



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN  
KONSELING  
Volume 09, Nomor 01  
Mei 2026  
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

## Strategi Coping Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa BKI Tingkat Akhir di UIN Saizu Purwokerto

### Coping Strategies in Facing Quarter Life Crisis in Final Year BKI Students at UIN Saizu Purwokerto

Andira Fatya Murbarani<sup>1</sup>, Muhammad Hikamudin Suyuti<sup>2</sup>

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Email: anmurbarani68@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bentuk *quarter life crisis* serta mekanisme coping yang digunakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2019 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dalam menghadapi permasalahan psikologis pada masa dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian lapangan. Subjek penelitian berjumlah 27 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan indikasi mengalami *quarter life crisis*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, ketidakpastian karier, kecemasan terhadap masa depan, tekanan akademik, serta kebingungan menentukan arah hidup. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menggunakan dua bentuk mekanisme coping, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* dilakukan melalui pengelolaan emosi, pencarian dukungan sosial, dan pendekatan spiritual, sedangkan *problem focused coping* dilakukan dengan upaya menyelesaikan masalah secara langsung. Penelitian ini juga menemukan bahwa mekanisme coping dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kondisi emosional, pola pikir, dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan tekanan akademik. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.  
**Kata Kunci:** *quarter life crisis*; strategi coping; mahasiswa tingkat akhir.

**Abstract:** This study aims to examine the form of *quarter-life crisis* and the coping mechanisms used by students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BKI) class of 2019 at UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto in dealing with psychological problems in early adulthood. This study uses a qualitative

*approach with a field research design. The research subjects were 27 students selected through purposive sampling technique based on indications of experiencing a quarter-life crisis. Data collection techniques were carried out through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that the quarter-life crisis experienced by students is characterized by low self-confidence, career uncertainty, anxiety about the future, academic pressure, and confusion in determining the direction of life. In dealing with these conditions, students use two forms of coping mechanisms, namely emotion-focused coping and problem-focused coping. Emotion-focused coping is done through emotional management, seeking social support, and spiritual approaches, while problem-focused coping is done by trying to solve problems directly. This study also found that coping mechanisms are influenced by internal and external factors, such as emotional state, mindset, family support, social environment, and academic pressure. These findings are expected to inform the development of guidance and counseling services for students experiencing quarter-life crisis.*

**Keywords:** *quarter life crisis; coping strategies; final-year students.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai oleh percepatan perubahan sosial, ekonomi, dan budaya telah menghadirkan berbagai tuntutan baru bagi generasi muda (Panjaitan & Albina, 2025). Keberhasilan hidup sering kali diukur melalui capaian akademik, stabilitas ekonomi, dan kesiapan karier, sehingga individu pada fase dewasa awal dihadapkan pada tekanan untuk segera menentukan arah hidup. Kondisi tersebut sering memunculkan fenomena quarter life crisis, yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa bingung, kecemasan terhadap masa depan, keraguan pada diri sendiri, serta ketidakpastian dalam menentukan tujuan hidup. Jika tidak dikelola dengan baik, quarter life crisis dapat berdampak pada kesehatan mental, menurunnya motivasi, hingga memengaruhi kualitas individu dalam mengambil keputusan (Hermawan, 2025).

Mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami quarter life crisis karena berada pada masa transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa (Valentino & Hendrawan, 2025). Tekanan akademik, tuntutan penyelesaian skripsi, kekhawatiran terhadap peluang kerja, ekspektasi keluarga, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya menjadi sumber stres yang cukup dominan. Mahasiswa dan mahasiswi yang terdaftar dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri (SAIZU) Purwokerto pada tahun 2019 juga mengalami kondisi ini. Meskipun memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental dan konseling, mahasiswa BKI tetap berpotensi mengalami quarter life crisis dalam kehidupan personalnya. Oleh karena

