

## *Religious Coping* pada Penghafal Al-Qur'an dalam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya

Aulia Muna Majidah<sup>1</sup>, Sri Lestari<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

e-mail: \*sri.lestari@ums.ac.id

---

### Abstract / Abstrak

*This research aims to obtain an overview of the strategies used by memorizers of the Quran in facing the quarter-life crisis phase. The quarter-life crisis is an emotional crisis related to doubt or anxiety about the future which is usually experienced by individuals aged 18-25 years. The research used qualitative phenomenological methods with thematic analysis. The participants were four students selected through purposive sampling. The results show that the area where the quarter-life crisis is most experienced is in the area of work. The causal factor is family life. The impacts can be negative, such as overthinking and anxiety; or positive, such as being able to learn lessons and be more aware of future challenges. Strategies for overcoming crises include preparing themselves by studying, reading the Quran, and believing that religion can help them face their life problems. The implications of this research emphasize that getting closer to Allah Swt. through the activity of reading and memorizing the Quran can strengthen individuals to face a quarter-life crisis.*

---

### Keywords / Kata kunci

*Quarter life crisis;  
Undergraduate students;  
Quran memorizer;  
Religious coping*

---

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran strategi yang digunakan oleh penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi fase krisis seperempat baya. Krisis seperempat baya merupakan suatu krisis emosional terkait kebimbangan atau kecemasan terhadap masa depan yang biasanya dialami individu berusia 18-25 tahun. Penelitian menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan analisis tematik. Partisipan sebanyak empat orang mahasiswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan gambaran area krisis seperempat baya yang dialami paling banyak pada area pekerjaan. Faktor penyebabnya adalah kehidupan keluarga. Adapun dampak yang dirasakan dapat bersifat negatif seperti *overthinking* serta kecemasan ataupun positif seperti mampu mengambil pelajaran serta lebih mengetahui tantangan di masa depan. Strategi untuk mengatasi krisis seperti mempersiapkan diri dengan belajar, membaca Al-Qur'an, dan percaya bahwa agama mampu membantu menghadapi permasalahan hidup mereka. Implikasi penelitian ini menekankan bahwa mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui aktivitas membaca dan menghafal Al-Qur'an dapat menguatkan individu untuk menghadapi krisis seperempat baya.

---

Krisis seperempat baya;  
Mahasiswa;  
Penghafal al-qur'an;  
*Religious coping*

---

### Pendahuluan

Krisis seperempat baya, dalam bahasa Inggris disebut dengan *quarter life crisis* (QLC), merupakan suatu krisis emosional yang sering dialami individu terutama pada usia 18-25 tahun. Krisis seperempat baya dapat menyebabkan gejala individu mulai dari kecemasan ringan hingga serangan panik dan depresi. Orang muda yang mengalami krisis seperempat baya cenderung memulai dengan periode ketidaknyamanan dan kemudian merasa tidak memiliki kepercayaan diri, kesepian, kebingungan dan juga kecemasan (Robbins & Wilner, 2001). Hasil penelitian Suyono dkk. (2021) menunjukkan bahwa krisis

seperempat baya berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berkorelasi positif terhadap afek negatif. Penelitian lain pada dewasa awal di Surabaya berusia 20-29 tahun menemukan individu dengan kesepian yang tinggi, juga memiliki krisis seperempat baya yang tinggi (Artiningsih & Savira, 2021). Penelitian Walshe (2018) menemukan bahwa ketidakpuasan kerja, stres, masalah relasi, dan kesehatan mental merupakan faktor kunci dalam penyebab krisis seperempat baya.

Istilah krisis seperempat baya pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) berdasarkan hasil penelitian mereka pada anak

usia muda sekitar dua puluhan tahun ke atas di Amerika. Mereka menyebut anak-anak muda ini dengan “*twentysomethings*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki dunia nyata yang sesungguhnya atau dunia pekerjaan yang diiringi dengan berbagai tuntutan kehidupan (Karpika & Segel, 2021).

*Mental Health Foundation* (2018) melaporkan bahwa orang dengan usia muda, memiliki tingkat stres terkait tekanan untuk berhasil yang lebih tinggi dibanding dengan usia tua. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil persentase yakni sebesar 60% dari usia 18–24 tahun, 41% dari usia 25–34 tahun, 17% dari usia 45–54 tahun, dan 6% dengan usia 55 tahun ke atas.

Krisis seperempat baya adalah suatu kondisi kebimbangan dan kecemasan yang dialami individu dengan tanpa henti mempertanyakan masa depannya. Hal ini berkaitan dengan masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, dan terjadi pada kelompok usia remaja akhir hingga pertengahan tiga puluhan, tetapi biasanya paling sering terjadi pada usia dua puluhan (Robbins & Wilner, 2001). Stres yang disebabkan oleh ketidakselarasan harapan tentang pekerjaan dan hubungan dengan kenyataan seringkali menyebabkan krisis seperempat baya di masa dewasa awal (Pinggolio, 2015). Sebagian besar mahasiswa mengalami krisis seperempat baya terkait dengan kecemasan akan masa depan (Salsabila dkk., 2023).

Perasaan yang dialami individu dalam tahap krisis seperempat baya berubah dari waktu ke waktu, satu hal yang dirasakan seperti perasaan ketidakpastian dalam pekerjaan dan kehidupan sosial. Kurangnya konsentrasi dalam hidup, penekanan pada *self-help* dan pencarian identitas diri telah menjadi ciri krisis ini. Ketidakpastian tentang masa depan adalah tema fundamental dari krisis seperempat baya (Schwartz dkk., 2013). Salah satu studi menjelaskan bahwa sumber ketidakbahagiaan dan munculnya perasaan cemas pada hakikatnya merujuk pada perkara pekerjaan, hubungan pribadi, masalah keuangan, dan masalah karakteristik personal lainnya (Tanner dkk., 2008).

Arnett (2013) menjelaskan faktor-faktor dalam diri pada tahap perkembangan psikologis masa dewasa awal meliputi: a) Eksplorasi identitas; b) Ketidakstabilan; c) Fokus diri; d) Perasaan diantara masa remaja dan dewasa; serta e) Harapan dan optimis. Nash dan Murray (2009) menjelaskan faktor eksternal yang memengaruhi krisis seperempat baya meliputi: tantangan akademis, kehidupan keluarga, pertemanan dan percintaan, serta kehidupan pekerjaan.

Istilah *emerging adulthood* atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan dewasa awal digunakan untuk menjelaskan tahapan perkembangan masa peralihan tersebut. Masa dewasa awal merupakan istilah untuk menyebut tahapan perkembangan pada masa peralihan atau sudah melewati masa remaja (*adolescence*) namun belum memasuki masa dewasa (*adulthood*) yang terjadi pada rentang usia sekitar 18-25 tahun. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang memiliki perubahan pada ranah kognitif, emosional, fisik dan sosial (Arnett, 2013).

Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal tentunya menimbulkan respon berbeda-beda pada setiap individu dalam menghadapinya. Pribadi yang mempersiapkan dengan baik akan melalui masa dewasa awal dengan mudah dan siap menjadi pribadi dewasa sesungguhnya, tetapi pada sebagian pribadi lainnya merasakan bahwa masa ini adalah masa yang sulit dan penuh dengan kecemasan. Hasil penelitian Black (dalam Permatasari, 2010) menggambarkan mahasiswa berusia 18-29 tahun yang mengalami krisis seperempat baya menunjukkan respon emosional seperti merasa frustrasi, panik, merasa tidak berdaya, dan merasa sia-sia.

Meskipun fase krisis seperempat baya lebih banyak terjadi saat kehidupan memasuki usia peralihan, ada cara-cara tertentu yang mampu meredakan serangan krisis seperempat baya ini. Robinson (2019) menjelaskan bahwa fase dalam krisis seperempat baya dimulai dari: 1) Terdapatnya perasaan terjebak dalam berbagai pilihan hidup seperti karier, keluarga, atau percintaan; 2) Adanya inisiatif untuk melakukan perubahan; 3) Membangun pondasi arah tujuan

hidupnya; dan 4) Memiliki perspektif kehidupan baru yang dipercaya oleh individu itu sendiri.

