

**QUARTER LIFE CRISIS SANTRI PONDOK PESANTREN ULUL ALBAB
BALIREJO YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-
syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh:

Ririn Taniastuti

NIM. 18102020039

Dosen Pembimbing:

Citra Widvastuti, M.Psi.

NIP: 19860908 201801 2 002

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-627/Un.02/DD/PP.00.9/04/2023

Tugas Akhir dengan judul : *QUARTER LIFE CRISIS* SANTRI PONDOK PESANTREN ULUL ALBAB
BALIREJO YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIRIN TANIASTUTI
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020039
Telah diujikan pada : Jumat, 20 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Citra Widyastuti, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 642db496b86d0



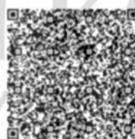
Penguji I
Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 642d320d796e6



Penguji II
Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 642a70dd9d575



Yogyakarta, 20 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 642e6d6e0e88

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Taniastuti
NIM : 18102020039
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa sesungguhnya, skripsi yang ditulis oleh peneliti dengan judul "*Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Kematangan Karir Santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta*" adalah hasil karya pribadi yang tidak berisi plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Januari 2023

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KAHMAD
YOGYAKARTA



Ririn Taniastuti
(18102020039)

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0275)515856
 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
 Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ririn Taniastuti
 NIM : 18102020039
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul Skripsi : Hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan Kematangan Karir
 Santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi ini dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb

Yogyakarta, 15 Januari 2023

Mengetahui:

Pembimbing Skripsi

Ketua Prodi

Slamet, S.Ag, M.Si.

NIP. 19691214 199803 1 002

Citra Widyastuti, M.Psi.

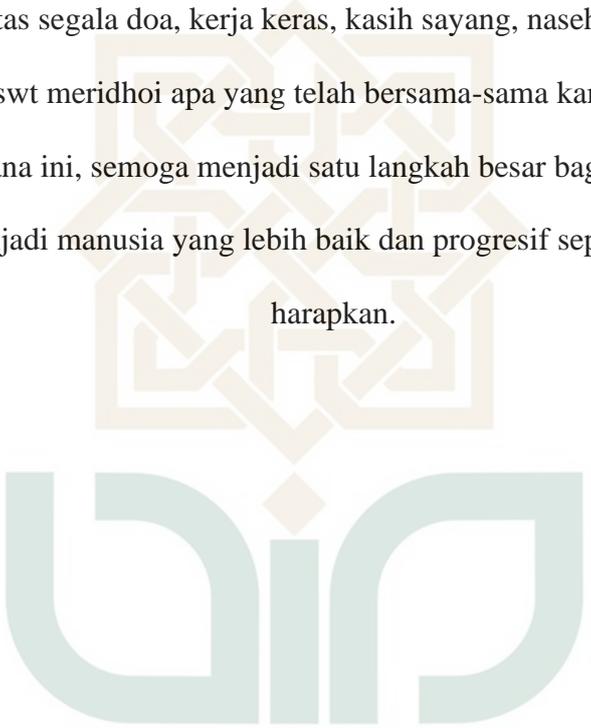
NIP.19860908 201801 2 002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa hormat dan bakti, karya sederhana ini saya persembahkan kepada kedua orang tua, sahabat, motivator sekaligus guru saya:

Ibu Nurul Chasijastuti dan Bapak Wahyutani

terimakasih atas segala doa, kerja keras, kasih sayang, nasehat, dan didikannya. Semoga Allah swt meridhoi apa yang telah bersama-sama kami usahakan. Melalui karya sederhana ini, semoga menjadi satu langkah besar bagi putrimu ini untuk dapat menjadi manusia yang lebih baik dan progresif seperti yang kalian harapkan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

QS. Asy-Syarah:6¹



¹ Al-Quran, 94:6, *Al-Qur'an Cordoba Special for Muslimah* (Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia, cet.8 2016), hlm. 596

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah swt yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad saw.

