

HUBUNGAN STRATEGI COPING DAN QUARTER LIFE CRISIS

(Studi Kasus *Quarter Life Crisis* Santri Mahasiswa PP. Al Munawwir

Krapyak Yogyakarta)



Oleh:

Isna Sholihaturrahmaniah

NIM: 21200011006

TESIS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Master of Arts
(M.A.)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-561/Un.02/DPPs/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Strategi Coping dan Quarter Life Crisis (Studi Kasus Quarter Life Crisis Santri Mahasiswa PP. Al Munawir Krapyak Yogyakarta)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ISNA SHOLIHATURRAHMANIAH, S. Sos.
Nomor Induk Mahasiswa : 21200011006
Telah diujikan pada : Rabu, 04 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I

Dr. Moh. Mufid
SIGNED

Valid ID: 684fd532d38e9



Pengaji II

Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6851422b29e5f



Pengaji III

Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6850kh39a577b



Yogyakarta, 04 Juni 2025

UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6852138729ec

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isna Sholihaturrahmaniah

NIM : 21200011006

Fakultas : Interdisciplinary Islamic Studies

Jenjang : Magister (S2)

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya saya sendiri kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 05 Mei 2025

Saya yang menyatakan



Isna Sholihaturrahmaniah, S.Sos.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isna Sholihaturrahmaniah

NIM : 21200011006

Fakultas : Interdisciplinary Islamic Studies

Jenjang : Magister (S2)

Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian yang bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 05 Mei 2025

Saya yang menyatakan


Isna Sholihaturrahmaniah, S.Sos.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi pada tesis yang berjudul:

HUBUNGAN QUARTER LIFE CRISIS DAN STRATEGI COPING
(Studi Kasus *Quarter Life Crisis* Santri Mahasiswa PP. Al Munawwir
Krapyak Yogyakarta)

yang ditulis oleh:

Nama	:	Isna Sholihaturrahmaniah
NIM	:	21200011006
Fakultas	:	Interdisciplinary Islamic Studies
Jenjang	:	Magister (S2)
Konsentrasi	:	Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A.).

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 05 Mei 2025

Pembimbing

Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.

KATA PENGANTAR

Sebaik-baik pujian bagi Allah swt Yang Maha Memberi Petunjuk, Yang Maha Berkuasa membolak-balikkan waktu siang dan malam agar dapat menjadi pelajaran bagi manusia. Tidak ada sesuatu yang luput dari pengawasan dan kasih sayang-Nya begitu pula penulis, sehingga setelah melalui proses yang panjang dengan pertolongan Allah swt, penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Hubungan Quarter Life Crisis dan Strategi Coping (Studi Kasus *Quarter Life Crisis* Santri Mahasiswa PP. Al Munawwir Krapyak Yogyakarta)”. Penulis menyadari kelancaran dan kesuksesan penulisan tesis ini tidak terlepas dari semua pihak yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membantu penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tidak ternilai kepada yang terhormat:

Pertama, kepada Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjutan di Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Fakultas Pascasarjana. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D., selaku Ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana dan Ibu Dr. Subi Nur Isnaini, selaku Sekretaris Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana sekaligus Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi akademik.

Kedua, penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada dosen pembimbing tesis, Ibu Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si. Panjangnya untaian kalimat tidak akan cukup untuk mendeskripsikan banyaknya ilmu serta dukungan yang beliau berikan kepada penulis dalam rangka memberikan pemahaman dan keterampilan menulis karya ilmiah yang lebih baik, sejak awal bimbingan hingga tesis ini dapat terselesaikan. Doa tulus penulis, semoga Ibu Nurjannah dan keluarga senantiasa berada di dalam naungan rahmat dan kasih sayang Allah swt. Ketiga, ucapan terimakasih yang terdalam penulis sampaikan kepada seluruh dosen Bimbingan Konseling Islam baik di Fakultas Pascasarjana maupun Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta

dukungan secara langsung di kelas dan di luar kelas perkuliahan selama penulis menimba ilmu di UIN Sunan Kalijaga. Tidak lupa kepada seluruh staff Pascasarjana yang telah membantu proses administrasi menjadi lebih mudah.

Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada narasumber penelitian ini. Pertama, kepada keluarga besar Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, khususnya Ibu Ny. Hj. Ida Fatimah Zainal, M.Si., selaku pengasuh, Bapak K.H. Ahmad Sidqi, M. Eng., selaku Ketua Yayasan Al-Munawwir Krapyak, seluruh dewan pengasuh, pengurus dan santri Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yang telah bersedia memberikan izin dan membantu proses pengambilan data penelitian ini dengan sangat baik. Semoga Allah swt memberikan balasan kebaikan yang berlipat-lipat.

Terimakasih yang tidak terhingga kepada, Bapak Dr. Rahman Afandi, M.Si., dan Ibu Widyaningsih, S.Pd.I., yang cinta dan doa restunya tidak pernah habis dicurahkan untuk penulis. Tidak ada yang lebih diharapkan untuk beliau berdua selain segala rahmat dan kasih sayang Allah swt di dunia dan akhirat. Kepada sahabat sekaligus pembimbing penulis: Shovia Syamsi Hadaria, M. Pd. yang dengan sabar membimbing penulis di setiap proses pengolahan data penelitian ini. Kepada keluarga besar PP. Al-Munawwir Krapyak, keluarga besar PP. Roudlotul Qur'an Sirau dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga kita dapat senantiasa menjalin silaturrahmi untuk saling mendukung menjadi manusia yang terus lebih baik.

Tesis ini tidak dapat sampai pada pembaca jika tanpa kontribusi dari semua pihak di atas. Meskipun penulis mendapat banyak bantuan dalam proses penyelesaian tesis ini, tetapi kekeliruan dan kesalahan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Segala kritik, saran dan diskusi selalu terbuka untuk pengembangan keilmuan dan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 05 Mei 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk:

Orangtua dan guru-guru saya, Ibu Widyaningsih dan Bapak Rahman Afandi, Ibu Nyai Hj. Ida Fatimah Zainal, Ibu Nyai Hj. Nur Sochifah, dan Bapak K.H. Atabik Yusuf Zuhdi (Allahuyarham)

Rumah kedua saya, Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta
Seluruh santri, baik yang masih belajar menemukan strategi coping maupun yang
telah berhasil melewati *quarter life crisis*-nya



MOTTO

وَلَا تَهُوَا وَلَا تَحْرُثُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, karena kamu lah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Q.S. Ali Imran: 139

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Hipotesis.....	7
D. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Kerangka Berpikir.....	11
G. Kerangka Teori.....	12
1. Strategi Coping (SC).....	12
2. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping.....	15
3. <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC)	16
4. Strategi Coping di Masa <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam	21
H. Metode Penelitian.....	23
1. Fase 1-Penelitian Kuantitatif.....	25
2. Fase 2-Penelitian Kualitatif.....	28
I. Sistematika Pembahasan	31
BAB II PROFIL PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRASYAK.....	32
A. Profil Pondok Pesantren Al-Munawwir	32

B. Karakteristik Santri Pondok Pesantren Al-Munawwir.....	38
BAB III HASIL UJI KORELASI STRATEGI COPING DAN QUARTER LIFE CRISIS	42
A. Hasil Penelitian Kuantitatif.....	42
1. Deskripsi Subjek Penelitian	42
2. Hasil Uji Instrumen Data	43
3. Hasil Uji Prasyarat	47
4. Hasil Uji Regresi.....	49
5. Hasil Uji Korelasi.....	50
6. Deskripsi Data.....	51
B. Hasil Penelitian Kualitatif.....	60
1. <i>Quarter Life Crisis</i>	61
2. Strategi Coping	76
BAB IV STRATEGI COPING PADA QUARTER LIFE CRISIS SANTRI MAHASISWA	82
A. Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i> Santri Mahasiswa	82
1. Jenis Kelamin	85
2. Tingkat Pendidikan	86
3. Tingkat Ekonomi.....	86
B. Strategi Coping sebagai Sarana Pengendalian Stres pada <i>Quarter Life Crisis</i> Santri Mahasiswa.....	87
1. Jenis Kelamin	87
2. Tingkat Pendidikan	88
3. Tingkat Ekonomi.....	88
C. Agama sebagai Aspek Penting pada Strategi Coping Santri Mahasiswa.....	89
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	99
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	134