Perspektif kehidupan baru bisa diperoleh individu salah satunya melalui religiusitas, disebabkan agama bertindak langsung dengan memoderasi dampak stres pada hasil yang merugikan dengan membiarkan orang mengubah sifat pengalaman stres dengan cara tertentu atau menggunakannya sebagai strategi mengatasinya (Mahudin dkk, 2016). Penelitian Habibie dkk. (2019) juga memperoleh hasil bahwa religiusitas memiliki peran signifikan bagi krisis seperempat baya mahasiswa, dimana religiusitas merupakan aspek penting dalam memengaruhi mahasiswa pada saat melewati fase krisis seperempat baya yang memiliki bermacam-macam tantangan untuk dihadapi.

Fase krisis seperempat baya yang terjadi pada individu dengan munculnya berbagai emosi negatif, dapat diatasi salah satunya dengan *religious coping* atau keyakinan kepada Sang Pencipta untuk membantu mengatasi permasalahan hidup. Larasati (2021) menjelaskan konsep religiusitas mengacu pada sejauhmana seseorang berkomitmen dan taat terhadap agamanya. Ketika seseorang mencapai usia tertentu, mereka mungkin menghadapi krisis yang membuat mereka lebih rentan kehilangan penghayatan terhadap agama, padahal agama dapat berguna dalam mengatasi krisis-krisis tersebut, karena agama memberikan sistem kepercayaan, cara untuk memahami stres, mengurangi penderitaan, dan cara bagaimana menemukan makna dalam pengalaman yang sulit.

Individu dengan religiusitas yang tinggi dapat menghindari pikiran negatif, terjebak pada situasi sulit, kecemasan, dan dapat percaya diri ketika melalui fase krisis seperempat baya (Larasati, 2021; Purwadi & Widyantoro, 2016; Wahyuni dkk., 2020). Salah satu cara mendekati diri kepada Allah adalah dengan menghafalkan kitab suci Al-Qur'an (Idayu, 2020). Menghafalkan Al-Qur'an dapat memberikan efek psikologis yaitu: (1) sebagai obat untuk kebingungan, kegelisahan dan kecemasan; (2) memperoleh ketenangan pikiran dan jiwa, kecerdasan, dan meningkatkan prestasi akademik; (3) mengurangi kenakalan remaja; (4) para

penghafal Al-Qur'an akan dijunjung tinggi di sisi Allah dan Rasul-Nya; (5) Al-Qur'an sebagai obat bagi siapa saja yang membaca dan menghafalkannya (Masduki, 2018).

Hasil penelitian Rozikin dan Noprianti (2022) menunjukkan terdapat hubungan kuat antara intensitas menghafal Al-Qur'an dengan religiusitas seseorang. Penelitian Wachidah dan Habibie (2021) juga menjelaskan bahwa orang yang menghafal Al-Qur'an memiliki pengalaman *akhlaqul karimah* yang membuat mereka mampu menghadapi segala macam permasalahan dengan sangat mudah, karena tingkat religiusitas mereka yang lebih tinggi dari orang yang tidak menghafal Al-Qur'an.

Masduki (2018) menjelaskan bahwa menghafalkan Al-Qur'an adalah suatu bentuk aktivitas melafalkan bacaan yang tertulis di dalam Al-Qur'an untuk dapat mengingat dan mengungkapkannya kembali dengan lisan, kemudian aktivitas tersebut dilakukan menggunakan dasar dan tujuan. Menghafal Al-Qur'an ini identik dengan sikap religius mendekati diri kepada Allah Swt. melalui perilaku sering berinteraksi dengan kitab suci-Nya. Meskipun demikian, data wawancara awal dengan para penghafal Al-Qur'an menunjukkan para penghafal Al-Qur'an pun mengalami fase krisis seperempat baya. Akan tetapi mereka memiliki cara tersendiri untuk dapat menghadapinya, seperti dibuktikan pada kalimat berikut ini:

*“Saat saya merasa gagal saya akan mengingat ayat 5-6 di surah Al-Insyirah tersebut sebagai motivasi, saya menjadikannya pelajaran agar kesalahan yang menjadi sebab keputusan saya akan berusaha menjadi lebih baik. Selanjutnya saat sudah berusaha, saya akan tawakal dan menyerahkan hasilnya. Karena Allah sendiri sudah janji akan mencukupi orang yang tawakal kepada Allah.” (UK)*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa fase krisis seperempat baya juga terjadi pada penghafal Al-Qur'an, tetapi mereka memiliki cara tersendiri untuk menghadapinya yaitu dengan pendekatan religiusitas, mengandalkan Allah serta meyakini

ayat Al-Qur'an dalam menghadapi krisis yang mereka alami.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah penelitian sebelumnya lebih sering menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang menguji keterkaitan religiusitas dengan krisis seperempat baya. Sementara penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara lebih mendalam dinamika psikologis yang terjadi. Oleh karena itu penting dieksplorasi lebih lanjut mengenai strategi yang digunakan oleh penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi fase krisis seperempat baya, dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pertimbangannya adalah agar dapat lebih memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu berkaitan dengan dinamika krisis seperempat baya pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran strategi yang digunakan oleh penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi fase krisis seperempat baya. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan baru terhadap masyarakat umum terkait permasalahan krisis seperempat baya.

## Metode

### Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain fenomenologi merupakan desain dalam penelitian kualitatif yang memiliki kegunaan untuk mengidentifikasi pengalaman individu pada suatu fenomena tertentu, yang melalui hal tersebut dapat menjelaskan esensi beberapa individu yang mengalami fenomena tersebut (Creswell, 2018). Dalam penelitian ini dipilih desain fenomenologi karena ingin memahami pengalaman subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi krisis seperempat baya.

### Partisipan

Partisipan penelitian ini yaitu: a) mahasiswa aktif pada jenjang S1 yang tinggal di kota Pekalongan; b) beragama Islam; c) memiliki hafalan Al-Qur'an minimal 5 juz; d) berusia 18-25

tahun (rentang usia krisis seperempat baya). Terdapat empat orang partisipan yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Karakteristik partisipan ditampilkan dalam Tabel 1.

### Prosedur Pengumpulan Data

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti menghubungi partisipan melalui *chat* pada *whatsapp* untuk meminta kesediaan menjadi partisipan penelitian. Selanjutnya menanyakan kesediaan waktu dilakukan wawancara. Sebelum wawancara, peneliti memberikan lembar *informed consent* terlebih dahulu yang bertujuan sebagai lembar penjelasan terkait penelitian serta jaminan kerahasiaan identitas partisipan.

Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Proses wawancara dilakukan melalui dua cara, yaitu wawancara secara daring menggunakan media *google meet* dan wawancara secara tatap muka. Wawancara kepada setiap partisipan dilakukan satu kali dengan durasi kurang lebih 50-90 menit. Proses wawancara direkam dengan *voice recorder handphone* untuk wawancara tatap muka dan perekaman layar untuk wawancara daring. Partisipan telah menyetujui bahwa selama proses pengambilan data berlangsung dilakukan perekaman data. Instrumen penelitian menggunakan panduan wawancara yang disusun dengan mengacu pada bagaimana mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi krisis seperempat baya yang dialami.

Tabel 1  
Karakteristik Partisipan Penelitian

No.	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Usia	Jumlah Hafalan	Program Studi	Semester
1.	HF	P	20	27 juz	I'dad Lughowi	5
2.	HA	L	24	5 juz	Tarbiyah	9
3.	UK	P	21	30 juz	PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar)	7
4.	TAK	L	22	8 juz	Hukum	9

Panduan wawancara dikembangkan dari konsep krisis seperempat baya dan peran agama dalam menghadapi krisis tersebut. Validasi panduan wawancara dilakukan melalui diskusi bersama tim peneliti yang mempunyai kualifikasi keahlian di bidang Psikologi Klinis, sehingga dapat dilakukan revisi pada pertanyaan yang kurang tepat. Beberapa contoh pertanyaan dalam panduan wawancara yaitu: 1) Di usia Anda saat ini, hal apa yang sering Anda khawatirkan tentang masa depan?; 2) Faktor apa saja dari dalam diri yang dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan?; 3) Faktor apa saja dari luar diri yang dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan?; 4) Ceritakan bagaimana dampak positif yang Anda alami ketika menghadapi fase krisis ini?; 5) Ceritakan bagaimana dampak negatif yang Anda alami ketika menghadapi fase krisis ini?; 6) Bagaimana cara Anda menghadapi fase krisis yang Anda alami?; dan 7) Bagaimana peran agama dalam membantu Anda dapat menghadapi fase krisis tersebut?

### Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik yaitu analisis untuk mengidentifikasi tema dan pola melalui data yang telah diterima oleh peneliti dari hasil wawancara (Clarke & Braun, 2017).

Uji keabsahan data menggunakan metode *member checking*. *Member checking* adalah suatu teknik yang digunakan untuk mendalami serta menguji kredibilitas hasil. Data atau hasil wawancara dikembalikan kepada partisipan untuk diperiksa keakuratan dan kesesuaiannya, partisipan dapat mengoreksi, mengurangi, atau menambah informasi sesuai dengan pengalaman mereka (Birt dkk., 2016).

### Hasil

#### Area Krisis Seperempat Baya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa area krisis seperempat baya yang terjadi pada setiap informan bervariasi mulai dari area pekerjaan, pendidikan, keluarga, keuangan, hingga asmara.

Area krisis yang dialami semua informan yaitu pada area kekhawatiran terhadap pekerjaan, disebabkan posisi mereka berada pada semester

pertengahan hingga akhir Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan berikut ini:

*"...kerjaan. Kan pingin pingin tuh bisa bantuin orang tua dengan usahaku sendiri. Termasuk lewat maksudnya termasuk dari segi finansial..."* (HF)

*"...bagi saya yang paling mengkhawatirkan itu soal pekerjaan, karena pekerjaan itu kalau bagi saya pekerjaan itu bisa merambat ke semuanya saat kita dapat apa, dari segi keluarga bisa dapet, keuangan finansial bisa dapet, dari segi apa namanya pembiayaan diri bisa dapet kehidupanlah maksudnya kaya gitu bisa..."* (TAK)

*"Masalah tentang, kaya kerja. Biasanya ngajar itu kan ada di biasanya ada lowongan di tempat yang jauh. Nah sedangkan kita nyari yang lebih dekat jaraknya biar bisa apa namanya, ongkos perjalanannya lebih sedikit dan waktu di perjalanannya itu lebih sedikit..."* (HA)

*"...Pekerjaan itu ya pekerjaan profesi guru sebenarnya itu sekarang itu banyak dari SD itu yang mempunyai persyaratan tinggi..."* (UK)

Area krisis selanjutnya yaitu pada kekhawatiran terhadap pendidikan berkaitan dengan posisi memasuki semester akhir dan juga terkait tugas akhir (skripsi) yang belum selesai. Hal tersebut dirasakan oleh informan UK dan HA berikut ini:

*"...kalau sekarang ini kan seperti saya semester 6 saya masih saya baru baru dan mau mulai menyusun skripsi. Nah di saat seperti itu..."* (UK)

*"Iya kepikiran. Tapi kepikiran aja enggak belum ada action nya..."* (HA)

*"Kadang tuh kalau mau action ngerjain, udah udah di depan laptop. Eh apa ya, ah nanti aja dulu masih lama. Kaya itu kan kaya udah semester 8, nanti semester 9, kalau semester 9 nanti kena charge lagi..."* (HA)

Selanjutnya area krisis pada kekhawatiran asmara yaitu berupa perasaan iri melihat teman-

teman sebayanya sudah berkeluarga bahkan ada yang sudah memiliki anak, seperti yang dialami informan HF dan HA:

*"...kekhawatiran yang lainnya ya mungkin apa ya karena aku ada di lingkungan yang kebetulan emm apa banyak yang nikah muda gitu. Jadi jadi kaya kekhawatiran sama pasangan kaya gitu nanti apakah aku dapet yang satu frekuensi kah atau nanti bisa dapet yang bisa sama-sama ngedukung sama sama emm men-support buat tetep bisa berbakti sama orang tua apa enggak..."* (HF)

*"Oh, kalau kepikiran, aku kapan nikahnya, kapan kaya dia yang dah punya anak, beda-beda tujuannya, gitu gitu..."* (HA)

Area krisis tentang kekhawatiran keuangan juga terjadi pada salah satu informan yaitu HA, dimana ia khawatir karena saat ini belum mempunyai cukup uang, dan bisnis yang ia jalankan juga sulit laku. Hal tersebut diungkapkan HA berikut ini:

*"...susah lakunya. Karena biasanya tuh apa ya, kadang kan postingnya kita cuman di WA. Kadang di FB. Kadang kurang semangat postingnya atau mereka udah beli, udah stock. Jadi udah stock banyak dari kita gitu. Mungkin kita kurang luas lagi em apa, menawarkannya kurang luas..."* (HA)

Terakhir, area krisis pada kekhawatiran keluarga yang dialami informan HA:

*"Ya yang sering dikhawatirkan itu tentang nanti kita sudah apa namanya, sudah mentas tapi orang tua udah tua dan belum, kita belum bisa membahagiakan orang tua..."* (HA)

### **Pemicu Krisis Seperempat Baya**

Krisis seperempat baya dapat dipicu oleh berbagai hal baik berasal dari faktor yang ada di dalam diri maupun di luar diri. Faktor dalam diri meliputi: ketidakstabilan diri, fokus diri, eksplorasi identitas, serta harapan dan optimisme. Sedangkan faktor luar diri meliputi kehidupan pertemanan, kehidupan pekerjaan, kehidupan sosial, kehidupan keluarga, tantangan akademis, dan media sosial.

Ketidakstabilan diri berupa rasa malas, rasa takut, belum dapat mengontrol pikiran, kurang bersemangat, dan lainnya. Hal tersebut seperti diungkapkan informan HF, UK, dan HA pada pernyataan berikut ini:

*"Faktor dalam diri ya aku masih orang itu penakut kaya terlalu banyak yang di emm cemasin gitu lho. Terus kadang pikiran-pikiran yang enggak bener gitu lho pikiran-pikiran buruk yang tiba-tiba dateng bikin apa ya, overthinking, aku takut nih pikiran-pikiran burukku bener-bener kejadian gitu..."* (HF)

*"...yang menjadi khawatir itu dari diri saya mungkin kepercayaan diri saya. kadang saya itu masih merasa kurang percaya diri..."* (UK)

*"...faktor malas, mager gitu. Terus apalagi ya, kadang kalau liat barang yang sesuai budget terus dulu pengen dan ada uangnya, kadang khilaf. Ya kadang boros gitu. Jadi harus sering apa namanya, nahan nahan mata buat liat liat barang gitu yang sesuai budget gitu..."* (HA)

Faktor dalam diri selanjutnya yaitu fokus diri yang berupa kebingungan mengenai hal yang harus menjadi prioritas serta masih cenderung fokus kepada perkataan orang lain, seperti yang diungkapkan informan HA dan TAK:

*"Jadi kalau biasanya kan mungkin cuma kuliah kalau ini kan udah mulai nyusun ini, itu kan lebih longgar dan lebih nyantai. Jadi orang tua berharapnya lebih fokus ke skripsinya daripada main sama temen-temen..."* (HA)

*"...yang menjadikan timbul perasaan khawatir itu saat terlalu mempertimbangkan omongan orang..."* (TAK)

Faktor dalam diri lainnya yaitu eksplorasi identitas yang berupa pencarian potensi dalam diri, yang dialami informan TAK, HA, dan HF berikut ini:

*"...latar belakang kamu punya pandangan seperti itu, karena dengan realita yang ada*

*saya mikirnya paling tidak, semua harus coba. terlebih dengan saya yang belum menemukan itu...*” (TAK)

*“Kalau potensi tuh ya, kalau garis besarnya belum...”* (HA)

*“Berarti aku harus cari emm enggak aku harus kenal diriku sendiri nih. Kelebihanku apa aku harus lebih kenal diriku sendiri. Aku bisa apa ya bisa berkontribusi di bidang apa kaya gitu. Nemuin passionku gitu sih mbak...”* (HF)

Harapan dan rasa optimis dalam diri pun menjadi salah satu pemicu terjadinya krisis seperempat baya, karena memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi tanpa melihat realitas yang ada, seperti yang diungkapkan informan TAK:

*“...ya saat lowongan pekerjaan ada dan yang paling penting itu dari manusia itu kan kalau menciptakan ekspektasi bisa, mengolah ekspektasi yang susah...”* (TAK)

Selanjutnya pemicu dari luar diri berdasarkan kehidupan pertemanan berupa melihat pencapaian teman-teman sebaya yang sudah lebih sukses dibandingkan dengan dirinya. Hal tersebut terjadi pada informan HA dan HF sebagai berikut:

