

**DAMPAK *QUARTERLIFE CRISIS* MAHASISWA ALUMNI
PESANTREN DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA.**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



Disusun Oleh:

**NAYLA FAKHROH ULUWIYAH
NIM: 07020621048**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nayla Fakhroh Uluwiyah

NIM : 07020621048

Fakultas/Prodi : Ushuludin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Dampak *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Alumni Pesantren di
UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil peneliti/karya saya
sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 03 Juni 2025

Saya yang menyatakan,

Nayla Fakhroh Uluwiyah
07020621048

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth.

Hodri, M.Ag

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nayla Fakhroh Uluwiyah

NIM : 07020621048

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuludin dan Filsafat

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Judul Skripsi : di UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan bahwa saya telah menyelesaikan skripsi dengan judul :

“Dampak *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Alumni Pesantren”

Demikian, saya mohon persetujuan Bapak untuk melaksanakan seminar hasil tersebut.

Terimakasih

Jumat, 06 Juni 2025



Hodri, M. Ag

NIP. 197011172005011001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Dampak *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Alumni Pesantren di UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Nayla Fakhroh Uluwiyah ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Tim Penguji

Penguji 1

(Hodri, M.Ag)

NIP. 197011172005011001

Penguji 2

(Syaifulloh Yazid, MA)

NIP. 197910202015031001

Penguji 3

(Dr. Tasmuji, M.Ag)

NIP. 196209271992031005

Penguji 4

(Endang Wahyuni, S.Ag, M.Psi.)

NIP. 197212142007102002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Prof. Abdul Hadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail:
perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda

tangan di bawah ini, saya: Nama

: Nayla Fakhroh Uluwiyah

NIM : 07080621048

Fakultas/Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

E-mail address : naylafakhraa@ gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain ()

yang berjudul :

Dampak Quarterlife Crisis Mahasiswa Alumni Pesantren di Uin Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum

yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

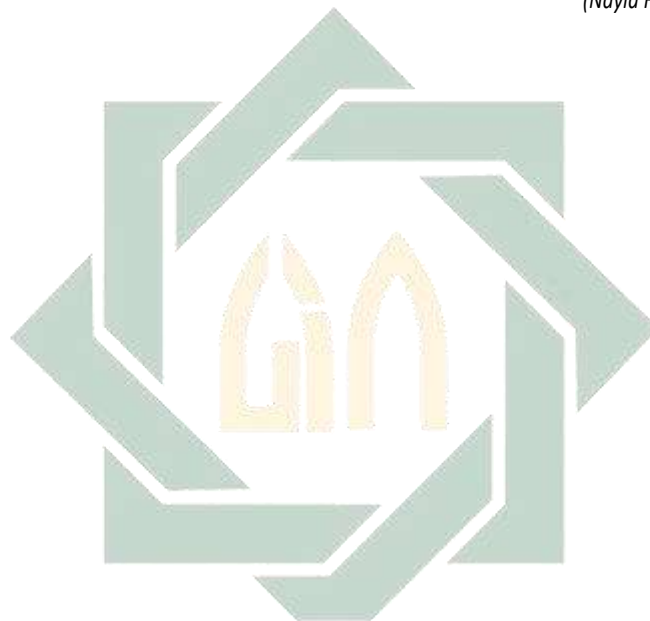
Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Juli 2025

Penulis



(Nayla Fakhroh Uluwiyah)



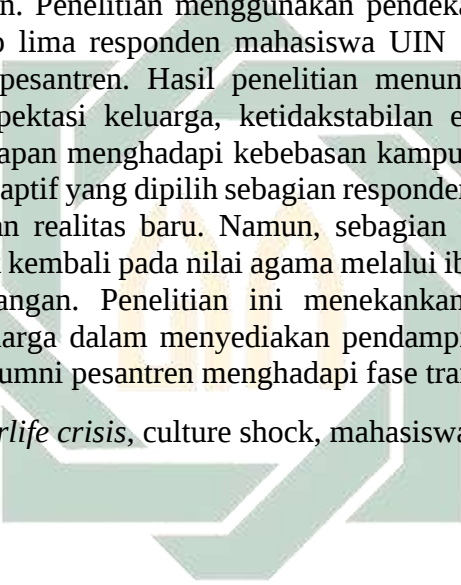
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRAK

Nayla Fakhroh Uluwiyah (07020621048), “Dampak *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Alumni Pesantren”