Dalam menyusun skripsi ini tentunya peneliti mengalami berbagai kemudahan dan hambatan dalam menyelesaikannya. Dalam mengatasi berbagai hambatan tersebut tentunya peneliti mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Atas bantuan yang telah diberikan, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Slamet, S.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Citra Widyastuti, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penyusunan skripsi ini dengan baik
5. Bapak Drs. Abdullah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan selama masa studi
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam serta seluruh civitas akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas seluruh ilmu, pengalaman, wawasan, doa dan bantuan yang telah diberikan
7. Keluarga tercinta, Ibu Nurul Chasijastuti, Bapak Wahyutani beserta kedua adik penulis, Rahman Hakim dan Muhammad Ilham Triatmoko atas segala kasih sayang, dukungan dan motivasi yang telah diberikan selama ini
8. Abah Dr. KH. Ahmad Yubaidi, S.H., S.Pd., CN., M.H. dan Umi Prof. Dr. Hj. Binti Maunah, M.Pd.I. selaku pengasuh Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan doa restu dalam

melaksanakan penelitian. Tak lupa pula almh. Umi Siti Arum Hidayati S.H., yang selalu dirindukan para santri, terimakasih untuk segala nasehat dan kasih sayang yang telah diberikan

9. Ibu Inayah Agustin dan Ibu Ni Made Taganing Kurniati yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadaptasi skala
10. Seluruh asatidz dan ustadzah, terimakasih untuk segala ridho, ilmu dan nasehat yang selalu diberikan. Tak lupa juga seluruh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta yang telah kebersamai dalam berproses sejauh ini, utamanya bagi teman-teman responden terimakasih telah mau bekerja sama dalam proses pengambilan data
11. Seluruh teman-teman seperjuangan BKI angkatan 18, teman-teman KKN dan PPL yang kebersamai proses untuk bertumbuh dan berkembang, tertatih dan bangkit selama masa studi
12. Seluruh *mbak-mbak Asy-Syifa Nation* yang selalu kebersamai setiap harinya baik dalam suka maupun duka
13. Seluruh responden uji coba yang telah bersedia dengan ikhlas hati membantu terselesaikannya pengujian skala penelitian ini
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi, semangat, serta bimbingannya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

Penulis sangat berharap skripsi ini bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca lainnya. Penulis sangat menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritikan yang membangun agar dapat menjadi bahan evaluasi.

Yogyakarta, 12 Januari 2023

Penulis

Ririn Taniastuti

18102020039

ABSTRAK

Ririn Taniastuti (18102020039), *Quarter Life Crisis* Santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.

Awal usia 20 tahun seseorang dikatakan memasuki masa dewasa yang sering disebut dengan “*emerging adulthood*” yang dipenuhi dengan emosi negatif seperti seperti frustrasi, panik, tidak memiliki tujuan, penarikan diri dari lingkungan dan merasa berada pada posisi yang sulit. Respon emosi negatif yang tidak diperhatikan dengan serius dapat menimbulkan krisis. Jika individu tidak dapat menemukan solusi untuk menurunkan atau mengontrol emosi negatif tersebut, maka akan menimbulkan stress, depresi bahkan masalah psikologis lainnya. Krisis ini kemudian dikenal dengan istilah *quarter life crisis* yang memiliki gejala seperti kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penialain diri yang negatif, terjebak pada situasi yang sulit, cemas, tertekan dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* menggunakan jenis *sampling quota* dengan 50 sampel. Data yang dihasilkan kemudian akan diolah dan dianalisis dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis statistik disimpulkan bahwa sebanyak 64% santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta berada pada tingkat *quarter life crisis* sedang. *Quarter life crisis* yang dialami oleh santri disebabkan oleh berbagai faktor seperti *insecure*, dukungan keluarga dan teman sebaya serta tantangan dalam bidang pendidikan.

Kata Kunci : *Emerging Adulthood, Quarter Life Crisis, Santri*

ABSTRACT

Ririn Taniastuti (18102020039), *Quarter Life Crisis Santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2023.*

Beginning at the age of 20 a person is said to be entering adulthood which is often referred to as "emerging adulthood" which is filled with negative emotions such as frustration, panic, having no goals, withdrawal from the environment and feeling in a difficult position. Negative emotional responses that are not taken seriously can lead to crises. If individuals cannot find solutions to reduce or control these negative emotions, it will cause stress, depression and even other psychological problems. This crisis became known as the quarter life crisis who have symptoms such as indecisiveness in decision making, hopelessness, negative self-assessment, being stuck in a difficult situation, anxiety, depression and concern for interpersonal relationships.

This study aims to determine the level quarter life crisis experienced by students of the Ulul Albab Balirejo Islamic Boarding School in Yogyakarta. The population of this study were all students of the Ulul Albab Balirejo Islamic Boarding School, Yogyakarta. The selection of samples is done by non-probability sampling technique using sampling quota type with 50 samples. The resulting data will then be processed and analyzed with a quantitative approach through descriptive analysis.