*“Ya di saat-saat temen-temen kita dah pada kerja, dah pada berkeluarga. Kita masih belum bisa seperti yang lainnya...”* (HA)

*“Terus pas udah makin makin dekat ke umur 20 tahun oh ternyata dia udah punya bisnis ini ya. Oh, ternyata dia udah punya usaha ini eh kok ternyata dia tiba-tiba udah sebar undangan gitu ya. Jadinya maksudnya pasangan itu masya Allah gitu em yang ya yang bisa dibilang emang satu kapasitasnya tuh seimbang gitu lho. Terus kaya akhirnya jadi kepikiran aku, aku dengan aku yang sekarang ini tuh nanti gimana ya pasanganku...”* (HF)

Kehidupan pekerjaan, yang mana dalam dunia pekerjaan serba cepat, penuh inovasi, dan perkembangan. Perubahan yang begitu cepat tersebut menimbulkan kekhawatiran serta tuntutan pekerjaan terlalu berat ataupun terlalu ringan. Hal

tersebut dialami informan TAK dan HA yang diungkapkan berikut ini:

*“...ya orang secara umum secara satuan masyarakat bergerak cepat. nah kalau kita ga bergerak cepat sekarang kalau gaada perubahan ga gerak, tertinggal jauh. apalagi misalkan kembali lagi ke soal yang di awal saya cemas soal pekerjaan...”* (TAK)

*“Ga usah SI. Jadi tinggal, kan ada temen itu udah ngajar. Kita diajak buat ngajar juga jadi ga usah buat CV, buat mm ijazah SI. Itu kita tinggal ngajar...”* (HA)

Faktor kehidupan sosial seperti adanya kejadian buruk tertentu di lingkungan sekitar yang akhirnya menimbulkan kekhawatiran, serta stigma lingkungan tentang gender laki-laki yang harus memenuhi syarat dan tuntutan tertentu pun menjadi pemicunya, seperti yang dialami informan HF dan TAK:

*“Setiap lihat ada kejadian yang buruk. Misalkan nih, emm ada punya tetangga yang ternyata suaminya perlakuan suaminya ke istrinya kok kaya gini atau suami istrinya punya perlakuan yang buruk ke suaminya sampe akhirnya anaknya kaya gini gini...”* (HF)

*“...saya cowok, saya laki-laki jadi harus bisa semua. dituntutlah meskipun ya dalam apa namanya kalau misalkan apa, istilah sosiologi itu, toxic masculinity, laki-laki harus seperti ini, seperti ini, seperti ini. Ya maksudnya kan terlepas dari apa namanya nanti berusaha tetep stay sebagai laki-laki atau sebagai sisi yang laki-laki boleh nangis kok ya karena emang kerasnya hidup ya. Kalau menurut saya itu hal yang gapapa. terlepas dari itu maksudnya. endingnya satu dua tahun saya ingin benar-benar mendedikasikan diri. Bahkan kalau perlu saya keluar kota sampai sampai, karena emang nek kalo cowok terutama, punya anggapan terutama saya itu di saat sudah lulus kuliah, itu sebisa mungkin saya ga minta uang sepeserpun dari keluarga....”* (TAK)

Kehidupan keluarga menjadi pemicu yang dirasakan semua informan. Hal tersebut disebabkan lingkungan keluarga merupakan lingkungan paling dekat. Pemicu krisis dari keluarga berupa penilaian keluarga, kurang mendapatkan apresiasi, serta adanya tuntutan dari keluarga, seperti yang diungkapkan berikut ini:

*"Kadang penilaian keluarga ke diri sendiri sih. Aku kan em istilahnya aku hidup ga cuma di rumah kan, 6 tahun yang lalu eh enggak 2 tahun yang lalu itu aku selama 6 tahun nggak hidup di rumah gitu. Kehidupanku di pesantren sama kehidupanku di rumah itu beda..."* (HF)

*"Em, enggak jarang. emm saya dibesarkan dengan apa namanya tumbuh kembang yang, kakak-kakak saya, mbak-mbak saya itu ga pernah yang namanya. jadi, singkat cerita ya, kilas balik, keluarga saya itu yang namanya mengapresiasi apa yang sudah kita dapat itu ga pernah..."* (TAK)

*"Kalau tuntutan tuh mungkin juga mm ndang biasanya dari luar itu biar ndang cepet selesai sekolahnya cepet cari kerja gitu biasanya tuntutan dari orang lain. Dari orang tua gitu."* (HA)

*"...Mungkin kalau sekarang itu lebih ke orang tua lebihnya inginnya saya itu ke langsung ingin daftar PNS ya nantinya biar lebih terjamin..."* (UK)

Faktor luar diri pemicu krisis seperempat baya juga muncul dari lingkungan pendidikan yaitu untuk menjawab tantangan akademis seperti yang dialami oleh UK:

*"Saya khawatir sebenarnya baru baru kemarin karena kan semakin, semester apa, semester tinggi atau semester tua, semakin emm tahu atau harus bisa menentukan tujuannya atau nantinya selanjutnya akan gimana..."* (UK)

### **Dampak Krisis Seperempat Baya**

Krisis seperempat baya mampu memberikan efek positif secara langsung kepada para informan seperti mampu mengambil hikmah dan pelajaran dari krisis yang dialami serta mampu memberikan

bantuan kepada teman lainnya yang mengalami hal serupa. Namun di sisi lain para informan juga mengalami efek negatif secara langsung seperti perasaan cemas dan kurangnya kepercayaan terhadap orang lain.

Dampak positif dari krisis seperempat baya, seperti yang mereka ungkapkan berikut ini:

*"Dampak positif yang bisa saya dapetin to, ya paling tidak kita harus ya saya lah, saya itu harus mempersiapkan apa yang harus saya persiapkan. maksudnya kita bisa tahu apa yang ada di depan kita..."* (TAK)

*"Mm dampak positifnya kita juga jadi lebih belajar dengan permasalahan yang terjadi..."* (HA)

*"...dampak positifnya aku jadi kenal diriku sendiri gara-gara oh berarti kamu ketemu masalah ini kamu lemah nih. Gitu kamu belum, misalkan kaya gini gitu, jadi bisa lebih kenal sama diri sendiri dampak positifnya..."* (HF)

*"Mungkin kalau dampak positif yang bisa diambil dari masalahku ketika nantinya di lain hari mendapati permasalahan tersebut atau bisa dijadikan arahan bisa untuk ketika ada teman yang sedang mengalami kesulitan atau sedang di fase yang pernah kita alami kita bisa membagikan tips-tips atau kita bisa mengarahkan atau kita bisa menyemangati."* (UK)

Selain itu, dampak negatif yang dirasakan sebagai berikut:

*"...nah dampak negatif dari apa yang ada itu lebih ke arah kecemasan dalam diri untuk itu, mikirin dan kelamaan mikirin juga kadang lupa untuk mempersiapkan..."* (TAK)

*"...Kalau negatifnya kita masih kaya gimana ya masih khawatir, kita lebih negatifnya lebih gimana ya, kaya overthinking lah..."* (HA)

*"...kalau dampak negatifnya yaitu kadang akhirnya tiba-tiba, tiba-tiba apa ya, galau. Tiba-tiba kaya ga tau harus ngapain, bingung, gitu. Gitu sih."* (HF)



*"...yang saya alami ketika permasalahan hidup itu dampak negatifnya nantinya takutnya menjadi kekhawatiran takutnya hal tersebut keulang kembali. kemudian takutnya hal tersebut bisa memengaruhi pemikiran kita yang kita jadi berpikiran pendek atau misalnya menjadikan kita kaya kurangnya apa namanya mempercayai dukungan orang lain..." (UK)*

### **Upaya dalam Menghadapi Krisis Seperempat Baya**

Setiap informan memiliki upaya masing-masing untuk menghadapi krisis seperempat baya. Upaya tersebut mulai dari belajar dan mencari pengalaman, berdiskusi dengan orang lain, mengubah cara berpikir, sampai hal-hal yang lebih khusus seperti mulai menabung, meditasi, dan membatasi melihat media sosial.