itu, strategi coping menjadi aspek penting untuk dikaji karena berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan psikologis secara adaptif.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas *quarter life crisis* dan strategi coping dari berbagai sudut pandang. Penelitian Tiro Afandi (2023) menyoroti penerapan nilai sabar dalam menghadapi *quarter life crisis* pada generasi milenial. Alya Annisa (2020) mengkaji strategi coping pada individu dewasa awal melalui pendekatan studi kasus, sedangkan Meilia Ayu Puspita Sari (2021) mendeskripsikan pengalaman *quarter life crisis* yang dialami kaum milenial.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aulia Rahma Al Anshari (2023), Elva Yahya Adhitya Al-Arief (2025), dan Annisa Rachma Sawitri (2021) lebih berfokus pada strategi coping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik selama penyusunan skripsi. Sementara itu, Yosi Amelia Nasution mengkaji *quarter life crisis* dari perspektif Al-Qur'an. Berbagai studi ini menunjukkan betapa banyaknya penelitian yang telah dilakukan tentang mekanisme penanggulangan dan krisis seperempat kehidupan. Namun, sebagian besar masih berfokus pada stres akademik, faktor psikologis secara umum, atau kajian konseptual dalam perspektif keislaman.

Berdasarkan kajian tersebut, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus membahas strategi coping mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*, terutama dalam konteks pendidikan Islam. Padahal, mahasiswa BKI memiliki karakteristik yang berbeda karena selama perkuliahan mereka mempelajari konseling sekaligus nilai-nilai spiritual Islam yang dapat memengaruhi cara memaknai dan menghadapi krisis kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji mekanisme penanggulangan yang digunakan oleh mahasiswa BKI dari UIN SAIZU Purwokerto angkatan 2019 dalam menghadapi krisis seperempat abad mereka, serta variabel-variabel yang mempengaruhinya. Diharapkan penelitian ini akan memajukan penelitian bimbingan dan konseling Islami serta menjadi panduan untuk menciptakan layanan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggabungkan riset lapangan dengan metodologi kualitatif. Metode ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi krisis seperempat abad dan mekanisme penanggulangan yang mereka gunakan untuk mengatasi stres psikologis yang mereka alami. Mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berpartisipasi dalam penelitian ini. Fokus penelitian ini adalah pada dinamika psikologis mahasiswa tahun terakhir, khususnya yang berkaitan dengan tekanan akademik, kecemasan tentang masa depan, dan upaya penyesuaian diri di usia dewasa muda.

Studi ini menggunakan sumber data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari mahasiswa angkatan 2019 BKI yang menunjukkan gejala krisis seperempat abad. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih responden berdasarkan sejumlah kriteria: mahasiswa tahun terakhir yang sedang atau telah menulis tesis, berada dalam rentang usia dewasa awal, dan menunjukkan tanda-tanda krisis seperempat abad, termasuk keraguan diri, tekanan akademis, kecemasan tentang masa depan, dan kebingungan tentang arah hidup. Sebanyak 27 responden memenuhi

kriteria penelitian berdasarkan proses identifikasi awal yang menggunakan pertanyaan terbuka. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan dari publikasi ilmiah, buku, jurnal ilmiah, temuan penelitian sebelumnya, dan literatur lain yang relevan dengan mekanisme penanggulangan, nasihat konseling Islam, dan krisis seperempat abad.

Observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi termasuk di antara metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk mendapatkan gambaran luas tentang keadaan psikologis dan kegiatan akademik mahasiswa tingkat akhir, dilakukan observasi. Selain itu, metode utama untuk menyelidiki pengalaman responden dengan jenis krisis seperempat abad yang mereka alami, penyebabnya, dan mekanisme penanggulangan yang mereka gunakan untuk mengelola stres adalah wawancara mendalam. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan responden untuk memberikan penjelasan yang lebih komprehensif dan detail tentang pengalaman mereka sekaligus memberikan kerangka kerja bagi peneliti untuk mengajukan pertanyaan. Catatan, arsip, dan data ilmiah yang mendukung proses penelitian digunakan sebagai dokumentasi untuk melengkapi data penelitian.

Model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga langkah yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan digunakan untuk menganalisis data penelitian. Peneliti memilih, memusatkan, dan menyederhanakan data wawancara sesuai dengan fokus penelitian selama fase reduksi data. Untuk melihat pola strategi koping siswa secara lebih sistematis, data disusun dalam bentuk deskripsi deskriptif selama tahap penyajian data. Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan langkah terakhir, yang dilakukan secara berkelanjutan sepanjang proses penelitian untuk menghasilkan hasil yang andal dan valid. Penelitian ini membandingkan temuan wawancara, observasi, dan dokumentasi menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknis untuk menjaga validitas data.