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Program Wajib dan Pilihan di Pondok Pesantren Al-Munawwir
Tabel 2	Jadwal Harian Santri Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Munawwir
Tabel 3	Hasil Uji Validitas Skala Strategi Coping
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>
Tabel 5	Hasil Uji Reliabilitas Skala Strategi Coping
Tabel 6	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i>
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas
Tabel 8	Hasil Uji Linearitas
Tabel 9	Hasil Uji Korelasi
Tabel 10	Kategorisasi Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i>
Tabel 11	Frekuensi Penggunaan Strategi Coping
Tabel 12	Frekuensi Penggunaan Strategi Coping Berdasarkan Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i>
Tabel 13	Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Jenis Kelamin
Tabel 14	Frekuensi Penggunaan Coping Berdasarkan Jenis Kelamin
Tabel 15	Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Tingkat Pendidikan
Tabel 16	Frekuensi Penggunaan Coping Berdasarkan Tingkat Pendidikan
Tabel 17	Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Berdasarkan Tingkat Ekonomi
Tabel 18	Frekuensi Penggunaan Strategi Coping Berdasarkan Tingkat Ekonomi
Tabel 19	Kategori Subjek Wawancara

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Validasi Skala *Quarter Life Crisis*
- Lampiran 2 Validasi Skala Strategi Coping
- Lampiran 3 Kisi-Kisi Skala *Quarter Life Crisis*
- Lampiran 4 Kisi-Kisi Skala Strategi Coping
- Lampiran 5 Hasil Data Kuantitatif Variabel *Quarter Life Crisis* dan Strategi Coping
- Lampiran 6 Hasil Wawancara Variabel *Quarter Life Crisis*
- Lampiran 7 Hasil Wawancara Variabel Strategi Coping
- Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup



ABSTRAK

Santri mahasiswa berada di masa dewasa awal yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan berbagai perubahan tugas perkembangan dan tanggung jawab. Ketidaksiapan atas hal-hal tersebut menimbulkan kepanikan, kecemasan, dan depresi. Hal ini yang disebut dengan istilah *quarter life crisis*. Secara alamiah individu melakukan coping yang menjadi salah satu hal yang berpengaruh pada *quarter life crisis*. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terfapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel dengan arah hubungan negatif.

Penelitian ini menguji hubungan strategi coping dan *quarter life crisis* melalui studi *mix method*. Strategi coping terdiri dari *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC). Sampel pada penelitian ini berjumlah 313 santri mahasiswa. Skala yang digunakan adalah Skala *Quarter Life Crisis* yang diadaptasi dari teori Robbins-Willner dengan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,876 dan Skala Strategi Coping yang dimodifikasi dari Skala *The Brief COPE* dengan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,89. Validitas isi pada kedua skala dilakukan dengan *expert judgement* melalui pertimbangan 2 ahli yang kemudian dilanjutkan dengan uji validitas melalui SPSS yang menghasilkan 22 item valid pada Skala Strategi Coping dan 24 item valid pada Skala *Quarter Life Crisis*. Studi kualitatif dilakukan dengan wawancara kepada 10 subjek yang dipilih berdasarkan *purposive sampling*.

Studi kuantitatif menghasilkan data adanya korelasi antara variabel strategi coping dan *quarter life crisis* dengan skor angka konstan dari *unstandardized coefficient* sebesar 74,017 dan nilai koefisien regresi sebesar -0,224 yang artinya terdapat hubungan antara kedua variabel dengan arah hubungan negatif. Strategi *Problem-Focused Coping* digunakan oleh 211 santri dengan prosentase 68% dan *Emotion-Focused Coping* digunakan oleh 80 santri dengan prosentase 28%. Sebanyak 9 santri termasuk dalam kategori *quarter life crisis* sangat rendah, 74 santri termasuk dalam kategori rendah, 154 santri termasuk dalam kategori sedang, 70 santri termasuk dalam kategori tinggi, dan 6 santri lainnya termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Masalah yang dominan terjadi pada subjek perempuan adalah pendidikan dan karir sedangkan subjek laki-laki adalah permasalahan seputar karir dan asmara. Terdapat satu aspek *quarter life crisis* yang tidak ditemukan yaitu aspek putus asa. Terdapat unsur agama pada setiap jenis strategi coping yang termanifestasikan dalam bentuk relasi vertikal (hubungan dengan Allah swt) yaitu adanya perilaku tawakal dan relasi horizontal (hubungan sosial) berupa hubungan humanisme kekeluargaan.

Kata kunci: *quarter life crisis*, strategi coping, santri mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Santri mahasiswa merupakan individu yang menetap dan menimba ilmu di pesantren sekaligus mengenyam pendidikan di perguruan tinggi dalam kurun waktu yang bersamaan. Dilihat dari segi tugas perkembangannya, santri mahasiswa tergolong dalam masa dewasa awal yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal juga dapat diartikan sebagai masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif.² Pada masa ini, santri mahasiswa berada pada masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa sehingga mengembang peran dan tugas yang semakin bertambah. Masa ini dicirikan sebagai periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.³ Berdasarkan ciri-ciri dan karakteristik tersebut, santri mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang berada pada masa transisi dari masa remaja menuju dewasa dengan tanggung jawab ganda sebagai pelajar di perguruan tinggi sekaligus di pesantren.

Sebagai individu dewasa awal, santri mahasiswa mengalami proses alamiah yang mendorongnya untuk mengeksplorasi hal-hal dan tanggung jawab baru dalam kehidupannya baik dari segi karir, pendidikan, asmara maupun yang

² JW. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup (Edisi 1)*, (Jakarta: Erlangga,2001).

³EB. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Gramedia, 1980).

lainnya. Faktor harapan hidup dan karir yang tinggi dapat menyebabkan kondisi yang menegangkan sehingga berdampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis.⁴ Sebagai individu yang mengemban tanggung jawab ganda sebagai pelajar di perguruan tinggi dan di pesantren, santri mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk memenuhi indeks prestasi, menjalankan peran, dan memenuhi tugas serta tanggung jawab di kedua tempat tersebut dalam kurun waktu yang bersamaan. Adanya perubahan tanggung jawab pribadi dan sosial di masa ini kerap kali menjadi pemicu munculnya kekhawatiran akan kemampuan diri. Respon terhadap perubahan tersebut dapat berupa respon positif maupun negatif. Respon positif ditandai dengan adanya kesiapan pada individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Sebaliknya, respon negatif muncul akibat kurangnya kesiapan diri sehingga memunculkan ketegangan emosional seperti perasaan kaget, gelisah, dan merasa terbebani atas perubahan sosial dan tanggung jawab pribadi. Kondisi tersebut yang kemudian dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.⁵

Istilah *quarter life crisis* dipopulerkan pertama kali oleh Robbins dan Wilner yang merujuk pada kondisi individu masa peralihan dari remaja menuju dewasa.⁶ *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon atas peningkatan ketidakstabilan, perubahan terus menerus dan banyaknya pilihan dalam hidup

⁴ Iswati, Karakteristik Sikap Religiusitas yang Ideal pada Masa Dewasa, *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, Vol. 2 No. 1 (2019): 58–71.