Based on the results of statistical analysis it was concluded that as many as 64% of the students of the Ulul Albab Balirejo Islamic Boarding School in Yogyakarta were at the level currently of quarter life crisis. Quarter life crisis experienced by students is caused by various factors such as: insecure, family and peer support and challenges in education.

Keywords : *Emerging Adulthood, Quarter Life Crisis, Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO... ..	vi
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR DIAGRAM.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Pustaka	6
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Pengertian Quarter Life Crisis.....	11
B. Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
C. Ciri-ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	18
D. Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	19
E. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	20

F. Strategi dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	23
G. Lingkup Permasalahan <i>Quarter Life Crisis</i>	27
H. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Islam.....	28
I. Kerangka Berpikir	32
J. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
E. Instrumen Pengumpulan Data	38
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Uji Instrumen Penelitian.....	41
H. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren.....	50
B. Karakteristik Responden	53
C. Hasil Penelitian.....	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta	37
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Skala Quarter Life Crisis.....	39
Tabel 3. 3 Uji Coba Validitas Skala Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba	43
Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Validitas Aitem Skala Quarter Life Crisis	43
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Skala Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Reliabilitas Intrumen Penelitian.....	46
Tabel 3. 7 Interpretasi Koefisien Alpha	47
Tabel 4. 1 Jadwal Harian Santri	52
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4. 4 Hipotetik Variabel Quarter Life Crisis.....	56
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Quarter Life Crisis.....	57
Tabel 4. 6 Kategori Variabel Quarter Life Crisis.....	59
Tabel 4. 7 Sumbangan Dimensi Quarter Life Crisis.....	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir..... 33



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kategori Quarter Life Crisis Santri..... 60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	83
Lampiran 2 Uji Validitas Skala.....	87
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	88
Lampiran 4 Skala Setelah Uji Coba	89
Lampiran 5 Skor Responden Penelitian.....	91
Lampiran 6 Surat Pernyataan Berjilbab	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini di latar belakang oleh adanya fenomena yang sedang terjadi di kalangan millennial saat ini, yakni masa krisis yang umumnya dialami oleh seseorang yang mulai beranjak memasuki masa dewasa awal. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh manusia, secara sederhananya dibagi menjadi masa bayi, kanak-kanak, remaja dan dewasa. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Papila dkk, bahwa pertumbuhan dan perkembangan manusia dimulai sejak saat prenatal atau dalam kandungan, kemudian lahir menjadi bayi, kemudian tumbuh menjadi kanak-kanak, hingga mulai memasuki masa pubertas atau yang biasa disebut dengan remaja, kemudian memasuki masa dewasa hingga akhir hayat.² Dari runtutan tahap perkembangan tersebut, terdapat karakteristik, tugas perkembangan dan kesulitan yang berbeda-beda. Semakin meningkat usia seseorang individu, akan semakin berat tugas perkembangan yang harus dihadapinya. Hal ini pula yang dialami oleh seseorang yang mulai memasuki usia dewasa awal, yang memiliki tugas perkembangan yang lebih berat dibandingkan dengan masa remaja.

Masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal ini diliputi oleh berbagai perasaan yang membingungkan, sebab belum seutuhnya mereka mampu hidup secara mandiri dan membangun identitas sebagai seseorang yang dewasa.

² Papila, Olds dan Feldman, *Human Development Perkembangan Manusia*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hlm. 16-17.

Proses peralihan ini yang kemudian dikenalkan oleh Arnett sebagai tahap *emerging adulthood*, yakni sebuah masa transisi yang harus dipersiapkan oleh individu menuju masa dewasa.³ *Emerging adulthood* ini merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan lingkungan sosial yang baru. Tugas perkembangan pada tahap ini dianggap sulit sebab menuntut individu untuk dapat stabil secara individual dan finansial yang pada kenyataannya mereka belum mampu menjalankan tugas tersebut seutuhnya. Karena dianggap masa yang sulit, terdapat individu yang mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap *emerging adulthood* ini. Mereka cenderung merasa tidak mampu dan bingung dari lingkaran setan ini. Akibatnya, muncul respon emosi yang negatif seperti frustrasi, panik, tidak memiliki tujuan, penarikan diri dari lingkungan dan merasa berada pada posisi yang sulit. Respon emosi negatif yang tidak diperhatikan dengan serius ini kemudian akan menimbulkan dampak krisis yang berkepanjangan bagi individu yang mengalaminya. Jika individu tidak dapat menemukan solusi untuk menurunkan atau mengontrol emosi negatif tersebut, maka akan menimbulkan stress, depresi bahkan masalah psikologis lainnya.⁴ Krisis inilah yang kemudian dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.