Mekanisme koping dan krisis seperempat abad merupakan variabel utama penelitian ini. Istilah "krisis seperempat abad" merujuk pada keadaan psikologis yang berkembang di awal masa dewasa dan ditandai dengan tekanan sosial, ketidakpastian tentang kemampuan diri, kecemasan tentang masa depan, dan kebingungan tentang arah hidup. Kecemasan karir, tekanan akademis, ketidakpastian masa depan, rendahnya kepercayaan diri, dan kebingungan identitas merupakan indikator krisis seperempat abad dalam penelitian ini. Strategi koping, di sisi lain, digambarkan sebagai tindakan perilaku dan kognitif yang dilakukan orang untuk mengendalikan stres psikologis. Dua jenis strategi koping yang digunakan dalam penelitian ini adalah koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Teknik pemecahan masalah aktif seperti pemecahan masalah, konsultasi, dan pengembangan diri semuanya merupakan bagian dari strategi mengatasi masalah yang berfokus pada masalah. Strategi mengatasi masalah yang berfokus pada emosi mencakup teknik untuk mengelola emosi, termasuk introspeksi, fokus perhatian, spiritualitas, dan mencari dukungan emosional.

Model sistem dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana faktor internal dan eksternal memengaruhi krisis seperempat kehidupan siswa. Tekanan akademis, tuntutan keluarga, lingkungan sosial, dan tempat kerja adalah contoh faktor eksternal; kepribadian, pola pikir, efikasi diri, dan keadaan emosional adalah contoh faktor internal. Siswa menggunakan berbagai mekanisme penanggulangan untuk mengatasi reaksi psikologis yang dihasilkan dari faktor-faktor ini. Diharapkan bahwa

siswa yang menggunakan strategi penanggulangan adaptif akan lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka, mengembangkan ketahanan psikologis, dan bersiap untuk bertransisi ke masa dewasa dengan lebih matang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 27 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto UIN, angkatan 2019, yang didiagnosis mengalami krisis seperempat abad. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Menurut temuan, mayoritas responden melaporkan merasa cemas tentang masa depan, kesulitan menentukan arah hidup, merasa tertekan untuk berprestasi secara akademis, dan tidak yakin tentang pekerjaan dan situasi keuangan mereka setelah menyelesaikan studi. Kondisi ini biasanya mulai muncul ketika mahasiswa mencapai tahap akhir pendidikan, terutama saat menulis tesis.

Sebagian besar responden mengatakan mereka merasa tertekan oleh ekspektasi sosial dan keluarga untuk lulus dengan cepat, mendapatkan pekerjaan yang stabil, dan mengamankan posisi tetap. Selain itu, kesehatan psikologis mahasiswa telah terpengaruh oleh penggunaan media sosial yang meluas, yang mengakibatkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih sukses. Akibatnya, beberapa mahasiswa menderita motivasi rendah, kecemasan, terlalu banyak berpikir, kesulitan mengelola emosi, dan kurangnya kepercayaan diri. Salah satu informan menyatakan bahwa dirinya mengalami “banyak ketakutan terhadap masa depan” (FF). Informan lain mengungkapkan bahwa dirinya merasa “buntu dan gelap” ketika memikirkan kehidupan setelah lulus kuliah (CC).

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan responden tentang masa depan dan karier mereka adalah jenis krisis seperempat abad yang paling umum. Dari 27 responden, 19 mengakui bahwa mereka takut tidak akan dapat menemukan pekerjaan setelah lulus, dan 16 mengatakan mereka masih tidak yakin tentang apa yang mereka inginkan dalam hidup dan jalur karier mana yang paling sesuai dengan keterampilan mereka. Selain itu, 14 responden menyatakan bahwa tekanan untuk menyelesaikan tesis mereka adalah sumber stres utama yang berdampak negatif pada kesehatan emosional mereka. Beberapa mahasiswa mengalami kelelahan mental, kehilangan minat belajar, dan bahkan cenderung mengisolasi diri dari kelompok sosial sebagai akibat dari kondisi ini. Salah satu informan mengaku bahwa kondisi *quarter life crisis* menyebabkan emosinya menjadi tidak stabil dan aktivitas perkuliahannya terbengkalai (FM). Informan lain memilih diam dan menyendiri untuk mengembalikan energi emosional ketika merasa lelah secara mental (MDP).