⁵ Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis, *Jurnal Kognisia*, Vol. 3 No. 1, (2020):

⁶ A. Stapleton, “Coaching Clients Through the Quarter Life Crisis: What Works?”, *Internasional Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, No. 6 (2012): 130–145.

yang disertai dengan perasaan panik dan tidak berdaya.⁷ Fase krisis tersebut dialami oleh individu berusia 20-29 tahun ketika mulai beralih dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksploratif menuju ke struktur kehidupan yang lebih mapan, dapat diprediksi, dan berakar pada peran produktif.⁸ Krisis yang dialami individu disebabkan oleh berbagai tuntutan hidup yang dihadapinya. Persoalan lain yang berkontribusi terhadap krisis emosional individu adalah masa transisi kompleks yang penuh ketidakpastian, sehingga dapat berujung pada kecemasan dan depresi.⁹

Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa proses penilaian (appraisal) adalah faktor utama dalam menentukan seberapa besar stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi mengancam. Dalam proses tersebut, individu mengalami perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk menghadapi tekanan dari luar maupun dalam. Hal inilah yang disebut sebagai strategi coping. Lazarus dan Folkman membagi coping menjadi dua yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*.¹⁰ Aldwin, et.

⁷ Alexandra Robbins & Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: Unique Challenges of Life in Your Twenties*, (Penguin, 2001), 4.

⁸ Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A., “Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences from Erikson’s Lifespan Theory”, *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 41 No. 3 (2017): 426-431.

⁹ Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K., “The Interplay of Occupational Motivation and Well-Being during The Transition From University to Work”, *Developmental Psychology*, Vol. 48 No. 6 (2012): 1739–1751.

¹⁰ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984)

al. dan Stanton dalam jurnal Siti Rohmah Nurhayati menyebutkan bahwa penelitian tentang strategi coping pada umumnya menyatakan bahwa PFC berhubungan dengan penyesuaian yang lebih baik dan EFC berkaitan dengan penyesuaian yang lebih buruk serta distress dan gangguan.¹¹ Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu mengalami keberhasilan untuk keluar dari situasi stres pada penggunaan coping adaptif, namun beberapa penelitian lain telah menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal lebih banyak menggunakan strategi coping maladaptif dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.¹²

Pada praktiknya, terdapat berbagai bentuk penggunaan strategi coping yang khas dari setiap individu. Unsur-unsur demografi seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya tentu tidak dapat dikecualikan untuk men-generalisasikan bentuk coping menjadi suatu strategi coping yang kaku.¹³ Hal ini memberi gambaran bahwa strategi coping dengan pertimbangan unsur demografi dan karakteristik budaya yang khas perlu dieksplorasi lebih lanjut oleh para peneliti. Perbedaan tingkat stres, sifat dan dampak yang dialami individu juga perlu diperhatikan sebagai salah satu faktor yang paling berpengaruh dalam eksplorasi strategi coping. Hal ini sejalan dengan penelitian Ward, *et. al.* yang menjelaskan bahwa tingkat stres, durasi stres dan kedekatan relasional antara individu dengan pemicu stres sangat

¹¹ Siti Rohmah Nurhayati, “Dukungan Sosial dan Strategi Coping Para Lansia”, *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 17, No. 1, April 2012: 27-42.

¹² Jihan Saber Raja Mahmoud, *et. al.*, “The Relationship Among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles”, *Issues Mental Health Nurs*, Vol. 33 No. 3 (2012):149-156.

¹³ Mahmoud, *et. al.*, “The Relationship Among”, 149-156.

berpengaruh pada respon stres, tingkat ketahanan diri (resiliensi) dan strategi coping yang digunakan.¹⁴

Peneliti tertarik melakukan eksplorasi terhadap pengalaman strategi coping dan *quarter life crisis* santri mahasiswa dengan studi kasus di PP. Al-Munawwir Krapyak. Hal ini dikarenakan santri mahasiswa memiliki kehidupan yang khas sebagai individu muslim yang menjalani kehidupan di pesantren dengan serangkaian kegiatan keagamaan yang diasumsikan dapat menjadi mediator peningkatan resiliensi diri sehingga dapat menjalani kehidupan tenteram dan tenang seperti yang telah dipaparkan pada penelitian-penelitian sebelumnya.¹⁵¹⁶¹⁷ Namun tidak dapat dipungkiri bahwa peran ganda, perubahan sosial di masa kehidupan (*quarter life*) serta tanggung jawab pribadi kerap kali menjadi sumber stresor bagi santri mahasiswa. Sepanjang tahun 2023-2024, dari 6 komplek santri mahasiswa yaitu Komplek Nurussalam Putri, Q, R2, K3, IJ, dan MH1 sebanyak 167 santri memutuskan untuk *boyong* sebelum dinyatakan lulus dari pesantren.

Beberapa alasan tingginya kasus di atas antara lain kesulitan mengatur waktu, kelelahan, peran santri tidak berjalan optimal, serta kendala jarak pesantren dan kampus yang relatif jauh. Hal ini menjadi sumber stresor para

¹⁴ Rachel N. Ward, *et. al.*, *Emotion, Well-being and Resilience: Theoretical Perspectives and Practical Applications*, (New York: Apple Academic Press, 2021), 3-10.

¹⁵ Belva Artanti Suryadiningrum, Hubungan Religious Coping dengan Resiliensi Menghadapi Quarter Life Crisis pada Santri di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945).

¹⁶ Graça, L., & Brandão, T., “Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students”, *Journal of Psychology and Theology*, Vol. 52 No. 3 (2024): 342-358.

¹⁷ K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, (New York, Guilford, 1997).

santri sebelum akhirnya memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikan di pesantren atau di kampus hingga lulus. Data pra-riiset tersebut menunjukkan banyaknya pengalaman *quarter life crisis* yang tidak terselesaikan di PP. Al-Munawwir Krapyak sehingga membuat santri mahasiswa keluar dari pesantren sebelum waktunya (*boyong*).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengeksplorasi strategi coping yang dilakukan santri mahasiswa khususnya pada permasalahan *quarter life crisis*. Latar belakang kehidupan santri mahasiswa yang sarat ajaran agama menjadi salah satu faktor ketertarikan peneliti untuk megaji penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa agama berperan penting dalam pemilihan penggunaan coping. Keragaman subjek di pesantren juga merepresentasikan faktor demografi yang dapat memperkaya hasil penelitian. Beberapa penelitian sebelumnya, *quarter life crisis* hanya dikaji secara kuantitatif atau kualitatif secara terpisah. Hal ini mendorong peneliti untuk menguji hubungan strategi coping dengan *quarter life crisis* secara kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan studi kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman *quarter life crisis* dan strategi coping pada santri mahasiswa di PP. Al-Munawwir Krapyak. Studi *mixed method* yang dilakukan peneliti diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang *quarter life crisis* dan strategi coping yang dilakukan santri mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, penelitian ini mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan strategi coping dan *quarter life crisis*?
2. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* santri mahasiswa di PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta?
3. Bagaimana gambaran strategi coping yang digunakan santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta?

C. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini terdiri dari hipotesis mayor dan minor sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel strategi coping dan variabel *quarter life crisis*

H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel strategi coping dan variabel *quarter life crisis*

2. Hipotesis Minor

Terdapat hubungan negatif antar variabel: semakin tinggi tingkat strategi coping, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

D. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui hubungan dari hasil uji korelasi antara variabel strategi coping dan variabel *quarter life crisis*.
2. Mengetahui gambaran pengalaman *quarter life crisis* yang dihadapi santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

3. Mengetahui gambaran pengalaman strategi coping yang digunakan santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya khazanah keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi maupun bahan diskusi yang berkesinambungan tentang strategi coping di dunia pesantren khususnya dalam mengatasi *quarter life crisis*.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka pada penelitian ini diambil dari studi terdahulu dengan kata kunci strategi coping dan *quarter life crisis*.