Upaya yang dilakukan seluruh informan adalah lebih banyak belajar, mencari pengalaman, dan mengikuti berbagai pelatihan. Seperti yang dibuktikan pada pernyataan berikut:

*"...saya pastinya lebih mempelajari ilmu atau em ini ya, apa namanya, cara-cara mengajar yang baik biar nantinya pesannya itu atau yang saya sampaikan itu tersampaikan dengan baik dan dapat dipahami dengan benar. Jadinya tidak ada kesalahpahaman ketika saya menyampaikan hal tersebut..." (UK)*

*"...berubah em lebih rajin lagi. Lebih enggak mageran lagi. Lebih semangat lagi dalam apa namanya, meng-inves diri sendiri dengan belajar apa yang belum kita pelajari..." (HA)*

*"...Karena kalau misalkan aku pingin emm masuk ke perusahaan dan jadi copywriter atau UX writer nya disana, berarti aku harus harus membekali diri dengan banyak apa ya, baca, baca ini berarti baca apa kaya, semacam apa ya, tagline atau tulisan-tulisan iklan yang ada di brand kah atau ada di aplikasi atau ada di apa gitu..." (HF)*

*"...berkaitan dengan kekhawatiran saya itu soal pekerjaan, saya waktu beberapa bulan*

*yang lalu sekitar bulan Februari itu saya berkesempatan untuk ikut program skill akademi yang dari kampus. Itu buat persiapan kerja..." (TAK)*

Upaya selanjutnya adalah berdiskusi dengan orang lain seperti kepada teman yang lebih paham dan dipercaya serta kepada orang tua, seperti yang dilakukan informan UK dan HF dalam pernyataan berikut ini:

*"...pertama saya kemarin meminta data dulu kepada orang tua. Karena mau ga mau orang tua harus tau ya. Kemudian ketika diizinkan saya akan ambil PPG tapi kemudian ketika tidak diizinkan mungkin saya tidak lanjut..." (UK)*

*"...Antara aku curhat ke temen karena temen kan apa yang-maksudnya fasenya sama kan kaya aku. Jadi, jadi, jadi aku ngerasa lebih cocok nih kalau misalkan aku curhatnya ke dia karena dia juga ngalamin ya mungkin ga jauh beda dari yang aku alamin gitu..." (HF)*

Mengubah cara berpikir dan lebih mengelola ekspektasi juga menjadi upaya lainnya, seperti yang dilakukan informan TAK, HA dan HF berikut ini:

*".... saya itu sempet ada beberapa hal yang pingin saya inisiasikan untuk diri saya. saya masuk ya salah satu hal yang akhir-akhir ini agak 180 derajat agak beda dimana, saya cenderung ga menyikapi sesuatu terlalu, terlalu teoretis. jadi ya udah realistis aja..." (TAK)*

*"Ya biasanya tuh emm lebih, lebih mengintrospeksi diri sendiri. Apa, apa yang kamu usahakan, apa yang kamu perjuangkan. Dia lebih berusaha lebih berjuang. Nah aku sendiri lebih santai, lebih jalanin aja. Udah gitu..." (HA)*

*"...kalau aku aku sendiri berusaha kalau misalkan aku udah punya keputusan, kaya aku punya pilihan, aku harus punya alasan kenapa aku milih ini gitu. Harus punya alasan yang jelas nah ketika akhirnya pilihan itu udah terealisasi..." (HF)*

Ada pula upaya yang lebih khusus yaitu dengan mulai menabung. Upaya tersebut khusus karena hanya dilakukan oleh informan HA, yang diungkapkan pada pernyataan berikut ini:

“...kalau yang disiapin itu biasanya tuh kaya tabungan...” (HA)

Upaya khusus lainnya adalah melakukan meditasi berupa mendengarkan musik atau membaca buku, ataupun bersosialisasi. Seperti yang dilakukan informan TAK:

“...kecemasan, cara menghadapinya, meditasi. itu cara yang paling pas. meditasi. setiap cara orang kan berbeda atbeda. dan kalau saya hal yang sering saya lakuin adalah ya dengerin musik, baca buku, terus mengerjakan suatu hal yang bermanfaat terus kadang nongkrong juga sih...” (TAK)

Upaya khusus yang terakhir yaitu membatasi melihat media sosial, karena media sosial juga bisa memengaruhi dirinya untuk mengalami kekhawatiran. Seperti yang dilakukan informan HA:

“...Jadi yang, siapa yang pengen kita lihat story nya, kita baru pilih pilih. Enggak semuanya gitu. Jadi ah ini tentang ini, ini paling tentang ini. Itu kita lebih memilah ada yang biasanya mempostingannya nasehat atau postingan tentang doa-doa. Biasanya lebih ke memilah siapa yang ditonton siapa yang enggak. Biasanya lebih memengaruhi psikologi juga.” (HA)

### **Religious Coping Dalam Menghadapi Krisis Seperempat Baya**

*Religious coping* menjadi salah satu faktor yang membantu informan dalam menghadapi krisis seperempat baya. Melalui tindakan yang dilandasi oleh keyakinan religius, informan merasakan hatinya lebih tenang, terbentengi dari hal-hal negatif, dapat berpikiran positif dan menyadari bahwa agama menjadi aspek penting dalam kehidupan mereka.

Menggunakan *religious coping* membuat hati menjadi lebih tenang dalam menghadapi krisis, seperti pada pernyataan berikut ini:

“...nilai-nilai spiritual, itu cenderung di saat dia mendapatkan masalah itu punya sikap yang “ya sudah” ini masalah itu memang bakal ada dan ini bakal selesai. Karena apalagi orang yang musti punya pandangan secara agamis kan surat apa ya, yang di juz 30, itu kan di balik kesulitan pasti ada kemudahan, nah intinya kaya gitu lah...” (TAK)

“...Soalnya juga ketika kita jauh dari Allah itu seperti ikan keluar dari air gitu. Kaya jadi hampa terus kaya hati itu sesek. Pas kita dzikir, itu hati lebih tenang hati lebih adem lebih rileks gitu.” (HA)

“...Emm kan yang di surat Ar-Ra'd itu kan ya, emm yang tentang kalau mengingat Allah itu hati jadi tenang gitu. Nah aku berusaha meyakini kalau itu tuh memang bener gitu....” (HF)

“...ketika kita tidak tahu apa langkah atau apa yang harus kita lakukan pastinya kita akan kembali ke agama atau ke dalam Al-Qur'an tersebut. Jadinya ketika kita ada masalah pun kita tuh pasti tidak bingung atau pasti tidak, em, khawatir nantinya tuh akan gimana karena kita itu pastinya ada pegangannya yaitu agama tersebut dan kitabnya...” (UK)

Melalui sikap yang dilandasi oleh keyakinan agama, informan dapat membentengi dirinya dari hal-hal buruk, seperti yang diungkapkan informan TAK, HF, dan UK berikut ini:

“...orang yang punya pegangan secara agama dalam menyikapi masalah apapun itu kalau menurut saya, itu mesti punya pandangan yang beda. punya perspektif yang beda dan cenderung lebih ke, lebih lapang dada. Ga kaya depresi, frustrasi, karena saya mungkin ya bukannya saya mendiskriminasikan orang yang punya depresi, stres dan sebagainya tapi saya punya statement bahwasanya orang yang depresi orang yang seperti itulah sampai bunuh diri sampai ke self-harm kaya gitu. itu mereka justru nggak punya benteng agama...” (TAK)

*“Emm kalau putus asa yang bener-bener sampai kaya frustasi itu Alhamdulillah sih ga pernah...” (HF)*

*“...Jadi ga, alhamdulillah sih ga sampai yang depresi sampai nyalahin hidup apa gitu enggak...” (UK)*

Agama mampu mengubah cara pandang informan menjadi lebih positif seperti yang diutarakan informan TAK, HA, dan HF berikut:

*“...jadi orang yang punya pegangan secara spiritual itu justru punya apa namanya nilai plus yang lebih banyak. karena itu punya banyak perspektif yang bisa menyikapi masalah...” (TAK)*

*“...dalam Quran kan juga banyak janji-janji Allah yang pasti akan, pasti akan terjadi, pasti akan ditepati. Dan juga di Quran ada juga “mintalah kepada-Ku, maka Aku akan kabulkan”. Nah akan dikabulkan itu dengan bisa terjadi sekarang bisa terjadi nanti. Jadi kita tinggal positive thinking...” (HA)*