Mahasiswa menggunakan berbagai mekanisme penanggulangan untuk menghadapi keadaan ini. Menurut temuan penelitian, penanggulangan yang berfokus pada masalah dan yang berfokus pada emosi adalah mekanisme penanggulangan yang paling populer. Mahasiswa yang menggunakan penanggulangan yang berfokus pada masalah mencoba menghadapi masalah secara langsung dan menemukan solusi praktis. Agar merasa tidak terlalu terbebani dan lebih fokus, delapan belas responden mengakui bahwa mereka menetapkan tujuan bertahap untuk menyelesaikan tesis mereka. Selain itu, untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja, 15 responden memutuskan untuk meningkatkan keterampilan mereka dengan mengikuti seminar, pelatihan, dan informasi pekerjaan. Ketika menghadapi

tantangan akademis dan ketidakpastian masa depan, sejumlah responden juga secara aktif mencari nasihat dari pembimbing, teman dekat, dan keluarga mereka.

Selain problem-focused coping, mahasiswa juga menggunakan emotion-focused coping untuk mengelola tekanan emosional yang muncul akibat quarter life crisis. Sebanyak 21 responden mengaku lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir ketika merasa cemas atau tertekan. Beberapa responden menyatakan bahwa aktivitas spiritual membantu mereka merasa lebih tenang dan lebih mampu menerima kondisi yang sedang dihadapi. Selain pendekatan spiritual, mahasiswa juga melakukan berbagai bentuk pengelolaan emosi, seperti mendengarkan musik, tidur, menonton film, berjalan-jalan, serta membatasi penggunaan media sosial agar tidak terus membandingkan diri dengan orang lain. Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya lebih sering mendengarkan musik dengan volume keras ketika merasa tertekan karena hal tersebut membuat dirinya merasa lebih tenang (CC). Informan lain memilih menikmati makanan favorit sambil menyendiri ketika menghadapi tekanan emosional (FM).

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya beberapa bentuk coping yang kurang adaptif. Sebanyak 9 responden mengaku cenderung menghindari masalah dengan menunda pengerjaan skripsi, memendam emosi, atau mengurangi interaksi sosial ketika mengalami tekanan. Sebagian responden merasa bahwa menghindari masalah dapat memberikan ketenangan sementara. Namun, kondisi tersebut justru membuat kecemasan semakin meningkat karena masalah utama tidak benar-benar terselesaikan.

Studi ini menemukan bahwa, selain faktor internal, dukungan sosial sangat penting untuk membantu siswa dalam mengelola krisis seperempat abad mereka. Dua puluh responden mengatakan bahwa dukungan keluarga membantu mereka merasa lebih tenang dan termotivasi untuk menyelesaikan pendidikan mereka. Bantuan ini dapat berupa nasihat, penghiburan, atau motivasi untuk mempertahankan harapan akan masa depan. Salah satu informan menyebut keluarganya sebagai support system utama dalam menghadapi tekanan hidup (FF). Dukungan teman sebaya merupakan komponen penting selain keluarga. Siswa percaya bahwa mereka memiliki tempat untuk menceritakan kisah mereka dan belajar dari orang lain yang mengalami pengalaman serupa.

Menurut temuan penelitian, mekanisme penanggulangan krisis seperempat abad pada mahasiswa tahun terakhir BKI bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh sejumlah variabel internal dan eksternal. Keterampilan penanggulangan adaptif membantu mahasiswa melihat masalah secara lebih realistis, memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, dan lebih siap menghadapi masa depan. Di sisi lain, mahasiswa yang menggunakan strategi penanggulangan maladaptif biasanya mengalami kecemasan berkepanjangan dan kesulitan menemukan solusi untuk masalah mereka.