Jihan, *et. al.* meneliti hubungan antara depresi, kecemasan, stres, demografi, kepuasan hidup, dan gaya coping. Studi kuantitatif tersebut melibatkan 508 mahasiswa dengan karakteristik usia dewasa awal. Skala *Brief COPE Inventory* dan versi adaptasi dari *Brief Students' Multidimensional Life Satisfaction Scale* digunakan untuk mengukur strategi coping dan kepuasan hidup. Depresi, kecemasan, dan stres diukur menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale 21* (DASS-21). Penelitian ini menghasilkan data adanya pengaruh antara coping maladaptif pada depresi, kecemasan, dan stres. Sebaliknya, tidak ada pengaruh antara coping adaptif pada depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mengurangi perilaku coping maladaptif mungkin memiliki dampak positif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada populasi mahasiswa dewasa awal. Faktor demografi yang diteliti meliputi usia, jenis kelamin, kedudukan kelas, IPK, status kehidupan, keanggotaan dalam

organisasi sosial, dan identifikasi diri keagamaan (religius atau tidak). Skor depresi yang lebih tinggi dilaporkan oleh mahasiswa tingkat dua atau mereka yang berusia 18–19 tahun dibandingkan dengan mahasiswa di tingkat kelas lainnya dan mahasiswa yang lebih tua. Mahasiswa yang tinggal dengan seseorang atau menjadi anggota organisasi sosial cenderung tidak terlalu tertekan, cemas, dan stres dibandingkan dengan mereka yang tidak. Mahasiswa yang mengidentifikasi diri mereka sebagai religius cenderung tidak terlalu tertekan dan cemas dibandingkan dengan mereka yang tidak religius. Mahasiswa perempuan lebih cemas dan stres dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.¹⁸

Ferani, *et. al.* meneliti dinamika *quarter life crisis* dan strategi coping pada mahasiswa S1 tahun akhir. Sebanyak 11 responden dilibatkan dalam penelitian kualitatif tersebut. Pengambilan data dilakukan menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dan *focus group discussion* (FGD). Penelitian tersebut mengasilkan data bahwa setiap individu mengalami *quarter-life crisis* yang berbeda dengan sebagian besar permasalahan yang dihadapi yaitu kecemasan terhadap masa depan. Setiap individu memiliki strategi coping yang berbeda dalam menghadapi krisis yang sedang dialaminya. Perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan dalam menganggap masalah, pola asuh orang tua dan perbedaan kepribadian.¹⁹ Jika merujuk pada Ward & Yalch, perbedaan tersebut tergolong dalam kategori aspek psikologis individu yang mempengaruhi resiliensi dan strategi coping yang digunakan.²⁰

¹⁸ Mahmoud, *et. al.*, “The Relationship Among”, 149-156.

¹⁹ Ferani Amira Salsabila, *et. al.*, “The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students”, *Journal of Family Sciences*, Vol. 8, No. 1, (2023):123-135.

²⁰ Rachel N. Ward, *et. al.*, *Emotion, Well-being and*, 3-10.

Secara spesifik Miftahul Huda melakukan penelitian kuantitatif menggunakan subjek dengan kriteria inklusi santri untuk melihat pengaruh tawakal dan *self-control* sebagai mediator coping pada masa *quarter life crisis*. Hasilnya menyebutkan bahwa semakin besar tawakal santri maka semakin tinggi kemampuan santri dalam mengendalikan problem *quarter life crisis*. Huda menambahkan data bahwa terdapat perbedaan karakteristik *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa ketika di pesantren dengan mahasiswa yang tidak di pesantren. Hal ini dikarenakan faktor lingkungan yang mempengaruhi pola fikir, kegiatan rutinitas, serta norma yang berlaku.²¹

Studi kualitatif lain yang dilakukan Nurul Izah, *et. al.* berfokus pada gambaran stres dan coping stres yang terjadi pada santri. Gambaran stres dideskripsikan berdasarkan kategori sumber stres, tingkat stres, dan dampak stres. Penelitian ini menghasilkan data bahwa subjek menggunakan dua model strategi coping yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Bentuk dari kedua strategi coping tersebut antara lain melakukan kegiatan keagamaan, mencari bantuan ustadzah, dan mengubah jadwal kegiatan harian dengan kegiatan yang mendukung potensi diri.²² Proses dan dinamika pemaknaan kegiatan keagamaan sebagai coping stres belum dijelaskan secara rinci. Begitu juga dengan karakteristik kehidupan pada masa dewasa awal yang

²¹ Miftahul Huda, “Self-Control and Tawakal on Quarter-Life Crisis in Students of Islamic Boarding School”, *Journal of Indonesian Psychological Science*, Vol 3 No. 1 (2023): 284—297.

²² Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, & Baidi Bukhori, “Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren”, *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, Vol. 3 No. 1 (2023).

dialami subjek. Hal ini mendorong peneliti untuk memperhatikan hal-hal tersebut sebagai salah satu signifikasi penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian-penelitian terdahulu telah menggambarkan berbagai studi tentang strategi coping yang dipadukan dengan masalah psikologis, perkembangan subjek, mediator dan variabel yang variatif. Melalui kajian *mixed method*, penelitian ini berusaha mendeskripsikan pengalaman strategi coping yang dilakukan oleh santri mahasiswa di masa *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan konteks, nuansa, dan dinamika pada pengalaman coping yang khas di kehidupan santri mahasiswa, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi coping di kalangan muslim khususnya pesantren.

F. Kerangka Berpikir

Theoretical Framework		
Key terms	Relevant Theories	Framework
<ul style="list-style-type: none"> • QLC menyebabkan gangguan fisik dan psikis • SC dapat memediasi penurunan ketegangan pada QLC • Bagaimana hubungan SC dan QLC? 	<p>Teori Strategi Coping</p> <p>Teori Quarter Life Crisis</p>	<p><i>Mixed Method – The explanatory sequential design:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Studi kuantitatif: uji korelasi variabel SC dan QLC • Studi kualitatif: wawancara, observasi dan dokumentasi yang menghasilkan data pengalaman subjek

		berdasarkan unsur demografi: jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat ekonomi.
--	--	--

G. Kerangka Teori

Terdapat dua variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu strategi coping (SC) dan *quarter life crisis* (QLC). Berikut uraian kerangka teori dari kedua variabel.

1. Strategi Coping (SC)

Menurut Freud, strategi coping merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi ancaman yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Sedangkan Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka mengubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi dapat membebani individu.²³ Coping memiliki konsep dasar proses aktivitas kognitif yang disertai aktivitas perilaku.²⁴ Sedangkan menurut King, strategi coping adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan individu dan mencari cara untuk

²³ Higgins, J. E., & Endler, N. S., “Coping, Life Stress, and Psychological and Somatic Distress”, *European Journal of Personality*, No. 9 (1995): 253-270.

²⁴ Lazarus & Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

menguasai dan mengatasi stres.²⁵ Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa coping merupakan usaha pengendalian diri yang melibatkan aspek kognitif dan perilaku pada situasi stres yang menekan individu.

Lazarus dan Folkman, menjabarkan dua bentuk strategi coping yang sering digunakan individu yaitu *Problem-Focused Coping* (strategi coping yang berfokus pada masalah) dan *Emotion-Focused Coping* (strategi coping yang berfokus pada emosi) sebagai berikut²⁶:

- a. *Problem-Focused Coping* (coping berfokus pada masalah) merupakan usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stress secara langsung. Usaha yang dilakukan oleh individu lebih banyak diarahkan kepada bentuk-bentuk usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. PFC memiliki tiga bentuk strategi yaitu *confrontative* (usaha mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif), *planful problem solving* (usaha menyelesaikan masalah dengan analisis dan perencanaan) dan *seeking social support* (usaha menyelesaikan masalah secara hati-hati dengan meminta bantuan orang lain seperti keluarga, teman dekat, tenaga profesional, dan lain-lain).
- b. *Emotion-Focused Coping* (coping berfokus pada emosi) merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau

²⁵ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba, 2010).