*“...fungsinya agama itu kan berarti kan buat menjembatani kita sama Allah. Kaya dengan aku ibadah tuh aku jadi mikir, mikir ulang, Allah tuh maunya apa ya, dengan aku dikasih masalah ini tuh Allah tuh pingin aku ngapain sih aku? Pingin aku tau apa sih? Kaya gitu.” (HF)*

Agama, seperti yang dirasakan semua informan, merupakan aspek penting dalam hidup mereka yang memengaruhi aspek-aspek lainnya. Hal itu dibuktikan dalam wawancara sebagai berikut:

*“...oh, ternyata perlu juga ya dekat sama Tuhan. Deket sama Allah. Setiap masalah tuh ada kok solusinya tinggal kamu sanggup nggak untuk dekat sama Allah sendiri. Kalau misalkan ga sanggup cari orang yang bisa nuntun kamu kaya gitu. Jadi lebih ke ternyata sepenting itu, untuk berbicara, korelasi antara kita dalam dunia masalah itu sama pegangan kita...” (TAK)*

*“...Kalau kita lagi futur apa galau ya mungkin kita lebih, itu mungkin teguran dari*

*Allah buat kita lebih dekat dengan dengan Allah. Mungkin kita lagi mm apa namanya ga banyak mikirin Allah daripada, kita lebih banyak mikirin dunia daripada mikirin Allah itu jadi hati tuh lebih kayak lebih hampa, lebih mudah capek. Lebih mudah ketika kita mm banyak dzikir kaya gitu, hati kita lebih tenang lebih banyak powernya gitu...” (HA)*

*“Penting mbak ya karena itu banyaknya faktor X itu datengnya dari situ.” (HF)*

*“Peran agama untuk membantu saya yang pertama mungkin, agama itu kan semuanya kayak tertulis dalam agama...” (UK)*

### Diskusi

Krisis seperempat baya merupakan fase dimana individu mengalami kondisi kecemasan atau merasa bimbang akan keputusan yang hendak diambil dalam hidupnya, mulai mendapatkan tanggung jawab baru, serta masih banyaknya perjalanan yang perlu dihadapi di masa mendatang. Fase ini dinilai mampu memberikan dampak secara psikologis kepada orang yang mengalaminya.

Dalam menganalisa hasil data penelitian ini, peneliti perlu membatasi dengan menganalisis gambaran secara umum. Berkaca dari latar belakang sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an, awal mula berinteraksi dengan Al-Qur'an, mereka mulai menghafalkan Al-Qur'an sejak usia SD, SMP, dan adapula yang semenjak SMA mengingat semua informan juga pernah menempuh pendidikan di pondok pesantren. Motivasi menghafal Al-Qur'an ini bermacam-macam, mulai dari lingkungan, teman sebaya, orang tua hingga keinginan pribadi. Umumnya mereka berhasil menghafalkan sebanyak lima juz ke atas. Mereka juga masih rutin berinteraksi dengan Al-Qur'an dan memiliki target pribadi untuk melakukan *tilawah* (membaca Al-Qur'an) dan *muroja'ah*. Guna memperkuat hafalan, mereka melakukan teknik yang disebut *muroja'ah*, yang berguna untuk menguatkan serta menambah kualitas hafalan mereka. Ketika berinteraksi dengan Al-Qur'an, mereka merasakan berbagai manfaatnya mulai dari hati menjadi lebih tenang, lebih mudah mengontrol

diri, dan merasa lebih termotivasi menyebarkan kebaikan.

Selanjutnya adalah melihat bagaimana area krisis seperempat baya pada setiap informan. Krisis seperempat baya adalah suatu kondisi kebingungan dan kecemasan yang dialami individu dengan tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka (Robbins & Wilner, 2001). Robinson (2019) menjelaskan bahwa krisis seperempat baya terjadi pada saat individu memiliki tujuan untuk menemukan identitas diri dan berusaha untuk keluar dari tahapan masa kritis kehidupan kepada tahapan kehidupan dewasa yang baru. Usia informan berada pada rentang 20-25 tahun, dimana usia tersebut merupakan masa peralihan dari kehidupan remaja menuju kehidupan dewasa. Area krisis seperempat baya yang mereka alami mulai dari kekhawatiran terhadap pekerjaan, keuangan, asmara, akademis, keluarga, rasa tidak percaya diri, kesulitan menentukan prioritas, dan kegamangan tujuan. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Atwood dan Scholtz (2008) bahwa krisis seperempat baya dikenal sebagai suatu krisis emosional pada orang berusia dua puluhan yang ditandai dengan ketidakberdayaan, isolasi, keraguan tentang kemampuan mereka, dan ketakutan akan kegagalan.

Meninjau lebih jauh tentang area krisis seperempat baya, diketahui sejumlah faktor yang menjadi pemicu munculnya krisis seperempat baya pada informan. Arnett (2013) menjelaskan karakteristik dewasa awal yang mencakup eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus diri, perasaan diantara masa remaja dan dewasa, serta harapan dan optimisme. Pemicu krisis seperempat baya pada subjek penelitian ini berupa ketidakstabilan diri seperti kurang kepercayaan diri, belum yakin akan tujuan hidup selanjutnya, ketakutan akan ketertinggalan pencapaian, serta kurangnya fokus pada diri karena terlalu mendengarkan pendapat orang lain.

Nash dan Murray (2009) juga menyebutkan bahwa krisis seperempat baya dapat disebabkan oleh pengaruh faktor di luar diri, seperti tantangan akademis, kehidupan keluarga, pertemanan, dan kehidupan pekerjaan. Faktor luar diri tersebut juga ditemukan dalam penelitian ini yaitu berupa

tuntutan orang tua, sosial media, pengaruh lingkungan dan sosial, kurang mendapatkan perhatian keluarga, dan memasuki semester akhir perkuliahan juga menjadi beberapa pemicu yang menciptakan krisis ini.

Kehidupan keluarga dan pertemanan menurut Nash dan Murray (2009), mampu memicu krisis ini terjadi. Tuntutan keluarga yang dialami tiga informan (HF, HA, dan UK), berupa pandangan keluarga yang masih menilai informan belum cukup mandiri, tuntutan menyelesaikan studi, dan orang tua terlalu ikut andil dalam keputusan anaknya.

Pemicu dari sosial media juga dirasakan tiga informan (HF, HA, dan TAK) karena *posting* yang ada di sosial media membuat mereka merasa rendah diri. Permatasari dkk. (2022) menjelaskan bahwa krisis seperempat baya ini terjadi karena individu yang bermain sosial media melihat pencapaian orang lain dan sebagai dampaknya dapat membuat individu merasa gagal dan tidak berdaya. Penelitian Suryadi dkk. (2018) juga menyebutkan bahwa dampak sosial media membuat pengguna merasa lemah dan tidak fokus akan pekerjaannya.

Selanjutnya faktor lingkungan dirasakan tiga informan (HF, HA, dan TAK) berupa peristiwa buruk yang terjadi di lingkungan sehingga menimbulkan kekhawatiran berlebih, lingkungan pertemanan yang tergolong pasif dalam mengejar bidang akademis, stigma lingkungan tentang peran gender laki-laki yang dituntut harus serba bisa, mapan dan membantu orang tua setelah lulus kuliah. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zunaida (2016) bahwa lingkungan sosial memang memiliki dampak cukup besar terhadap kehidupan seseorang. Pada lingkungan yang tidak melakukan diskriminasi gender akan menjadi contoh yang baik pada perilaku individu yang bertempat tinggal di lingkungan tersebut. Nuranie dan Fitri (2020) juga menjelaskan terdapat perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki, tetapi pada budaya menafsirkan perbedaan biologis ini sebagai seperangkat tuntutan sosial tentang kepantasan berperilaku. Walaupun tuntutan sosial ini berbeda pada setiap masyarakat atau daerah, namun ada beberapa

kesamaan yang mencolok, seperti perempuan harus memasak dan laki-laki harus bekerja.

Pemicu lainnya yaitu kurangnya perhatian keluarga yang dialami seorang informan (TAK), seperti jarang mendapatkan apresiasi serta jarang komunikasi antara anak dan orang tua. Issom dan Damayanti (2020) menjelaskan bahwa komunikasi antara anak dan orang tua menentukan bagaimana anak mampu mengatasi masa krisis dalam hidupnya.

