yang baik serta teratasinya permasalahan dengan jalan yang baik juga berdampak baik kedepannya bagi lingkungan maupun individu tersebut.

b. *Positive Acting*

Pada langkah yang kedua ini individu beranjak dari berpikir menjadi sebuah perilaku. Pada ayat ke 7 dalam QS. Al Insyirah memberikan gambaran bahwasannya Allah memberikan petunjuk selanjutnya dalam penyelesaian sebuah masalah dengan melakukan usaha yang baik dan bersungguh sungguh, serta pantang menyerah dalam menghadapi permasalahan.

c. *Positive Hoping*

Melalui QS. Al Insyirah ayat 8 Allah memberikan petunjuk kepada setiap manusia, hendaknya setelah melakukan segala sesuatu maka tinggallah berserah kepada Allah dan berharap positif terhadap apa yang terjadi. Dan hendaklah semua pengharapan hanya kepada Allah. Dengan demikian individu akan dapat menjalani kehidupannya dengan hal hal positif dan tenang ketika menghadapi suatu permasalahan.

C. *Quarter life crisis*

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Quarter life crisis muncul dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang diawali dari pengamatannya kepada

kaum muda di Amerika yang memasuki usia 20 tahunan yang mereka sebut dengan “*twentysomething*”, dimana mereka sudah mulai meninggalkan dunia kenyamanan dan mulai perlahan mengemban tanggung jawabnya dengan disertai tuntutan perkembangan selanjutnya di dunia nyata.⁴⁴ Robbins dan Abby mengatakan bahwa pada fase ini individu akan dihadapkan dengan tuntutan kehidupan baru yang mana jika mereka tidak dapat menjalaninya dengan baik maka mereka akan merasakan sebuah perasaan khawatir terhadap masa depan mengenai karir dan hubungannya dengan orang lain.⁴⁵

Dengan banyaknya teori yang dikemukakan mengenai perkembangan individu, maka di dalamnya terdapat juga permasalahan-permasalahan transisi dari fase ke fase yang jarang dibahas oleh peneliti. Sebenarnya hal tersebut sangatlah penting mengingat banyak permasalahan yang dihadapi pada masa transisi, contohnya saja pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, kisaran usia 18-25 tahun dimana pada masa tersebut individu mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang beragam⁴⁶

Kehidupan di usia 20 tahunan memang tidak semuanya akan terjadi suram, hanya beberapa individu saja yang mengalami permasalahan *quarter life crisis*, meskipun tidak semua individu mengalami hal tersebut pada fase ini juga perlu diwaspadai, karena sangatlah rentan terjadi akibat dari perubahan peran dan emosi yang ada pada diri individu. Byok mengatakan bahwa *quarter life crisis* dihasilkan dari sebuah benturan antara kehidupan yang memasuki realita dengan tuntutan kehidupan yang

⁴⁴ Rohmatul Umah, “Pengaruh Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020).

⁴⁵ Permatasari, “Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal.”(2021)

⁴⁶ Muhammad Abdullah Sujudi, “Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara,” *Skripsi* (n.d.):91

harus lebih kreatif, terdapat banyak tanggung jawab yang harus dikerjakan serta hubungan relasi yang sudah harus mulai dijalin antar individu.⁴⁷

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat kita susun bahwasannya *quarter life crisis* merupakan sebuah fenomena yang terjadi pada usia 20 tahunan yang mana sedang menjalani peralihan fase dari remaja menuju dewasa yang didalamnya juga terdapat perubahan-perubahan peran dan tanggung jawab. Perubahan yang menuntut individu tersebut berhasil dan ketika ia tidak berhasil maka akan timbul gangguan pada psikologisnya seperti stress, kecemasan, ketakutan menjalin relasi dan lainnya. Maka dari itu perlu kita waspadai bersama mengenai gejala-gejala *quarter life crisis* dan penyebabnya.

2. Fase Terjadinya *Quarter life crisis*

Robinson dan Wrig memberikan gambaran mengenai fase yang dilalui oleh individu ketika ia mengalami *quarter life crisis*. Fase yang berawal dari ia merasa terjebak dengan banyaknya pilihan yang harus dihadapi, mulai dari karir, masa depan, dan pasangan hidup. Setelah melalui fase terjebak seorang individu mendapatkan motivasi untuk merubah kondisinya. Dengan mendapatkan motivasi tersebut ia mulai melakukan suatu cara yang ia yakini, salah satunya dengan mengasingkan diri dari lingkungan dan aktivitas kesehariannya. Individu tersebut akan melakukan evaluasi terhadap apa yang ia lakukan dan mengeksplorasi apa yang ingin ia lakukan, ia sudah mulai mencoba mengenali dirinya secara mendalam sebelum ia mengambil sebuah keputusan. Jika semua sudah kembali stabil individu tersebut akan memulai kehidupan barunya dengan versi dirinya yang baru dan lebih baik sesuai dengan rencananya.⁴⁸

Fase terjadinya *Quarter life crisis* dapat digambarkan melalui bagan berikut:

⁴⁷ Muhammad Abdullah Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," *Skripsi* (n.d.):91

⁴⁸ Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness Dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).

Skema 1. Fase *quarter life crisis*



3. Area Permasalahan

Nash dan Murai menjelaskan bahwasannya dalam masa *quarter life crisis* terdapat beberapa area permasalahan yang harus dihadapi oleh individu, diantaranya tantangan dalam dirinya sendiri mengenai pencapaian harapan pencapaian keinginan dan impiannya, kondisi keluarga, penemuan identitas pada dirinya, ralat akan pencapaian karir dalam pekerjaannya, hubungan relasi bersama orang lain dan orang yang dicintai..⁴⁹ Individu yang sedang berada pada fase perubahan antara remaja menuju dewasa maka ia akan dihadapkan dengan beberapa permasalahan yang sudah dituliskan di atas, individu tersebut dituntut untuk dapat memenuhi semuanya. Maka dari itu ia sangatlah rentan dengan *quarter life crisis* yang dapat menyerangnya ketika ia tidak dapat menjalankan tugasnya dengan sesuai rencana.

Nash dan murray juga memberikan penjelasannya mengenai area permasalahan yang dialami oleh individu, berikut penjelasannya:

Tabel 1. Area Permasalahan

Area Permasalahan	
Mimpi dan harapan	Seorang individu akan mempertimbangkan mimpi dan harapannya yang sudah ia susun, dan ia mulai mempertanyakan apakah mimpinya tersebut akan

⁴⁹ I Putu Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel, “*Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia,*” *Widyadari: Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (2021): 513–27.

Area Permasalahan	
	terwujud. Munculnya keraguan akan harapan-harapan yang belum tercapai dan membuat kebimbangan dalam dirinya, apakah ia akan tetap mempertahankan mimpi dan harapannya atau harus mengubah dan mengaturnya kembali dari awal.
Tantangan di bidang akademis	Individu akan berpikir mengenai bagaimana realisasi dari hasil pendidikan yang telah ia tempuh. Bagaimanakah caranya untuk menghadapi kebebasan akan minat dirinya setelah lulus dari dunia pendidikan, ia akan mempertanyakan bagaimana jika ia lebih memilih minat di luar bidang akademiknya. Ketika seseorang merasa jurusan perkuliahannya tidak memenuhi kriteria yang diharapkan dan ia harus mencari pelengkapya diluar supaya ia dapat tetap mempertahankan mimpi dan harapannya.
Agama dan spiritualis	Kondisi ketika seorang individu yang mempertanyakan apakah agama yang ia anut sekarang merupakan pilihan yang tepat untuk dirinya, bagaimanakah kelangsungan hidupnya jika ia berpindah keyakinan, dan seperti apa caranya menjelaskan agama kepada keturunannya.
Kehidupan pekerjaan dan karir	Pada area ini individu akan berfikir bagaimanakah jika ia mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan bidang minat yang ia miliki, kemudian muncul beberapa tekanan yang menyebabkan ia ragu dalam menunjukkan bakat dan kemampuan yang ia miliki.
Teman, percintaan, relasi dengan	Individu akan berpikir mengenai dunia percintaan, bagi yang sudah memiliki pasangan ia akan mempertimbangkan apakah pasangan yang ia miliki

Area Permasalahan	
keluarga	sekarang adalah seseorang yang tepat, dan bagi yang belum memiliki pasangan akan merasakan kegelisahan ketika teman sebayanya sudah mulai memiliki pasangan. Di dalam relasi pertemanan individu akan berfikir teman seperti apakah yang dapat ia percaya dan jadikan sebagai contoh di kehidupannya. Dan dengan keluarganya seorang individu akan mulai berfikir bagaimana caranya memulai kehidupan yang mandiri dan bebas dari orang tua.
Identitas	Seiring berjalannya waktu seorang individu akan mempertanyakan identitas dirinya, siapakah ia, dan bagaimanakah caranya membawa diri dan penampilan yang baik di dalam kehidupannya bermasyarakat. Terkadang semakin dewasa seseorang maka ia akan merasa memiliki tanggung jawab, dan ada beberapa diantara mereka yang akan antusias dan beberapa diantaranya lagi merasa belum siap dan tertekan dengan tuntutan tanggung jawab yang harus ia tanggung. Seorang individu juga sudah mulai membangun kesadaran pada pilihan hidupnya seperti pilihan politik sampai dengan orientasi seksual.

4. Dimensi

Robbins dan Wilner menjelaskan dimensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*, yang diantaranya sebagai berikut⁵⁰:

a. Bimbang dalam mengambil keputusan

Masa *quarter life* adalah masa dimana seseorang berada pada fase seperempat hidupnya dimana seorang individu berada pada masa

⁵⁰ Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, and Uti Lestari, "Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–29.

peralihan dari remaja menuju dewasa, tugas dan tanggung jawab yang mulai ia emban, salah satunya adalah ketika ia harus mengambil sebuah keputusan dengan mandiri. Pada masa masa tersebut seorang individu akan merasa kebingungan bahkan ketakutan untuk mengambil sebuah keputusan, ia akan sangat mempertimbangkan beberapa hal karena ia berpikir langkah yang ia ambil akan merubah hidupnya. Keraguan dalam mengambil sebuah keputusan juga dapat disebabkan karena kurangnya pengalaman yang ia dapatkan sebelumnya.

b. Putus asa

Ketika seseorang yang gagal dalam mencapai keinginannya atau ia yang gagal dalam mengambil keputusan akan merasa tidak percaya diri, beberapa diantaranya juga akan merasa cemas akan masa depan yang akan dihadapi. Berawal dari kegagalan tersebut seorang individu merasa yang ia lakukan akan sia-sia dan ia tidak akan mencobanya lagi bahkan ada beberapa diantaranya akan menyerah atau merasa putus asa. Tidak hanya ketika seseorang yang merasa gagal ketika realita yang tidak seindah harapannya, individu yang merasa tertinggal kesuksesannya pun juga dapat merasakan putus asa, ketika teman sebayanya sudah mulai sukses satu persatu, teman perkuliahannya sudah mulai wisuda dan dirinya masih stak dibangku perkuliahan padahal mereka memulainya bersama, beberapa diantaranya juga akan merasa tidak percaya diri dan merasa putus asa karena pencapaian yang tidak sama.

c. Menilai dirinya negatif

Ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* biasanya ia akan menilai bahwa dirinya tidak mampu, kegagalan kegagalan yang ia alami akan membuatnya semakin tidak percaya akan kemampuan pada dirinya dan akan menyebabkan ia merasakan bahwa dirinya orang teragal dan hanya dirinyalah yang merasakan, padahal ada juga beberapa orang lain yang merasakan kegagalan. Biasanya ketika individu yang gagal dan tidak percaya diri akan melihat teman

sebayanya sudah mencapai kehidupan yang ideal, dan ia akan merasa bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain. Ia akan merasa kecemasan karena orang lain sudah mencapai kesuksesan dan ia masih saja bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Perkembangan seorang individu sangatlah dipengaruhi oleh keadaan lingkungan disekitarnya, tidak jarang lingkungan juga akan membawa pengaruh yang sangat besar terhadap tindakan dan pola pikir seseorang. Seorang individu juga terkadang akan merasakan saat dimana dirinya merasa terjebak dalam kesulitan dalam mengambil keputusan karena ia harus mempertimbangkan dampak yang ditimbulkan akibat keputusannya terhadap lingkungannya. Tidak jarang seorang individu mempertanyakan siapakah dirinya dan bagaimanakah caranya memulai kehidupannya sendiri, kebingungan dapat datang karena lingkungan yang mendominasi individu sehingga ia akan merasa kehilangan jati dirinya dan meleburkan dirinya ke dalam lingkungan sekitarnya.

e. Merasakan kecemasan pada dirinya

Pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa tentulah memiliki tuntutan yang berbeda. Setiap individu diberi tugas perkembangannya masing masing dan tidak jarang diantara mereka menuntut kesuksesan dan kesempurnaan tanpa memikirkan kegagalan yang dapat mereka jumpai. Karena tuntutan tersebutlah mereka terkadang merasa tidak nyaman dan terbayang-bayang akan kegagalan di dalam pikirannya dan ia akan merasakan kecemasan yang bisa saja mengganggu kehidupan sehari harinya bahkan pada pencapaian target-target di hidupnya.

f. Merasakan dirinya tertekan

Tekanan akan datang ketika individu memiliki permasalahan dan ia merasakan kegagalan dalam pencapaian mimpi serta harapannya, ketika beberapa keinginannya tidak tercapai maka seorang

individu akan merasa tertekan, belum lagi jika ditambah dengan tuntutan yang diberikan dari lingkungan disekitarnya dan anggapan bahwa semua tugas dan tanggung jawab harus terselesaikan dan pencapaian kesuksesan dengan kesempurnaan.

g. Kekhawatiran akan masa depan relasi yang sedang atau akan ia mulai

Kekhawatiran yang biasanya dijumpai oleh individu yang berada pada masa *quarter life* adalah kehidupannya dengan lawan jenis dan orang sekitar, adanya kebudayaan menikah sebelum usia tiga puluh tahun menyebabkannya harus berfikir lebih serius dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Mereka juga akan memikirkan kapan dirinya akan menikah, bagaimana kehidupan yang akan ia jalani setelah menikah, seperti apakah sosok yang akan menikah dan menjalani kehidupan bersamanya. Tidak jarang beberapa individu juga merasa tidak yakin dengan pasangannya sekarang, dan tidak jarang mereka juga memikirkan bagaimanakah kehidupan relasinya bersama teman, keluarga, dan karirnya setelah menikah.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Segala sesuatu yang terjadi pastilah memiliki latar belakang, Allison membagi faktor terjadinya *quarter life crisis* menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal, berikut uraian dari faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis* pada individu:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri.

1) *Identity exploration*

Eksplorasi mengenai diri sendiri, masa-masa dimana individu mencari jati dirinya siapakah dirinya, dan pencarian makna hidup untuk apakah dia hidup. Pada masa ini individu rentan mengalami *quarter life crisis* dikarenakan terkadang individu kebingungan dan khawatir akan hal-hal yang ia jumpai pada saat proses pencarian jati dirinya.

2) *Instability*

Masa peralihan dari remaja ke dewasa seorang individu dihadapkan dengan berbagai tantangan baru dan tanggung jawab baru. Biasanya tantangan baru juga mendatangkan masalah baru yang harus diselesaikan oleh individu, contohnya mulai dari perkuliahan yang harus segera ia selesaikan, awal mula ia memulai karir dan harus beradaptasi dengan dunia kerja, juga dengan pernikahan akan ia laksanakan dengan pasangannya. Tidak jarang beberapa tantangan atau tugas baru itu terlaksana tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, dan hal tersebutlah yang dapat menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*.

3) *Being self-focused*

Pada proses individu menjadi dewasa ia akan dihadapkan dengan tuntutan untuk mandiri, termasuk dengan percaya pada diri sendiri untuk mengambil sebuah keputusan dan bertanggung jawab dengan apa yang ia putuskan. Terkadang banyak hal sulit yang harus ia putuskan dan harus melibatkan orang lain, namun pada proses pengambilan keputusan akhirnya harus diputuskan oleh dirinya sendiri karena hanya dirinya sendirilah yang mampu memahami apa yang ia inginkan. Pada fase ini terdapat beberapa individu yang merasa khawatir dan cemas ketika memutuskan sesuatu, dan disinilah kemungkinan terjadinya *quarter life crisis*.

4) *Feeling in between*

Perasaan seorang individu yang belum sepenuhnya merasa dewasa. Pada dasarnya menjadi individu yang dewasa harus memenuhi beberapa kriteria dan harus dapat mengembang beberapa tanggung jawab, terkadang individu merasa dirinya belum terlalu dewasa namun bukan lagi remaja. Namun kenyataan menghadapkan padanya bahwa ia harus tetap mampu bertanggung jawab secara utuh terhadap dirinya dan mampu membuat keputusannya sendiri serta mandiri secara finansial.

5) *The age of possibilities*

Setiap individu pastilah memiliki mimpi dan harapan, namun pada kenyataannya terkadang ia menjumpai ketidakpastian yang dapat menggoyahkan dirinya. Keraguan tersebut yang membuatnya mempertanyakan apakah ia mampu menggapainya dan bagaimanakah kehidupan yang akan terjadi. Angan-angan yang hanya diharapkan dan tidak dilakukan hanyalah akan menjadi sebuah khayalan, dan terkadang rasa takut serta kecemasan akan muncul ketika impian dan harapan dari individu tersebut tidak terjadi sesuai dengan keinginannya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ialah penyebab yang dapat muncul dari lingkungan sekitarnya yang dapat mempengaruhi kondisi individu.

1) Relasi

Relasi atau hubungan dengan orang lain, contoh terdekatnya adalah dengan keluarga ketika seorang individu yang dituntut harus dewasa dan hidup mandiri kemudian ia mengatakan pada dirinya sendiri apakah ia mampu untuk hidup terlepas dari bantuan orang tua. Selain dengan orang tua seorang individu juga harus dapat beradaptasi dengan dunia luar seperti kehidupan pertemanan, karir dan pekerjaan. Ia dituntut harus dapat beradaptasi dengan dunia barunya dan menjalankan kewajiban serta tanggung jawabnya sebagai seorang individu di tempat kerja dan ia juga harus dapat bekerja sama dengan orang lain yang ada di dalam kehidupannya. Setelah dunia pekerjaan seseorang pasti akan memikirkan kehidupan pernikahannya, dimana ia harus mencari pasangan dan ketika ia yang sudah memiliki pasangan ia akan berfikir apakah pasangan yang ia miliki saat ini adalah orang yang tepat, dan lain sebagainya.

2) Pekerjaan dan karir

Seorang individu yang sudah memiliki pekerjaan dan karir yang ia jalani maka tanggung jawabnya akan bertambah, tidak hanya bertanggung jawab pada diri sendiri namun ada lagi tanggung jawab lain yang harus ia emban seperti halnya pekerjaan, memutuskan sesuatu yang berhubungan dengan kelanjutan karirnya dunia pekerjaannya serta orang lain yang bergantung pada pekerjaannya tersebut. Terkadang dalam kondisi ini individu dapat mengalami tekanan yang membuatnya ekstra berhati hati dalam mengambil keputusan. Selain itu terkadang juga muncul kebingungan ketika pekerjaan dan karirnya yang tidak sesuai dengan minat dan bakatnya yang menjadikannya harus lebih kuat dalam beradaptasi.

3) Tantangan di bidang akademik

Akan banyak sekali tantangan yang dilalui oleh seorang individu yang sedang menjalani pendidikannya, contohnya pada dunia perkuliahan yang mulai dari dirinya sendiri yang harus beradaptasi dengan bidang akademiknya yang ternyata tidak sesuai dengan minat bakat dan kemampuannya. Tidak hanya ketidaksesuaian peminatnya namun juga ia harus mampu bersaing dengan teman sebayanya dalam meraih prestasi dan menyelesaikan pendidikannya sesuai dengan target awal. Terkadang hal tersebut dapat menyebabkan seseorang khawatir dan cemas, belum lagi ketika teman sebayanya mulai satu persatu lulus dan ia masih di kondisi yang sama dan belum ada perkembangan padahal mereka memulainya bersama-sama dan hal tersebut dapat menjadi pemicu seseorang mengalami stress tertekan dan terjadilah *quarter life crisis*.

D. Mahasiswa

1. Pengertian mahasiswa

Hartaji mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berusia sekitar 18-25 tahun dan sedang menempuh pendidikan di tingkat

perguruan tinggi. Menurut KBBI mahasiswa ialah seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi.⁵¹ Selain itu siswoyo juga menjelaskan bahwa mahasiswa belajar di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang menurutnya memiliki kemampuan intelektual yang baik dan mampu berpikir kritis, cerdas, serta memiliki perencanaan yang baik dalam bertindak.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat kita deskripsikan bahwasannya mahasiswa merupakan individu yang berusia 18-25 tahun dan sedang berada pada fase belajar di perguruan tinggi dan diharapkan memiliki kemampuan intelektual yang baik serta mampu merencanakan tindakan yang membawa perubahan lebih baik.

Hudori mengatakan bahwasannya mahasiswa memiliki peran dan fungsi yang diantaranya yang pertama sebagai agen perubahan yang mana ia diharapkan dapat memberikan kontribusi perubahan yang nyata ke arah yang lebih baik di masyarakat. Yang kedua sebagai kekuatan moral, mahasiswa dianggap mampu membawa diri dengan sikap yang baik dan dapat menjadi contoh di masyarakat dalam berperilaku, berkata, berpenampilan dan lain lain. Yang ketiga adalah sebagai *guardian of value* atau bertugas menjaga nilai nilai masyarakat dan melindunginya untuk membangun masyarakat yang nilai baik. Yang keempat sebagai kontrol sosial atau dapat disebut sebagai penyeimbang aspek sosial. Yang didalamnya ia menjaga masyarakat untuk tetap stabil dan seimbang serta meminimalisir terjadinya konflik. Yang terakhir adalah sebagai *iron stock* atau manusia manusia tangguh yang dapat meneruskan garis kepemimpinan di masyarakat dengan kemampuan yang dimilikinya yaitu akhlak yang mulia dan dapat mengayomi masyarakat.

Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam BKI, dimana seorang Mahasiswa BKI mempelajari mengenai teknik teknik bimbingan dan konseling dan

⁵¹ Vitria Larseman Dela, "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 90-94.

menerapkan juga nilai nilai *keislaman*. Diharapkan mahasiswa BKI juga mampu menjadi seorang Konselor yang berkompeten dan profesional dimana ia harus dapat memiliki kompetensi kompetensi dasar sebagai profesi konselor. Sebagai konselor ia juga harus dapat membantu dalam penyelesaian masalah konseli(klien)nya. Di Dalam proses konseling seorang konselor haruslah memiliki kesiapan didalam dirinya untuk bersikap profesional agar tercapai tujuan dari konseling yaitu terselesaikannya permasalahan konseli.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada kesempatan kali ini adalah penelitian kualitatif, dimana peneliti akan menyuguhkan data berupa penjabaran atau gambaran sesuatu yang bersifat unik pada penelitiannya dengan kalimat atau sebuah pendapat dari orang yang menjadi subjek dalam penelitian. Penjabaran penelitian dilakukan dengan berpegang teguh pada pedoman penelitian dan dikaji secara mendalam dan terperinci.⁵²

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yaitu sebuah penelitian menggunakan ragam metode dan sumber data. Dalam penelitiannya digunakan alat pengumpul data yang selektif dan untuk mencapai tujuan dari penelitiannya alat tersebut digunakan secara hati-hati, dimana peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam mengumpulkan sumber data pada kesempatan penelitian kali ini.⁵³

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian akan dilakukan di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online yakni dengan menyebar link Survey Skala *Quarter Life Crisi* yang didasarkan pada kriteria subjek melalui pesan WhatsApp. Pelaksanaan wawancara dilakukan secara online melalui panggilan Video

⁵² Sandu Siyoto and Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (literasi media publishing, 2015).

⁵³ Galang Surya Gumilang, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).

Call via Whatsapp mengingat subjek yang sudah libur dan pulang ke tempat asal.