²⁶ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984)

menghilangkan stress yang dirasakannya tidak dengan menghadapi masalahnya secara langsung, tetapi lebih diarahkan untuk menghadapi tekanan-tekanan emosi dan untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya. bertujuan untuk mengurangi dampak stresor dengan fokus pada emosi. Strategi ini umumnya dilakukan ketika individu merasa tidak dapat mengubah situasi karena sumber daya tidak mampu mengatasi kondisi stres. Adapun bentuk-bentuknya antara lain positif *reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *self controlling* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindari masalah).

Terdapat strategi coping lainnya yaitu strategi coping yang berfokus religi (*Religious-Focused Coping*), yang merupakan usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan ritual keagamaan, misalnya sembahyang, berdoa, atau pergi ke rumah ibadah. Strategi coping ini didasari oleh adanya keyakinan bahwa Tuhan akan membantu hamba-Nya. Strategi ini banyak digunakan pada kondisi *stressfull* seperti kematian, penyakit, perceraian, atau situasi lain yang dinilai negatif.²⁷²⁸ Agama memainkan peran penting dalam mengatasi stres. Menurut Belavich, dua sumber coping yang sering digunakan adalah berdoa dan berserah diri pada Tuhan. Spika, Shaver dan

²⁷ Alfindra Primaldh, “Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, dan Stres Kerja”, *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 4 No. 3 (2008): 208.

²⁸ Jay A. Mattlin, Elaine Wethington and Ronald C. Kessler, “Situational Determinants of Coping and Coping Effectiveness”, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 31, No. 1 (1990): 103-122.

Kirkpatrick menyebutkan tiga peran agama dalam proses coping yaitu menawarkan makna kehidupan, memberikan *sense of control* terbesar dalam mengatasi situasi, dan membangun *self esteem*. Dalam islam, religious/spiritual coping menjadi salah satu metode penyelesaian stress karena didalamnya terdapat unsur *positive thinking*, *positive acting*, dan *positive hoping*.²⁹

2. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Menurut Fauziah, *et. al.*, beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap strategi coping yang dilakukan individu adalah sebagai berikut³⁰:

- a. Kesehatan fisik, menjadi faktor yang penting karena dalam kondisi stres, individu dituntut untuk mengarahkan tenaga fisik yang cukup besar. Kondisi fisik yang rapuh, sakit atau lelah berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam melakukan coping.
- b. Keterampilan memecahkan masalah pada individu, meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi untuk mengidentifikasi masalah sehingga dapat menentukan alternatif penyelesaian masalah. Kemampuan ini membantu individu mengantisipasi kemungkinan buruk dan menerapkan strategi coping yang sesuai dengan tujuannya.
- c. Keyakinan individu, menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang

²⁹ Rahmad Purnama, “Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual”, *Al-Adyan*, Vol.12 No.1 (2017): 70-83.

³⁰ Nailul Fauziyah, Yusmansyah dan Diah Utaminingsih, “Hubungan Penggunaan Strategi Coping dengan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas IX SMA”, *Jurnal FKIP Unila*, Vol. 4, No. 2 (2015).

mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) sehingga berdampak pada penurunan kemampuan strategi coping yang dilakukan individu.

- d. Keterampilan sosial, yaitu kemampuan yang berakar pada kebutuhan alamiah manusia untuk bersosialisasi sebagai makhluk sosial. Keterampilan sosial yang baik akan menghasilkan hubungan dan kerjasama yang baik dengan individu lain. Secara umum, hal tersebut dapat memberikan kontrol perilaku atas interaksi sosial antar individu.
- e. Dukungan sosial, yaitu bantuan yang berasal dari individu lain dengan hubungan sosial yang membantu pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu. Dukungan sosial dapat diperoleh dari orangtua atau anggota keluarga lain, teman dan lingkungan masyarakat sekitar.
- f. Materi, merupakan dukungan yang meliputi sumber daya yang beragam. Setiap sumber daya memiliki kegunaan spesifik dan ciri khas yang berbeda. Perbedaan tempat dan waktu juga mempengaruhi kegunaan sumber daya. Sumber daya pada materi ini berupa uang, barang-barang atau layanan yang dapat digunakan oleh individu sebagai usaha melakukan coping.

3. *Quarter Life Crisis (QLC)*

Quarter life crisis (QLC) didefinisikan sebagai suatu respon atas peningkatan ketidakstabilan, perubahan terus menerus dan banyaknya pilihan dalam hidup yang disertai dengan perasaan panik dan tidak

berdaya.³¹ Fase krisis tersebut dialami oleh individu berusia 20-29 tahun ketika mulai beralih dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksploratif menuju ke struktur kehidupan yang lebih mapan, dapat diprediksi, dan berakar pada peran produktif.³²

Pada individu berusia dua puluhan akan mulai muncul pertanyaan pada diri sendiri tanpa henti, kehilangan rasa identitas, serta pertanyaan seputar karir.³³ Menurut Robinson (dalam Suyono, 2021) individu yang mengalami *quarter life crisis* akan melalui beberapa fase yaitu³⁴ :

- a. Fase pertama yaitu perasaan terjebak dalam berbagai pilihan dan tidak adanya kemampuan untuk memutuskan apa yang harus dilakukan dalam hidupnya.
- b. Fase kedua yaitu adanya sebuah dorongan yang kuat untuk mengubah situasi yang dialami.
- c. Fase ketiga mulai melakukan beberapa tindakan yang sifatnya krusial.
- d. Fase keempat, mulai membangun pondasi baru untuk mengendalikan arah tujuan kehidupan individu.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³¹ Alexandra Robbins & Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: Unique Challenges of Life in Your Twenties*, (Penguin, 2001), 4.

³² Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A., “Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences from Erikson’s Lifespan Theory”, *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 41 No. 3 (2017): 426-431.

³³ Jennifer M. Thorspecken, “Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon”, dalam Research Papers, New Jersey Counseling Association (Mei 2005), h.123.

³⁴ Tsana A. Suyono, Asteria D. Kumalasari, Efi Fitriana, “Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 14 No. 2 (2021): 321.

- e. Fase kelima, bergerak membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada minat dan sesuai dengan nilai yang dianut dalam kehidupan individu.

Robinson menyatakan bahwa fase krisis a, b, dan c merupakan bentuk *locked-out* dari *quarter life crisis*, yang mana pada ketiga fase ini individu akan merasa sulit dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam hidupnya meskipun terdapat keinginan untuk keluar dari situasi tersebut. Sementara itu, fase d dan e merupakan bentuk *locked-in* dari *quarter life crisis*, yaitu individu sudah mulai stabil dalam menjalankan komitmen atas keputusan yang diambilnya untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang sedang dihadapi.³⁵

Menurut Robbins dan Wilner terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis*³⁶, yaitu:

- a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Hal ini dikarenakan adanya tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup dapat menjadi pemicu munculnya harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung karena keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga individu akan memikirkan keputusan dengan matang.

³⁵ Robinson, O. C., *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*, (New York: Routledge, 2016).

³⁶ Robbins, A., & Wilner, A., *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, (New York: Penguin Putnam, 2001).

- b. Adanya perasaan putus asa. Hal ini sering dikaitkan dengan adanya pengalaman kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktifitas tertentu yang mendorong individu menjadi kurang percaya diri. Harapan dan impian yang awalnya dapat dikembangkan menjadi tidak terlaksana akibat munculnya perasaan putus asa. Individu yang sedang berputus asa menganggap usaha yang dilakukan pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia.
- c. Penilaian diri yang negative. Individu di usia dua puluhan mulai menanyakan kemampuan diri apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan di usia tersebut. Kurangnya kepercayaan diri membuat individu yang mengalami *quarter life crisis* sering membandingkan diri dengan orang lain dan memandang diri lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.
- d. Terjebak dalam situasi yang sulit. Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tapi juga tidak dapat meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya dapat membantu individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana

dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tetapi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* hal ini tentu menjadi masa yang sulit.