Posisi memasuki semester akhir dialami seorang informan (UK), yang dituntut untuk menyelesaikan studi dan sekaligus harus mempersiapkan diri sebelum memasuki dunia pekerjaan. Sesuai dengan penelitian Karpika dan Segel (2021) yang menjelaskan bahwa krisis terjadi terhadap individu yang memasuki usia 20-an dan sedang mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia pekerjaan.

Seluruh informan mampu mengidentifikasi apa yang menjadi masalah kekhawatiran dan mereka pun mempunyai cara masing-masing untuk menghadapi krisis tersebut. Sari dkk. (2020) dalam penelitiannya yang mengukur kemampuan mahasiswa bangkit dari keterpurukan, menunjukkan bahwa terdapat keinginan untuk berubah setelah melalui berbagai masalah yang dihadapi. Hal tersebut sesuai seperti upaya yang dilakukan para informan untuk bisa menghadapi fase krisis masing-masing, seperti menambah wawasan, melatih *skill* untuk persiapan bekerja, bergabung dalam organisasi di tempat perkuliahan yang sejalan dengan cita-cita, berkonsultasi dengan orang lain yang lebih berpengalaman, mencoba menjalankan bisnis kecil-kecilan, berusaha menabung, membatasi diri dalam melihat konten di media sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, membuat rencana karier, dan memilih lebih berpikir realistis dalam melihat posisi kehidupan saat ini.

Berbagai macam fase yang dialami meninggalkan dampak yang mampu membuat informan merasa lebih banyak belajar. Dampak ini dapat dibedakan ke dalam dua hal yakni pelajaran yang bisa diambil dan hal yang masih dirasakan sampai sekarang. Berdasarkan masalah kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan, mereka mampu mengambil hikmah dan lebih siap

dengan permasalahan hidup selanjutnya, meskipun terdapat beberapa efek yang masih dirasakan, yaitu terlalu memikirkan hal buruk, kekhawatiran, kebingungan mengenai apa yang harus dilakukan, dan kurang percaya terhadap dukungan orang lain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lestari dan Fuada (2021) yang menggambarkan bahwa fase krisis seperempat baya memiliki dampak tersendiri bagi individu yang mengalami dan dari krisis ini individu mampu mengambil pelajaran terbaik dari permasalahan yang dihadapi.

Penelitian Sari (2021) menemukan menulis ekspresif dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi krisis seperempat baya pada mahasiswa. Sementara penelitian Nabila (2020) mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk bangkit dari kegagalan ketika menghadapi krisis seperempat baya. Heryadi (2021) mengungkapkan salah satu cara menghadapi fase krisis seperempat baya adalah dengan menggunakan *Islamic worldview* untuk mengurangi rasa khawatir yang dialami. Begitu pula dengan para informan, mereka memiliki keyakinan bahwa sesuatu akan menjadi lebih baik setelah mereka berpegang teguh pada agama. Menggunakan *religious coping* dalam menjalani kehidupan membuat mereka merasa lebih tenang, mendapatkan kenyamanan dalam hati, lebih mampu memaknai setiap masalah yang datang, membuat pikiran menjadi lebih positif, serta agama mampu menjadi sebuah benteng untuk tidak melakukan hal buruk. Koenig dkk. (dalam Cetty dkk., 2022) mendefinisikan *religious coping* sebagai penggunaan keyakinan atau perilaku keagamaan untuk memfasilitasi pemecahan masalah guna mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif dari keadaan hidup yang penuh tekanan.

Sejumlah hasil penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* berkorelasi negatif dengan gejala depresi dan riwayat gangguan psikologis (Thomas & Barbato, 2020), persepsi terhadap stres (Mahamid & Bdier, 2021), dan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Krok, 2015). *Religious coping* yang positif terbukti berkorelasi dengan perbaikan kondisi kualitas hidup yang buruk, *post-traumatic stress disorder*

(PTSD), dan depresi (Henslee dkk., 2015). Temuan pada penderita kanker menunjukkan *religious coping* membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialami (Ng dkk., 2017; Rohani dkk., 2015). Penelitian Habibie dkk. (2019) memperoleh hasil bahwa religiusitas memiliki peran signifikan untuk krisis seperempat baya pada mahasiswa, dimana religiusitas merupakan aspek yang penting dalam memengaruhi mahasiswa pada saat melewati fase krisis seperempat baya.

Kedekatan dengan agama melalui menghafal Al-Qur'an, selain membuat hati lebih tenang, menurut hasil penelitian Sari dan Abidin (2022) hafiz Al-Qur'an memiliki keinginan untuk terus meningkatkan kualitas pribadi, menerima kondisi diri, dapat mengatur kegiatan sehari-hari, memiliki otonomi, dan relasi positif dengan orang lain. Utami dan Hertinjung (2019) mengungkapkan bahwa menghafal Al-Qur'an mengharuskan pelakunya untuk menginternalisasi ajaran dalam Al-Qur'an ke dalam kehidupannya dan berhati-hati dalam bertindak. Oleh karena itu penghafal Al-Qur'an merasakan kehidupannya bermakna melalui aktivitas menghafal yang dilakukan (Husnawati dkk., 2006).

Setiap informan yang berupaya untuk selalu melibatkan peran Tuhan atas setiap permasalahan yang mereka hadapi, juga merupakan cerminan sikap religius. Semua informan menjelaskan faktor religius seperti dengan mengingat Allah hati menjadi lebih tenang, percaya bahwa Allah sudah mengatur semuanya, ataupun sudah sesuai takaran masing-masing. *Religious coping* membuat informan lebih mampu mengendalikan diri, tidak merasa kehilangan arah dan lebih memiliki kendali atas dirinya. Selanjutnya semua informan pun menilai agama adalah pilar penting dalam kehidupan manusia, semakin dekat seorang manusia dengan Allah, maka Allah akan meninggikan derajatnya dan dengan agama membuat terhindar dari hal-hal negatif seperti depresi, frustrasi, ataupun bunuh diri. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa agama berperan langsung dalam memoderasi dampak stres pada hasil yang merugikan dengan membiarkan orang mengubah sifat pengalaman stres dengan cara tertentu atau menggunakannya

sebagai strategi mengatasinya (Mahudin dkk, 2016). Peran penting agama juga terungkap pada pasangan yang menikah melalui *ta'aruf*, yang terbukti mampu mencapai kepuasan pernikahan dengan mengharapkan ridha dan keberkahan Allah Swt. (Permana & Kurnia, 2021).

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa krisis seperempat baya yang informan rasakan terjadi pada area kekhawatiran pekerjaan, keuangan, asmara, akademis, keluarga, kepercayaan diri, merasa iri, kesulitan menentukan prioritas, dan kegamangan tujuan akan masa depan. Hal tersebut paling banyak dipicu oleh faktor ketidakstabilan diri, kemudian ditambah dengan faktor di luar diri seperti: tuntutan orang tua, adanya pengaruh konten di media sosial, stigma lingkungan, faktor sosial seperti teman sebaya, kurang mendapat dukungan emosional keluarga, dan posisi mulai memasuki semester akhir. Semua informan memiliki upaya masing-masing untuk menghadapi krisis seperempat baya ini seperti memfokuskan pikiran untuk berpikir lebih realistis, mengembangkan diri dengan melatih kemampuan dan menambah wawasan untuk persiapan bekerja hingga upaya memasrahkan segalanya pada Sang Pencipta. Adapun dampak yang masih dirasakan akibat adanya krisis seperempat baya ini diantaranya terkadang masih memiliki pikiran buruk berlebihan, kekhawatiran, dan kebingungan terhadap apa yang harus dilakukan.