Quarter life crisis ini umumnya dialami oleh individu dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun yang merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa

³ Tanner, J.L., Arnett, J.J., Leis, J.A., "Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood", Handbook of Research on Adult Development and Learning, (2008), hlm.34

⁴ Atwood, J. D., & Scholtz, C. 2008. The quarterlife time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary Family Therapy, hlm.233

awal yang penuh dengan ketidakstabilan. Individu dituntut untuk mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik, mampu berpikir secara objektif dan luas, menerima berbagai macam pendapat yang muncul, bertanggung jawab menyelesaikan pendidikan, munculnya idealisme dalam diri, mencari pasangan, menyaipkan karir, mematangkan keterampilan yang telah dimiliki, dituntut untuk mandiri, munculnya emosi seperti rasa takut, cemas, khawatir tidak dapat menjalani kehidupannya dengan baik.⁵ Inilah mengapa masa dewasa awal ini sangat penting untuk diperhatikan sebab sangat rumitnya tugas perkembangan yang harus dilalui oleh seorang individu. Pada masa inilah seseorang mengalami kebingungan dalam menentukan identitas dirinya, sebab mereka sudah mulai meninggalkan kehidupan kekanak-kanakan, namun belum dapat memenuhi tanggung jawabnya sebagai seorang yang telah dewasa.

Berdasarkan rentang usia yang sudah dijelaskan diatas, santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta kini berada pada tahap *emerging adulthood*, hal ini kemudian menjadikan santri rentan untuk mengalami *quarter life crisis*. Santri yang berusia usia 20-23 tahun dalam kenyataannya kini sedang berada pada proses untuk menyelesaikan kuliahnya. *Quarter life crisis* dapat muncul akibat dari adanya tekanan untuk segera menyelesaikan pendidikan lalu memulai tantangan untuk mulai memasuki dunia pekerjaan atau melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi bahkan pernikahan yang kemudian

⁵ Elisabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*, Terjemah Istiwidayanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, Edisi Kelima), hlm. 246.

menjadikan mereka akan bertanya-tanya dan terus menerus mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di masa depan.

Dalam proses perjalanan dalam mencari jawaban atas segala permasalahan dan tantangan yang dihadapinya ini, setiap individu memiliki keunikan masing-masing dalam menemukan solusinya. Namun jika solusi tak kunjung ditemukan dan krisis terjadi secara berkepanjangan dapat menimbulkan depresi, stress dan masalah psikologis lainnya seperti bunuh diri. Tidak sedikit kasus bunuh diri dari kalangan mahasiswa yang muncul di media masa. Motif dari kasus bunuh diri ini juga bermacam-macam, mulai dari masalah keuangan, tugas kuliah dan skripsi. Salah satu kejadian yang memilukan tersebut dimuat pada Jumat 17 Februari 2023, telah ditemukan mahasiswa salah satu universitas di Yogyakarta tewas akibat tenggelam di Embung Tambak Boyo yang diduga mengakhiri hidupnya karena tidak bisa membayar uang kuliah.⁶ Peristiwa naas lainnya dialami oleh salah satu mahasiswa yang memilih untuk mengakhiri hidup di kamar kosnya, dengan dugaan depresi akibat skripsi.⁷ Dari beberapa kasus diatas membuktikan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan masa yang tidak mudah untuk dilalui sehingga rentan terjadinya fenomena *quarter life crisis*.

Krisis emosi ini juga dialami oleh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta yang saat ini berada dalam tahap *emerging adulthood*.