Terkadang individu merasa mengetahui apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana cara untuk memulainya.

- e. Perasaan cemas. Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi membuat individu dihantui perasaan khawatir akan kemampuannya untuk memberikan hasil yang memuaskan. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya.

Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa usaha yang dilakukan selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan.

- f. Tertekan. Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Hal ini membuat aktivitas lainnya menjadi terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Terkadang individu merasa bahwa masalahnya selalu hadir. Individu merasa bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih adanya standar sosial terhadap usia dewasa yang sudah dianggap dapat mencapai kesuksesan.

- g. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun.

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini

adalah terkait relasi dengan pasangan. Umumnya, individu bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

4. Strategi Coping di Masa *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Pada dasarnya perasaan khawatir, cemas, dan takut merupakan perasaan alamiah yang dapat terjadi oleh manusia, bahkan perasaan-perasaan tersebut menjadi ciri khas dari manusia. Dalam Al-Qur'an kecemasan selalu dikaitkan dengan ketakutan (الخوف), kesedihan (الحزن), kesempitan jiwa (الضيق), dan kegelisahan (الهلع). Begitupula dengan *quarter life crisis* yang merupakan gejala psikologi umum bagi setiap individu. Islam memandang *quarter life crisis* sebagai suatu perasaan takut atau khawatir terhadap suatu hal yang belum terjadi. Hal itu juga digambarkan sebagai suatu kesulitan yang dialami manusia sejak saat dilahirkan sampai dengan kematian. Kemudian manusia merasakan

gelisah dan berkeluh kesah lantaran kesulitan yang datang silih berganti.

37

Islam menawarkan konsep tawakal sebagai solusi demokratis yang menyeimbangkan proporsi usaha (ikhtiar) dan berserah diri kepada Allah. Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan dalam kitabnya yang berjudul *Madarij as-Salikin*, bahwasanya tawakal merupakan perbuatan hati yang senantiasa menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, percaya bahwa kehendak Allah merupakan sebuah ketetapan yang paling benar. Kerelaan diri (ridha) atas sesuatu yang menimpa diri dapat ditumbuhkan berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikanya segala kecukupan bagi manusia, dengan tetap berusaha sekutu tenaga untuk dapat memperolehnya.³⁸

Tawakal menjadi salah satu bentuk strategi coping berfokus agama (*religious-focused coping*) yang menawarkan makna kehidupan, memberikan *sense of control* terbesar dalam mengatasi situasi, dan membangun *self esteem*. Usaha dan berserah diri dalam konsep tawakal memberi pengertian bahwa manusia sejatinya telah dibekali kemampuan

**SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

³⁷ Ahmad Muhajir & Sadzid Tulic, “Al-Qur'an's Solution in The Quarter Life Crisis Phase to Anxiety (Thematic Study of The Qur'an)”, *Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol. 1 No. 3 (2022): 262.

³⁸ Sinta Nuriah, *et. al.*, “Quarter Life Crisis dalam Al-Qur'an Studi Tematik Al-Qur'an”, *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial*, Vol. 1 No. 1 (2024).

untuk dapat melewati berbagai kondisi kehidupan namun tetap yakin bahwa baik dan buruk yang terjadi dalam kehidupan merupakan kuasa Allah.

H. Metode Penelitian

Penelitian ini memiliki dua pendekatan yaitu kualitatif dan kuantitatif atau sering disebut dengan penelitian *mixed method*. Menurut Sugiyono, metode penelitian ini adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan obyektif.³⁹

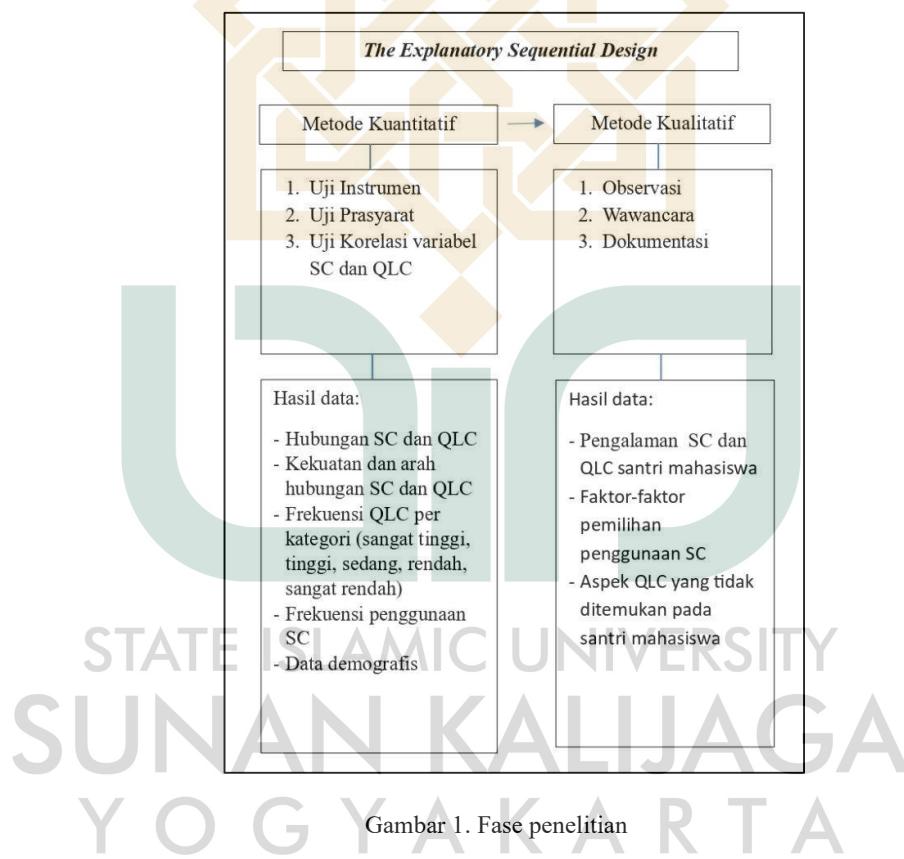
Desain penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah *the explanatory sequential design* yaitu cara pengumpulan data yang diawali dengan pengumpulan data kuantitatif kemudian dilanjutkan pengumpulan data kualitatif untuk membantu menganalisis data yang diperoleh secara kuantitatif, sehingga hasil penelitian dengan desain ini bersifat menjelaskan suatu gambaran umum (generalisasi).⁴⁰ Metode dan desain ini dipilih karena mempertimbangkan aspek kedalaman cakupan dan kompleksitas pengalaman coping stres santri mahasiswa pada masa *quarter life crisis*, sehingga memerlukan kombinasi secara berurutan antara metode kuantitatif korelasional untuk menghasilkan data uji korelasi antara *quarter life crisis* dan strategi coping, dan metode kualitatif untuk

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 404.

⁴⁰ Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, (Jakarta: Yayasan Mitra Netra, 2012).

memperdalam eksplorasi data pengalaman *quarter life crisis* santri mahasiswa dan strategi coping yang digunakan untuk mengatasi masalah santri mahasiswa.