2. Waktu

waktu penelitian akan dilakukan mulai tanggal 30 November sampai dengan 10 Januari 2022. Dan waktu pengambilan data serta wawancara dilakukan sesuai dengan waktu yang disepakati bersama subjek.

C. Subjek dan objek penelitian

1. Subjek

Subjek merupakan sumber informasi dalam penelitian yang merupakan individu, benda, atau sebuah kelompok atau komunitas yang dibutuhkan dalam penelitian.⁵⁴ Dalam pemilihan/pengambilan sampel peneliti menggunakan beberapa pertimbangan atau kriteria tertentu yang dianggap akan membantu lebih akurat mengenai hasil penelitian yang disebut dengan teknik *purposive sampling*.⁵⁵ Peneliti menggunakan 2 kriteria yang dibagi menjadi dua yaitu kriteria inklusi dan eksklusi.

Yang pertama kriteria inklusi, yaitu sampel yang memenuhi syarat untuk dijadikan subjek. Dalam penelitian ini peneliti telah mempertimbangkan mengenai kriteria subjek, diantaranya sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- b. Usia diatas 20 tahun
- c. Pernah mengalami *quarter life crisis*
- d. Bersedia menjadi subjek (partisipan) penelitian dengan dibuktikan menandatangani lembar *inform consent*.

Yang kedua adalah kriteria eksklusi, yaitu sampel yang tidak memenuhi syarat untuk menjadi subjek penelitian, dikarenakan adanya

⁵⁴ Muh Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2018).

⁵⁵ Sri Maharani and Martin Bernard, "Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran," *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)* 1, no. 5 (2018): 819–26.

hambatan ilmiah, tidak bersedia, dan sedang mengalami kondisi atau keadaan tertentu yang menyebabkan ketidak mungkinan untuk dilakukan penelitian.⁵⁶ Berikut kriteria eksklusi di dalam penelitian ini yang diantaranya:

- a. Mahasiswa yang cuti kuliah
- b. Tidak mengisi lembar *inform consent*
- c. Sedang sakit sehingga tidak dapat melakukan proses wawancara untuk penelitian

Setelah dilakukan survey mengenai kondisi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa BKI dengan mengelompokan pada lima kriteria tingkatan yang terdapat pada latar belakang masalah peneliti mendapatkan hasil dan memilih subjek yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini, terdapat 9 orang yang termasuk kategori sangat tinggi dalam kondisi *quarter life crisis*nya. Dari 9 mahasiswa tersebut dua orang tidak bersedia untuk mengisi lembar *inform consent*, dua orang lagi sakit sehingga tidak dapat melakukan wawancara secara online, dan satu orang sedang cuti kuliah. Sehingga terdapat 4 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Berikut gambaran beberapa subjek yang ditampilkan dalam table dibawah ini:

Tabel 2. Subjek Penelitian

NO.	NAMA	USIA	JK	SEMESTER	KESIBUKAN
1.	NK	22	P	7	Menyelesaikan Skripsi
2.	LTP	22	P	9	Menyelesaikan Skripsi dan membantu orang tua dirumah
3.	LK	23	P	7	Menjalani perkuliahan, dan menyelesaikan beberapa kewajiban di kuliah seperti PPL dll.
4.	NTN	21	P	5	Menjalani perkuliahan dan sedang PPL

⁵⁶ Firas Syahra Yuliana, "Dinamika Self Healing Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Purwokerto" (UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022).

2. Objek

Objek pada penelitian ini adalah variabel yang menjadi titik fokus permasalahan yang dibahas dalam penelitian.⁵⁷ Dalam penelitian ini objeknya adalah Strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

D. Data dan Sumber Data

1. Data

Data pada penelitian ini diperoleh dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dan observasi dilakukan peneliti dengan memilih objek menggunakan survei dan teknik *purposive sampling* secara online. Dokumentasi bertujuan memperoleh informasi dalam bentuk gambar, suara, catatan dan kajian literatur lainnya.

2. Sumber data

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber yang berasal dari data asli atau sumber pertama. Dalam penelitian ini didapatkan sumber data primer melalui proses wawancara dan observasi dengan objek penelitian. Sumber data primer pada penelitian ini adalah empat orang mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memenuhi kriteria subjek dan mengisi lembar inform consent dengan inisial nama NK, LTP, LK, NTN. Keempat subjek tersebut akan menjadi fokus dalam penelitian ini. Data dari keempat subjek tersebut akan disajikan pada lampiran dalam bentuk verbatim dari hasil wawancara.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari luar sumber pertama. Data sekunder dapat diperoleh dari sumber

⁵⁷ Muh Fitrah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2018).

literatur, penelitian terdahulu dan lain lain disesuaikan dengan data primer untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

E. Metode pengumpulan data

1. Wawancara

Pada penelitian ini wawancara merupakan salah satu cara untuk mengumpulkan data yang dilakukan dengan proses tatap muka langsung maupun melalui media online. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan terstruktur maupun tidak terstruktur dan didalamnya terdapat tujuan untuk mendapatkan informasi terkait strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Pelaksanaan wawancara bertepatan memasuki waktu libur mahasiswa maka wawancara pada penelitian ini dilakukan secara online, dan subjek yang akan diwawancara sudah berada di kampung halaman dan ada juga yang sudah berada di tempat PPL dan sedang mempersiapkan PPLnya. Wawancara pada penelitian ini dilakukan secara online menggunakan media telepon via Whatsapp sesuai dengan kesepakatan bersama subjek.

2. Observasi

Observasi dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti melalui survey tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto melalui teknik *purposive sampling* untuk menentukan subyek penelitian.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik dalam penelitian ini untuk memperoleh data yang relevan dan dapat menyimpan bukti-bukti mengenai penelitian yang dianggap penting. Data tersebut dapat berupa dokumen, gambar, rekaman suara, catatan wawancara, sumber bacaan

yang berhubungan dengan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dalam penelitian ini.

F. Metode Analisis Data

Sugiyono mengatakan bahwasannya metode analisis data merupakan sebuah proses menyusun data secara sistematis, dan data yang disusun merupakan data yang berasal dari hasil wawancara, dokumentasi dan unit lain yang diperoleh dari data penelitian di lapangan sehingga dapat terbentuk sebuah hasil dan kesimpulan yang dapat dipahami oleh peneliti dan orang lain.⁵⁸ Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman dimana kegiatan analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan terus menerus sampai selesai. Analisis data merupakan sebuah cara untuk menafsirkan data-data yang didapatkan di lapangan untuk disusun untuk disajikan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peneliti. Langkah yang dilakukan peneliti pada kesempatan penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, kemudian penarikan kesimpulan.

1. Reduksi data

Pada proses ini peneliti mengumpulkan berbagai data yang diperoleh dalam penelitian di lapangan dan merangkumnya menjadi bentuk yang lebih sederhana, contohnya pada wawancara, data yang diperoleh pada proses wawancara disederhanakan menjadi sebuah verbatim sehingga akan dapat mudah dimengerti dan dibaca, hal ini juga dapat mempermudah penyajian data dan penarikan sebuah kesimpulan.

2. Penyajian data

Penyajian data merupakan susunan hasil penelitian yang diperoleh peneliti dan disajikan dalam bentuk teks beserta memperjelas hasilnya dengan menggunakan tabel maupun gambar.

3. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir, dimana terdapat makna arti dan penjelasan dari data yang telah diteliti, penarikan

⁵⁸ Sugiyono., *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016).

kesimpulan dilakukan dengan tujuan untuk menarik hasil temuan yang didapatkan dan disajikan dalam bentuk deskripsi, tabel, atau gambar untuk menjawab rumusan dalam penelitian ini.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Peneliti memulai penelitian ini dari mencari topik utama yang akan diangkat yaitu strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis*, setelah menemukan topik utama peneliti menentukan subjek penelitian yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Sebelumnya peneliti melakukan survey kondisi *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri purwokerto untuk mengetahui kondisi mahasiswanya. Survey tersebut dilakukan sejak tanggal 15 sampai dengan 16 Desember 2022 dan disebarakan melalui pesan via Whatsapp. Dari hasil survey tersebut didapatkanlah empat subjek yang memenuhi kriteria penelitian ini.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana strategi yang dilakukan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* dan bagaimana proses yang terjadi didalamnya. Sehingga dirasa keempat informan tersebut sudah cukup untuk mewakili mahasiswa-mahasiswi yang mengalami *quarter life crisis*.

Persiapan yang dilakukan untuk mencari topik adalah dengan mempersiapkan lembar inform consent, menyusun panduan wawancara dan juga mempersiapkan alat untuk dokumentasi yaitu perekam suara serta Handphone untuk melakukan wawancara secara online.

2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dari pengambilan data menggunakan hasil survey dan setelah didapatkannya subjek yang sesuai dengan kriteria peneliti melakukan komunikasi menggunakan media online via whatsapp dengan tujuan supaya dapat memperkenalkan diri dan langkah awal wawancara untuk mengetahui latar belakang subjek serta

permasalahan *quarter life crisis* yang dialaminya. Setelah dilakukan wawancara awal peneliti mengajukan lembar inform consent yang berisi perjanjian kesepakatan kesanggupan sebagai subjek dalam penelitian ini. Setelah didapatkannya informasi awal dan juga kesepakatan, maka peneliti dan subjek membuat jadwal wawancara mendalam yang dilakukan secara online. Wawancara dilakukan secara online dikarenakan subjek sudah pulang kampung dan lebih memilih untuk melakukan wawancara melalui media online via whatsapp dengan waktu yang sudah ditetapkan bersama. Setelah tiba waktunya wawancara peneliti menjelaskan secara singkat mengenai maksud dan tujuan dilakukannya penelitian dan setelah dilakukannya sesi penjelasan maka peneliti memberikan kesempatan pada subjek untuk bertanya jika memang ada sesuatu yang belum dipahami terkait penelitian ini. Selama proses wawancara berlangsung percakapan yang dilakukan peneliti bersama subjek direkam menggunakan perekam suara dan juga dilakukan tangkap gambar pada layar untuk bukti telah dilakukannya sesi wawancara.

Tabel 3. Pelaksanaan Wawancara

No.	Subjek Penelitian	Waktu Wawancara
1.	NK	Wawancara dilakukan pada tanggal 31 Desember 2022, pukul 19.00-19.23 WIB, melalui panggilan online via WhatsApp
2.	LTP	Wawancara dilakukan pada tanggal 01 Januari 2023, pukul 13.33-14.05 WIB, melalui panggilan via WhatsApp
3.	LK	Wawancara dilakukan pada tanggal 01 Januari 2023, pukul 20.11-21.23 WIB, melalui panggilan via WhatsApp
4.	NTN	Wawancara dilakukan pada tanggal 02 Januari 2023, pukul 09.01-09.33 WIB, melalui panggilan via WhatsApp

B. Latar Belakang Subjek Penelitian

Pada penelitian ini terdapat empat subjek yang merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengalami *quarter life crisis* yang dibuktikan dengan hasil survey kondisi *quarter life crisis* pada mahasiswa yang telah dilakukan pada awal penelitian. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 9 orang yang termasuk kategori sangat tinggi dalam kondisi *quarter life crisis*nya. Dari 9 mahasiswa tersebut dua orang tidak bersedia untuk mengisi lembar inform consent, dua orang lagi sakit sehingga tidak dapat melakukan wawancara secara online, dan satu orang sedang cuti kuliah. Sehingga didapatkan lah 4 mahasiswa yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Keempat subjek ini dipilih berdasarkan dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Nama-nama subjek pada penelitian ini menggunakan nama inisial yang bertujuan untuk menjaga data subjek. Pada penelitian ini subjek yang dimaksud ialah NK, LTP, LK, dan NTN:

1. NK

NK adalah seorang mahasiswa semester 7 prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, NK berusia 22 tahun ini tinggal di Kebumen. Pada awal perkuliahan ia mondok di Pondok Pesantren Mahasiswa Zam-Zam Purwokerto. Sekarang NK lebih memilih untuk tinggal sementara di Kos untuk mempermudah dirinya bolak balik mengurus bimbingan skripsi di kampusnya. NK dilahirkan dari keluarga yang berprofesi sebagai guru TK di dekat rumahnya ia merupakan anak pertama dan memiliki seorang adik. Kesibukan NK saat ini adalah menyusun skripsinya.⁵⁹

NK merasakan gejala *quarter life crisis* semenjak dirinya masuk perkuliahan, ia merasakan kecemasan ketika memikirkan masa depan yang belum menentu. Ia masih bimbang dalam memilih karir yang akan dijalankan. Ia merasa minder ketika melihat persaingan di dunia kerja yang semakin sulit, ia juga merasa bahwa dirinya belum memiliki kemampuan

⁵⁹ Subjek NK, *Lembar Inform Consent*, n.d.

yang cukup untuk dipraktikkan di dunia kerja yang sesungguhnya. Disisi lain NK juga merasakan kebingungan, ketika dirinya diminta untuk meneruskan perjuangan orangtuanya untuk mengajar di TK, sedangkan dirinya sama sekali tidak ingin berkarir sebagai seorang guru (mengajar).

2. LTP

LTP merupakan seorang mahasiswa semester 9 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Di Usianya yang sekarang sudah 22 tahun ia masih berstatus mahasiswa aktif di kampusnya. LTP merupakan mahasiswa yang berasal dari Banjarnegara. Ia merupakan anak pertama yang memiliki dua orang adik. Pada awal perkuliahan ia menjadi santri di Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Purwokerto. Namun saat ini ia memilih untuk tinggal di rumah dalam proses penyelesaian skripsinya. Kegiatan keseharian LTP adalah membantu orang tuanya dan mengerjakan skripsi, ia juga menjalani bisnis onlinenya di rumah dengan tujuan ingin mandiri.⁶⁰

Awal mula pengalamannya menghadapi *quarter life crisis* adalah ketika ia sudah memasuki semester 9 belum juga lulus kuliahnya, sedangkan sebagian temannya sudah lulus dan sudah memiliki pekerjaan. Ia selalu overthinking dan merasa iri dengan pencapaian teman-temannya yang sudah mulai menemukan titik suksesnya, sedangkan dirinya masih mengerjakan skripsi. Ia juga ingin memiliki kesibukan kerja part time, namun ia merasa bimbang dikarenakan takut tidak bisa membagi waktu untuk bekerja dan skripsi. Maka dari itu ia sekarang lebih memilih untuk memfokuskan diri untuk menyelesaikan skripsinya

3. LK

LK adalah seorang mahasiswa asli Banyumas yang berkuliah di prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Mahasiswa kelahiran Banyumas 23 tahun yang lalu berdomisili di desa Sumbang. Selama dirinya berkuliah di UIN

⁶⁰ Subjek LTP, *Lembar Inform Consent*, n.d.

Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ia tinggal dirumah bersama dengan kedua orangtuanya. Ia merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Kegiatan sehari-harinya sekarang adalah menjalani perkuliahan sesuai dengan jadwalnya. Saat ini ia sedang mencoba menyelesaikan satu persatu kewajiban dari perkuliahannya, seperti saat ini ia sedang menjalani PPL yang diselenggarakan oleh kampus.⁶¹

LK merasakan *quarter life crisis* berawal sejak ia masuk kampus dan tepatnya ketika pandemic COV-19 melanda Purwokerto. Ia menemukan banyak kebingungan dan keresahan pada dirinya. Yang paling ia rasakan kesedihannya ialah ketika ia merasa tidak mempunyai relasi pertemanan yang dapat membantunya dalam meniti karir dimasa depannya. Ia juga merasa iri ketika teman-temannya memiliki relasi keluarga yang cukup eksis dan memudahkannya masuk dunia pekerjaan, disitulah LK merasa bahwa dirinya sangat kebingungan dan tidak tahu arahnya mau kemana.

4. NTN

NTN adalah seorang mahasiswa semester 6 prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Saat ini usianya 21 tahun. Ia merupakan anak pertama dari empat bersaudara, ia memiliki tiga adik. Saat ini NTN tinggal bersama lilik dan tantenya di Cilacap. NTN saat ini sedang melaksanakan program PPL dari kampusnya. NTN juga memiliki riwayat pendidikan sebagai seorang santri di Pondok Pesantren Manbaul Husna Purwokerto. Keingatannya sehari hari kini ialah kuliah, bermain gadget, mengajari anak tante belajar, dan membersihkan rumah dll.⁶²

Awal mula NTN merasakan *quarter life crisis* pada usia sekitar 20 tahun hal itu ia rasakan lebih parah ketika ia memasuki semester lima, dimana pada semester tersebut mulai banyak tugas, dan juga sudah disuruh untuk membuat judul skripsi. Ia juga sedang mempersiapkan PPL. Ia

⁶¹ Subjek LK, *Lembar Inform Consent*, n.d.

⁶² Subjek NTN, *Lembar Inform Consent*, n.d.

merasa bahwasannya semakin kesini semakin overthinking mengenai masa depannya yang belum ia temukan tujuannya. Ia juga merasa bimbang, ketika mengingat dirinya belum berkembang dengan baik di semester lima. Ia merasa belum mempunyai kemampuan berkomunikasi yang baik dalam membangun percakapan sebagai seorang konselor. Sehingga ia merasa belum menemukan kemampuannya di bidang konseling.

C. Hasil Penelitian

Setelah dilakukannya wawancara maka peneliti mendapatkan hasil terkait dengan strategi Coping berbasis *Keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi BKI. Dan untuk lebih jelasnya peneliti menguraikan hasil wawancaranya sebagai berikut:

1. Dimensi *quarter life crisis*

Quarter life crisis muncul dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang diawali dari pengamatannya kepada kaum muda di Amerika yang memasuki usia 20 tahunan yang mereka sebut dengan “*twentysomething*”, dimana mereka sudah mulai meninggalkan dunia kenyamanan dan mulai perlahan mengemban tanggung jawabnya dengan disertai tuntutan perkembangan selanjutnya di dunia nyata.⁶³ Robbins dan Wilner menjelaskan dimensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*, yang diantaranya sebagai berikut⁶⁴:

a. Kebimbangan

Pengambilan keputusan merupakan suatu langkah yang harus dilakukan oleh setiap individu, namun jika terdapat banyak pilihan dan atau ia belum memiliki pengalaman dalam memutuskan sesuatu maka dapat dimungkinkan individu tersebut akan menemukan kebimbangan. Pada mahasiswa biasanya mereka akan menemukan kebingungan pada karir dimasa depannya. Jika ia salah langkah dalam mengambil keputusan maka sesuatu akan terjadi pada hidupnya, maka

⁶³ Rohmatul Umah, “Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020).

⁶⁴ Masluchah, Mufidah, and Lestari, “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.”

dari itu berhati hati dalam mengambil langkah terkadang menjadi moment individu merasa kebingungan dan bimbang.⁶⁵ Dan berikut beberapa masalah kebingungan yang terjadi berdasarkan hasil wawancara:

Subjek NK

Subjek NK menyatakan bahwa dirinya mengalami kebingungan, disaat dirinya harus memilih penentuan karir masa depannya.

“Ada sii, kadang kalo mikir nih kalo udah lulus kuliah nih masih bingung gitu mau kerja apa, maksudnya pandangannya ke depan itu masih abstrak gitulah, maksudnya kek belum tergambarin gitu masih bingung mau kerja apa nantinya gitu”

“Ada si kaya aku pengennya kaya kerja di PNS, Cuma kan sekarang masuknya tuh susah ya sekarang terus dari orang tua juga disuruh di TK ngelanjutin orang tua gitu. Cuma dari akunya itu gak kepingin ngajar gitu, walaupun akunya dari BK tapi akunya gak kepingin ngajar gitu.”⁶⁶

Dari pernyataan tersebut subjek NK merasa bahwa dirinya tidak ada keinginan untuk meneruskan perjuangan orang tuanya untuk mengajar di TK, dirinya mempunyai keinginan untuk menjadi seorang pegawai negeri sipil dan bukan berprofesi sebagai guru.

Subjek LTP

LTP mengatakan bahwa dirinya bimbang, dikarenakan ketakutannya akan ketidak sesuaian karir dan jurusan kuliahnya saat ini.

“Yaa pernah, bimbangnya karena gimana yaaaa. Takutnya nati gak sesuai karirnya. Karna konseling kan basicnya di guru atau sosial di lembaga sosial gitu. iya mbok tidak sesuai dengan jurusan”⁶⁷

⁶⁵ Yuliana, “Dinamika Self Healing Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Purwokerto.”

⁶⁶ Subjek NK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁶⁷ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

Pada pernyataannya tersebut ia merasa bimbang, ditakutkan nantinya ia bekerja di luar biasanya sebagai konselor, secara tidak langsung ia juga menyampaikan bahwa dirinya tidak yakin bagaimana caranya beradaptasi dengan pekerjaan atau karir yang kompetensinya diluar kemampuannya sekarang.

Subjek LK

LK merasa bingung dan bimbang dan ia menyampaikan dengan kalimatnya

“Iya bimbang lo, diriku kan liat temen temen yang udah punya relasi, aku tuh gak punya. Jadi kadang mikir aja gitu mau kemana dan gimana”⁶⁸

Ia merasa bahwa dirinya kurang relasi sehingga hal tersebut menyebabkan saat ini dirinya bingung akan kemana ia melangkah, melangkah dalam perencanaan karir, karena sampai saat ini ia masih belum menemukan relasi yang dapat menuntunnya ke sebuah pekerjaan atau karir.

Subjek NTN

NTN mengatakan bahwa dirinya bimbang dengan pekerjaan yang akan ia raih di masa depan nantinya

“Iya, bimbangnya karena bingung yaa aku mau apa yah. Kan kalo BK itu kan prospek kerjanya jadi guru atau peksos gitu yaa aku bingung di bagian situ. Iyaaa kurang sesuai dengan minat dan bakat. Kalo itu (bakat jadi konselor) aku gak nemu sii kak, aku ngerasa diri aku kurang dibagian situ, bagian bagian konseling. Aku belum bisa mengembangkan percakapan gitu lho kak”⁶⁹

NTN merasa bahwa bakat yang ada pada dirinya sekarang tidak sesuai dengan jurusan perkuliahan yang sedang ia tempuh yaitu konselor, maka dari itu ia merasa bimbang dalam perencanaan karirnya yang menurut gambarannya lulusan BKI prospek kerjanya menjadi guru atau pekerja sosial lainnya. Sedangkan ia merasa bahwa

⁶⁸ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁶⁹ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

dirinya belum mampu memenuhi kriterianya sebagai seorang konselor yang cakap dalam memulai percakapan.

b. Putus asa

Sebuah hasil dari perjuangan yang dilakukan oleh seseorang dapat saja berbuah tidak sesuai dengan keinginannya, terkadang hal tersebut dapat menyebabkan individu merasa tidak percaya diri dan menganggap hal yang ia lakukan sia-sia. Terkadang mahasiswa juga dihadapkan dengan kenyataan ketika teman sepekerannya sudah lebih dulu unggul prestasinya dibanding dirinya, sehingga ia akan merasa iri dan menganggap dirinya tidak benar dalam melakukan sesuatu.