⁶ Erfan Erlin, "Tragis! Mahasiswi Jogja Tak Mampu Bayar Uang Kuliah Bunuh Diri", <https://daerah.sindonews.com/read/1025291/707/tragis-mahasiswa-jogja-tak-mampu-bayar-kuliah-bunuh-diri-1676610178> diakses 20 Februari 2023 pukul 10.34

⁷ Purnomo Edi, "Mahasiswa di Yogyakarta Bunuh Diri Diduga Depresi Karena Masalah Skripsi dan Keluarga", <https://www.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-skripsi-dan-keluarga.html> diakses 20 Februari 2023 pukul 10.44

Seperti yang dirasakan oleh salah seorang santri yang merasa tugas-tugas di dunia perkuliahan yang menumpuk, ditambah lagi masih harus melaksanakan kewajibannya mengaji sebagai seorang santri yang terkadang membuatnya merasa jenuh dengan rutinitas yang dijalannya.

Oleh karena tugas perkembangan yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta sebagai mahasiswa sekaligus sebagai santri yang mempelajari ilmu agama dianggap memiliki lebih banyak tugas yang harus diselesaikan sebelum benar-benar mampu dianggap sebagai individu yang dewasa. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta. Penelitian ini menjadi penting sebab kajian mendalam tentang *quarter life crisis* yang dihadapi oleh santri belum banyak tersentuh. Sehingga dengan adanya hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat membantu kajian tentang *quarter life crisis* yang dianggap sebagai masa yang sulit dilewati oleh individu sebab banyaknya tantangan dan penuh ketidakpastian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat *quarter life crisis* santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah diungkapkan diatas, maka tujuan dari peneilian ini adalah untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Islami, yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya pada pembahasan *quarter life crisis* yang dialami oleh santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta terkait fenomena *quarter life crisis*, sehingga baik dari santri dan pondok pesantren dapat memberikan solusi baik secara preventif dan kuratif untuk menanggulangi dan memperkecil tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh santri.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terdapat berbagai karya dari peneliti terdahulu yang berkaitan dengan tema *quarter life crisis* yang digunakan peneliti sebagai gambaran penelitian sekaligus sebagai sumber rujukan. Terdapat beberapa hasil penelitian yang memiliki kesesuaian

dan penguat dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Skripsi karya Yeni Mutiara dengan judul “*Quarter Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir”. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yeni, didapatkan hasil bahwa sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat sedang. Untuk mengurangi krisis tersebut, para mahasiswa melakukan berbagai upaya seperti mendekati diri kepada Allah, berbagi perasaan dengan orang lain, melakukan aktivitas sebanyak-banyaknya, mencari jaringan untuk karir yang akan datang, serta melakukan evaluasi diri sendiri dengan cara menyendiri.⁸ Secara umum penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, hanya saja terdapat perbedaan pada rumusan masalah, subjek dan tempat penelitian.
2. Tesis oleh Inayah Agustin pada tahun 2012 dengan judul “Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental one group before and after study* pada individu dengan rentang usia 22-29 tahun yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Inayah ini membuktikan bahwa terapi *solution-focused* efektif untuk mengurangi dan mengubah pandangan maupun perasaan negatif yang dialami oleh

⁸ Yeni Mutiara, *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

partisipasi akibat dari adanya *quarter life crisis*.⁹ Dari pemaparan diatas terdapat banyak perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, baik dalam desain penelitian, rentang usia subjek maupun fokus penelitian.

3. Jurnal karya Alfiesyahrianta Habibie dkk yang berjudul “Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif survey. Dari total 219 responden, didapatkan hasil uji analisis regresi linier sederhana dengan $p=0,006$ dan $r=0,034$, yang berarti bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa.¹⁰ Meskipun tema yang dibahas adalah sama, yakni tentang *quarter life crisis*, namun terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yakni pada metodologi dan jumlah variabel dalam penelitiannya.
4. Skripsi karya Muhammad Abdullah Sujudi dengan judul “Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara”. Peneliti terdahulu melakukan penelitian dengan maksud untuk mengetahui gambaran eksistensi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sumatera Utara yang objeknya adalah para

⁹ Inayah Agustin, *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis*, (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2012)

¹⁰ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar, *Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Gajah Mada Journal of Psychology, Vol.5 No.2, 2019)

mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara Medan, yang sekaligus menjadi bagian dari narasumber dalam penelitian ini. Sedangkan sampel yang dipilih berjumlah 30 orang dari berbagai Fakultas di Universitas Sumatera Utara yang berusia 20 hingga 25 tahun. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa fenomena *quarter life crisis* tergambar secara jelas di kalangan mahasiswa USU, dengan gejala seperti cemas, khawatir dan takut akan masa depan, cita-cita dan impian.¹¹ Dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pendekatan yang digunakan peneliti terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan persamaan yang terdapat pada peneliti terdahulu dengan penulis sama-sama membahas masalah *quarter life crisis*.