Penggunaan desain atau model dengan dua fase ini bertujuan agar integrasi data kuantitatif dan kualitatif dapat menghasilkan wawasan tambahan di luar informasi yang diperoleh dari data kuantitatif atau kualitatif saja. Adapun tahapan atau fase metode campuran dan desain penelitian ini disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Fase penelitian

Data kuantitatif penelitian sebagaimana digambarkan dalam fase 1 meliputi uji instrumen, uji prasyarat, dan uji korelasi antara variabel strategi coping dengan variabel *quarter life crisis*. Untuk memudahkan penulisan, peneliti

menyusun sub bab metode penelitian menjadi dua bagian yaitu Fase 1 yaitu metode penelitian kuantitatif dan Fase 2 yaitu metode penelitian kualitatif.

1. Fase 1-Penelitian Kuantitatif

a. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Teknik sampel *simple random sampling* digunakan karena anggota populasi (seluruh santri mahasiswa) dianggap homogen. Menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Artinya, sampel memungkinkan untuk digunakan dan ditetapkan oleh peneliti dalam rangka mewakili keakuratan penelitian karena termasuk bagian dari populasi.⁴¹ Peneliti mengambil sample berdasarkan rumus Slovin⁴², sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N.d^2+1}$$

Keterangan :
 n = Jumlah Sampel
 N = Jumlah Populasi
 d = Presisi yang ditetapkan (5%)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 146.

⁴² Riduwan, *Dasar-Dasar Statistika*. (Bandung: Alfabeta, 2015), 65.

$$n = \frac{1.428}{1.428 (0,5)^2+1}$$

$$n = \frac{1.428}{1.428 (0,0025) +1}$$

$$n = \frac{1.428}{4,57}$$

$$n = 312,5 \text{ dibulatkan menjadi } 313$$

Dari hitungan tersebut jumlah minimal sampel adalah 313 santri dari jumlah total populasi 1.428 santri.

b. Instrumen

Untuk memperoleh data kuantitatif, peneliti menggunakan instrumen dalam bentuk kuesioner. Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar variabel serta mengetahui tingkat *quarter life crisis* yang dikategorikan pada tingkat rendah, sedang dan tinggi. Skala yang digunakan adalah Skala Strategi Coping dan Skala *Quarter Life Crisis*.

1) Skala Strategi Coping

Skala yang digunakan untuk mengukur coping dalam penelitian ini adalah Skala Strategi Coping yang dimodifikasi dari skala *The Brief COPE* yang sebelumnya dibuat oleh Charles S. Carver pada tahun 1997. Skala ini merupakan skala versi singkat dari Skala COPE yang dibuat pula oleh Charles S. Carver, Jagdish Kumari Weintraub, dan Michael F. Scheier pada tahun 1989. Skala The Brief COPE terdiri atas

26 item dengan empat opsi skor (1=Tidak pernah; 2=Kadang; 3=Sering; 4=Selalu). Semakin tinggi skor pada masing-masing dimensi menunjukkan bahwa semakin besar penggunaan strategi coping target.

Pada penelitian ini, skala dimodifikasi menggunakan kalimat verbal yang lebih relevan dengan subjek penelitian sehingga menghasilkan 21 item pernyataan. Skala dikategorikan berdasarkan pendekatan tiga gaya coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kedua gaya coping dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) *Problem-Focused Coping* ditandai dengan aspek coping aktif, penggunaan dukungan informasi, perencanaan, dan penafsiran ulang secara positif. Skor tinggi menunjukkan strategi coping yang ditujukan untuk mengubah situasi stres. Skor tinggi menunjukkan kekuatan psikologis, ketabahan, pendekatan praktis untuk pemecahan masalah dan memprediksi hasil positif.
- b) *Emotion-Focused Coping* ditandai dengan aspek curhat, penggunaan dukungan emosional, humor, penerimaan, menyalahkan diri sendiri, dan agama. Skor tinggi menunjukkan strategi coping yang bertujuan untuk mengatur emosi yang terkait dengan situasi stres. Skor tinggi atau rendah tidak secara seragam dikaitkan dengan kesehatan psikologis atau kesehatan yang buruk, tetapi dapat digunakan untuk menginformasikan formulasi yang lebih luas tentang gaya coping responden.

2) Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *Quarter Life Crisis* pada penelitian ini merupakan skala Likert 5 poin yang menilai keadaan individu di masa seperempat abad awal kehidupan (*quarter life*). Pada item *favorable*, skor 5 menunjukkan keadaan yang paling sesuai dengan individu sampai dengan skor 1 untuk keadaan yang paling tidak sesuai. Sedangkan pada item *unfavorable*, berlaku skor sebaliknya.

Skala ini diadaptasi dari tujuh dimensi *quarter life crisis* Robbins dan Wilner yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam hidup, cemas terhadap masa depan, tertekan dengan tuntutan yang ada, dan kekhawatiran tentang hubungan interpersonal. Skala *Quarter Life Crisis* tersusun dari 24 item yang terdiri dari 11 item *favorable* dan 13 item *unfavorable* yang terbagi dalam tujuh dimensi *quarter life crisis*.

c. Pengolahan dan Analisis Data

Pada tahap awal fase ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan data berupa kuisioner dan analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Pengolahan dan analisis data pada fase ini menggunakan software pengolah data statistik SPSS.

2. Fase 2-Penelitian Kualitatif

Selanjutnya, peneliti melanjutkan fase 2 dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi untuk menggali dan menelusuri setiap variabel dan dimensi yang ada. Fase ini bertujuan untuk memperkuat, memperluas,

memperdalam data pada fase 1, sekaligus juga untuk menghasilkan temuan baru.

a. Sampel

Pada fase kualitatif ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mengeksplorasi penggunaan strategi coping pada pengalaman *quarter life crisis* santri mahasiswa. Teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan subjek menggunakan pertimbangan tertentu dengan tujuan agar data yang diperoleh dapat lebih representatif.⁴³ Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menentukan sampel pada fase 2 dengan beberapa karakteristik yaitu: santri mahasiswa yang bertempat tinggal di PP. Al-Munawwir Krapyak, laki-laki/perempuan, serta berusia 20-29 tahun.

Peneliti memilih 2 santri dengan jenis kelamin yang berbeda (laki-laki 1 orang – perempuan 1 orang) dari setiap kategori tingkat *quarter life crisis*. Unsur demografis yang dipilih penelitian ini yaitu perbedaan jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat ekonomi juga menjadi pertimbangan dalam pemilihan subjek. Hal ini dilakukan agar menghasilkan data yang komprehensif.

b. Prosedur Pengumpulan Data

Data pada fase 2 (kualitatif) diperoleh melalui beberapa prosedur yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi, wawancara, dan

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 153.

dokumentasi yang digunakan adalah model “*semi structured*” yaitu metode kombinasi antara wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Metode ini termasuk *in-depth interview* yang pelaksanaannya lebih bebas daripada wawancara terstruktur. Tujuannya adalah untuk menemukan data secara lebih terbuka dengan cara mengetahui pendapat dan ide-ide dari individu yang diwawancara.⁴⁴

c. Pengolahan dan Analisis Data

Sebagaimana dikemukakan sebelumnya, metode penelitian ini adalah *explanatory sequential mixed methods*, sehingga teknik pengolahan dan analisis data juga mengikuti prinsip metode *mixed methods*. Pada tahap kedua ini, peneliti menggunakan metode kualitatif yang terdiri dari beberapa tahap diantaranya adalah menyusun, mengategorikan data, mencari kaitan isi dari berbagai data yang dihimpun dari hasil wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang kemudian diterjemahkan ke dalam laporan kualitatif. Dalam menjalankan metode kualitatif, peneliti menggunakan teknik analisis data model interaktif. Tujuannya agar dapat membandingkan antara data yang telah disajikan secara deskriptif analisis dengan kajian teoritis.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan model analisis interaktif yang dikembangkan Miles & Hubermen. Proses pada model ini adalah melalui pengumpulan data (*data*

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 421.

collection), reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan pengambilan keputusan dan verifikasi (conclusion dan verification).