Subjek LTP

Pada kesempatan ini LTP menceritakan bahwa dirinya dahulu pernah merasakan putus asa

“Kecewa pernah. Yaa pada waktu itu ini waktu SMA nah aku itu kepingin ngambil jurusan yang banyak bahasanya gitu loh, yang menguasai banyak bahasa. Itu tuh karna niatnya akutuh kepingin jadi pramugari. Nah tapi ternyata tingginya gak nyampe, iyaaa juga yaaa paling tingginya gak nyampe jadi yaaa itu siiii.”⁷⁰

Dikarenakan fisiknya yang kurang mencukupi kriterianya ia menjadi merasa kecewa dan putus asa karena tidak bisa menggapai cita-citanya. Dan ia pun menyampaikan ketika dirinya melihat pencapaian orang lain ia menjadi membandingkan bandingkan dirinya seperti pada jawabannya yang ini

“Kadang yaa jadi membanding bandingkan diri.”

c. Menilai diri negatif

Ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* biasanya ia akan menilai bahwa dirinya tidak mampu, kegagalan-kegagalan yang ia alami akan membuatnya semakin tidak percaya akan kemampuan pada dirinya dan akan menyebabkan ia merasakan bahwa dirinya orang yang gagal dan hanya dirinyalah yang merasakan, padahal ada

⁷⁰ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

juga beberapa orang lain yang merasakan kegagalan. Biasanya ketika individu yang gagal dan tidak percaya diri akan melihat teman sebayanya sudah mencapai kehidupan yang ideal, dan ia akan merasa bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain. Ia akan merasa kecemasan karena orang lain sudah mencapai kesuksesan dan ia masih saja bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

Subjek NK

NK menyampaikan bahwasannya ia masih merasa dirinya belum mampu dan ragu untuk menghadapi masa depannya, ia juga mengatakan bahwa ia tidak yakin di masa depan apakah dirinya akan bisa mencari kerja dengan mudah

“Eeeee gimana yah, eee kadang tuh aku malah ngga yakin sama diriku sendiri kalo aku tuh bisa apa engganya gitu, masih masih yaa masih ragu lah. Belum tau kedepannya mau gimana”

“Lebih kaya menilai diri aku negatif si, kaya mampu gak yaa besok cari kerja, susah gak ya”

pada saat wawancara dan subjek LK ditanya mengenai permasalahan dengan hal percintaan kemudian ia menjawab

“Huh pernah atuh, masalahnya apa yaah, aku ngga mau menerima orang lain ehh bukannya gak mau menerima, tapi menyesuaikan dirinya yang gak mau. Terlalu keras kepala”⁷¹

ia mengatakan bahwa dirinya terlalu keras kepala sehingga ia masih kesulitan dalam menerima orang lain atau menyesuaikan dirinya dengan orang lain.

Subjek NTN

Pada saat wawancara NTN mengatakan bahwa dirinya tidak menguasai bagian dari kompetensi sebagai konselor, ia mengatakan bahwa ia belum bisa mengembangkan percakapan.

“Kalo itu (bakat jadi konselor) aku gak nemu sii kak, aku ngerasa diri aku kurang dibagian situ, bagian bagian

⁷¹NK, Verbatim Wawancara.

konseling. Aku belum bisa mengembangkan percakapan gitu lho kak”⁷²

pada kalimat tersebut secara tidak langsung ia menyampaikan bahwa dirinya tidak mampu menyesuaikan diri dengan jurusan perkuliahan yang sedang ia jalani, padahal sekarang ia sudah masuk di semester 5.

d. Kecemasan

Pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa tentulah memiliki tuntutan yang berbeda. Setiap individu diberi tugas perkembangannya masing masing dan tidak jarang diantara mereka menuntut kesuksesan dan kesempurnaan tanpa memikirkan kegagalan yang dapat mereka jumpai. Karena tuntutan tersebutlah mereka terkadang merasa tidak nyaman dan terbayang-bayang akan kegagalan di dalam pikirannya dan ia akan merasakan kecemasan yang bisa saja mengganggu kehidupan sehari harinya bahkan pada pencapaian target-target di hidupnya.

Subjek NTN

NTN mengatakan bahwa dirinya sering merasa cemas dengan keadaannya yang sekarang, dikarenakan dirinya sudah semester lima dan banyak tugas tugas perkuliahan, bahkan sudah disuruh untuk membuat judul skripsi. Ia merasa bahwa belum menemukan kemampuannya di bidang konseling, dan di semester sekarang ia sudah harus menjalani perkuliahan dengan persaingan di kelas, mulai dari tugas tugas sampai dengan penyusunan skripsi tahap awal, dan ia merasa masih bingung sehingga ia mengkhawatirkan akan masa depannya.

“Iya cemas, overthinking juga, kalo malem kalo mikirin kadang suka nangis”

“Itu si kak semester lima kan banyak banget tugasnya, terus juga semester lima kan juga udah disuruh bikin judul skripsi kaya gitu, terus ada PPL juga itu si kak, jadi kaya ah udah semester lima nih udah mau semester

⁷² Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

*akhir, jadi overthinking nanti kedepannya mau gimana, mau kaya apa kaya gitu*⁷³

e. Tertekan

Tekanan akan datang ketika individu memiliki permasalahan dan ia merasakan kegagalan dalam pencapaian mimpi serta harapannya, ketika beberapa keinginannya tidak tercapai maka seorang individu akan merasa tertekan, belum lagi jika ditambah dengan tuntutan yang diberikan dari lingkungan disekitarnya dan anggapan bahwa semua tugas dan tanggung jawab harus terselesaikan dan pencapaian kesuksesan dengan kesempurnaan. Maka individu harus siap dengan berbagai tekanan baik itu berupa tugas dan tanggung jawab sehingga bisa diselesaikan dengan baik.

Subjek NK

Pada dasarnya NK memiliki cita cita tersendiri, dan ia kurang meminati bidang yang diinginkan oleh kedua orang tuanya yaitu melanjutkan perjuangannya sebagai guru TK. Sehingga ia merasa tertekan dengan tuntutan tersebut dan juga dengan tuntutan untuk menyelesaikan kuliahnya dengan segera dikarenakan ia harus mencari pekerjaan dan bergantian dalam membiayai hidup.

*“dari orang tua memang dituntut untuk apah kaya skripsinya biar cepet selesai gak nunda-nunda lagi, biar wisudanya cepet juga gitu terus cari kerja gitu. Abis kuliah suruh kerja nanti gajinya buat ngasih orang tua. Kaya minta gantian gitu.”*⁷⁴

Subjek LTP

LTP mempunyai adik dimana adiknya masih sekolah, sedangkan ia masih saja di berkuliah di semester 9, ia menginginkan segera lulus, sehingga tekanan tersebut datang dari dirinya sendiri, ia merasa dirinya sudah harus membiayai adiknya namun disisi lain belum bisa ia lakukan hal tersebut, karena dirinya masih berkuliah dan

⁷³ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁷⁴NK.

belum menyelesaikan skripsinya. Ia ingin bekerja part time namun ia masih takut akan mengganggu proses penyusunan skripsinya.

“Ya yang pertama tuntutannya ya itu, segera selesaikan skripsi terus juga kan segera bisa bekerja nanti bisa bantu biaya apakan saya punya adik jadi ikut membantu biaya adik saya gitu,”

“membantu orangtua la, tapi bingung mau kerja part time takutnya ngganggu skripsi dll.”⁷⁵

- f. Khawatir akan relasi yang sedang dibangun atau sudah berjalan.

Mereka juga akan memikirkan kapan dirinya akan menikah, bagaimana kehidupan yang akan ia jalani setelah menikah, seperti apakah sosok yang akan menikah dan menjalani kehidupan bersamanya. Tidak jarang beberapa individu juga merasa tidak yakin dengan pasangannya sekarang, dan tidak jarang mereka juga memikirkan bagaimanakah kehidupan relasinya bersama teman, keluarga, dan karirnya setelah menikah.

Subjek LK

Sejak awal wawancara memang LK menyampaikan kekhawatirannya akan relasi yang ia punya sekarang, ketika ia melihat teman-temannya yang mempunyai banyak relasi, sedangkan ia belum memiliki relasi yang pas untuk masa depannya.

“diriku kan liat temen temen yang udah punya relasi, aku tuh gak punya. Jadi kadang mikir aja gitu mau kemana dan gimana”⁷⁶

Subjek NTN

NTN merasa terkadang ragu dengan pasangan yang ia miliki sekarang, dikarenakan ia kadang mengalami masalah masalah biasa yang menyebabkannya konflik dan kurang percaya dengan pasangannya sehingga ia merasa kurang yakin dengan hubungan relasi percintaan yang ia jalani sekarang.

“Paling masalah biasa si kak, kek konflik konflik gitu Kaya konflik salah paham, terus kurangnya kepercayaan juga. Pernah merasa kurang yakin dengan pasangan.”⁷⁷

⁷⁵ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁷⁶ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

Tabel 4. Dimensi *Quarter life crisis mahasiswa*

NO	Dimensi QLC	Subjek			
		NK	LTP	LK	NTN
1.	Kebimbangan	√	√	√	√
2.	Putus Asa	x	√	X	X
3.	Menilai Diri Negatif	√	X	X	√
4.	Kecemasan	x	X	X	√
5.	Tertekan	√	√	X	X
6.	Khawatir	x	X	√	√
7.	Terjebak Dalam Situasi Sulit	x	X	X	X

Keterangan

√: Mengalami

X: Tidak Mengalami

2. Bentuk Strategi coping

a. *Problem Focused Coping*

Bentuk strategi ini lebih diutamakan pada tindakan secara langsung dari individu yang sedang menghadapi suatu masalah, terdapat tiga bentuk yang diantaranya *planful problem solving*, *confrontative coping*, *Seeking social support*. Berikut berbagai bentuk strategi coping yang dilakukan oleh ke empat subjek.

1) *Planful problem solving*

Pada cara yang pertama ini individu akan melakukan pendekatan analitis individu kepada masalah yang ia jumpai. Dengan tujuan dilakukannya cara ini adalah untuk merubah kondisi yang dianggap salah atau masalah oleh individu.

Subjek LK

Ketika LK sedang merasa dirinya sudah tertinggal dengan pencapaian orang lain ia memilih untuk lebih fokus kepada diri sendiri, tidak hanya itu ketika ia sudah menyadari bahwa dirinya harus segera lulus dan mewujudkan target target di hidupnya ia juga bergerak mewujudkannya satu persatu.

⁷⁷ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

“Yang pertama, menyelesaikan tanggungan di perkuliahan, contohnya PPL, kompre, terus nyicil nyicil skripsi meskipun masih jauh baru judul.”⁷⁸

Ia mencicil tanggungan kewajiban di kampus satu persatu demi mendapatkan perubahan yang lebih baik dan hasil yang sesuai dengan apa yang ia inginkan

2) *Confrontative coping*

Pada cara yang kedua ini individu akan memberikan sebuah respon konfrontasi atau pertentangan secara langsung kepada sumber masalah. Sehingga individu akan bereaksi langsung sebagai bentuk perubahan.

Pada penelitian ini berdasarkan hasil wawancara bersama keempat subjek tidak ada subjek yang memberikan jawaban bahwa dirinya melakukan strategi *confrontative coping* ini, ke empat subjek tidak menunjukkan bentuk pertentangan atau konfrontasi terhadap sumber masalah.

3) *Seeking social support*

Pada cara yang ketiga ini individu akan turun langsung mencari bantuan dari pihak luar dengan tujuan supaya ia mendapatkan dukungan nyata maupun emosional dalam menyelesaikan permasalahannya.

Subjek NK

NK memberikan penjelasannya bahwa ia ketika ada masalah lebih memilih bercerita ke teman yang bisa dipercaya, dibandingkan kepada orang yang belum ia kenal sebelumnya atau orang yang baru ia temui seperti psikolog.

“Aku lebih prefer cerita ke temen sii, maksudnya temen yang bisa dipercaya gitu, kalo ke psikolog sii engga, gak pernah”⁷⁹

⁷⁸ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁷⁹ NK.

Usahanya untuk tetap bertahan di kehidupan ini salah satunya dengan menjadikan kedua orang tuanya sebagai support penyemangat untuk dirinya. Ia juga mempercayai bahwa doa orang tuanya mampu menguatkan dirinya.

“Kalo menguatkan kek lebih dari orang tua sih. Motivasi dan doa orang tua yang menguatkan”

Subjek LTP

LTP juga mencari dukungan dengan curhat atau bercerita kepada temannya untuk mengurangi pikirang pikiran overthingkingnya dan berharap menemukan pandangan padangan baru yang dapat membantuya bangkit dari permasalahannya.

“Yaa kadang curhat ke temen, jalan jalan sesekali healing ketemu temen lah, biar mengurangi overthinking. Ngobrol sama temen kan ooo jadi ada pandangan baru gitu lho.”⁸⁰

Subjek LK

LK terkadang menghubungi temannya hanya sekedar untuk say hello

“Iya kadang ngechat orang lain, ngehubungin, say hello gitu.”

Dan setelah ia menghubungi temannya, terkadang ia menjadi bersyukur. Disaat dirinya menemukan hal baru atau cerita baru yang dapat memotivasinya untuk bersyukur dengan keadaannya yang sekarang, dan setelah itu ia akan bangkit lagi dan menerima apa yang sedang ia alami.

“Iya bersyukur, jadi sebelum bersyukur tuh kadang kan cerita sama temen yaa lo, terus jadi tau kalo ternyata ceritanya orang lain belum apa apanya masalah kita. jadi kita itu kehidupannya lebih baik dari orang lain gitu lo.”⁸¹

Subjek NTN

⁸⁰ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁸¹ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

NTN sebenarnya mengatakan bahwa sebelumnya ia lebih sering memendam perasaan dan masalahnya sendiri, namun disisi lain ia terkadang cerita kepada orang lain seperti ke teman dan pasangannya

“Kalo seringnya siiii dipendem sendiri. Tapi kadang kalo lagi curhat-curhat gitu berbagi ke temen sama ke pasangan juga.”⁸²

NTN juga menyampaikan ketika ia mencari kekuatan untuk bertahan, ia menjadikan orang tuanya sebagai alasan dirinya kuat dan bertahan.

“Yang bisa bikin aku bertahan, orang tua siiii kak.”

b. *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping merupakan sebuah usaha dari individu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara mengontrol *negative emosional* yang timbul dari akibat permasalahan seperti stress. Berikut penjabaran dari hasil wawancara bersama keempat subjek mengenai *Emotion Focused Coping*.

1) *Distancing*

Individu memilih untuk tidak terlibat dalam permasalahan yang membuat dirinya terpuruk, sehingga ia akan menghindar dan membuat diri memiliki citra positif.

Berdasarkan hasil dari wawancara ke empat subjek tidak ada yang menggunakan cara ini.

2) *Escape avoidance*

Individu lari dari masalah. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam lari dari masalah dengan tujuan menjaga emosi diri supaya tidak terpengaruh oleh hal hal negatif yang akan memperkeruh permasalahan.

Subjek NK

⁸² Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

NK juga terkadang memilih cara untuk melarikan diri dari masalah, ketika dirinya sudah merasa full dan tidak mampu mengatasinya, ia memilih untuk tidur supaya dirinya tidak terlalu memikirkan masalah yang belum bisa dihadapi.

“Lebih sering milih tidur kalo ada masalah sebenarnya”⁸³

Subjek LK

LK mengatakan bahwa dirinya lebih sering mencari jawaban sesuatu dengan membaca, namun cara itu juga ia lakukan untuk melampiaskan masalah yang sedang ia alami, ia memilih berlari dari masalah dan mencari buku untuk dibaca supaya dirinya dapat menenangkan dirinya.

“Kadang aku juga pelariannya ke buku sii lo, asli si buku tuh bagi diriku kaya penenang gitu. Kaya pelampiasan dari masalah”⁸⁴

Subjek NTN

NTN mengatakan, ketika dirinya sedang tidak tenang, dan sudah melakukan berbagai macam cara namun dirinya belum bisa melupakan masalahnya dan tidak bisa tidur, ia memilih lari dari masalah tersebut dengan cara melihat lihat video lucu, supaya permasalahannya dapat terlupakan sejenak dan dirinya relaks sehingga dapat istirahat dengan baik sehingga tidak memperkeruh permasalahan.

“Paling kalo belum bisa tidur liat hp, liat video video lucu biar rasa sedihnya ilang”⁸⁵

3) *Self controlling*

Individu akan mengendalikan dirinya sendiri dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan cara memberikan

⁸³ NK.

⁸⁴ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁸⁵ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

batasan batasan pada perasaan atau perlakuan dirinya dalam menghadapi atau merespon sebuah problematika atau permasalahan.

Subjek NK

Ketika NK merasakan kecemasan, dirinya lebih memilih untuk mengendalikan dirinya dengan menyemangati dirinya sendiri, supaya ia tidak berlarut larut dalam kecemasan dan dapat meyakinkan diri untuk dapat melewati segalanya

“Eee kalo cemas sama depan itu kaya harus lebih semangat gak si, maksudnya kek kita itu harus semangat biar masa depan kita tuh bisa tercapai gitu walaupun nanti kedepannya kita gak tau ee kaya apa yang penting dijalani dulu.”⁸⁶

Selain menyemangati dirinya sendiri ia juga membangkitkan kepercayaan pada dirinya untuk lebih yakin bahwa dirinya harus bisa menjalani semua rintangan.

“Lebih yakinin diri aku sii, kek aku harus bisa, ee maksudnya kek orang lain bisa aku juga pasti bisa, gitu. Yaa dijalani aja dulu gitu.”

Subjek LK

LK memiliki semboyan di dalam dirinya yang dapat menjadi pengontrol dirinya, yaitu kalimat yang ia baca dari media sosial.

“Karna percaya sama diri sendiri. Ada kalimat yang menenangkan diri lo, sebelum kamu lahir dulu kan pernah dijanjiiin, perjanjian gitu kan sama yang punya diri kamu dan nyawa kamu gitu kan lo nah dari situ tuh kalimat penenang buat diriku lo. Dan kata kata itu tuh yang jiwa kamu udah setuju dengan gambaran yang telah digambarkan oleh tuhanmu ya itula intinya itu lo. Pasti kamu bisa kok walaupun bukan sekarang”⁸⁷

Kalimat tersebut menjadi sebuah prinsip oleh LK supaya dirinya dapat percaya bahwasannya semua sudah diatur dan ia harus menerima dan meyakinkan diri untuk percaya diri bisa melewati segala permasalahan.

Subjek NTN

⁸⁶ NK.

⁸⁷ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

Ketika NTN sedang merasa insecure dengan orang lain, ia melakukan cara dengan menyadarkan dirinya sendiri, ia membatasi dirinya untuk tidak terus membanding-bandingkan dirinya, dan ia mengatur perasaannya untuk ikhlas dan bersyukur atas pemberian Allah SWT/

“Yang dirasa kaya insecure, membanding bandingkan diri aku sama orang lain kek gitu.secure, membanding bandingkan diri aku sama orang lain kek gitu.”

“Yang aku lakukan sadar diri si kak, kaya sadar diri, kaya ikhlas sama yang allah kasih ke aku, bersyukur.”⁸⁸

4) *Accepting responsibility*

Pada cara yang ini individu akan belajar penerimaan masalah, dengan harapan ketika individu sudah dapat menerima sebuah keadaan maka ia akan memberikan respon yang baik dan dengan diri yang tenang sehingga ia akan mendapatkan pemahaman yang baik akan masalah yang terjadi dan dapat memilah segala sesuatu sebagaimana mestinya.

Subjek NK

Ketika peneliti menanyakan mengenai keberhasilan strategi coping, subjek NK memberikan jawaban bahwasannya ia harus menerima kegagalan di hidupnya dan maknanya bahwa semua memang sudah rejekinya. Sehingga ia tidak akan berlarut larut pada permasalahannya dan dapat segera pulih menjadi lebih baik.

“Kadang ada sii Cuma gak terlalu banget, Cuma kadang kalo misal nih aku gagal di ini, oh ya udah mungkin memang rejekinya.”⁸⁹

Subjek LTP

LTP memaknai kejadian yang terjadi di hidupnya merupakan ujian dan ia akan menerimanya serta menjadikannya

⁸⁸ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁸⁹ NK.

sebuah ajang untuk dirinya menjadi berkembang lebih baik lagi dimasa depan.

“Apa yah, kalo makna ya setiap manusia mungkin akan diberi ujian untuk menjadi lebih baik si, hanya saja akan ada waktunya nanti”⁹⁰

Subjek NTN

Ketika NTN mengalami sebuah permasalahan di hidupnya ia juga terkadang memilih untuk menerima dan percaya, bahwa semua kejadian sudah diatur oleh Allah SWT, dan ia juga menerima permasalahan tersebut dengan ikhlas.

“Ya percaya aja kak, kalau semuanya itu udah allah atur. Jadi yaa diterima aja dengan ikhlas. Iya karna kan, semuanya udah diatur sama allah semuanya itu takdir, jadi kitanya aja mengatur apa yang udah allah kasih”⁹¹

5) *Positive reappraisal*

Pada bentuk yang terakhir ini ditandai dengan respon positif dari individu yang mana bertujuan supaya ia dapat mengembangkan dirinya sendiri dan memberikan citra positifnya.

Subjek NK

NK memberikan makna pada beberapa kejadian bahwasannya kegagalan merupakan caranya untuk belajar menjadi lebih baik dan dapat mengembangkan dirinya menjadi lebih unggul kedepannya.

“Yaa kan kalo kita tuh kadang belajar dari kesalahan, dari kegagalan mungkin eeee dari kegagalan itu kita bisa belajar buat lebih baik kedepannya gitu”⁹²

Subjek LK

LK memberikan respon penerimaan dalam setiap permasalahan yang dicobakan kepadanya, ia juga memaknai bahwa jika ia menerima ujian tersebut maka ia akan dapat belajar menjadi manusia yang lebih baik dimasa depannya.

⁹⁰ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁹¹ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁹² NK.

“Ya suatu cobaan untuk menguji apa yah, menerima kehidupan dan menjadi manusia yang lebih baik.”⁹³

Subjek NTN

NTN memberikan pemaknaan pada kegagalan atau permasalahan adalah sebuah proses belajar untuk masa depannya, sehingga ia harus dapat menerima dengan ikhlas karena semua sudah direncanakan oleh Allah dan dirinya hanya tinggal menerima, berusaha maksimal dan belajar untuk menjadi manusia yang lebih baik kedepannya.

“Semua yang ada didunia ini semua kan udah direncanakan sama allah, jadi bersyukur aja sii, udah dikasih misal dikasih ujian kegagalan kaya gitu, kan berarti untuk proses belajar aku untuk kedepannya kek gitu.”⁹⁴

Tabel 5. Bentuk Strategi Coping

No.	Subjek	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotion Focused Coping</i>
1.	NK	<ul style="list-style-type: none"> - Bercerita kepada teman yang dipercaya - Menguatkan diri dengan menjadikan ortu sebagai motivasi kekuatan dirinya (<i>seeking social support</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Memilih tidur ketika sedang tidak mampu menyelesaikan masalah (<i>escape avoidance</i>) - Membangkitkan rasa semangat di dalam dirinya dan meyakinkan kepercayaan dirinya (<i>self controlling</i>) - Menerima kegagalan dan berusaha kembali bangkit dari keterpurukan dan menerima akan takdir tuhan (<i>Accepting responsibility</i>)

⁹³ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁹⁴ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

No.	Subjek	<i>Problem focused coping</i>	<i>Emotion Focused Coping</i>
			<ul style="list-style-type: none"> - Memaknai kejadian sebagai ajang untuk belajar dan mengembangkan diri menjadi lebih baik. (<i>positive reappraisal</i>) - Menerima sebuah keputusan/kegagalan sebagai rasa syukur kepada Tuhan (<i>Accepting responsibility</i>) - Belajar dari kesalahan, dan memperbaiki diri serta introspeksi diri (<i>Positive reappraisal</i>)
2.	LTP	<p>Curhat kepada teman untuk mengurangi overthinking (<i>seeking social support</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memaknai sebuah kejadian dengan rasa ikhlas (<i>Accepting responsibility</i>)
3.	LK	<ul style="list-style-type: none"> - Bergerak mewujudkan satu persatu targetnya, menuntaskan kewajiban sebagai mahasiswa seperti kredit mata kuliah, PPL, KKN, dll. (<i>planful problem solving</i>) - Curhat ke teman 	<ul style="list-style-type: none"> - Lari dari masalah dan memilih untuk menenangkan dirinya dengan membaca buku (<i>Escape avoidance</i>) - Menyemangati dirinya dengan kalimat yang menjadi prinsipnya (<i>self controlling</i>) - Belajar dari kesalahan dan menjadi manusia yang lebih baik

No.	Subjek	<i>Problem focused coping</i> (<i>seeking social support</i>)	<i>Emotion Focused Coping</i> (<i>Positive reappraisal</i>)
4.	NTN	<ul style="list-style-type: none"> - Cerita ke teman dan menjadikan orangtua sebagai sumber kekuatan dirinya 	<ul style="list-style-type: none"> - Melihat video lucu supaya perasaan agar rileks/tenang (<i>Escape avoidance</i>) - Menyemangati dirinya, berhenti membandingkan diri, menerima dengan ikhlas dan bersyukur atas semua hikmah dari kejadian (<i>self controlling</i>) - Menerima sebuah kejadian permasalahan dengan ikhlas dan (<i>Accepting responsibility</i>) - menerima sebuah cobaan dan belajar mengembangkan potensi diri untuk masa depan yang lebih baik (<i>Positive reappraisal</i>)

3. Bentuk strategi coping religius

a. *Positive religious coping*

Bentuk yang pertama ini merupakan sebuah gambaran yang berkaitan dengan upaya individu agar lebih dekat dengan tuhan, dapat dilakukan dengan caranya individu merefleksikan kejadian dengan makna yang baik dan mengaitkannya dengan ketentuan dari tuhan.