Dengan adanya krisis seperempat baya ini informan pun dapat mengambil hikmah dari masalah yang mereka hadapi, membuat mereka lebih mempersiapkan diri, dan memberikan mereka gambaran tantangan yang ada di masa depan. Pengalaman krisis seperempat baya pada setiap informan tidak terlepas dari adanya peran agama, terlebih lagi dengan posisi informan sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Agama membantu mereka untuk dapat melihat krisis seperempat baya ini tidak sekedar krisis yang berdampak buruk saja, akan tetapi membuat mereka mampu memaknai krisis seperempat baya yang terjadi dengan lebih positif seperti menyakini bahwa setiap jalan atau hasil yang mereka peroleh semuanya sudah menjadi takdir dari Allah, menganggap setiap kegagalan sebagai cara Allah

memberi tahu mereka bahwa pilihan tersebut bukanlah pilihan yang terbaik, hingga menyadarkan mereka bahwa masalah krisis seperempat baya ini hanya perkara dunia, dan hal tersebutlah yang menjadikan mereka merasa tenang pada saat menghadapi fase krisis seperempat baya ini. Berpegang pada ajaran agama dapat membantu individu dalam menghadapi krisis seperempat baya yang dialami. Seperti terungkap dalam penelitian Huwaina dan Khoironi (2021) bahwa pemahaman terhadap ajaran agama tentang konsep percaya diri dalam Al-Qur'an berkorelasi signifikan dengan masalah krisis seperempat baya.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan penentuan informan, yang mana peneliti tidak menggunakan skala krisis seperempat baya yang terukur secara kuantitatif, melainkan berdasarkan wawancara awal atau berdasarkan pengalaman subjektif yang berisi beberapa pertanyaan singkat mengenai krisis seperempat baya. Dengan demikian, penelitian ini belum mengungkap dinamika psikologis yang dialami partisipan pada krisis seperempat baya terjadi pada tingkat rendah, sedang, atau berat.

### Simpulan

Fase krisis seperempat baya terjadi pula pada mahasiswa yang memiliki hafalan Al-Qur'an karena pada umumnya mereka merupakan individu yang sedang berada pada usia *emerging adulthood* atau masa dewasa awal yang mana terdapat perubahan dari pola hidup ketika saat remaja dan saat menuju dewasa. Meskipun demikian, mereka memiliki cara yang lebih unik dalam mengatasi krisis seperempat baya. Peran agama Islam yang sudah mereka pelajari sejak masa anak-anak, ditambah pula kedekatan dengan Al-Qur'an yang menjadi poin penting dalam kehidupan mereka, mengingat takdir Allah, dan berusaha tetap introspeksi diri bahwa mereka hanyalah manusia, merupakan cara yang dilakukan untuk membuat mereka jauh lebih tenang dan lebih aman saat menghadapi fase ini. Temuan ini menegaskan bahwa *religious coping* pada penghafal Al-Qur'an mendukung mereka

untuk mampu menghadapi krisis seperempat baya yang dialami.

### Referensi

- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (Fifth Edit). Pearson Education, Inc.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan loneliness dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation?. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1802–1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Cetty, L., Jeyagurunathan, A., Roystonn, K., Devi, F., Abdin, E., Tang, C., Verma, S., Chong, S. A., Ramsay, J., & Subramaniam, M. (2022). Religiosity, religious coping and distress among outpatients with psychosis in Singapore. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3677–3697. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01596-4>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches, fourth edition*. Sage Publication.
- 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. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Henslee, A. M., Coffey, S. F., Schumacher, J. A., Tracy, M., Norris, F. H., & Galea, S. (2015). Religious coping and psychological and behavioral adjustment after Hurricane Katrina. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(6), 630–642. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.953>

- Heryadi, N. N. (2021). Iman dan jurnal iman: Sebuah strategi dalam menghadapi qualiter life-crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 29–34. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.104>
- Husnawati, A. S., Anganthi, N. R. N., & Partini. (2006). Kebermaknaan hidup pada hafidzul Quran. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 77–90. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v0i0.4683>
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam Alquran terhadap masalah quarter-life crisis pada mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>
- Idayu, H. (2020). Managemen waktu penghafal alquran dalam meraih prestasi akademik. *Jurnal Transformatif*, 4(1), 75–86. <https://doi.org/10.23971/tf.v4i1.1764>
- Issom, F. L., & Damayanti, F. (2020). Pengaruh komunikasi interpersonal orang tua-anak terhadap agresi siswa kepada guru. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.01>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292–2308. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>
- Larasati, D. (2021). *Peran religiusitas dalam menghadapi quarter life crisis* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah Malang. Fakultas Psikologi
- Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi kesehatan mental di masa pandemi covid-19 melalui sharing session bertemakan “quarter-life crisis” bagi remaja usia 20 tahunan. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(3), 937–950. <https://doi.org/10.30653/002.202163.822>
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2021). The association between positive religious coping, perceived stress, and depressive symptoms during the spread of Coronavirus (COVID-19) among a sample of adults in Palestine: Across sectional study. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 34–49. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01121-5>
- Mahudin, N. D. M., Noor, N. M., Dzulkifli, M. A., & Janon, N. S. (2016). Religiosity among muslims: A scale development and validation study. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 20(2), 109-120. <https://doi.org/10.7454/mssh.v20i2.3492>
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal alquran. *Medina-Te*, 14(1), 18–35, 18-35. <https://doi.org/10.19109/medinate.v14i1.2362>
- Mental Health Foundation. (2018, May 14). *Stress: Are we coping?*. Mental Health Foundation. <https://www.bl.uk/collection-items/stress-are-we-coping-mental-health-awareness-week-2018>
- Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–27. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2009). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. John Wiley & Sons.
- Ng, G. C., Mohamed, S., Sulaiman, A. H., & Zainal, N. Z. (2017). Anxiety and depression in cancer patients: The association with religiosity and religious coping. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 575–590. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0267-y>
- Nuranie, S., & Fitri, S. (2020). Studi kasus kekerasan emosional pada laki-laki muda feminin (feminine youth male). *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 79–93. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.091.08>
- Permana, M. Z., & Kurnia, A. (2021). Puas sesuai syari'at: Kepuasan pernikahan pada pasangan yang menikah dengan cara ta'aruf. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.11791>
- Permatasari, A., Nurazizah, A., Pratiwi, Y. R., & Anggarani, F. K. (2020). Pengaruh penggunaan permainan “kartu nrimo” dalam meningkatkan penerimaan diri di masa quarter life crisis. *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1), 255-262.
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak media sosial dalam quarter-life crisis pada gen z di Indonesia. *Syntax*



- Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 7422–7430.  
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i6.7416>
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and validation of quarter life crisis for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & The Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459.
- Purwadi, & Widyantoro, A. (2016). Hubungan antara religiusitas dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 8(1), 1–7.  
<https://doi.org/2085-8647>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam* (Paperback). Penguin Putnam.  
<http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.  
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Rohani, C., Abedi, H. A., Omranipour, R., & Langius-Eklöf, A. (2015). Health-related quality of life and the predictive role of sense of coherence, spirituality and religious coping in a sample of Iranian women with breast cancer: A prospective study with comparative design. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.1186/s12955-015-0229-1>
- Rozikin, & Noprianti, R. (2022). Intensitas menghafal al-quran dan hubungannya dengan kecerdasan spiritual di pondok pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir. *Jurnal Taujih*, 4(01), 18–47.  
<https://doi.org/10.53649/taujih.v4i1.104>
- Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Hidayat, W. S. P., & Riany, Y. E. (2023). The dynamics of quarter life crisis and coping strategies for final year undergraduate students. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 123–135.  
<https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22.  
<https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Sari, D. I. P. (2021). Expressive writing as a tool to face quarter-life crisis on college students in time of Covid-19 pandemic. *Belia: Early Childhood Education Papers*, 10(1), 90–96.  
<https://doi.org/10.15294/belia.v10iNo%201.53835>
- Sari, N., & Abidin, Z. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz Alquran. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 105–122.  
<https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113.  
<https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Suryadi, E., Ginanjar, M. H., & Priyatna, M. (2018). Penggunaan sosial media whatsapp dan pengaruhnya terhadap disiplin belajar peserta didik pada mata pelajaran pendidikan agama islam. *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.30868/EI.V7>
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322.  
<https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. In M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning* (pp. 34–67). Routledge.
- Thomas, J., & Barbato, M. (2020). Positive religious coping and mental health among christians and muslims in response to the covid-19 pandemic. *Religions*, 11(10), 1–13.  
<https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Utami, D. A., & Hertinjung, W. S. (2019). Profil kepribadian santri tahfidzul Quran. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 44–51.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.3053>
- Wachidah, N. R., & Habibie, M. L. H. (2021). Kecerdasan spiritual dan emosional dalam pendidikan tahfidz alquran. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 65–99.
- Wahyuni, I., Sutarno, & Andika, R. (2020). Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144.

<https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.114>

- Walshe, O. (2018). The quarter-life crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. In *Thesis*. Dublin Business School.
- Zunaida, D. (2016). Rendahnya persepsi gender mahasiswa di Malang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(2), 1272–1278.