I. Sistematika Pembahasan

Tesis ini terbagi dalam lima bab yang didalamnya terdapat beberapa sub bab. Bab I merupakan bagian awal berisi pendahuluan yang terdiri dari tujuh pembahasan yaitu latar belakang, rumusan masalah, hipotesis, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan yang digunakan pada penelitian ini. Bab II berisi tentang profil tempat penelitian termasuk dengan profil santri mahasiswa. Bab III berisi dua sub yaitu hasil data kuantitatif dan hasil data kualitatif. Bab IV berisi uraian pembahasan. Penelitian ini ditutup dengan deskripsi kesimpulan dan saran pada Bab V.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji korelasi membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan strategi coping yang dibuktikan dengan pengalaman santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak bahwa strategi coping yang dilakukan para subjek dapat membantu mengurangi gejala *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak berada pada tingkat sedang dan rendah. Tidak ditemukan santri mahasiswa dengan tingkat *quarter life crisis* tinggi. Jenis coping yang paling banyak digunakan oleh santri mahasiswa PP. Al-Munawwir Krapyak adalah *Problem-Focused Coping (PFC)* baik oleh individu dengan *quarter life crisis* tingkat sedang maupun rendah. Faktor yang berpengaruh pada penggunaan strategi coping antara lain keterampilan memecahkan masalah, keyakinan diri, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Aspek demografis seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan dan tingkat ekonomi menjadi aspek tambahan pada penelitian ini.

Permasalahan umum yang terjadi pada *quarter life crisis* santri mahasiswa di PP. Al-Munawwir Krapyak adalah masalah yang berkaitan dengan pendidikan, karir dan asmara. Pada aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan, ditemukan adanya faktor-faktor seperti keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), banyaknya target yang menjadi tuntutan pribadi serta dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru, dan orang terdekat. Pada aspek putus asa, tidak terdapat gejala *quarter life crisis* yang berarti pada semua subjek.

Perasaan putus asa menjadi salah satu hal yang tidak diinginkan dan dihindari oleh para subjek. Hal ini berkaitan dengan ajaran dalam agama Islam yang menyebutkan larangan berputus asa dari rahmat Allah dan perintah memperbanyak bersyukur atas nikmat yang diberikan kepada hamba-Nya sehingga secara langsung maupun tidak langsung, para santri mahasiswa mengontrol diri agar tidak sampai berputus asa.

Agama menjadi aspek penting pada penggunaan strategi coping santri mahasiswa PP. Al-Munawwir karena latar belakang mayoritas santri yang sudah mengenal kehidupan pesantren sejak kecil, keseharian santri yang dekat dengan aktivitas keagamaan, dan pola sosial kemasyarakatan yang bersinggungan dengan kehidupan santri. Agama terwujud dalam setiap penggunaan jenis coping yang beragam pada santri mahasiswa secara sadar maupun tidak. Relasi keagamaan vertikal terwujud dalam keyakinan santri kepada Allah swt dalam menghadapi masalah (*tawakal*) sedangkan relasi horizontal terwujud dalam dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru dan orang terdekat.

B. Saran

Penelitian ini mengajukan saran penelitian lanjutan tentang peran agama yang lebih rinci pada pemilihan strategi coping santri mahasiswa. Hal ini disebabkan karena banyaknya aspek dan luasnya cakupan peran agama yang belum dijelaskan pada penelitian ini. Pendekatan *religious coping* dapat dijadikan sebagai dasar teori. Integrasi peran agama pada strategi coping santri dengan warna, dinamika, dan corak yang khas pesantren dapat menjadi kajian yang komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau. “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis”, *Jurnal Kognisia* 3 No. 1 (2020).
- Chakravarti, IM., RG Laha, dan J. Roy, “Handbook of Methods of Applied Statistics” *Journal of the American Statistical Association* 63 No.323: 1047–1049.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Jakarta: Yayasan Mitra Netra, 2012.
- Fauziyah, Nailul, Yusmansyah, dan Diah Utaminingsih. “Hubungan Penggunaan Strategi Coping dengan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas IX SMA”, *Jurnal FKIP Unila* 4, No. 2 (2015).
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS Edisi Ketujuh*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016.
- Graça, L., & Brandão, T., “Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students” *Journal of Psychology and Theology* 52 No. 3 (2024): 342-358.
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. “The Interplay of Occupational Motivation and Well-Being during The Transition From University to Work”, *Developmental Psychology* 48 No. 6 (2012): 1739–1751.
- Herawati, I., & Hidayat, A., “Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru” *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5 No. 2 (2020): 145-156.

- Higgins, J. E., & Endler, N. S., "Coping, Life Stress, and Psychological and Somatic Distress" *European Journal of Personality* 9 (1995): 253-270.
- Huda, Miftahul. "Self-Control and Tawakal on Quarter-Life Crisis in Students of Islamic Boarding School" *Journal of Indonesian Psychological Science* 3 No. 1 (2023): 284—297.
- Hurlock, EB. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia, 1980.
- Ikrimah, Cipta Rohmatun. "Coping of Stress dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda pada Santri Baru di Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krupyak Yogyakarta" Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Iswati. "Karakteristik Sikap Religiusitas yang Ideal pada Masa Dewasa" *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 2 No. 1 (2019): 58–71.
- Izah, Nurul, Dewi Khurun Aini, dan Baidi Bukhori, "Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren" *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 3 No. 1 (2023).
- King, Laura A. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba, 2010.
- Lazarus, Richard S. dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Mahmoud, Jihan Saber Raja, et. al., "The Relationship Among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles" *Issues Ment Health Nurs* 33 No. 3 (2012): 149-156.

Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya". *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 No. 2 (2017).

Nasir, Abdul dan Abdul Muhith. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.

Pargament K. I., Raiya H. A., "A decade of Research on The Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned", *Psyche and Logos*, 282 (2007): 742–66.

Pargament, K. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford, 1997.

Penley JA, Tomaka J, Wiebe JS. "The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review", *J Behav Med*. 2002;25(6): 551-603

Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M., "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara" *Jurnal Sosial dan Sains*, 3 No. 9 (2023): 967–982.

Ridwan. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta, 2015.

Robbins, A., & Wilner, A., *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, 2001.

Robbins, Alexandra dan Abby Wilner. *Quarter Life Crisis: Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Publishing Group, 2001.

Robinson, O. C., Demetre, J. D., dan Litman, J. A., "Adult Life Stage and Crisis as Predictors of Curiosity and Authenticity: Testing Inferences from Erikson's

- Lifespan Theory” *International Journal of Behavioral Development*, 41 No. 3 (2017): 426-431.
- Robinson, O. C., *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-life Crisis: Updating Erikson for The Twenty-first century*. New York: Routledge, 2016.
- Salsabila, Ferani Amira, *et. al.*, “The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students”, *Journal of Family Sciences* 8, No. 1 (2023): 123-135.
- Santrock, JW. *Perkembangan Masa Hidup Edisi 1*. Jakarta: Erlangga, 2001.
- Stapleton, A. “Coaching Clients Through the Quarter Life Crisis: What Works?”, *Internasional Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* No. 6 (2012): 130–145.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suryadiningrum, Belva Artanti. “Hubungan Religious Coping dengan Resiliensi Menghadapi Quarter Life Crisis pada Santri di Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah Surabaya” Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945
- Suyono, Tsana A., Asteria D. Kumalasari, dan Efi Fitriana, “Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda” *Jurnal Psikologi*, 14 No. 2 (2021): 321.

Thorspecken, Jennifer M. "Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon"

Research Papers- New Jersey Counseling Association (2005): 123.

Ward, Rachel N., et. al. *Emotion, Well-being and Resilience: Theoretical Perspectives and Practical Applications*. New York: Apple Academic Press, 2021.

Yasmadi. *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*. Jakarta: Ciputat Press, 2005.