Subjek NK

Berdasarkan hasil wawancara NK memaknai beberapa kejadian dengan rasa syukur dan tidak membanding bandingkan pencapaiannya dengan orang lain. Ia juga optimis bahwasannya ketika ia menjalani semuanya maka ia akan berhasil dimasa yang akan mendatang.

“Paling gampang itu bersyukur, maksudnya kek eee jadi kita gak banding bandingin sama orang lain tentang pencapaian kita gitu, sama diri kita sendiri, eee ya kita bersyukur kita, maksudnya kita masih diberi kek ujian tapi dijalani, siapa tau kan kita bisa ngejalanin ujian itu”⁹⁵

NK juga menyampaikan bahwasannya ketika sedang ada masalah dirinya harus tetap mendirikan kewajibannya yaitu sholat, dan untuk sedikit mengatasi permasalahannya ia terkadang membaca al quran

“Kalo solat kan emang wajib, kadang baca quran sii”

Dampak yang ia rasakan ialah ketenangan dalam pikirannya.

“Solat mungkin iyaa, kaya lebih tenang aja gitu pikirannya, jadi bisa lebih memilih cara yang baik buat nyelesein masalah”⁹⁶

Subjek LTP

LTP memilih untuk mendekatkan diri ketika overthinking sedang menghampirinya, ia memilih untuk membaca Al Quran dan mendekatkan diri kepada Allah dan ikut pengajian untuk mendapatkan ketenangan.

“Yaaa kalo setiap aku lagi overthinking gitu yaa paling yaa baca quran gitu, mendekatkan diri pada allah. Pasti nanti yaa kita apa namanya, lebih bersyukurlah,, bisa kok kaya mereka Waktu itu aku ikut pengajian, dan kembali lagi sii kediri sendiri untuk bersyukur.”⁹⁷

LTP pernah merasa ragu kepada Allah namun ia melakukan cara yang baik yaitu dengan datang ke pengajian, kemudian ia

⁹⁵ NK.

⁹⁶ NK.

⁹⁷ Subjek LTP, Verbatim Wawancara, n.d.

mendapatkan jawaban atas masalahnya kemudian ia kembali lagi ke jalan Allah dan menyelesaikan beberapa masalahnya dengan cara melibatkan Allah di setiap langkahnya.

“Nah waktu itu kan ada pengajian yaa jadinya waktu itu aku ikut pengajian yaa aku jadi dapet hidayah yaa hehehe,, jadi yaa kembali lagi ke jalan Allah, gitu sii.”

Subjek LK

LK mengatakan bahwa ketika ia sedang mengalami masalah ia akan semakin rajin ibadahnya, dan melibatkan allah di setiap langkahnya dalam mengatasi masalah

“Apa yah, ya paling kalo lagi ada masalah emang diriku tuh jadi sering ibadah malahan lo.”⁹⁸

Subjek NTN

NTN juga menerapkan pendekatan diri kepada Allah, ketika dirinya sedang dilanda kegelisahan, kekhawatiran, dan beberapa permasalahan.

“Kalo lagi overthinking kan biasanya kan malem malam, kalo udah parah gitu yaa aku bawa tidur sii kak. Terus kalo sebelum tidur aku sholat isya, sama sholat hajat si kak”⁹⁹

b. Negative religious coping

Bentuk yang ini merupakan suatu gambaran dari individu yang berupa sebuah keraguan akan tuhan, dan ia meragukan sesuatu yang terjadi kepadanya ialah suatu hal yang menggambarkan hukuman dari tuhan untuknya. Individu tersebut merasa ragu dengan yang terjadi dan meragukan kekuatan ketuhanan.

Subjek LTP

LTP pernah mengalami suatu pengalaman yang menyebabkannya mendapatkan masalah, yaitu ketika dirinya ingin

⁹⁸ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

⁹⁹ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

menjadi seorang pramugari dan tingginya tidak mencukupi, ia merasa kecewa dengan Allah

“Kecewa pernah. Yaa pada waktu itu ini waktu SMA nah aku itu kepingin ngambil jurusan yang banyak bahasanya gitu loh, yang menguasai banyak bahasa. Itu tuh karna niatnya akutuh kepingin jadi pramugari. Nah tapi ternyata tingginya gak nyampe, iyaaa juga yaaa paling tingginya gak nyampe jadi yaaa itu sii.”¹⁰⁰

Bahkan ia mengatakan, ketika dirinya sedang kecewa ibadahnya juga menjadi terganggu dan juga sholatnya menjadi bolong bolong atau tidak ia laksanakan semuanya.

“Yaa waktu itu sii sempet terganggu sii, maksudnya jadi akutuh gimana yaaa, jadi jarang melakukan ibadah yaa maksudnya jadi bolong bolong gitu sholatnya”

Selain kedua bentuk di atas, subjek juga melakukan macam macam langkah dalam strategi coping yang digolongkan dalam tiga macam yaitu *self directing* (penyelesaian masalah ia lakukan dengan usaha dirinya sendiri), *defering* (memasrahkan semuanya kepada Allah, berserah diri dalam penyelesaian suatu masalah, dan ditangguhkan kepada Allah), dan *collaborative* (kolaborasi antara *self directing*, dan *defering*).

Subjek NK

Pada penyelesaian masalahnya NK lebih menyatukan kedua cara atau disebut dengan *collaborative*. Yang pertama ia berusaha dengan dirinya sendiri untuk bersyukur¹⁰¹

“Udah diciptain masa iya masih gak bersyukur, tapi yaa kadang suka kesal sendiri”

Ia juga mengatakan bahwa dengan mengenal dirinya sendiri ia akan lebih merasa tenang dan tidak membanding bandingkan dirinya dengan orang lain

¹⁰⁰ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

¹⁰¹ NK.

“Aku lebih ke diri sendiri sii, mengenal diriku sendiri dan tidak membandingkan diri sama orang lain. Sama melakukan hal yang disukai”

Sedangkan untuk *deferingnya* ia melakukan sholat dan berdoa kemudian pasrah kepada Allah

“Solat mungkin iyaa, kaya lebih tenang aja gitu pikirannya, jadi bisa lebih memilih cara yang baik buat nyelesein masalah”

Subjek LTP

LTP juga mengkolaborasikan kedua macam teknik coping berbasis *keislaman* yaitu dengan caranya bersyukur, menerima keadaan(*self directing*)

“Yaa kembali lagi kita serahkan ke Allah SWT, berserah diri gitu lah, ibadah. aa kembali lagi kita harus selalu bersyukur yaa karena masih diberi kesehatan, diberi akal pikiran gitu, yaa kita apa yaa, gimana yaaa juga kita kan dikasih privilege bisa kuliah juga alhamdulillah lah yaa, kita kembali lagi ke bersyukur. Juga perjuangan orang tua yang membiayai kita.”¹⁰²

LTP juga menemukan sandaran dari Al Quran yang dijadikannya sebuah prinsip dalam menghadapi permasalahan, yaitu ia yakin bahwasannya pertolongan Allah itu nyata. Ia menjelaskan dengan makna QS Al-Insyirah ayat 6.

“Iya karna waktu itu aku kan sering ngaji, terus baca al quran, terus baca baca artinya. Waktu itu surat al insyirah ayat enam yang artinya kalo gak salah “setiap kesulitan pasti ada kemudahan” jadi setiap kesulitan pasti ada jalannya gitu. jadi jalannya yaa itu aku bisa masuk kuliah, ambil jurusan konseling, memahami tentang banyak kepribadian dan kesehatan mental gitu gitu, jadi lebih bersyukur gitulah. Jadi lebih semangat lagi menjalani kehidupan gitu”

LTP juga meyakini bahwasannya semua sudah diatur dalam Islam

¹⁰² Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

“Sebenarnya dalam Islam itu sudah diatur, yaa kaya tadi di surat al insyirah. Yang intinya harus yakin bahwa setiap kesulitan ada kemudahan, ada jalan solusinya gitu lah”¹⁰³

Subjek LK

LK mengatakan bahwasannya ia ketika sedang mengalami masalah pastilah ia akan lebih sering beribadah.

“Apa yah, ya paling kalo lagi ada masalah emang diriku tuh jadi sering ibadah malahan lo.

Ia juga mempercayakan semuanya kepada tuhan (*defering*)

:Apa yahh, intinya tuh Allah udah ngatur semuanya sebelum kita lahir, jadi tenang aja, kita pasti sampe kok.”¹⁰⁴

Namun tak hanya berserah diri kepada Allah, ia juga melakukan beberapa usahanya dengan bersyukur dan melakukan ibadah seperti sholat, wudu, dan membaca buku mengenai hal hal yang ia belum temukan jawabannya.

“Iya paling solat sii, tapi emang solat kan udah satu paket yaa, maksudnya tuh itu udah kewajiban gitu. Jadi yaa paingan wudhu, terus sholat.” Dan jawabannya “aku kadang nyari buku lo pelampiasannya, penenang banget lo buku mah. Nah kadang menemukan cerita keajaiban tuhan. Jadinya kembali percaya lagi lo sama tuhan.”

Subjek NTN

NTN juga melakukan kedua cara, yaitu dengan *deferring* dan *self directing*. Untuk cara yang ia lakukan sendiri (*self directing*)

“Usahanya yaaaa kalo misalkan ada tugas kuliah ngerjainnya dengan bersungguh-sungguh. Berdoa sama allah, sholat tepat waktu terus itu sii ibadah”

Kemudian usaha yang sudah ia lakukan ia pasrahkan kepada Allah (*defering*)

¹⁰³ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

¹⁰⁴ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

“Ada, yaa itu tadi sii kak. Semuanya sudah diatur sama allah jadi kita tinggal berusaha dan berdoa aja sebagai manusia.”

“Cara yang paling ampuh, kaya mungkin ikhtiar berdoa dan juga usaha memperjuangkan apa yang lagi aku bingungin.”¹⁰⁵

Tabel 6. Bentuk Strategi Coping Berbasis Keislaman

No	Subjek	<i>Self directing</i>	<i>defering</i>	<i>Collaborative</i>
1	NK	<ul style="list-style-type: none"> - Bersyukur - Berhenti membanding-bandingkan diri - Mengenal kemampuan diri sendiri - Melakukan hal yang disukai 	<ul style="list-style-type: none"> - Sholat - Berdoa kepada Allah - Berserah diri kepada Allah 	√
	LTP	<ul style="list-style-type: none"> - Bersyukur atas kenikmatan yang dimiliki - Percaya pada diri sendiri - Tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti pengajian - Sholat - Berserah diri kepada Allah - Membaca Al Quran beserta maknanya - Meyakini bahwasannya semua yang terjadi atas kehendak Allah - Meyakini bahwa semua yang ada di dunia ini sudah diberi petunjuk oleh 	√

¹⁰⁵ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

No	Subjek	<i>Self directing</i>	<i>defering</i>	<i>Collaborative</i>
			allah melalui al quran	
	LK	<ul style="list-style-type: none"> - Membaca buku - Melihat postingan yang positif - Berpikir positif - Berusaha untuk memantapkan diri dan bersyukur - Menyelesaikan tanggungan-tanggungan di perkuliahan 	<ul style="list-style-type: none"> - Wudhu, kemudian sholat - Mempercayakan semua yang terjadi atas kehendak Allah - Berpikir positif atas permasalahan yang terjadi - Berserah diri kepada Allah - Berdoa kepada allah 	√
	NTN	<ul style="list-style-type: none"> - Berusaha mengerjakan tugas kuliah dengan baik - Bersyukur atas nikmat yang dimiliki - Berpikir positif atas kejadian yang menimpanya - Berusaha menjalani semuanya dengan ikhlas - Ikhtiar memperjuangkan cita citanya 	<ul style="list-style-type: none"> - Berdoa kepada allah memohon yang terbaik - Sholat hajat, sholat tepat waktu - Berserah diri atas kehendak Allah - Percaya akan semua hal yang terjadi atas kehendakNya dan menerimanya 	√

4. Perubahan kondisi

Subjek NK

NK mengatakan bahwa terdapat perubahan kondisi setelah ia melakukan strategi coping, yaitu hasilnya ia lebih tenang, dapat berpikir lebih tertata, dan menyelesaikan masalahnya.¹⁰⁶

“Oh ternyata dengan kita ibadah, berdoa lebih tenang, kita bisa menata pikiran kita jadi lebih tenang senggak keburu-buru, bisa memikirkan sesuatu terlebih dahulu sebelum melakukan untuk menyelesaikan masalah”

NK juga menyadari, bahwa dirinya yang sekarang sedang berada pada fase semangat untuk menyelesaikan skripsinya untuk segera lulus

“Kalo kaya dulu masih suka males males, nah terus setelah coping ini jadi lebih semangat ngerjain skripsinya. Karna tuntutan juga si jadi yakinin diri bisa cepet selesainya gitu.”

Subjek LTP

LTP mengatakan bahwa terdapat perubahan pada dirinya setelah ia bersyukur ia mendapatkan ketenangan dan mengurangi ketegangan.

“Pelan pelan ada perubahan jadi lebih bersyukur sii, lebih tenang, agak mengurangi kecemasan”

Ia juga mengatakan bahwa dirinya sedang mencoba untuk mengatasi permasalahan dengan bersyukur pada dirinya dan tidak membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain.

“Yaa itu kalo kemarin dulu dulu kan kurang bersyukur, terus membanding bandingkan diri, cemas akan masa depan. Yaa dan satu satu udah mulai belajar bersyukur gitu, terus yaa mencoba mengatasi la”¹⁰⁷

Subjek LK

¹⁰⁶ NK.

¹⁰⁷ Subjek LTP, *Verbatim Wawancara*, n.d.

LK mengatakan ketika ia sedang ada masalah ia akan lebih tekun dalam ibadahnya, dan ia juga mengatakan bahwa terdapat perubahan pada dirinya.

“Lebih tenang terus lebih terarah, yang awal awal kan masih uring uringan la ya terus jadi tenang terus biasane yoh dapet pencerahan, ooh berarti yang harus diriku lakukan itu awale untuk memperbaiki kecemasan itu yaa haruse kaya gini kaya gini kaya gitu dapet petunjuk hidayah lah”¹⁰⁸

Ia juga memberikan pendapatnya bahwa strategi coping berbasis *keislaman* cukup berhasil, meskipun ada cara yang lebih ampuh menurutnya, yaitu dengan cara ia berbagi cerita dengan temannya.

“Cukup berhasil tapi belum banget sii, tapi yaa cukup lah buat mengatasi kecemasan mah. Tapi cara paling ampuh lebih ke sharing bersama teman si.”

Ia juga memberikan jawaban tentang perbedaan kondisi perasaannya setelah melakukan strategi coping

“Lebih tenang lo, ya positif, terus lebih rasional, lebih nyaman, lebih menerima keadaan jalan, menerima keputusan atuh,”

Subjek NTN

NTN menyampaikan mengenai perubahan perasaannya ketika ia sudah melakukan usaha usaha atau strategi coping yaitu perasaannya menjadi lebih tenang, tentram, damai. Meskipun mungkin masalah tersebut dapat muncul lagi

“Perubahan perasaannya ada, lebih tenang, tentram, damai gitu hatinya

Menandainya mungkin lewat perasaan sii kak, kaya merasa udah lebih baik gitu. walaupun kadang kaya gitu lagi.”¹⁰⁹

Tabel 7. Perubahan Kondisi

NO.	Subjek	Perubahan Kondisi
1.	NK	- Kondisi awal ketika NK merasa bimbang dengan pilihan karirnya akankah ia menuruti

¹⁰⁸ Subjek LK, *Verbatim Wawancara*, n.d.

¹⁰⁹ Subjek NTN, *Verbatim Wawancara*, n.d.

NO.	Subjek	Perubahan Kondisi
		<p>keinginan orang tuanya atau tetap pada pendiriannya, tidak yakin dengan kemampuannya untuk bersaing di dunia kerja yang persaingannya cukup dianggap sulit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan strategi coping, dengan meyakinkan diri sendiri, bersyukur berhenti membanding bandingkan dirinya dengan orang lain, melakukan hal yang ia sukai - Ketenangan yang sedikit mengurangi rasa bimbang - Rasa syukur yang timbul sehingga mengurangi ketidakpercayaan dirinya dan berserah diri kepada Allah - Dengan beberapa perubahan yang positif membuatnya dapat kembali berpikir positif dan menjadikannya semangat dalam melakukan hal positif dan kembali mengejar target impiannya
2.	LTP	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi awal LTP yang mengalami permasalahan dengan pencapaian di perkuliahannya dimana ia belum lulus di semester 9. Kebimbangannya tentang dunia kerja, serta keinginannya untuk segera memiliki pekerjaan namun ia belum mampu membagi waktu dengan skripsinya - Ia melakukan strategi coping dengan meyakini bahwa yang terjadi semua atas kehendak tuhan, meningkatkan rasa syukur dengan apa yang ia miliki sekarang, dan juga memegang teguh makna dari salah satu ayat yang meyakinkan dirinya bahwa pada setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan, mengikuti pengajian - Kebimbangan yang perlahan bergeser dan berganti dengan ketenangan karena keyakinannya akan sesuatu yang terjadi sudah diatur oleh Allah, percaya akan kemudahan yang datang bersama kesulitan - Putus asa yang mereda karena ia yakin akan takdir yang sudah tertulis, sehingga lebih memfokuskan diri pada tujuannya untuk menyelesaikan perkuliahan

NO.	Subjek	Perubahan Kondisi
		<ul style="list-style-type: none"> - Dan mulai perlahan juga dirinya mensyukuri kondisi yang ia alami dan berusaha untuk tidak membanding bandingkan pencapaian dirinya
3.	LK	<ul style="list-style-type: none"> - Pada kondisi awalnya LK merasa bahwa dirinya khawatir akan masa depannya yang mana ia belum memiliki relasi, dan ia juga menyampaikan bahwa dirinya agak sulit dalam beradaptasi dengan orang lain, ia terlalu egois. - Kemudian ia melakukan strategi coping berupa ibadah sholat dan berdoa, dan juga membaca buku - Dengan membaca buku ia menemukan beberapa jawaban atas kebimbangannya dan membuatnya semakin nyaman dengan membaca. Sehingga ia merasakan sebuah ketenangan dan kenyamanan - Dengan percaya akan takdir, ia perlahan mulai percaya dan menyandarkan dirinya akan kekhawatiran relasi.
4.	NTN	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi awal NTN yang merasa dirinya belum mampu berkecimpung di dunia konseling, dan merasa tertekan karena disemester limanya sudah banyak tugas dan judul skripsi. - Ia melakukan beberapa cara, yang diantaranya bersyukur, dan apabila ia sedang memiliki masalah kemudian tidak bisa tidur maka ia memilih untuk sholat hajat, kemudian jika masih belum bisa ia kemudian melihat video video lucu yang ada di internet supaya dapat membantu peralihan perasaannya menjadi rileks dan tenang. - Ia belum menemukan perubahan terhadap kebimbangannya namun ia berhasil untuk mengontrol dirinya supaya tidak membandingkan diri dengan orang lain dan berhenti menilai diri negatif - Perasaan yang berangsur membaik dan teratasinya kecemasan dan juga memfokuskan diri untuk mewujudkan cita-citanya

D. Pembahasan

Quarter life crisis dapat menyerang siapapun termasuk kalangan mahasiswa yang mempelajari kesehatan mental seperti mahasiswa Bimbingan dan konseling. Berdasarkan tugas perkembangannya yang menuntutnya untuk menjadi seorang individu dewasa dan melewati berbagai tantangan baru serta mengemban tanggung jawab baru. Terkadang seseorang akan merasakan tekanan, kebingungan dan lain lain dalam melewati masa *quarter lifenya*. Robins dan Wilner mengatakan bahwasannya individu yang berada pada usia kisaran 20 tahun ia akan menjalani dirinya sebagai remaja yang memasuki fase dewasa. Dan pada fase peralihan tersebut ia diharuskan meninggalkan dunia kenyamanannya menuju kehidupan yang sebenarnya dengan tuntutan baru dan tanggung jawab baru serta mempersiapkan kehidupannya untuk masa depan.¹¹⁰ Berdasarkan pendapat diatas maka dapat kita gambarkan bahwasannya banyak sekali tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu yang sedang berada pada fase peralihan remaja menuju dewasa. Dan pada usia tersebut seseorang dapat mengalami *quarter life crisis*.

Banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus diembannya pada seorang mahasiswa sehingga ia mengalami, kebingungan, keputusasaan, tertekan, kekhawatiran akan masa depan dan lain sebagainya menyebabkan dirinya merasa tidak mampu dan menjadikannya penilaian yang negatif terhadap dirinya. Terkadang munculnya respon negatif dari dalam diri individu tersebut dan menjadikannya sesuatu hal yang menekan dirinya secara berlebihan dan mengganggu aktivitasnya sehari-hari dan bahkan dapat mengganggu kegiatan ibadahnya. Perasaan mengganggu ini dapat diakibatkan oleh *quarter life crisis*. Cara menghadapi *quarter life crisis* peneliti menemukan cara menggunakan strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis*. Dengan melakukan strategi coping berbasis

¹¹⁰ Muhammad Abdullah Sujudi and Bengkel Ginting, "Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105–12.

keislaman individu dapat menghadapi *quarter life crisis* yang terjadi pada dirinya.

Pada prosesnya strategi coping berbasis *keislaman* ini merupakan sebuah proses multidimensional yang didalamnya mengandung respon emosional, penguasaan situasi dan percampuran antara perilaku dengan unsur rohani yang ada pada dirinya¹¹¹ dalam Islam sebenarnya sudah dijelaskan mengenai kemudahan yang datang bersama dengan kesulitan pada beberapa ayat yang terdapat didalam al quran. Bahkan sampai dengan langkah-langkahnya pun tertulis di dalamnya. Di Dalam strategi coping berbasis *keislaman* ini terdapat beberapa cara yang bukan hanya melibatkan kegiatan ibadah yang diwajibkan seperti sholat, namun juga didalamnya terdapat pengendalian emosi dalam diri individu, pengendalian perilaku, dan lain lain. Beberapa cara dari strategi coping berbasis *keislaman* tersebut dapat dilakukan dengan salah satu cara ataupun dengan beberapa cara lain yang dilakukan untuk menghadapi *quarter life crisis*. Dan cara yang dilakukan tersebut tidak serta merta memberikan dampak langsung pada perubahan diri individu tersebut.

Dari dimensi *quarter life crisis* diatas yang dialami oleh subjek membuat terganggunya kondisi subjek. Maka dari itu untuk bertahan dan menghadapi permasalahannya subjek memilih untuk melakukan strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis*nya. Beberapa cara ia lakukan seperti halnya menyadari akan hal yang ia miliki sehingga dirinya akan merasa bersyukur, menerima dengan ikhlas apa yang harus dihadapi, meyakinkan diri dan memasrahkan semuanya kepada Allah, serta mendekatkan diri kepada Allah ia lakukan supaya mendapatkan perasaan yang tenang sehingga dirinya akan kembali rileks dan dapat berpikir dengan jernih dalam mengambil keputusan. Tidak jarang dari mereka yang tidak bisa

¹¹¹ Triyono Triyono, Vera Imanti, and Adnantrah Bayu Mahardika, "Menangani Distress Psikologis Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19 (Belajar Dari Strategi Coping Religius Pada Keluarga Yang Terkonfirmasi Covid-19)," in *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling*, vol. 1, 2021, 1–14

mengatasi permasalahannya juga memilih untuk tidur dan mengistirahatkan badannya.