Hasil ini menunjukkan bahwa krisis seperempat abad mahasiswa dipengaruhi oleh tekanan sosial dan proses penemuan identitas diri di awal masa dewasa, di samping faktor-faktor akademis (Robbins & Wilner, 2001). Penjelasan Robbins dan Wilner bahwa krisis seperempat kehidupan ditandai dengan munculnya perasaan ketidakpastian, kecemasan, dan ketakutan dalam menghadapi periode transisi menuju kedewasaan sejalan dengan temuan ini (Robbins & Wilner, 2001).

Mekanisme penanggulangan stres yang berfokus pada masalah yang digunakan siswa menunjukkan bahwa mereka menyadari perlunya mengatasi stres secara langsung. Upaya siswa untuk menetapkan tujuan, menemukan solusi, dan mempersiapkan diri menghadapi tuntutan sekolah dan tempat kerja adalah contoh nyata dari hal ini. Penanggulangan stres yang berfokus pada masalah, menurut Lazarus dan Folkman, adalah teknik yang digunakan orang untuk mengubah situasi yang menimbulkan stres dengan mengambil tindakan tertentu (Lazarus & Folkman, 1984). Siswa yang menggunakan penanggulangan stres yang berfokus pada masalah dalam penelitian ini cenderung menunjukkan pengendalian diri yang lebih besar dan pandangan yang lebih optimis terhadap masa depan. Alih-alih melihat masalah sebagai bahaya yang harus dihindari, mereka mencoba melihatnya sebagai hambatan yang perlu diatasi secara bertahap.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai religius memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam proses coping mahasiswa BKI. Sebagai mahasiswa yang mempelajari bimbingan dan konseling Islam, sebagian responden memandang masalah yang mereka hadapi sebagai ujian hidup yang perlu dijalani dengan sabar dan ikhtiar. Pandangan ini membuat mereka cenderung lebih mengandalkan pendekatan spiritual ketika menghadapi tekanan emosional. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Yosi Amelia Nasution yang menjelaskan bahwa dalam perspektif Al-Qur'an, quarter life crisis dipandang sebagai bagian dari ujian kehidupan yang dapat dihadapi melalui pendekatan spiritual dan penguatan religiusitas (Nasution, 2022). Dalam situasi ini, spiritualitas berfungsi sebagai sarana untuk mengatasi emosi serta sebagai sumber tujuan hidup dan dukungan psikologis bagi siswa saat mereka menghadapi stres dan keterasingan di masa dewasa awal mereka.

Kondisi tersebut memperlihatkan adanya ketidaksesuaian antara teori dan realitas empiris di lapangan. Secara teoritis, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam seharusnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan stres dan strategi coping adaptif karena memperoleh pembelajaran terkait kesehatan mental dan konseling. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan teoretis tidak selalu diikuti oleh kemampuan praktis dalam mengelola tekanan psikologis pada kehidupan pribadi. Beberapa mahasiswa tetap mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, mengambil keputusan, dan menghadapi kecemasan masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatasi masalah dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang, pengalaman hidup, kesiapan emosional, dan lingkungan sosial di samping pengetahuan.