5. Skripsi dengan judul “Perilaku *Quarter Life Crisis* Mahasiswa FISIP Unpas Kota Bandung (Studi Fenomenologi Perilaku *Quarter Life Crisis* Mahasiswa FISIP Unpas Kota Bandung” karya Fira Alemina Br Purba. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fira, perilaku yang muncul pada mahasiswa FISIP berupa rasa khawatir, cemas dan takut yang disebabkan oleh bayang-bayang masa depan yang berkaitan dengan cita-cita dan pekerjaan. Sumber dari rasa cemas itu sendiri berasal dari dua faktor baik internal diri mahasiswa maupun eksternal. Namun dari beratnya masa *quarter life crisis* ini, tidak ada informan yang berniat atau berencana untuk

¹¹ Muhammad Abdullah, *Eksistensi Fenomena Quarterlife Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2020)

mengakhiri hidupnya. Ini membuktikan bahwa sesulit apapun masa *quarter life crisis* ini, seseorang yang memegang teguh ajaran agama dan mempercayai kekuasaan Tuhan akan dapat melalui masa ini dengan baik.¹² Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu ini menggunakan jenis studi fenomenologi, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang menggunakan metode deskriptif kuantitatif.



¹² Fira Alemina Br Purba, *Perilaku Quarter Life Crisis Mahasiswa FISIP Unpas Kota Bandung*, (Bandung: Universitas Pasundan, 2022)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* santri Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 64%. Penyebab dari *quarter life crisis* ini disebabkan oleh faktor internal *insecurity*, maupun faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan teman sebaya, mimpi dan harapan serta tantangan dalam bidang akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan serta keterbatasan, kelemahan dan kekurangan dalam penelitian, peneliti mengusulkan beberapa saran yang dapat dikemukakan dan dipertimbangkan bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pondok Pesantren

Pihak pondok pesantren diharapkan untuk lebih *aware* terhadap masa perkembangan santri yang mulai memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal yang diliputi dengan berbagai kebingungan dan tugas perkembangan yang lebih berat dari masa-masa sebelumnya dengan mengadakan pembinaan khusus dengan bantuan konselor atau psikolog dalam menangani santri yang memiliki kecenderungan mengalami *quarter life crisis*.

Untuk menunjang keterampilan santri dibutuhkan fasilitas dari pondok pesantren berupa berbagai pelatihan berbasis *soft skill* dan *hard skill* yang dapat menunjang minat dan bakat santri. Hal ini juga menjadi salah satu upaya untuk menepis anggapan “santri hanya bisa ngaji” dan menyiapkan santri untuk dapat menyongsong masa depan yang lebih baik.

2. Kepada Santri

Dengan adanya masa yang rentan untuk terjadinya *quarter life crisis*, santri diharapkan dapat memahami dirinya sendiri dan meningkatkan kepercayaan diri serta membangun komunikasi dan relasi yang baik dengan teman sebaya dan keluarga dengan harapan agar terjalin hubungan yang baik dan saling menguntungkan.

3. Kepada peneliti Selanjutnya

Terdapat beberapa saran yang diusulkan kepada peneliti selanjutnya. Antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Agar lebih memperhatikan lagi penggunaan skala penelitian supaya didapatkan data yang benar-benar valid dan reliabel.
- b. Diharapkan untuk memilih variabel yang berbeda agar memperluas rumusan masalah dan pengetahuan tentang *quarter life crisis*.
- c. Diharapkan menambahkan penjabaran variabel dari sudut pandang Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran, 94:6. (2016) *Al-Qur'an Cordoba Special for Muslimah*. Bandung: PT Cordoba Internasional Indonesia.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis*. Jurnal Kognisia, 3(1), 23-29.
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis*. Universitas Indonesia.
- Allison, Black. (2010). *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration Between Quarter-life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*. University of Arkansas.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American psychologist, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?*. Child development perspectives, 1(2), 68-73.
- Arnett, JJ. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(5).
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-life Crisis pada Dewasa Awal*. JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health, 3(1).
- Asri, D. N. (2022, August). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*. In Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA) (Vol. 1, No. 1, pp. 1149-1156).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?*. Contemporary Family Therapy, 30(4), 233-250.
- Azizah, N. S. (2021). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Sains dan Teknologi*