Adanya tuntutan dan harapan dari luar diatas maka individu yang menjadi seorang mahasiswa haruslah melewati berbagai rintangan untuk mencapai cita citanya dan juga menuruti apa keinginan dan harapan dari orang disekitarnya terutama keinginan orang tua. Terkadang hal tersebut juga membuat kebingungan pada diri mahasiswa tersebut disaat dirinya masih mencari jati diri di kampus namun dirumah ia sudah disuguhkan dengan tuntutan yang diluar keinginan mereka. Terkadang hal tersebut tak hanya memberikannya tekanan namun juga penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, ia merasa kebingungan akan kemampuan yang mereka miliki, mereka tidak yakin dengan pencapaian di masa depan.

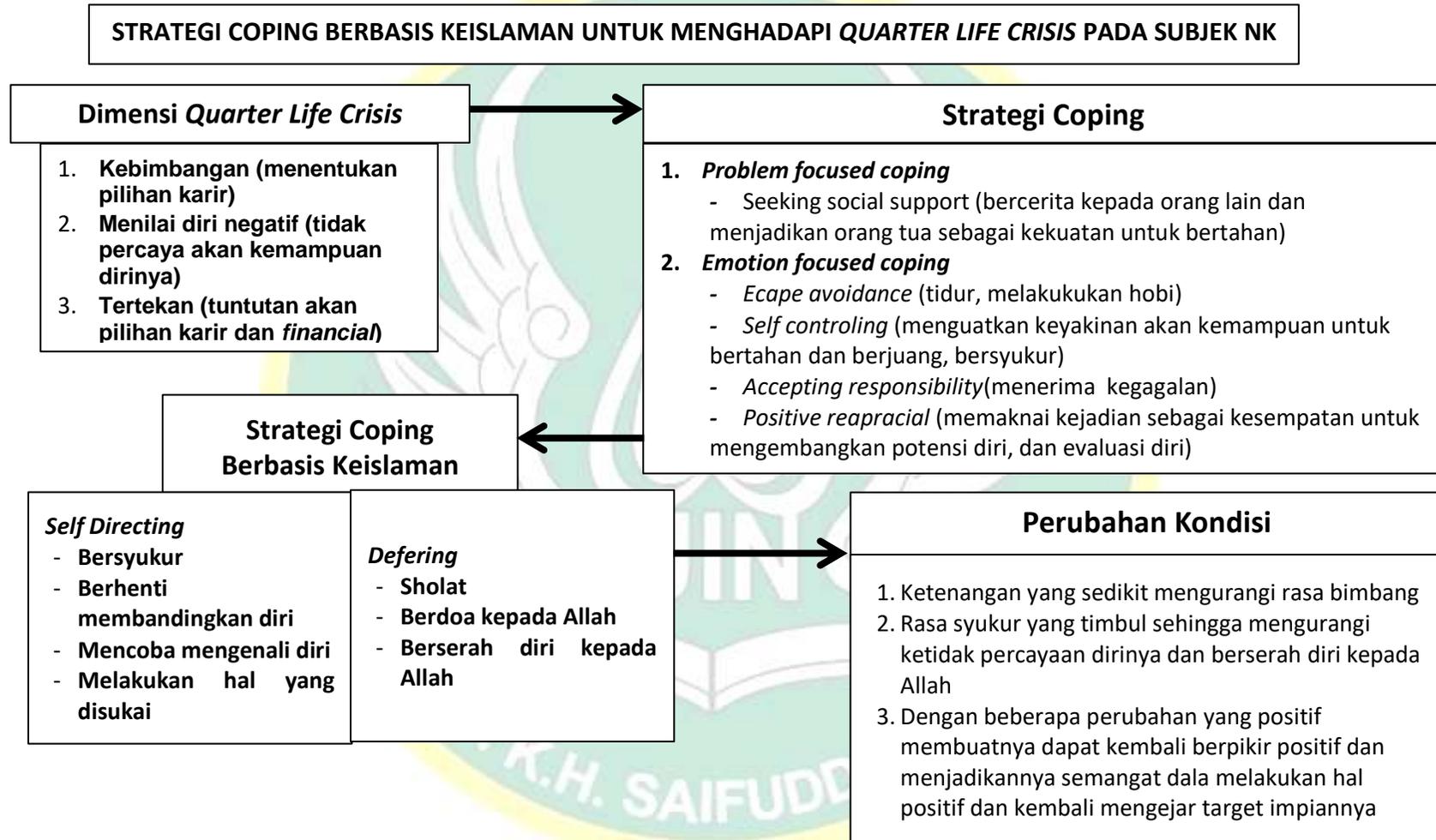
Ketika mereka dihadapkan dengan *quarter life crisis* ia akan mengalami beberapa dimensi dari *quarter life crisis* yang diantaranya kebingungan, keputus asa, kecemasan, tertekan, khawatir, terjebak dalam kesulitan. Pada penelitian ini subjek yang diteliti hampir mengalami semua dimensi dari *quarter life crisis* kecuali terjebak dalam situasi sulit. Hal ini membuktikan bahwasannya *quarter life crisis* dapat menyerang siapa saja, baik dari mahasiswa semester menengah, sampai dengan mahasiswa semester akhir. Ke empat subjek dalam penelitian ini merasakan khawatir akan masa depan, merasa insecure dan tidak percaya diri akan kemampuan dirinya, sehingga menyebabkannya bimbang dalam menyusun dan merumuskan perencanaan karir masa depannya. Ada beberapa juga yang merasa tertekan dengan tugas-tugas di perkuliahan dan juga ada yang merasa kecemasan dikarenakan belum juga lulus kuliah disaat teman teman sepantarannya sudah lulus satu persatu dan memiliki pekerjaan. Tidak hanya dari diri sendiri permasalahan yang muncul dan harus mereka hadapi. Namun juga dengan kondisi orang tua mereka yang sudah mendesaknya untuk segera lulus dari perkuliahan dan meneruskan karirnya serta bergantian dalam membiayai hidup, seperti yang terdapat dalam bagan skema yang menggambarkan strategi

coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri berdasarkan penelitian ini.

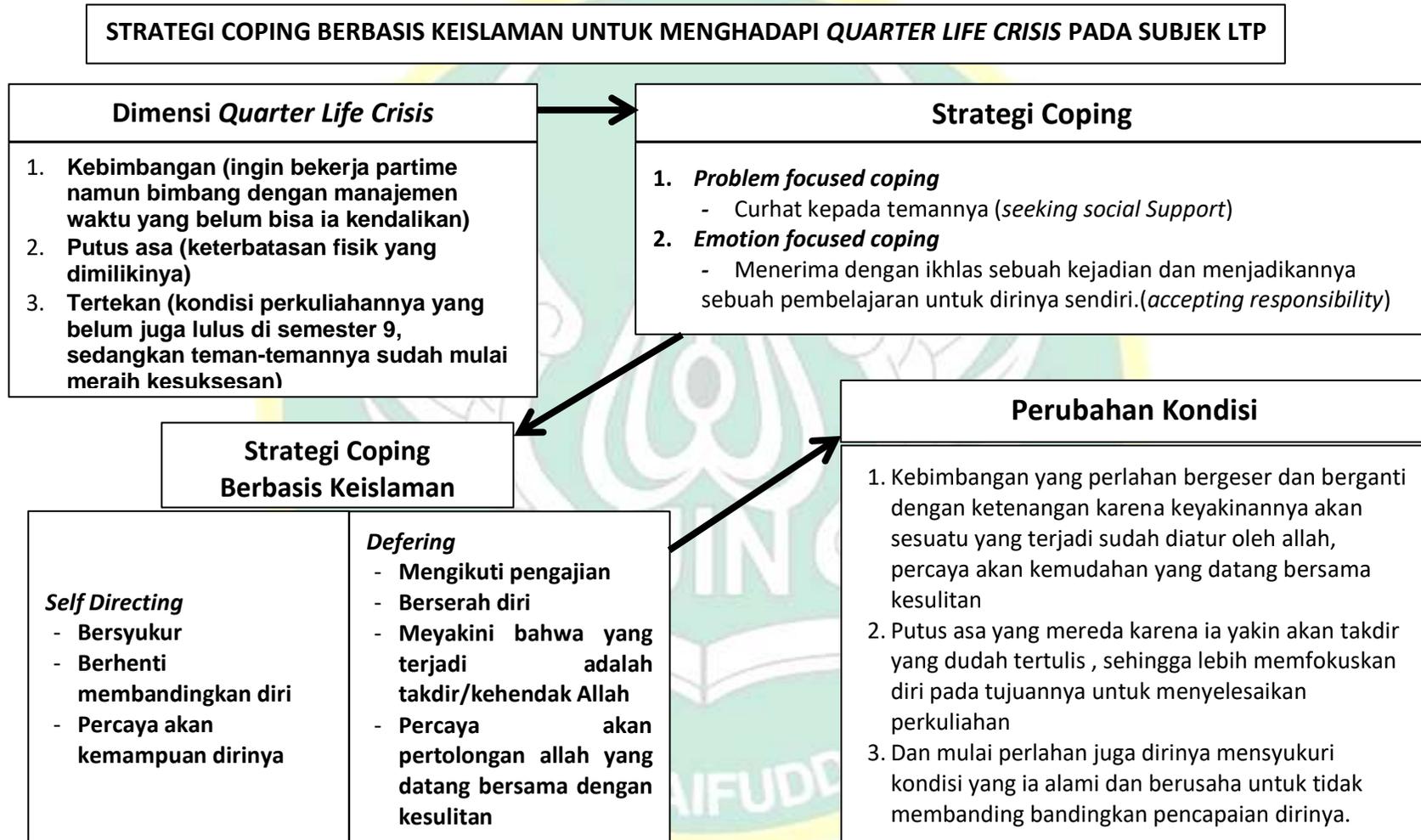
Skema 2. Strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis*



Skema 3. Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh subjek NK untuk menghadapi *quarter life crisis*



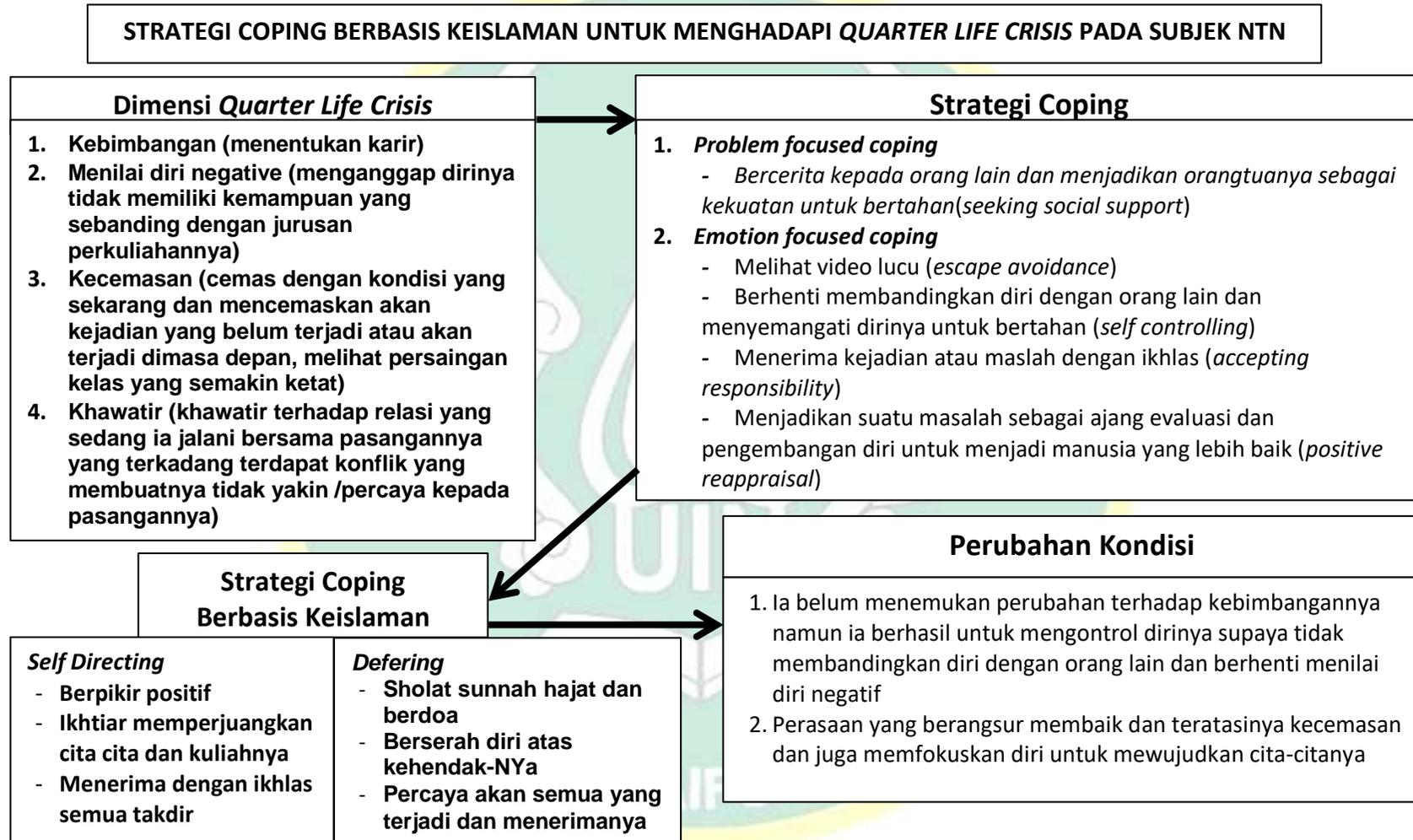
Skema 4. Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh subjek LTP untuk menghadapi *quarter life crisis*



Skema 5. Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh subjek LK untuk menghadapi *quarter life crisis*



Skema 6. Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh subjek NTN untuk menghadapi *quarter life crisis*



Dengan cara beribadah dan menyerahkan diri kepada Allah seorang individu merasakan ketenangan di dalam batinnya, meskipun cara ini tidak sempurna yang ia bayangkan namun dengan cara beribadah subjek dapat mengurangi kecemasannya dan berpikir lebih tenang, cara beribadah yang dilakukan subjek ialah dengan sholat, berdoa kepada Allah, membaca al quran, menerima kenyataan dengan ikhlas, bersyukur dengan semua hal yang sudah ia miliki. Dengan melakukan kegiatan tersebut subjek sedikit mendapatkan ketenangan di batinnya dan menciptakan kondisi yang lebih nyaman. Subjek juga meyakini bahwasannya semua yang terjadi di dunia ini dan semua yang diberikan kepadanya sudah diatur oleh Allah dan ia hanya tinggal menerima dan berusaha semaksimal mungkin untuk berkembang menjadi individu yang berkualitas.

Selain itu ada juga individu yang mencari ketenangan dengan cara membaca buku, ia lebih suka membaca buku dan melupakan sejenak beban yang ia emban. Tidak jarang juga ketika ia sedang membaca buku dirinya menemukan jawaban atas permasalahan yang ia hadapi. Sehingga ia dapat menjadikan hasil dari membaca buku tersebut sebagai solusi dalam hidupnya. Selain itu ada juga subjek yang sedang mengalami permasalahan ia membaca al quran beserta maknanya, kemudian ia menemukan sebuah ayat yang dapat memotivasi dirinya kemudian ia jadikan makna dari ayat tersebut sebagai prinsip di dalam hidupnya untuk menghadapi permasalahan.

Selain dengan membaca, zaman sekarang teknologi semakin canggih sehingga memudahkan manusia dalam mencari motivasi, ketika seseorang sedang berada dalam masalah kemudian ia ingin mencari jawaban atas masalahnya mereka sekarang dapat dengan mudah mencari informasi informasi menarik yang di share di media social. Hanya dengan melihat media social terkadang mereka menemukan postingan yang dapat membangkitkan semangat mereka dan memotivasinya untuk bangkit. Cara ini juga dilakukan oleh subjek ketika sudah buntu dalam berfikir, ada yang memilih dengan cara melihat lihat video lucu supaya dirinya dapat terhibur dan sedikit melupakan permasalahan yang terjadi.

Selain cara diatas, individu juga mendapatkan kekuatan dari orang terdekat untuk tetap bertahan sampai dengan detik ini. Ia menjadikan orang orang terdekatnya sebagai motivasinya menjalani hidup, melewati tantangan, dan meskipun beberapa dari mereka menuntut sesuatu dari diri subjek namun merekalah sumber dari kekuatan untuk mencapai dan mengabdikan keinginan keinginannya. Sehingga subjek merasa lebih kuat untuk menghadapi rintangan rintangan di hidupnya.

Berdasarkan uraian pembahasan diatas bahwasannya strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* dimulai dengan adanya dimensi *quarter life crisis* yang menyebabkan adanya perasaan negatif yang muncul. Sehingga diperlukan adanya cara untuk menghadapi kondisi tersebut supaya tidak menjadi semakin rumit. Cara yang dilakukan adalah dengan strategi coping berbasis *keislaman* yang mana didalamnya terdapat usaha usaha yang dilakukan oleh dirinya sendiri namun tidak melupakan unsur unsur rohani yang ada di dalamnya. Sehingga cara tersebut akan membantu individu untuk membangun pikiran positif. Keberhasilan dari strategi coping berbasis *keislaman* ini juga didukung dengan adanya keyakinan pada diri individu itu sendiri.

Jika dikaitkan dengan teori yang ada pada bab dua, hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwasannya *quarter life crisis* dapat terjadi pada individu yang berusia 20 tahunan seperti kata Alexandra Robbins dan Abby Wilner berdasarkan penelitiannya yang meneliti kaum muda di amerika yang disebutnya dengan "*twentysomething*", dimana mereka sudah memulai kehidupan yang sebenarnya dan mengembang tanggung jawab penuh dalam hidupnya¹¹². Munculnya sebuah perasaan khawatir akan masa depan yang ia inginkan dan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapannya juga ditemukan pada ke empat subjek kita, dan dapat kita kaitkan dengan 7 dimensi *quarter life crisis*. Fase yang dialami oleh keempat subjek kita dapat disimpulkan berawal dari dirinya yang merasa khawatir akan kenyataan yang terjadi

¹¹² Umah, "Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

dengan kondisi dirinya yang merasa belum mampu atau tidak dapat memiliki kemampuan tertentu, sehingga merasa tertekan, khawatir dan bimbang, serta merasa insecure. Setelah terjadi fase terjebak tersebut ia mendapatkan sebuah motivasi untuk merubah kondisinya dengan didapatkannya motivasi tersebut ia mulai melakukan suatu cara yang ia yakini, salah satunya dengan mencari kesibukan lain sebagai pelarian atas permasalahannya, cara yang dilakukan ialah dengan membaca buku, membaca al quran, melihat video, dan tidur. Ketika individu tersebut sudah menemukan ketenangan, ia memulai satu persatu evaluasi pada dirinya dan mencoba menggali potensi yang ada pada dirinya kemudian ia mulai mencoba kembali ke keadaan stabil dan mengambil sebuah keputusan. Fase ini sesuai dengan pendapat dari Robison dan wrig yang tertera dalam tabel fase bab ii¹¹³

Nash dan Murrai menjelaskan bahwasannya dalam masa *quarter life crisis* terdapat beberapa permasalahan yang harus dihadapi oleh individu, diantaranya tantangan dalam dirinya sendiri mengenai pencapaian harapan, pencapaian keinginan dan impiannya, kondisi keluarga, penemuan identitas pada dirinya, realita akan pencapaian karir dalam pekerjaannya hubungan relasi bersama orang lain dan orang yang dicintai¹¹⁴ pada penelitian ini juga ditemukan pada semua subjek mengenai area permasalahan mereka yang diantaranya kekhawatiran akan pencapaian masa depan dan keinginan mereka, kondisi keluarga yang menjadi latar belakang mereka bimbang dengan pemutusan arah karir pekerjaan, hubungan relasi yang mengganggu kepercayaan dirinya untuk merencanakan masa depan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan dimensi permasalahan pada individu yang mengalami *quarter life crisis* berdasarkan pendapat

¹¹³ Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).

¹¹⁴ I Putu Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel, "*Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.*" *Widyadari: Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (2021): 513–27.

Robbins dan Wilner yang diantaranya kebimbangan, putus asa, menilai diri negatif, kecemasan, tertekan, khawatir, kecuali terjebak dalam situasi sulit¹¹⁵

Ke empat subjek juga melakukan usaha kognitif untuk melepaskan dirinya dari permasalahan yang disebut dengan strategi coping, menurut Lazarus dan Folk terdapat dua bentuk strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.¹¹⁶ *Problem focused coping* ialah cara yang dilakukan secara langsung oleh individu untuk menyelesaikan permasalahannya, pada penelitian ini *Problem focused coping* yang dilakukan oleh subjek ialah bercerita dengan orang lain, menjadikan orang tua sebagai motivasi atau penguat dalam bertahan, menyelesaikan satu persatu kewajiban yang harus dituntaskan dalam perkuliahan. Sedangkan *emotion focused coping* ialah cara yang dilakukan dengan mengontrol emosi yang ada didalam dirinya, pada penelitian ini subjek menyebutkan cara yang ia lakukan dan yang termasuk *emotion focused coping* ialah dengan menerima kegagalan di hidupnya kemudian membangkitkan semangat untuk tetap bertahan, dan memaknai sebuah kejadian sebagai ajang untuk mengembangkan potensi akan dirinya.

Strategi coping yang digunakan oleh keempat subjek juga termasuk dalam strategi coping berbasis *keislaman*, dimana didalamnya terdapat unsur unsur kerohanian atau ketuhanan seperti yang dijelaskan oleh Wong dan Wong,¹¹⁷ kemudian bentuk dari strategi coping berbasis *keislaman* yang dilakukan oleh objek juga dapat dikatakan termasuk pada dua bentuk yang dijelaskan oleh Pargament yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*. Yang mana di dalam strategi coping berbasis *keislaman* ini terdapat tiga macam yang diantaranya *self directing* (usaha yang didasarkan pada dirinya sendiri), *deferring* (berserah diri kepada tuhan), dan *collaborative* (kolaborasi antara kedua cara tersebut). Dapat disimpulkan

¹¹⁵ Masluchah, Mufidah, and Lestari, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis."

¹¹⁶ Zulfikar and Nurhayati, "Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah."

¹¹⁷ Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian."

bahwasannya keempat subjek melakukan strategi coping *collaborative* dimana mereka melakukan usaha yang dilakukan oleh dirinya sendiri, namun juga berserah diri akan hasilnya kepada Allah.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Quarter life crisis merupakan sebuah kondisi yang terjadi pada individu yang berada pada fase peralihan antara remaja menuju dewasa, Pada penelitian ini keempat subjek mengalami 6 dari 7 dimensi yang ada. Satu dimensi yang tidak dialami oleh keempat subjek adalah dimensi terjebak dalam situasi sulit, namun terdapat dimensi yang terjadi pada semua subjek ialah dimensi kebimbangan. Hal tersebut terjadi karena kondisi keempat subjek yang merasa tidak percaya diri akan potensi yang ada di dalam dirinya, sehingga membuat diri subjek merasa bimbang dalam mengambil keputusan dan berakibat kepada kebimbangan. Berawal dari sebab kebimbangan tersebut keempat subjek merasakan kekhawatiran yang berujung pada kegagalan. Ketika keempat subjek merasa gagal ia akan menilai dirinya negative dan terdapat satu subjek yang merasakan putus asa. Sehingga dapat dikatakan keempat subjek tersebut mengalami kondisi *quarter life crisis*.