Hasil ini memvalidasi temuan penelitian Dela Rahmatunnisa, yang menunjukkan bahwa tingkat krisis seperempat abad seseorang menurun seiring dengan meningkatnya dukungan keluarga (Rahmatunnisa, 2023). Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir, termasuk mereka yang mempelajari bimbingan dan konseling Islam, benar-benar mengalami krisis seperempat abad. Oleh karena itu, universitas harus lebih serius memperhatikan kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan konseling, dukungan psikologis, dan penguatan spiritual yang lebih kontekstual. Diharapkan bahwa dengan bantuan ini, mahasiswa akan lebih siap menghadapi transisi menuju kedewasaan dengan fleksibilitas, kesehatan, dan produktivitas yang lebih tinggi.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping dalam menghadapi quarter life crisis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2019 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, dapat disimpulkan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang nyata dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, tekanan akademik, ketidakpastian karier, serta rendahnya rasa percaya diri dalam menghadapi fase transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan dua bentuk strategi coping, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Problem-focused coping dilakukan melalui upaya menyelesaikan masalah secara langsung, seperti menyusun target penyelesaian skripsi, meningkatkan keterampilan diri, mencari informasi pekerjaan, serta berkonsultasi dengan dosen, keluarga, dan teman. Sementara itu, emotion-focused coping dilakukan melalui pendekatan spiritual, seperti berdoa, shalat, membaca Al-Qur'an, dan dzikir, serta pengelolaan emosi melalui aktivitas hiburan, refleksi diri, dan mencari dukungan sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa strategi coping mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi emosional, pola pikir, dan kemampuan pengendalian diri, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, lingkungan sosial, tekanan akademik, dan tuntutan masa depan. Mahasiswa yang menggunakan coping adaptif cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan lebih siap menghadapi masa depan dibandingkan mahasiswa yang menggunakan coping maladaptif, seperti menghindari masalah dan memendam tekanan emosional.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman teoretis mengenai kesehatan mental dan konseling yang dimiliki mahasiswa BKI tidak selalu sejalan dengan kemampuan praktis dalam mengelola quarter life crisis. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang lebih kontekstual melalui layanan konseling, pendampingan psikologis, serta penguatan nilai-nilai spiritual Islam agar mahasiswa mampu menghadapi fase dewasa awal dengan lebih sehat, adaptif, dan konstruktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. R. Al-Anshari, *Strategi Coping dalam Menghadapi Kecemasan Penyusunan Tugas Akhir pada Mahasiswa* (Skripsi). Universitas Tadulako, 2023.
- E. Y. A. Al-Arief, "Pengelolaan stres akademik melalui strategi coping pada mahasiswa penyusun skripsi," *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, vol. 1, no. 1, pp. 47-58, 2025.
- R. Ambarsarie, E. Yunita, dan M. Sariyanti, *Strategi Coping Stres pada Generasi Z*. Bengkulu: UPP FKIP Universitas Bengkulu, 2021.
- N. D. Anggraeni, A. M. Putri, W. D. Lestari, dan D. I. Antawati, "Gambaran strategi coping mahasiswa dalam proses belajar daring," *Jurnal Psikologi*, vol. 9, no. 1, pp. 11-18, 2022.
- B. Argasiam, *Quarter Life Crisis: Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan, dan Kepuasan Hidup*. Nyatnyono: Unakipress Publisher, 2025.

- S. I. Dalimmunthe dan A. A. Daulay, "Perbedaan strategi coping mahasiswa akhir dalam menghadapi stres akademik ditinjau dari jenis kelamin," *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, vol. 7, no. 4, pp. 91-102, 2024.
- T. Felix, W. Marpaung, dan M. El Akmal, "Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 8, no. 1, pp. 39-56, 2022.
- Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020.
- I. Herawati dan A. Hidayat, "Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 145-156, 2020.
- W. Kurniawati dan R. Setyaningsih, "Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi," *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, vol. 8, pp. 326-336, 2022.
- U. Lestari, L. Masluchah, dan W. Mufidah, "Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, pp. 14-28, 2022.
- F. Maiseptian, R. Rosdialena, dan E. Dewita, "Self-control mahasiswa perempuan pengguna smartphone serta implikasinya dalam bimbingan konseling Islam," *Kafaah: Journal of Gender Studies*, vol. 11, no. 1, pp. 107-120, 2021.
- A. A. Nadia dan A. R. Andriany, "Strategi coping siswa SMPN 180 Jakarta untuk mengurangi stres akademik," *As-Sidanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 103-120, 2025.
- Y. A. Nasution, *Kontekstualisasi Quarter Life Crisis dalam Pembinaan Remaja Perspektif Al-Qur'an (Tinjauan Psikologi)* (Disertasi). UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.
- D. L. Pramesti, *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- D. Rahmatunnisa, *Pengaruh Family Support terhadap Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate* (Skripsi). Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.
- K. A. Saputri dan D. Sugiharto, "Hubungan self-efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi," *Journal of Guidance and Counseling*, vol. 4, no. 1, pp. 101-122, 2020.
- A. R. Sawitri dan P. N. Wideasavitri, "Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 8, no. 1, pp. 78-85, 2021.
- A. Tiro, *Implementasi Sabar terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Milenial* (Skripsi). UIN Raden Intan Lampung, 2023.
- K. Valentino dan D. Hendrawan, "Tinjauan sistematis: Gambaran quarter-life crisis, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhinya," *Buletin Psikologi*, vol. 33, no. 1, pp. 26-47, 2025.