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Coertse & Shepers. (2004). *Some Personality and Cognitive Correlates of Career Maturity*. Africa: Journal Of Industrial Psychology Afrikaans University.
- Crites, J. O., & Savickas, M. L. (1978). *Career maturity inventory*.
- Dewi, R. (2017). *Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 52-59.
- Fischer, Kristen. (2008). *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*. United States of America: SuperCollages.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hayati, A. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-life Crisis: Studi Deskriptif pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester VIII Tahun 2019* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Hendayani, N., & Abdullah, S. M. (2018). *Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 28-40.
- Herin, M., & Sawitri, D. R. (2017). *Dukungan Orang Tua dan Kematangan Karir pada Siswa SMK Program Keahlian Tata Boga*. *Jurnal Empati*, 6(1), 301-306.
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Hurlock, EB. (alih bahasa, Itiwidayanti dan Sudjarwo, 1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Illfiandra. (1997). *Kontribusi Konsep Diri Terhadap Kematangan Karir Siswa*. *Skripsi*. Bandung: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP IKIP.
- Juwitaningrum, I. (2013). *Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK*. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 132-147.

- Kurniati, N. M. T., & Putri, D. E. (2006). *Adaptasi, Uji Validitas dan Reliabilitas Career Maturity Inventory pada Siswa Menengah Atas (SMA) di Jakarta*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2).
- Lestari, I. (2017). *Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Lestari, T. N., & Rahardjo, P. (2013). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang Sedang Menempuh Skripsi*. *Psycho Idea*, 11(2).
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). *Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14-29.
- Miles, J. (2008). *The Impact of a Career Development Programme on Career Maturity and Academic Motivation* (Doctoral dissertation, University of Fort Hare).
- Murphy, M. (2011). *Emerging Adulthood in Ireland: Is The Quarter-life Crisis a Common Experience?*
- Neolaka, Amos. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- P.A., Creed dan L.A., Prideaux. (2001). *Career Maturity, Career Decision-making Self-efficacy and Career Indecision: A Review of The Occrued Evidence*. Australia: Australian Journal of Career Development.
- Papila, Olds, Feldman. (2009). *Human Developmen Perkembangan Manusia*. Salemba Humatika.
- Pinasti, W. (2011). *Pengaruh Self-efficacy, Locus of Control dan Faktor Demografis terhadap Kematangan Karir Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Pratiwi, N. R. (2018). *Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kematangan Karir dengan Mediasi Dukungan Sosial* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Putri, G.N. (2019). *Quarter Life Crisis- Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: Gramedia.
- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support terhadap Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate*, (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). *Emerging Adulthood: Theory, Assessment and Application*. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48.
- Riduwan dan Sunarto. (2009). *Pengantar Statistika Untuk Penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. Penguin.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). *Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang mengalami Quarter-Life Crisis*. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26.
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang*, (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sarwono, Jonathan. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Savickas, M.L. (2001). *Developmental Perspective on Vocational Behaviour: Career Pattern, Salience, and Themes*. United States of America: International Journal for Educational and Vocational Guidance <https://doi.org/10.1023/A:1016916713523>
- Savickas, M.L. (2002). *Career Construction Career Choice and Development*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Savickas, M.L. (1984). *Career Maturity: The Construct and its Measurement*. *Vocational Guidance Quarterly*.
- Savickas, S. (1990). *Developing Career Choice Readiness*. United States of America: Ohio University.
- Schnikel, J. (2012). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making: by Michele C. Murray, 2010 Jossey-Bass*. Language, Culture, and Communication Vol. 4 Tahun 2012.
- Seligman, L. (1994). *Developmental Career Counseling and Assessment*. United States of America: Sage Publications Inc.
- Sharf, R. S. (2016). *Applying Career Development Theory to Counseling*. Cengage Learning.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sujudi, M. A. (2020). *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*.
- Super, D. E. (1980). *A Life-span, Life-space Approach to Career Development*. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282-298.
- Umah, R. (2020). *Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Waluya, A. K., & Djamhoer, T. D. (2022, January). *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kematangan Karir Siswa SMK di Kota Cimahi*. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 2, No. 1).
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan: Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis*. Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Zuhdi, M. S. (2019). *Model Teoritik Regulasi Diri, Motivasi Berprestasi, Harga Diri dengan Kematangan Karir Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Tulungagung*. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(1), 38-47.
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh Self-compassion terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*, (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).