Pada penelitian ini keempat subjek melakukan strategi coping untuk menghadapi kondisi *quarter life crisis* pada dirinya. Ke empat subjek ini melakukan yang pertama *problem focused coping* dengan Tindakan yang fokus pada penyelesaian masalah langsung seperti bercerita kepada orang lain (*seeking social support*), bergerak melakukan perubahan (*planfull problem solving*). Kemudian yang kedua dengan mengatur emosi yang ada pada diri subjek (*emotional focused coping*), pada jenis yang kedua ini subjek melakukan dengan menjaga semangat bertahan yang ada pada dirinya (*self controlling*), menerima kejadian yang mengecewakan dan menjadikannya

sebagai ajang perbaikan diri (*accepting responsibility, positive reapraisal*) dan ketika cara yang sebelumnya tidak berhasil subjek memilih untuk menghindar atau lari dari masalah dengan melampiaskan diri membaca buku, melihat video lucu, dan tidur (*escape avoidance*).

Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan pertama *self directing* seperti berpikir positif, menerima masalah dengan ikhlas, berusaha untuk merubah diri menjadi lebih baik, dan mensyukuri hal yang dimiliki pada dirinya sendiri. Kedua *deffering* yaitu dengan berserah diri kepada Allah dan menanggukhan apa yang terjadi kepada Allah, keempat subjek disini melakukan beberapa cara yang termasuk dalam bentuk yang kedua ini seperti percaya akan pertolongan Allah, berdoa dan mengharapkan jalan solusi yang terbaik, mengharapkan suatu keajaiban terjadi. Kemudian bentuk yang ketiga adalah *Colaborative* yaitu kolaborasi antara *self directing* dan *deffering*, pada macam yang ketiga ini keempat subjek menyatakan bahwa dirinya mempercayai bahwa suatu kejadian adalah hasil dari usahanya sendiri dan campur tangan Allah. Keempat subjek juga mengatakan bahwa mereka mempercayai akan takdir yang terjadi.

Strategi coping berbasis keislaman yang dilakukan oleh keempat subjek untuk menghadapi *quarter life crisis* tidak selalu memberikan perubahan secara cepat, hal ini disesuaikan dengan kondisi latar belakang subjek yang berbeda beda. Keempat subjek ini menandai perubahan yang terjadi dengan adanya perubahan pada perasaannya. Ketika ia mendapatkan ketenangan dalam batinnya ia akan menganggap bahwa cara tersebut berhasil. Berawal dari ketenangan batin maka keempat subjek tersebut dapat mengawali sebuah usaha atau strategi coping yang lain untuk mendapatkan keberhasilan dalam menghadapi *quarter life crisis* yang dialaminya, Langkah selanjutnya setelah didapatkannya ketenangan batin ialah dengan berpikir positif, melakukan tindakan yang positif, berserah diri kepada Allah kemudian teratasinya masalah *quarter life crisis* pada diri mereka dan mereka kembali memulai kehidupannya dengan baik dan ikhlas.

B. Saran

Berdasarkan data yang dibahas dalam penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada individu/ mahasiswa untuk dapat memahami kemampuan dirinya sendiri. Dengan mengenal dan memahami kemampuan dirinya sendiri maka kita akan dapat mengukur kemampuan dan mengambil langkah dalam memutuskan segala sesuatu. Sejatinya yang tahu akan kondisi diri kita adalah diri kita sendiri.
2. Peneliti menyarankan kepada pihak Universitas untuk dapat menginformasikan lembaga-lembaga layanan di kampus kepada mahasiswanya. Dengan harapan hal tersebut dapat membantu langkah mahasiswa yang sedang mengalami kebimbangan, kekhawatiran, dan hal lain yang dapat mengganggu proses pembelajarannya di kampus, serta dapat membantu penyaluran minat dan bakat dari mahasiswanya.
3. Peneliti juga menyarankan kepada pembaca supaya tetap semangat dalam menjalani hidup, terkadang kita memang dihadapkan dengan permasalahan yang tidak pernah kita jumpai, tidak jarang juga kita dihadapkan dengan pilihan yang tidak bisa kita pilih. Meskipun kita tidak dapat memilih namun kita masih dapat berdoa kepada Allah dan memohon pertolongannya. Sungguh pertolongan yang Allah berikan adalah sebuah kenyataan. Seperti yang terdapat dalam firmannya QS. Al Insyirah yang di dalamnya terkandung makna bahwa bersama kesulitan akan ada kemudahan, dan juga pada surat al quran yang lainnya. Jadi *keep strong ya*.

C. Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian mengenai *quarter life crisis* hendaknya dapat mengkaji lebih dalam tentang cara menghadapinya. Atau mengkaji lebih dalam mengenai keefektifan strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Angganantyo, Wendio. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.
- Aprichella, Novie. "Solution Focused Therapy Untuk Menurunkan *Quarter life crisis* Pada Individu." Universitas Muhammadiyah Malang, 2022.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness Dan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).
- Dela, Vitria Larseman. "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan." *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 90–94.
- Fatimah, Matlaul Luluil. "Strategi Coping Berbasis *Keislaman* Untuk Meningkatkan Locus of Control Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual." UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.
- Felix, Tommy, Winida Marpaung, and Mukhaira El Akmal. "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 39–56.
- Fitrah, Muh. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Ghorbani, Nima, Zhuo Job Chen, Fatema Ghafari, Paul J Watson, and Guanglin Liu. "Recollections of Childhood Sexual Abuse: Complexities of Religious Coping and Muslim Religious and Psychological Adjustment in Afghanistan." *Journal of Religion and Health* 60, no. 6 (2021): 4209–26.
- Gumilang, Galang Surya. "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Fokus Konseling* 2, no. 2 (2016).
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129–38.
- Hahuly, Michael Salomo. "Menghadapi *Quarter life crisis* Dalam Terang Perspektif Alkitab." *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2021): 1–14.
- Hastuti, Rahmah. "Strategi Coping Dalam Mengelola Dampak Psikologis Pandemi Pada Masyarakat Perkotaan." *Prosiding SENAPENMAS*, 2021, 17–24.
- Iqramah, Nauratul, Nurhasanah Nurhasanah, and Nurbaity Bustamam. "Strategi Coping (*Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping*) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala." *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 3, no. 4 (2018).

- Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. "Quarter life crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari: Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (2021): 513–27.
- Lumban Gaol, Monisa. "Gambaran *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Kota Medan," 2022.
- Maharani, Sri, and Martin Bernard. "Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran." *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)* 1, no. 5 (2018): 819–26.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–7.
- Masluchah, Luluk, Wardatul Mufidah, and Uti Lestari. "Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–29.
- Nabit, Yustina Pratiwi, M K P Abdy Keraf, and Dian Lestari Anakaka. "Strategi Coping Stres Pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau." *Journal of Health and Behavioral Science* 1, no. 4 (2019): 241–61.
- Nurchayati, Nurchayati, Muhammad Syafiq, Riza Noviana Khoirunnisa, and Ira Darmawanti. "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): 247–66.
- Permatasari, Indry. "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal." Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Purnama, Rahmad. "Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 12, no. 1 (2017): 70–83.
- Sitepu, Juli Maini, and Mawaddah Nasution. "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU." *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2017): 68–83.
- Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. literasi media publishing, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sujudi, Muhammad Abdullah. "Eksistensi Fenomena *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." *Skripsi*, n.d.
- Sujudi, Muhammad Abdullah, and Bengkel Ginting. "Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105–12.
- Syafira, Hamidah. "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,

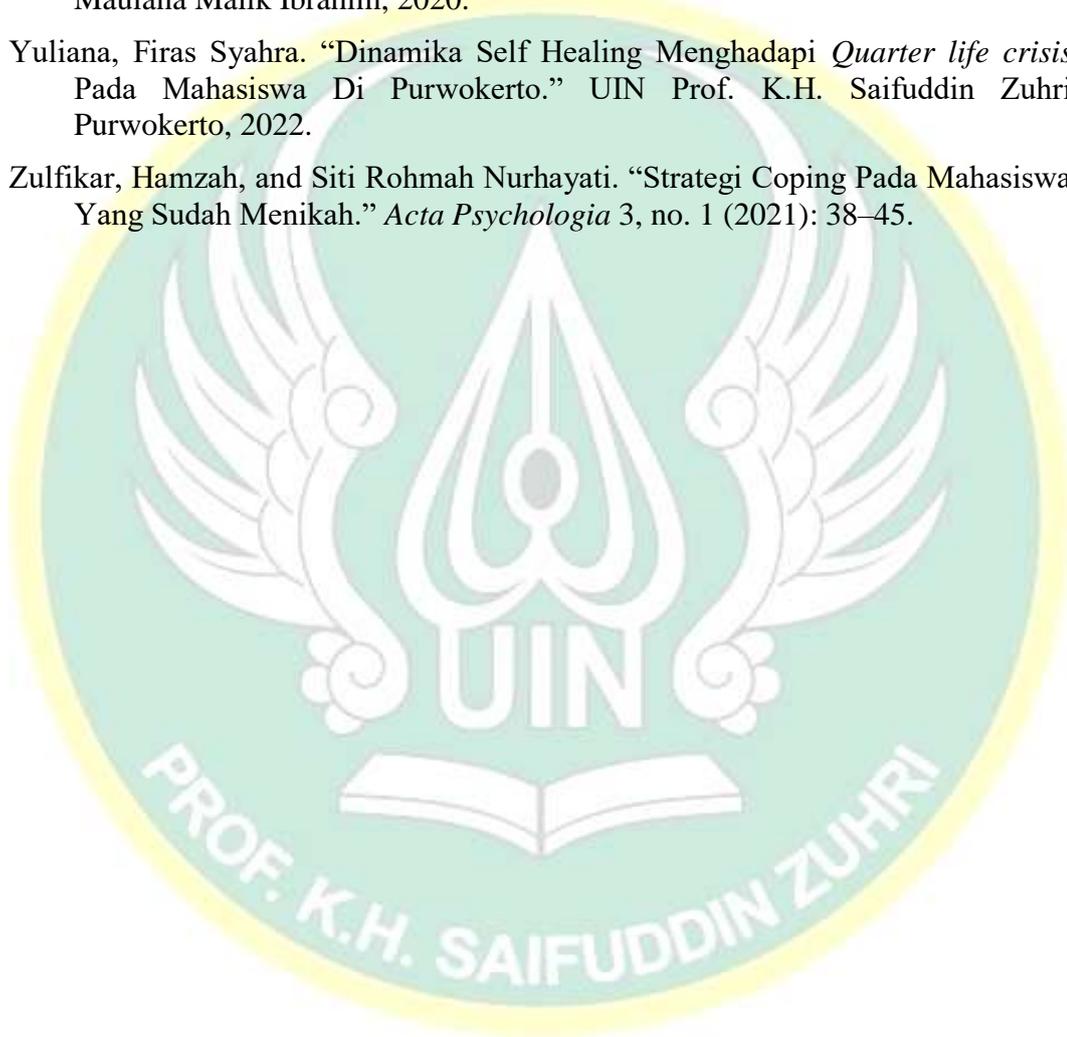
2021.

Triyono, Triyono, Vera Imanti, and Adnantrah Bayu Mahardika. "Menangani Distress Psikologis Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19 (Belajar Dari Strategi Coping Religius Pada Keluarga Yang Terkonfirmasi Covid-19)." In *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling*, 1:1–14, 2021.

Umah, Rohmatul. "Pengaruh Kematangan Karir Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020.

Yuliana, Firas Syahra. "Dinamika Self Healing Menghadapi *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Di Purwokerto." UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.

Zulfikar, Hamzah, and Siti Rohmah Nurhayati. "Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah." *Acta Psychologia* 3, no. 1 (2021): 38–45.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN 1 PANDUAN WAWANCARA

PANDUAN WAWANCARA

1. **Tujuan wawancara:** mengetahui bagaimana strategi coping berbasis *keislaman* yang dilakukan oleh subjek untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. **Kode subjek (interview):**
3. **Interviewer:**
4. **Pelaksanaan:**
 - a. Hari/tanggal:
 - b. Jam :
 - c. Kondisi subjek pada saat interview dilakukan:
5. **Perkenalan dan penjelasan terkait sesi wawancara penelitian:**
 - a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan secara singkat terkait penelitian tersebut.
 - b. Melakukan *inform consent*
 - c. Peneliti memberi kesempatan kepada subjek untuk menanyakan hal-hal yang tidak dimengertinya
6. **Melihat adanya *Quarter life crisis*:**
 - a. Bagaimana anda melihat diri anda saat ini?
 - b. Apakah anda mengalami kepanikan dan kecemasan ketika memikirkan masa depan?
 - c. Sejak kapan anda merasakan hal tersebut?
 - d. Mengapa hal tersebut bisa terjadi?
 - e. Apakah anda merasa adanya tuntutan menjadi seorang mahasiswa?
 - f. Tuntutan seperti apa yang anda dapatkan?
 - g. Apakah anda merasa adanya harapan dari luar untuk mimpi anda?
 - h. Harapan seperti apa yang diberikan dari luar untuk anda?
 - i. Respon seperti apa yang anda berikan terhadap harapan tersebut?
 - j. Apakah setelah ini akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?
 - k. Apakah anda merasa bimbang dengan penentuan karir dimasa depan anda? jika ia mengapa?
 - l. Ketika anda melihat pencapaian orang lain, respon seperti apa yang anda berikan kepada diri anda?
 - m. Dalam hal percintaan apakah anda memiliki permasalahan?
 - n. Apakah ada tuntutan dari luar terkait pasangan nantinya?
7. **Aspek-aspek yang berkaitan dengan strategi coping berbasis *keislaman*:**
 - a. Seberapa sering anda mengalami kepanikan terkait masa depan?

- b. Ketika anda mengalami kepanikan apa yang anda rasakan?
- c. Bagaimana cara anda melewati situasi (kondisi QLC) tersebut hingga saat ini?
- d. Apa yang sekiranya membuat anda bertahan sampai saat ini?
- e. Apakah anda mencari bantuan dari pihak lain? (bercerita kepada orang terdekat, psikolog, dll)
- f. Apa saja bentuk strategi coping yang anda lakukan ketika anda merasa tertekan dan bagaimana cara anda melakukannya?
- g. Ketika anda merasakan kegagalan terjadi atau terdapat sesuatu yang tidak sesuai harapan apakah ada rasa ragu, kecewa, marah pada Allah?
- h. Apakah sampai saat ini emosi tersebut masih ada? jika ada bagaimana kondisinya semakin menurun atau semakin bertambah?
- i. Bagaimana anda mengatasi keraguan, kemarahan, dan kekecewaan pada Allah saat itu?
- j. Apakah setelah anda bertemu dengan hal itu (QLC) menjadikan ibadah anda terganggu?
- k. Apakah ada cara yang dilakukan untuk memfokuskan kembali ibadah yang tadinya terganggu?
- l. Apakah ada pandangan-pandangan Islam yang akhirnya menguatkan anda ketika sedang merasa kecewa, gagal, khawatir akan masa depan?
- m. Apakah cara tersebut menjadi salah satu cara yang anda pilih untuk melewati proses sampai saat ini?
- n. Apakah strategi coping berbasis *keislaman* dapat menjadi salah satu cara anda dalam melewati proses sampai saat ini?
- o. Apakah ada perbedaan perasaan yang terjadi setelah hal itu dilakukan? (pandangan yang bernilai *keislaman* dan perilaku *keislaman* ibadah tertentu)
- p. Apakah upaya yang dilakukan (berkaitan dengan *keislaman*) sejauh ini menurut anda sudah cukup berhasil?
- q. Apakah sudut pandang (*keislaman*) yang berbeda dari sebelum dan sesudah kejadian itu terjadi?
- r. Bagaimana anda memaknai kejadian yang pernah terjadi jika dikaitkan dengan nilai nilai *keislaman*?
- s. Apakah keberhasilan itu karena usaha sendiri, takdir dari Allah atau lebih ke kolaborasi keduanya? mengapa?
- t. Bagaimana akhirnya anda sadar bahwa kondisi anda sudah jauh lebih baik?

LAMPIRAN 2
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK NK

LEMBAR INFORM CONSENT
FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
PENELITIAN

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, saya:

Nama : N K

Alamat : Kalibeji RT 01 RW 05 Kec. Sempor Kab. Kebumen

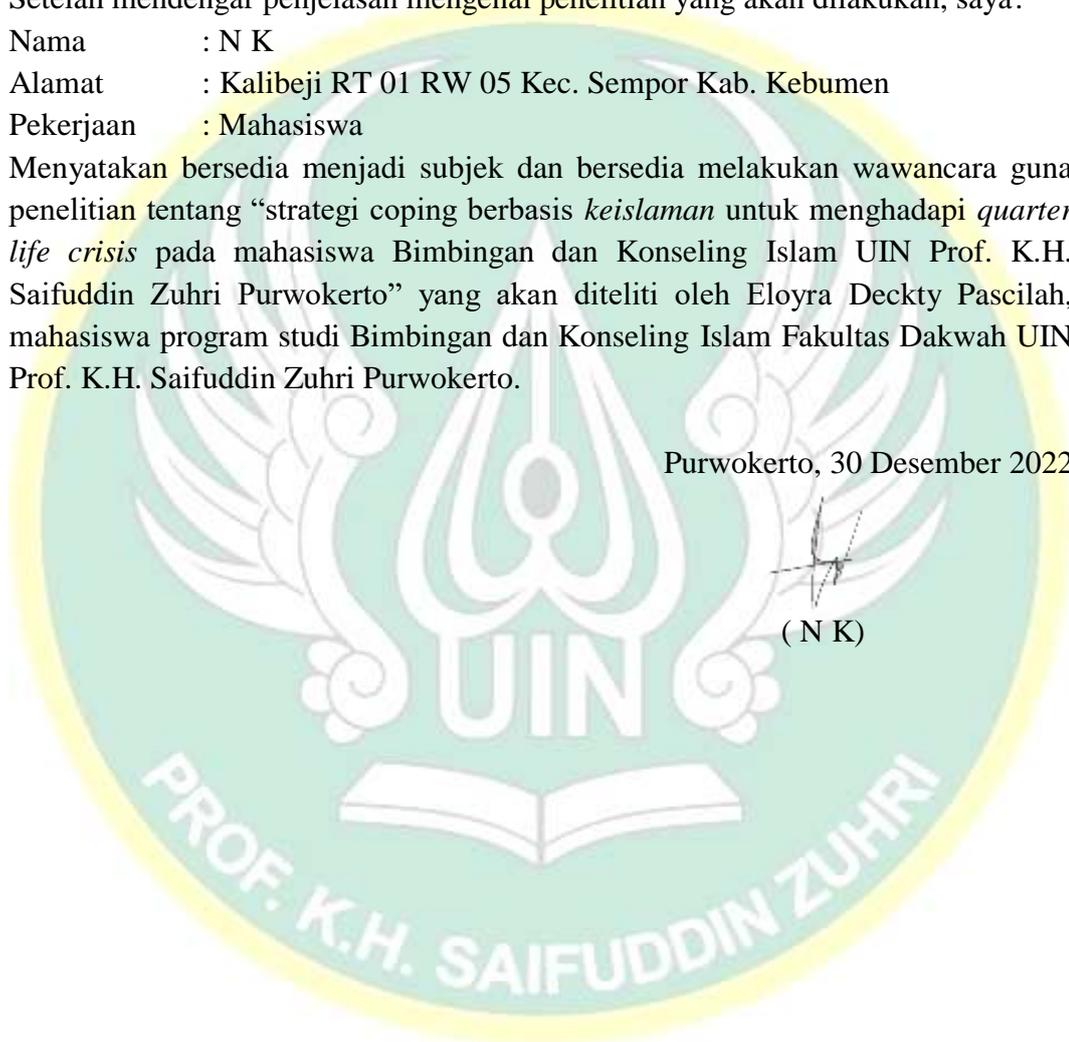
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan bersedia menjadi subjek dan bersedia melakukan wawancara guna penelitian tentang “strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” yang akan diteliti oleh Eloyra Deckty Pascilah, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 30 Desember 2022



(N K)



LAMPIRAN 3
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK LTP

LEMBAR INFORM CONSENT
FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
PENELITIAN

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, saya:

Nama : L T P

Alamat : Desa Gumelem Kulon Dusun Ketandan Kec. Susukan Kab,
Banjarnegara

Pekerjaan : Mahasiswi

Menyatakan bersedia menjadi subjek dan bersedia melakukan wawancara guna penelitian tentang “strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” yang akan diteliti oleh Eloyra Deckty Pascilah, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 30 Desember 2022



(L T P)



LAMPIRAN 4
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK LK

LEMBAR INFORM CONSENT
FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
PENELITIAN

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, saya:

Nama : L K

Alamat : Kotayasa RT 2/ RW 2 Sumbang, Banyumas

Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan bersedia menjadi subjek dan bersedia melakukan wawancara guna penelitian tentang “strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” yang akan diteliti oleh Eloyra Deckty Pascilah, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 30 Desember 2022



(L K)



LAMPIRAN 5
LEMBAR INFORM CONSENT
SUBJEK NKN

LEMBAR INFORM CONSENT
FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK
PENELITIAN

Setelah mendengar penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, saya:

Nama : N T N

Alamat : Jl. Bendakendit RT. 01/RW. 04, Citepus, Jeruklegi, Cilacap, Jawa Tengah

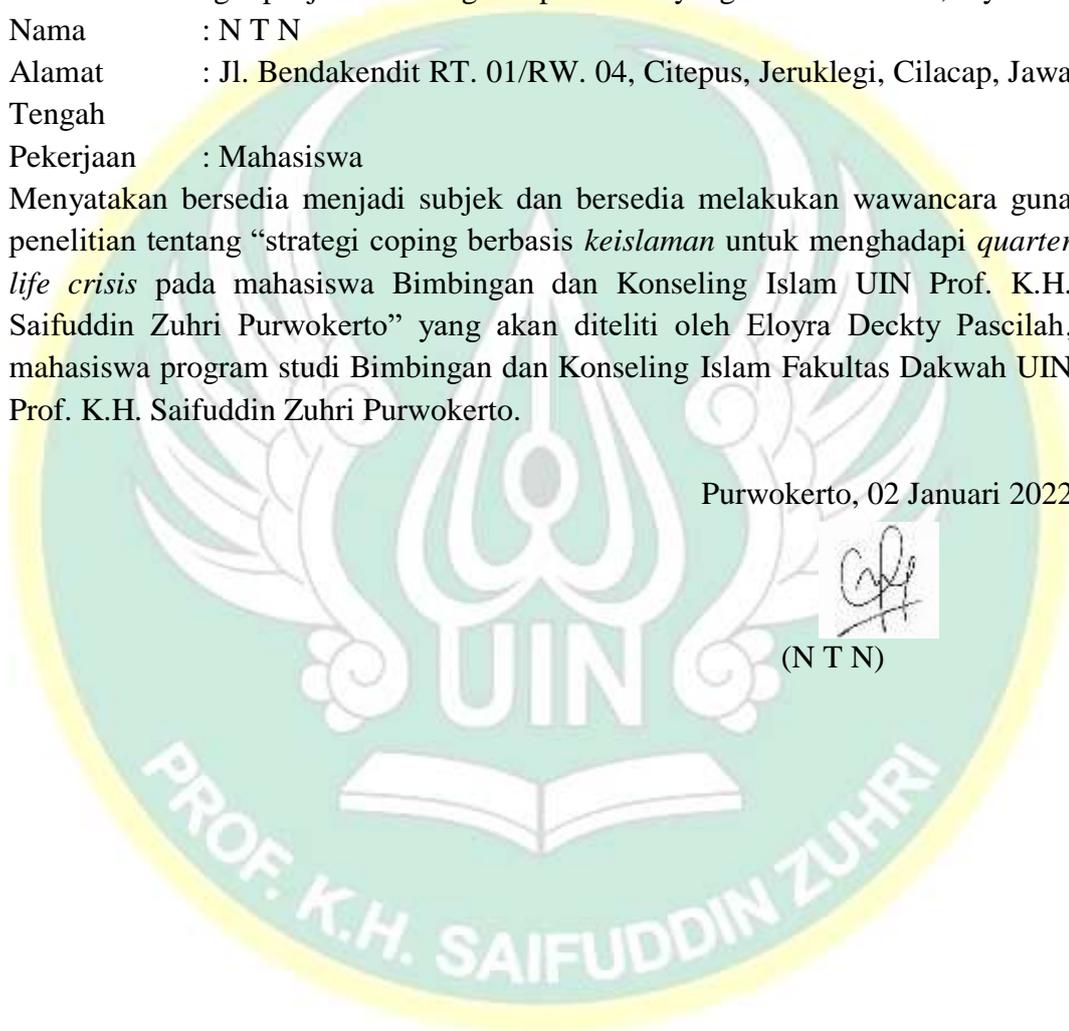
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan bersedia menjadi subjek dan bersedia melakukan wawancara guna penelitian tentang “strategi coping berbasis *keislaman* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” yang akan diteliti oleh Eloyra Deckty Pascilah, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Purwokerto, 02 Januari 2022



(N T N)



PERTANYAAN	JAWABAN
Tuntutan seperti apa yang anda dapatkan?	Paling dari orang tua sii
Apakah anda merasa adanya harapan dari luar untuk mimpi anda?	Yang pastinya harapan orang tua sih terutama
Harapan seperti apa yang diberikan dari luar untuk anda?	Abis kuliah suruh kerja nanti gajinya buat ngasih orang tua. Kaya minta gantian gitu.
Respon seperti apa yang anda berikan terhadap harapan tersebut?	Iyaa besok lulus cari kerja, tapi belum kepikiran mau kerja apa, soalnya sekarang kan cari kerja susah yaa
Apakah setelah ini akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?	Kayanya engga sii, hahha
Apakah anda merasa bimbang dengan penentuan karir dimasa depan anda? jika ia mengapa?	Ada sii kaya aku penginnya kaya kerja di PNS, Cuma kan sekarang masuknya tuh susah yaa sekarang terus dari orang tua juga disuruh di TK ngelanjutin orang tua gitu. Cuma dari akunya itu gak kepengin ngajar gitu, walaupun akunya dari BK tapi akunya gak kepengin ngajar gitu.
Ketika anda melihat pencapaian orang lain, respon seperti apa yang anda berikan kepada diri anda?	Ee kalo dari aku sih kok orang lain gampang banget yaa, maksudnya eee gampang banget dapet kerjaan gitu, yaa walaupun aku liatnya Cuma dari luarnya dari luarnya aja gak tau prosesnya dia dapet kerja tuh gimana. Tapi keknya kok enak banget gitu. Kayanya kalo aku susah gak yaa maksudnya kerja kaya gitu susah gak yaa
Dalam hal percintaan apakah anda memiliki permasalahan?	Kalo itu si kalo buat menikah sii belum ada rencana, tapi kalo untuk menjalin hubungan yaa ada.
Apakah ada tuntutan dari luar terkait pasangan nantinya?	Eee kalo dari sekarang itu kek eee kek kita pernah ngobrol ee si cowonya tuh pengennya aku gak kerja tapi dari akunya aku kepengin kerja dulu gitu. Aku tuh kepengin kerja karna aku tuh kepengin bantu bantu bukannya mau merendahkan cowonya gitu, harusnya dari cowonya juga harus semangat nyari kerjanya gitu.
Seberapa sering anda mengalami kepanikan terkait masa depan?	Eee sering sih
Ketika anda mengalami kepanikan apa yang anda rasakan?	Lebih kaya menilai diri aku negatif si, kaya mampu gak yaa besok cari kerja, susah gak ya

PERTANYAAN	JAWABAN
Bagaimana cara anda melewati situasi (kondisi QLC) tersebut hingga saat ini?	Eee kalo cemas sama depan itu kaya harus lebih semangat gak si, maksudnya kek kita itu harus semangat biar masa depan kita tuh bisa tercapai gitu walaupun nanti kedepannya kita gak tau ee kaya apa yang penting dijalani dulu. Lebih yakinin diri aku sii, kek aku harus bisa, ee maksudnya kek orang lain bisa aku juga pasti bisa, gitu. Yaa dijalaniin aja dulu gitu.
Apa yang sekiranya membuat anda bertahan sampai saat ini?	Diri sendiri sii
Apakah anda mencari bantuan dari pihak lain? (bercerita kepada orang terdekat, psikolog, dll)	Aku lebih prefer cerita ke temen sii, maksudnya temen yang bisa dipercaya gitu, kalo ke psikolog sii engga, gak pernah
Apa saja bentuk strategi coping yang anda lakukan ketika anda merasa tertekan dan bagaimana cara anda melakukannya?	Paling gampang itu bersyukur, maksudnya kek eee jadi kita gak banding bandingin sama orang lain tentang pencapaian kita gitu, sama diri kita sendiri, eee ya kita bersyukur kita, maksudnya kita masih diberi kek ujian tapi dijalaniin, siapa tau kan kita bisa ngejalanin ujian itu Kalo solat kan emang wajib, kadang baca quran sii
Ketika anda merasakan kegagalan terjadi atau terdapat sesuatu yang tidak sesuai harapan apakah ada rasa ragu, kecewa, marah pada Allah?	Engga sii,
Apakah sampai saat ini emosi tersebut masih ada? jika ada bagaimana kondisinya semakin menurun atau semakin bertambah?	Masih yakin sama allah.
Bagaimana anda mengatasi keraguan, kemarahan, dan kekecewaan pada Allah saat itu?	Udah diciptain masa iya masih gak bersyukur, tapi yaa kadang suka kesel sendiri
Apakah setelah anda bertemu dengan hal itu (QLC) menjadikan	Engga pernah

PERTANYAAN	JAWABAN
ibadah anda terganggu?	
Apakah ada cara yang dilakukan untuk memfokuskan kembali ibadah yang tadinya terganggu?	kalo misal kek permasalahan dunia di apah dampaknya ke <i>keislaman</i> itu kek gimana gitu, kita juga ibadah tapi tetep jalan dunianya gitu. Seimbang, jadi gak mempermasalahkan misal dunia kita lagi kacau tapi kita eee dampaknya ke <i>keislaman</i> (ibadah) itu engga
Apakah ada pandangan-pandangan Islam yang akhirnya menguatkan anda ketika sedang merasa kecewa, gagal, khawatir akan masa depan?	Kalo menguatkan kek lebih dari orang tua sih. Motivasi dan doa orang tua yang menguatkan
Apakah cara tersebut menjadi salah satu cara yang anda pilih untuk melewati proses sampai saat ini?	Aku lebih ke diri sendiri sii, mengenal diriku sendiri dan tidak membandingkan diri sama orang lain. Sama melakukan hal yang disukai
Apakah strategi coping berbasis <i>keislaman</i> dapat menjadi salah satu cara anda dalam melewati proses sampai saat ini?	Solat mungkin iyaa, kaya lebih tenang aja gitu pikirannya, jadi bisa lebih memilih cara yang baik buat nyelesain masalah
Apakah ada perbedaan perasaan yang terjadi setelah hal itu dilakukan? (pandangan yang bernilai <i>keislaman</i> dan perilaku <i>keislaman</i> ibadah tertentu)	Kadang ada sii Cuma gak terlalu banget, Cuma kadang kalo misal nih aku gagal di ini, oh ya udah mungkin emang rejekinya. Eeee lebih tenang si(perasaannya)
Apakah upaya yang dilakukan (berkaitan dengan <i>keislaman</i>) sejauh ini menurut anda sudah cukup berhasil?	Menurut aku si kadang kadang engga berhasil, Lebih sering milih tidur kalo ada masalah sebenarnya
Apakah sudut pandang (<i>keislaman</i>) yang berbeda dari sebelum dan sesudah kejadian itu terjadi?	Oh ternyata dengan kita ibadah, berdoa lebih tenang, kita bisa menata pikiran kita jadi lebih tenang senggga keburu-buru, bisa memikirkan sesuatu terlebih dahulu sebelum melakukan untuk menyelesaikan masalah
Bagaimana anda memaknai kejadian yang pernah terjadi jika dikaitkan dengan nilai	Yaa kan kalo kita tuh kadang belajar dari kesalahan, dari kegagalan mungkin eeee dari kegagalan itu kita bisa belajar buat lebih baik kedepannya gitu

PERTANYAAN	JAWABAN
nilai <i>keislaman</i> ?	
Apakah keberhasilan itu karena usaha sendiri, takdir dari Allah atau lebih ke kolaborasi keduanya? mengapa?	Kalo aku lebih yakin ke usaha aku sendiri sii, karna kemauan aku sendiri.
Bagaimana akhirnya anda sadar bahwa kondisi anda sudah jauh lebih baik?	Kalo kaya dulu masih suka males males, nah terus setelah coping ini jadi lebih semangat ngerjain skripsinya. Karna tuntutan juga si jadi yakinin diri bisa cepet selesainya gitu.



LAMPIRAN 7
VERBATIM LTP

Data diri subjek**Nama : L T P****NIM : 18171010******Tempat Tanggal Lahir: Cilacap, 9 Februari 2000****Jenis Kelamin: Perempuan****Jumlah saudara: 2****Anak ke –: Pertama****Alamat Asal : Desa Gumelem Kulon Dusun Ketandan Kec. Susukan Kab, Banjarnegara****Domisili sekarang: Banjarnegara****Tinggal bersama siapa: Orang Tua dan adik****Riwayat Pendidikan: SMA Negeri 1 Purwareja Klampok****Riwayat Pondok Pesantren: Pondok Pesantren Modern Zam-Zam****Muhamadiyah Purwokerto****Tabel 9. Verbatim Subjek LTP**

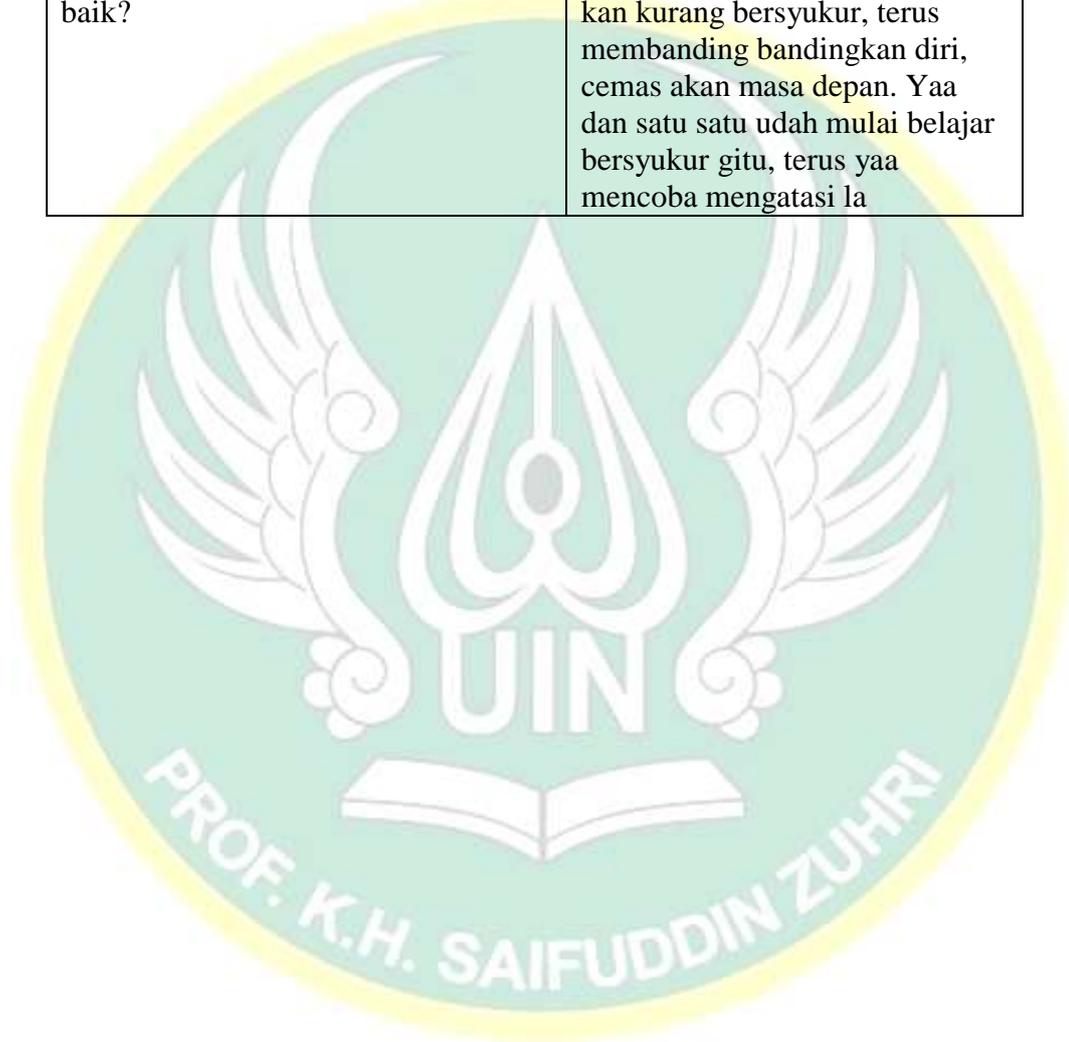
PERTANYAAN	JAWABAN
Bagaimana anda melihat diri anda saat ini?	Untuk saat ini yaa gimana yaa masih stak gini, belum ada perubahan
Apakah anda mengalami kepanikan dan kecemasan ketika memikirkan masa depan?	Iya sering
Sejak kapan anda merasakan hal tersebut?	Yaa sejak memasuki ini usia 20, sejak masuk kuliah.
Mengapa hal tersebut bisa terjadi?	Yaa mungkin karna apa yaa, melihat teman teman sudah pada apaya, yaa sebagian kan udah lulus, terus juga ada yang kerja, jadi merasa ih aku kepingin begitu, jadi membanding bandingkan diri.
Apakah anda merasa adanya tuntutan menjadi seorang mahasiswa?	Ya yang pertama tuntutan nya ya itu, segera selesaikan skripsi terus juga kan segera bisa bekerja nanti bisa bantu biaya apakan saya punya adik jadi ikut membantu biaya adiknya gitu,
Tuntutan seperti apa yang anda dapatkan?	membantu orangtua la

PERTANYAAN	JAWABAN
Apakah anda merasa adanya harapan dari luar untuk mimpi anda?	Harapan lain yaa segera dapet pekerjaan yang tetap gitu
Harapan seperti apa yang diberikan dari luar untuk anda?	Skripsinya segera diselesaikan
Respon seperti apa yang anda berikan terhadap harapan tersebut?	Yaaa dikerjakan skripsinya mba,
Apakah setelah ini akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?	Yaa ada rencana. Tapi kpengin nyambi kerja dulu
Apakah anda merasa bimbang dengan penentuan karir dimasa depan anda? jika ia mengapa?	Yaa pernah, bimbangnya karena gimana yaaaa. Takutnya nati gak sesuai karirnya. Karna konseling kan basicnya di guru atau sosial di lembaga sosial gitu. iya mbok tidak sesuai dengan jurusan
Ketika anda melihat pencapaian orang lain, respon seperti apa yang anda berikan kepada diri anda?	Kadang yaa jadi membanding bandingkan diri.
Dalam hal percintaan apakah anda memiliki permasalahan?	Kalo soal percintaan sii tidak terlalu mengganggu yaaa, karna kan jomblo.
Apakah ada tuntutan dari luar terkait pasangan nantinya?	Harapannya sii yaa kepingin punya pasangan yang pertama bertanggung jawab, setia, dan sayang dengan keluarga. Dan juga sayang dengan keluarga sii yaa
Seberapa sering anda mengalami kepanikan terkait masa depan?	Dari satu sampai sepuluh sii sembilan kayanya, setiap hari memikirkan masa depan
Ketika anda mengalami kepanikan apa yang anda rasakan?	Apa yah, yaa panik mba.
Bagaimana cara anda melewati situasi (kondisi QLC) tersebut hingga saat ini?	Yaa kembali lagi kita serahkan ke Allah SWT, berserah diri gitu lah, ibadah.
Apa yang sekiranya membuat anda bertahan sampai saat ini?	Yaa kembali lagi kita harus selalu bersyukur yaa karena masih diberi kesehatan, diberi akal fikiran gitu, yaa kita apa yaa, gimana yaaa juga kita kan dikasih privilege bisa kuliah juga alhamdulillah lah yaa, kita kembali lagi ke bersyukur. Juga perjuangan orang tua yang membiayai kita.
Apakah anda mencari bantuan dari	Yaa kadang curhat ke temen,

PERTANYAAN	JAWABAN
pihak lain? (bercerita kepada orang terdekat, psikolog, dll)	jalan jalan sesekali healing ketemu temen lah, biar mengurangi overthinking. Ngobrol sama temen kan ooo jadi ada pandangan baru gitu lho.
Apa saja bentuk strategi coping yang anda lakukan ketika anda merasa tertekan dan bagaimana cara anda melakukannya?	Yaaa kalo setiap aku lagi overthinking gitu yaa paling yaa baca quran gitu, mendekatkan diri pada allah. Pasti nanti yaa kita apa namanya, lebih bersyukurlah,, bisa kok kaya mereka
Ketika anda merasakan kegagalan terjadi atau terdapat sesuatu yang tidak sesuai harapan apakah ada rasa ragu, kecewa, marah pada Allah?	Kecewa pernah. Yaa pada waktu itu ini waktu SMA nah aku itu kepengin ngambil jurusan yang banyak bahasanya gitu loh, yang menguasai banyak bahasa. Itu tuh karna niatnya akutuh kepengin jadi pramugari. Nah tapi ternyata tingginya gak nyampe, iyaaa juga yaaa paling tingginya gak nyampe jadi yaaa itu siiii.
Apakah sampai saat ini emosi tersebut masih ada? jika ada bagaimana kondisinya semakin menurun atau semakin bertambah?	Perlahan sii udah reda, udah hilang laaa
Bagaimana anda mengatasi keraguan, kemarahan, dan kekecewaan pada Allah saat itu?	Waktu itu aku ikut pengajian, dan kembali lagi sii kediri sendiri untuk bersyukur.
Apakah setelah anda bertemu dengan hal itu (QLC) menjadikan ibadah anda terganggu?	Yaa waktu itu sii sempet terganggu sii, maksudnya jadi akutuh gimana yaaa, jadi jarang melakukan ibadah yaa maksudnya jadi bolong bolong gitu sholatnya
Apakah ada cara yang dilakukan untuk memfokuskan kembali ibadah yang tadinya terganggu?	Nah waktu itu kan ada pengajian yaa jadinya waktu itu aku ikut pengajian yaa aku jadi dapet hidayah yaa hehehe,, jadi yaa kembali lagi ke jalan Allah, gitu sii.
Apakah ada pandangan-pandangan Islam yang akhirnya menguatkan	Iya karna waktu itu aku kan sering ngaji, terus baca alquran,

PERTANYAAN	JAWABAN
anda ketika sedang merasa kecewa, gagal, khawatir akan masa depan?	terus baca baca artinya. Waktu itu surat al insyirah ayat enam yang artinya kalo gak salah “setiap kesulitan pasti ada kemudahan” jadi setiap kesulitan pasti ada jalannya gitu. jadi jalannya yaa itu aku bisa masuk kuliah, ambil jurusan konseling, memahami tentang banyak kepribadian dan kesehatan mental gitu gitu, jadi lebih bersyukur gitulah. Jadi lebih semangat lagi menjalani kehidupan gitu
Apakah cara tersebut menjadi salah satu cara yang anda pilih untuk melewati proses sampai saat ini?	Yaaaaa betul
Apakah strategi coping berbasis <i>keislaman</i> dapat menjadi salah satu cara anda dalam melewati proses sampai saat ini?	yaa kalo menurut saya bisa sii mengatasi.
Apakah ada perbedaan perasaan yang terjadi setelah hal itu dilakukan? (pandangan yang bernilai <i>keislaman</i> dan perilaku <i>keislaman</i> ibadah tertentu)	Pelan pelan ada perubahan jadi lebih bersyukur sii, lebih tenang, agak mengurangi kecemasan
Apakah upaya yang dilakukan (berkaitan dengan <i>keislaman</i>) sejauh ini menurut anda sudah cukup berhasil?	Menurut saya sii ya berhasil sii
Apakah sudut pandang (<i>keislaman</i>) yang berbeda dari sebelum dan sesudah kejadian itu terjadi?	Sebenarnya dalam Islam itu sudah diatur, yaa kaya tadi di surat al insyirah. Yang intinya harus yakin bahwa disetiap kesulitan ada kemudahan, ada jalan solusinya gitu lah
Bagaimana anda memaknai kejadian yang pernah terjadi jika dikaitkan dengan nilai nilai <i>keislaman</i> ?	Apa yah, kalo makna ya setiap manusia mungkin akan diberi ujian untuk menjadi lebih baik si, hanya saja aka nada waktunya nanti.
Apakah keberhasilan itu karena usaha sendiri, takdir dari Allah atau lebih ke kolaborasi keduanya? mengapa?	Yaa kalo menurut saya kedua duanya sii mba, jadi ada campur tangan dari allah jug campur tangan dari diri sendiri untuk

PERTANYAAN	JAWABAN
<p>Bagaimana akhirnya anda sadar bahwa kondisi anda sudah jauh lebih baik?</p>	<p>menguatkan diri gitu</p> <p>Kembali kediri sendiri, ternyata aku bisa melewati sampai detik ini, bisa melewati berbagai masalah hidup, iya masih bisa melewati dan masih bisa bertahan.</p> <p>Yaa itu kalo kemarin dulu dulu kan kurang bersyukur, terus membanding bandingkan diri, cemas akan masa depan. Yaa dan satu satu udah mulai belajar bersyukur gitu, terus yaa mencoba mengatasi la</p>



**LAMPIRAN 8
VERBATIM LK**

Data diri subjek:

Nama : L K

NIM : 19171011**

Tempat Tanggal Lahir: Banyumas, 9 Desember 1999

Jenis Kelamin: Perempuan

Jumlah saudara: 3

Anak ke -: 4

Alamat Asal : Kotayasa RT 2/ RW 2 Sumbang, Banyumas

Domisili sekarang: Kotayasa RT 2/ RW 2 Sumbang, Banyumas

Tinggal bersama siapa: Orang tua

Riwayat Pendidikan: SMK Telkom Sandhy Putra Purwokerto tahun lulus 2018

Riwayat Pondok Pesantren: -

Tabel 10. Verbatim Subjek LK

PERTANYAAN	JAWABAN
Bagaimana anda melihat diri anda saat ini?	Seperti seseorang yang tidak tau arah. Iya di sebuah keseimbangan, mau manjur gimana, mau mundur sayang.
Apakah anda mengalami kepanikan dan kecemasan ketika memikirkan masa depan?	Pernah, pernah banget malah
Sejak kapan anda merasakan hal tersebut?	Sejak mungkin menginjak usia 20 21an, mulai kuliah la lo. Iya awal awal lockdown.
Mengapa hal tersebut bisa terjadi?	Minimnya relasi sii lo, karna kan gini yah mikirnya kalo masa depan kan ke ranah karir gitu yaa lo. Nah kalo liat dari sekarang sekarang kan mereka yang karirnya oke udah jelas lah, kan dulu sering sharing sharing sama temen temen yang lain. Nah mereka tuh rata rata habis kuliah punya planing nih, kedepan mau masuk ini, masuk ini, ternyata mereka tuh punya relasi. Contohnya yaa lo ada yang tek tanyain nanti abis lulus

PERTANYAAN	JAWABAN
	mau kemana, katanya mau ngajar di SMP apa dimana gitu loh, ternyata dia itu punya relasi, ternyata orang tuanya tuh ngajar disitu. Kalo engga yaa orang orang terdekat mereka laa. Nah sedangkan diriku tuh gak punya relasi yang kaya gitu trs bagaimana sii nasib kedepanku.
Apakah anda merasa adanya tuntutan menjadi seorang mahasiswa?	Ngga ada sii lo, mengalir aja
Tuntutan seperti apa yang anda dapatkan?	Ngga ada sii lo
Apakah anda merasa adanya harapan dari luar untuk mimpi anda?	Ada sii, tuntutannya harus lulus dulu sebelum lulus, kerja, harus punya kerjaan dulu
Harapan seperti apa yang diberikan dari luar untuk anda?	Harapannya yaaa target masa depan. Tahun 2023 itu harus udah wisuda, terus dapet kerjaan gitu
Respon seperti apa yang anda berikan terhadap harapan tersebut?	Yang pertama, menyelesaikan tanggungan di perkuliahan, contohnya PPL, kompre, terus nyicil nyicil skripsi meskipun masih jauh baru judul.
Apakah setelah ini akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?	Kemarin mah ada kepikiran lo, cuman kaya maju mundur, awalnyaakan semangat yaa lo, liat liat biaya kan lumayan, biaya di uin kita juga udah lumayan kan yaa.
Apakah anda merasa bimbang dengan penentuan karir dimasa depan anda? jika ia mengapa?	Iya bimbang lo, diriku kan liat temen temen yang udah punya relasi, aku tuh gak punya. Jadi kadang mikir aja gitu mau kemana dan gimana
Ketika anda melihat pencapaian orang lain, respon seperti apa yang anda berikan kepada diri anda?	Seneng lo, atuh seneng lo yakin. Aku juga bingung lo, ketika melihat pencapaian orang lain aku seneng lo, tapi disisi lain kadang aku iri, kenapa aku belum sampe situ. Aku kadang mikire gini sii, kadang semua orang punya waktunya masing masing.

PERTANYAAN	JAWABAN
Dalam hal percintaan apakah anda memiliki permasalahan?	Huh pernah atuh, masalahnya apa yaah, aku ngga mau menerima orang lain ehh bukannya gak mau menerima, tapi menyesuaikan dirinya yang gak mau. Terlalu keras kepala
Apakah ada tuntutan dari luar terkait pasangan nantinya?	Belum ada calonnya lo jadi ya belum tau, heheh
Seberapa sering anda mengalami kepanikan terkait masa depan?	Sering sii, ngga setiap hari ngga setiap malam, atuh yaa kalo lagi twitteran tok sii lo.
Ketika anda mengalami kepanikan apa yang anda rasakan?	Yang dirasa bingung cemas lo,agak deg degan lo, pernah menilai diri negatif juga.
Bagaimana cara anda melewati situasi (kondisi QLC) tersebut hingga saat ini?	Kalo lagi panik mah tenangin diri lo, terus solat lo.
Apa yang sekiranya membuat anda bertahan sampai saat ini?	Karna percaya sama diri sendiri. Ada kalimat yang menenangkan diri lo, sebelum kamu lahir dulu kan pernah dijanjiin, perjanjian gitu kan sama yang punya diri kamu dan nyawa kamu gitu kan lo nah dari situ tuh kalimat penenang buat diriku lo. Dan kata kata itu tuh yang jiwa kamu udah setuju dengan gambaran yang telah digambarkan oleh tuhanmu ya itula intinya itu lo. Pasti kamu bisa kok walaupun bukan sekarang
Apakah anda mencari bantuan dari pihak lain? (bercerita kepada orang terdekat, psikolog, dll)	Iya kadang ngechat orang lain, ngehubungin, say hello gitu
Apa saja bentuk strategi coping yang anda lakukan ketika anda merasa tertekan dan bagaimana cara anda melakukannya?	Iya paling solat sii, tapi emang solat kan udah satu paket yaa, maksudnya tuh itu udah kewajiban gitu. Jadi yaa paingan wudhu, terus sholat. Kadang aku juga pelariannya ke buku sii lo, asli si buku tuh bagi diriku kaya penenang gitu. Kaya pelampiasan dari masalah
Ketika anda merasakan kegagalan terjadi atau terdapat sesuatu yang	Ooh itu mah pernah lo, sebelum saya begini.

PERTANYAAN	JAWABAN
tidak sesuai harapan apakah ada rasa ragu, kecewa, marah pada Allah?	
Apakah sampai saat ini emosi tersebut masih ada? jika ada bagaimana kondisinya semakin menurun atau semakin bertambah?	Kalo marah sii engga, ragu juga bukan, tapi masih bertanya tanya lo. Kan tadi udah percaya kan, mungkin waktunya bukan sekarang, atuh waktunya itu kapan, saya sudah menunggu sebuah keajaiban terwujudnya target.
Bagaimana anda mengatasi keraguan, kemarahan, dan kekecewaan pada Allah saat itu?	Kembali lagi kediri sendiri lo, yaa percaya lagi lo, atuh bingung bahasanya lo. Oh gini lo, aku kadang nyari buku lo pelampiasannya, penenang banget lo buku mah. Nah kadang menemukan cerita keajaiban tuhan. Jadinya kembali percaya lagi lo sama tuhan.
Apakah setelah anda bertemu dengan hal itu (QLC) menjadikan ibadah anda terganggu?	Engga sii lo, malah kalo lagi seneng lo yang kadang jadi bolong bolong. Kadang kalo lagi kecewa mah makin gercep ibadahnya.
Apakah ada cara yang dilakukan untuk memfokuskan kembali ibadah yang tadinya terganggu?	Apa yah, ya paling kalo lagi ada masalah emang diriku tuh jadi sering ibadah malahan lo.
Apakah ada pandangan-pandangan Islam yang akhirnya menguatkan anda ketika sedang merasa kecewa, gagal, khawatir akan masa depan?	yaa dengan tadi menemukan kata kata di tik tok, sama dibuku lo
Apakah cara tersebut menjadi salah satu cara yang anda pilih untuk melewati proses sampai saat ini?	Cara strategi Islam yah, yaa bisa lo.
Apakah strategi coping berbasis <i>keislaman</i> dapat menjadi salah satu cara anda dalam melewati proses sampai saat ini?	Iya bersyukur, jadi sebelum bersyukur tuh kadang kan cerita sama temen yaa lo, terus jadi tau kalo ternyata ceritanya orang lain belum apa adanya masalah kita. jadi kita itu kehidupannya lebih baik dari orang lain gitu lo.
Apakah ada perbedaan perasaan yang terjadi setelah hal itu dilakukan? (pandangan yang bernilai <i>keislaman</i> dan perilaku <i>keislaman</i> ibadah	Lebih tenang terus lebih terarah, yang awal awal kan masih uring uringan la ya terus jadi tenang terus biasane yoh dapat

PERTANYAAN	JAWABAN
tertentu)	pencerahan, ooh berarti yang harus diriku lakukan itu awale untuk memperbaiki kecemasan itu yaa haruse kaya gini kaya gini kaya gitu dapet petunjuk hidayah lah
Apakah upaya yang dilakukan (berkaitan dengan <i>keislaman</i>) sejauh ini menurut anda sudah cukup berhasil?	Cukup berhasil tapi belum banget sii, tapi yaa cukup lah buat mengatasi kecemasan mah. Tapi cara paling ampuh lebih ke sharing bersama teman si.
Apakah sudut pandang (<i>keislaman</i>) yang berbeda dari sebelum dan sesudah kejadian itu terjadi?	Apa yahh, intinya tuh Allah udah ngatur semuanya sebelum kita lahir, jadi tenang aja, kita pasti sampe kok.
Bagaimana anda memaknai kejadian yang pernah terjadi jika dikaitkan dengan nilai nilai <i>keislaman</i> ?	Ya suatu cobaan untuk menguji apa yah, menerima kehidupan dan menjadi manusia yang lebih baik.
Apakah keberhasilan itu karena usaha sendiri, takdir dari Allah atau lebih ke kolaborasi keduanya? mengapa?	Dua duanya lo, karna tanpa ridhone Alah teh gak bisa, gak bakal diiyakan. Soale kalo diri sendiri udah usaha terus kita gak minta restu ya kedepane bakal susah.
Bagaimana akhirnya anda sadar bahwa kondisi anda sudah jauh lebih baik?	Lebih tenang lo, ya positif, terus lebih rasional, lebih nyaman, lebih menerima keadaan jalan, menerima keputusan atuh,

LAMPIRAN 9
VERBATIM NTN

Data diri subjek

Nama : N T N

NIM : 20171010**

Tempat Tanggal Lahir: Cilacap, 03 November 2001

Jenis Kelamin: Perempuan

Jumlah saudara: 3

Anak ke –: 1

Alamat Asal : Kp. Walungan Poncol RT. 03/RW. 08, Kamal, Kalideres, Jakarta Barat

Domisili sekarang: Jl. Bendakendit, RT. 01/RW. 04, Citepus, Jeruklegi, Cilacap

Tinggal bersama siapa: Lilik dan Tante

Riwayat Pendidikan: - RA. TK. Al-Ikhwan Jakarta

- SD Negeri Kamal 04 Pagi Jakarta
- SMP Negeri 278 Jakarta
- SMA Negeri 95 Jakarta

Riwayat Pondok Pesantren: Manbaul Husna Purwokerto

Tabel 11. Verbatim Subjek NTN

PERTANYAAN	JAWABAN
Bagaimana anda melihat diri anda saat ini?	Sekarang lagi ngerasaaaa, karna ini yah aku kan masuk ke dalam umur umur <i>quarter life crisis</i> kan, jadi kaya udah merasa bingung gitu nanti tujuan kedepannya tuh kaya gimana terus kaya perencanaan karirnya itu mau gimana gitu si kak.
Apakah anda mengalami kepanikan dan kecemasan ketika memikirkan masa depan?	Iya cemas, overthinking juga, kalo malem kalo mikirin kadang suka nangis
Sejak kapan anda merasakan hal tersebut?	Sejak mungkin sejak memasuki umur 20 tahun, tapi lebih parahnya si sekarang sekarang
Mengapa hal tersebut bisa terjadi?	Itu si kak semester lima kan banyak banget tugasnya, terus juga semester lima kan juga udah disuruh bikin judul

PERTANYAAN	JAWABAN
	skripsi kaya gitu, terus ada PPL juga itu si kak, jadi kaya ah udah semester lima nih udh mau semester akhir, jadi overthinking nanti kedepannya mau gimana, mau kaya apa kaya gitu
Apakah anda merasa adanya tuntutan menjadi seorang mahasiswa?	Untuk tuntutan tuntutan yang menekan si kayanya gak ada kak, biasa aja.
Tuntutan seperti apa yang anda dapatkan?	Saya si kepenginnya lulus di semester tujuh yaa, Cuma orang sekitar yaa membebaskan saya. Kalo bisa yaaa lulus tepat waktu.
Apakah anda merasa adanya harapan dari luar untuk mimpi anda?	Harapannya sii yang pasti kalo orang tua tuh eee penginnnya anaknya yang sukses yaa kak, terus kuliahnya juga membuahkan hasil gitu lho, biasanya kan orang orang pada kuliahnya jurusan ini kerjanya yang lain, jadi biasanya kan orang orang kuliahnya jurusan ini kerjanya diluar jurusan. Nah kalo orang tua saya kepenginnya itu saya tetap bekerja di tempat yang kaya BKI gitu sii
Harapan seperti apa yang diberikan dari luar untuk anda?	Kalo secara langsu sii orang tua aku gak ada tuntutan, Cuma kalo dari diri aku sendiri ada
Respon seperti apa yang anda berikan terhadap harapan tersebut?	Usahanya yaaaa kalo misalkan ada tugas kuliah ngerjainnya dengan bersungguh-sungguh. Berdoa sama allah, sholat tepat waktu terus itu sii ibadah
Apakah setelah ini akan melanjutkan pendidikan anda? Mengapa?	Insyaallah iya, tapi niatnya mau kerja dulu, terus baru s2nya pake uang sendiri
Apakah anda merasa bimbang dengan penentuan karir dimasa depan anda? jika ia mengapa?	Iya, bimbangnya karena bingung yaa aku mau apa yah. Kan kalo BK itu kan prospek kerjanya jadi guru atau peksos gitu yaa aku bingung dibagian

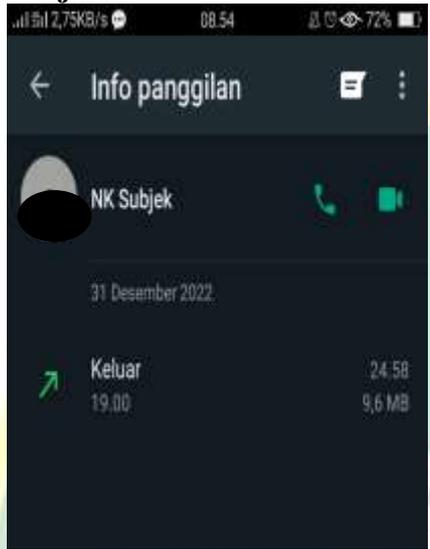
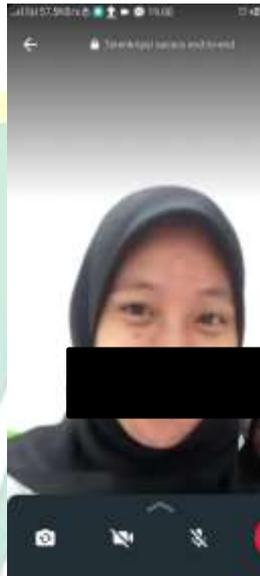
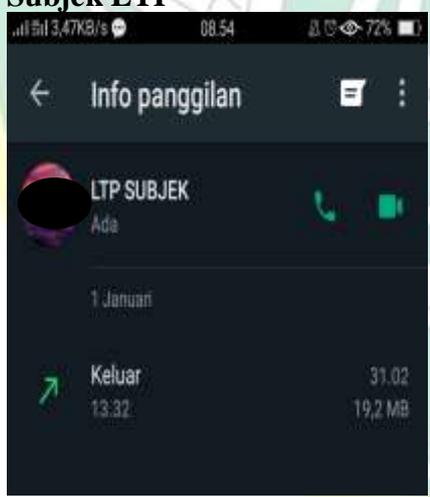
PERTANYAAN	JAWABAN
	situnya. Iyaaa kurang sesuai dengan minat dan bakat. Kalo itu (bakat jadi konselor) aku gak nemu sii kak, aku ngerasa diri aku kurang dibagian situ, bagian bagian konseling. Aku belum bisa mengembangkan percakapan gitu lho kak
Ketika anda melihat pencapaian orang lain, respon seperti apa yang anda berikan kepada diri anda?	Yang dirasa kaya insecure, membanding bandingkan diri aku sama orang lain kek gitu.secure, membanding bandingkan diri aku sama orang lain kek gitu. Yang aku lakukan sadar diri si kak, kaya sadar diri, kaya ikhlas sama yang allah kasih ke aku, bersyukur.
Dalam hal percintaan apakah anda memiliki permasalahan?	Paling masalah biasa si kak, kek konflik konflik gitu Kaya konflik salah paham, terus kurangnya kepercayaan juga. Pernah merasa kurang yakin dengan pasangan.
Apakah ada tuntutan dari luar terkait pasangan nantinya?	Tuntutan sii gak ada sii kak
Seberapa sering anda mengalami kepanikan terkait masa depan?	Sering, 1 sampe tiga kali dalam seminggu
Ketika anda mengalami kepanikan apa yang anda rasakan?	Kalo lagi overthinking kan biasanya kan malem malem, kalo udah parah gitu yaa aku bawa tidur sii kak. Terus kalo sebelum tidur aku sholat isya, sama sholat hajat si kak
Bagaimana cara anda melewati situasi (kondisi QLC) tersebut hingga saat ini?	Iya palingan sholat si kak, kaya sholat malam, terus kalo masih belum bisa juga tenang ya paling ngaji si kak. Atau kalo engga yaa scroll media social kaya nanti kan nemu sesuatu yang bikin balik lagi moodnya, atau merasa lebih baik si
Apa yang sekiranya membuat anda	Yang bisa bikin aku bertahan,

PERTANYAAN	JAWABAN
bertahan sampai saat ini?	orang tua sii kak.
Apakah anda mencari bantuan dari pihak lain? (bercerita kepada orang terdekat, psikolog, dll)	Kalo seringnya sii dipendem sendiri. Tapi kadang kalo lagi curhat-curhat gitu berbagi ke temen sama ke pasangan juga.
Apa saja bentuk strategi coping yang anda lakukan ketika anda merasa tertekan dan bagaimana cara anda melakukannya?	Paling kalo belum bisa tidur liat hape, liat video video lucu biar rasa sedihnya ilang
Ketika anda merasakan kegagalan terjadi atau terdapat sesuatu yang tidak sesuai harapan apakah ada rasa ragu, kecewa, marah pada Allah?	Kalo ke allah sii ngga pernah. Paling ke diri sendiri Mungkin karena kenyataan yang gak sesuai sama aku, jadi ya allah kenapa kaya gitu yaa
Apakah sampai saat ini emosi tersebut masih ada? jika ada bagaimana kondisinya semakin menurun atau semakin bertambah?	Semua yang ada didunia ini semua kan udah direncanakan sama allah, jadi bersyukur aja sii, udah dikasih misal dikasih ujian kegagalan kaya gitu, kan berarti untuk proses belajar aku untuk kedepannya kek gitu.
Bagaimana anda mengatasi keraguan, kemarahan, dan kekecewaan pada Allah saat itu?	Ya percaya aja kak, kalau semuanya itu udah allah atur. Jadi yaa diterima aja dengan ikhlas
Apakah setelah anda bertemu dengan hal itu (QLC) menjadikan ibadah anda terganggu?	Engga
Apakah ada cara yang dilakukan untuk memfokuskan kembali ibadah yang tadinya terganggu?	Apa yaaa, ya kalau ibadah itu kan hal wajib kak yaaa dijalanin aja sesuai dengan kewajiban itu.
Apakah ada pandangan-pandangan Islam yang akhirnya menguatkan anda ketika sedang merasa kecewa, gagal, khawatir akan masa depan?	Ada, yaa itu tadi sii kak. Semuanya sudah diatur sama allah jadi kita tinggal berusaha dan berdoa aja sebagai manusia.
Apakah cara tersebut menjadi salah satu cara yang anda pilih untuk melewati proses sampai saat ini?	Iya bisa
Apakah strategi coping berbasis <i>keislaman</i> dapat menjadi salah satu cara anda dalam melewati proses sampai saat ini?	Bisa kak
Apakah ada perbedaan perasaan yang	Perubahan perasaannya ada,

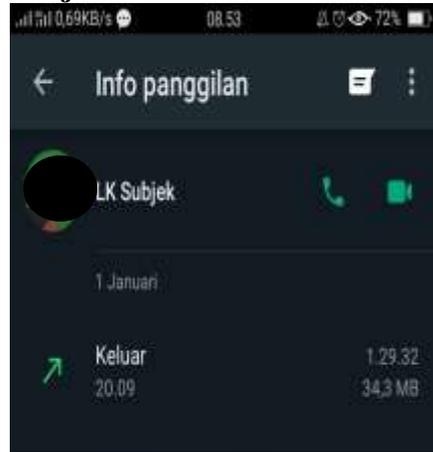
PERTANYAAN	JAWABAN
terjadi setelah hal itu dilakukan? (pandangan yang bernilai <i>keislaman</i> dan perilaku <i>keislaman</i> ibadah tertentu)	lebih tenang, tentram, damai gitu hatinya
Apakah upaya yang dilakukan (berkaitan dengan <i>keislaman</i>) sejauh ini menurut anda sudah cukup berhasil?	<p>Kalau untuk menenangkan diri sii berhasil yaa, Cuma kalo untuk menghadapi <i>quarter life crisis</i> kan juga harus ada usahanya, kaya yaaaaa minimal bergerak la</p> <p>Cara yang paling ampuh, kaya mungkin ikhtiar berdoa dan juga usaha memperjuangkan apa yang lagi aku bingungin.</p>
Apakah sudut pandang (<i>keislaman</i>) yang berbeda dari sebelum dan sesudah kejadian itu terjadi?	Iya karna kan, semuanya udah diatur sama allah semuanya itu takdir, jadi kitanya aja mengatur apa yang udah allah kasih
Bagaimana anda memaknai kejadian yang pernah terjadi jika dikaitkan dengan nilai nilai <i>keislaman</i> ?	Mungkin semuanya terjadi begitu saja jadi aku percaya sama takdir
Apakah keberhasilan itu karena usaha sendiri, takdir dari Allah atau lebih ke kolaborasi keduanya? mengapa?	Kolaborasi antara keduanya
Bagaimana akhirnya anda sadar bahwa kondisi anda sudah jauh lebih baik?	Menandainya mungkin lewat perasaan sii kak, kaya merasa udah lebih baik gitu. walaupun kadang kaya gitu lagi.

**LAMPIRAN 10
DOKUMENTASI**

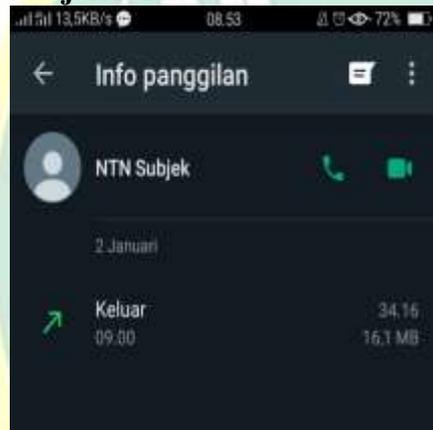
Tabel 12. Verbatim Subjek NK

Riwayat Panggilan	Mulai	Selesai
<p>Subjek NK</p> 		
<p>Subjek LTP</p> 		

Subjek LK



Subjek NTN



LAMPIRAN 11

Survey Kondisi Quarter Life Crisis yang Terjadi pada Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Data Pribadi

Nama Lengkap :
 NIM :
 No. Whatsapp :
 Usia :
 Semester :
 Jenis Kelamin :

Di bawah ini ada beberapa pernyataan terkait dengan isu-isu seputar Quarter Life Crisis.

Pada angket survey di bawah ini terdapat skala yang menunjukkan keterangan tingkat Quarter Life Crisis dengan keterangan 1 (sangat tidak sesuai) sampai dengan 6 (sangat sesuai)

NO	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
		STS	←————→				SS
1.	Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah						
2.	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya						
3.	Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki arah tujuan dalam hidup						
4.	Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri						
5.	Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa						
6.	Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan saya saat ini						
7.	Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia, dan bahkan sedikit putus asa						
8.	Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih dan/ atau mencapai sesuatu dalam hidup saya						

9.	Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak						
10.	Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihanpilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan						
11.	Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya						
12.	Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tapi saya tidak tahu bagaimana cara untuk melakukannya						
13.	Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya						
14.	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara yang terlalu berlebihan						
15.	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang terutama orang tua saya						
16.	Saya merasa malu karena saya tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya						
17.	Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan						
18.	Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya						
19.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka						
20.	Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi						
21.	Ketika saya terus menerus memikirkan kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasa panic dan cemas						
22.	Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan						
23.	Saya mengalami kebingungan dan kebingungan dalam hal karir						
24.	Saya merasa tidak stabil secara finansial						

25.	Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya						
-----	--	--	--	--	--	--	--



LAMPIRAN 12 CURRICULUM VITAE

I. Data Pribadi

1. Nama : Eloyra Deckty Pascilah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Banyumas, 20 April 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Status Pernikahan : Belum Menikah
6. Warga Negara : Indonesia
7. Alamat KTP : Desa Kebasen, RT 07 RW 03
Kecamatan Kebasen
Kabupaten Banyumas
8. E-mail : eloyradecky@gmail.com
9. No. HP : 089527319939

II. Pendidikan Formal

1. TK Diponegoro 157 Kalisalak (2005-2006)
2. SD Negeri Bentul (2006-2012)
3. SMP Negeri 1 Kebasen (2012-2015)
4. SMA Negeri 1 Patikraja (2015-2018)
5. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (2019-2023)