Mahasiswa alumni pesantren sering kali dihadapkan pada tantangan psikososial ketika memasuki lingkungan kampus yang bebas dan terbuka, berbeda drastis dengan kehidupan pesantren yang disiplin dan bernilai religius. Perbedaan ini memunculkan keterkejutan budaya (*culture shock*) dan krisis identitas yang termasuk dalam fenomena *quarterlife crisis*, yang mendorong beberapa individu mengalami kebingungan arah hidup, konflik batin, hingga penyimpangan perilaku seperti seks bebas sebagai bentuk pelarian dari tekanan sosial dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami konstruksi diri mahasiswa alumni pesantren dalam menghadapi krisis tersebut, mengidentifikasi faktor penyebab keterkejutan budaya, serta menelaah strategi adaptasi yang mereka lakukan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap lima responden mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang merupakan alumni pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis dialami karena tekanan ekspektasi keluarga, ketidakstabilan ekonomi, pengaruh pergaulan sosial, dan ketidaksiapan menghadapi kebebasan kampus. Seks bebas muncul sebagai bentuk coping maladaptif yang dipilih sebagian responden dalam menghadapi disonansi antara nilai lama dan realitas baru. Namun, sebagian responden juga menunjukkan upaya reflektif untuk kembali pada nilai agama melalui ibadah, komunitas religius, atau dukungan dari pasangan. Penelitian ini menekankan pentingnya peran lembaga pendidikan dan keluarga dalam menyediakan pendampingan spiritual dan emosional untuk mendukung alumni pesantren menghadapi fase transisi ini secara sehat

Kata Kunci: *quarterlife crisis*, *culture shock*, mahasiswa alumni pesantren, seks bebas

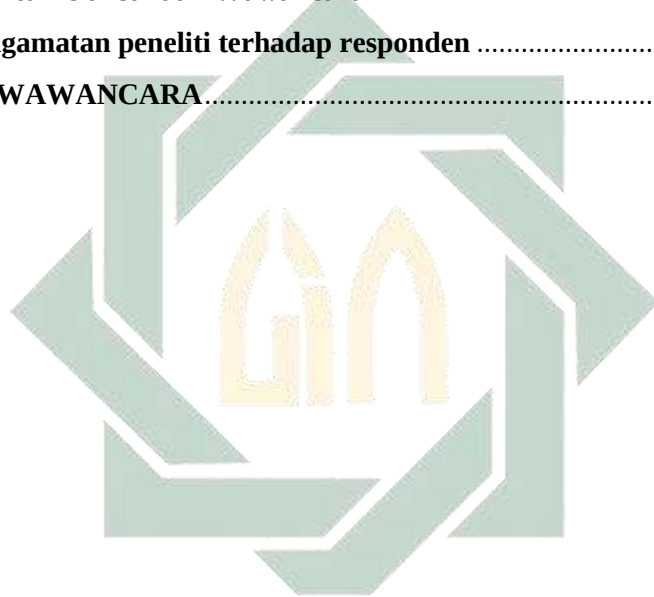


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

MOTTO	iii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
LEMBAR PERSEMBAHAN	xi
PEDOMAN TRANSLITERSI	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. <i>Quarterlife Crisis</i>.....	21
1. Definisi <i>Quarterlife Crisis</i>	21
2. Penyebab <i>Quarterlife Crisis</i>	24
3. Gejala <i>Quarterlife Crisis</i>	36
B. Mahasiswa Alumni Pesantren.....	39
1. Karakteristik	39
2. Pengalaman dan Tantangan yang Dihadapi	41
3. Dampak <i>Quarterlife Crisis</i> terhadap Kehidupan Mahasiswa	46
4. Seks Bebas di Kalangan Mahasiswa.....	49
C. Keterkejutan Budaya.....	53
1. Pengertian Keterkejutan Budaya	53
2. Faktor penyebab Keterkejutan Budaya.....	55
3. Keterkejutan Budaya pada Mahasiswa Alumni Pesantren	57
D. Kerangka Pikir.....	60
BAB III PENYAJIAN DATA	62
A. Lokasi Penelitian.....	62
B. Subjek Penelitian	65
1. Identifikasi Responden	66
2. Profil Responden.....	67
BAB IV REALITAS <i>QUARTERLIFE CRISIS</i>.....	79
PADA MAHASISWA ALUMNI PESANTREN	79
A. Konstruksi Diri Mahasiswa Alumni Pesantren dalam Menghadapi <i>Quarterlife Crisis</i>	80
B. Faktor-Faktor Penyebab Keterkejutan Budaya di Lingkungan Luar Pesantren	86

C. Respons dan Strategi Mahasiswa dalam Menghadapi <i>Quarterlife Crisis</i> dan Keterkejutan Budaya.....	90
D. Diskusi dan Analisis Temuan.....	94
BAB V PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	1
A. Instrumen Penelitian	1
1. Daftar Pertanyaan Wawancara.....	1
2. Waktu Pelaksanaan Wawancara.....	2
3. Pengamatan peneliti terhadap responden	3
TRANSKIP WAWANCARA.....	7



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adharina, dkk. "An Analysis of the Role of Hope in the Quarter Life Crisis in Early Adulthood." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (2022).
- Adin Wira Astanu, Dahlia Novarianing Asri, dan Diana Ariswanti Triningtyas. "Pengaruh Dukungan Sosial dan Kematangan Karir terhadap Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa." Dalam *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, vol. 1. Universitas PGRI Madiun, 2022.
- Adinda Tiarani Dania Uly, An Nur Ghamiyyu Mulmaijah, dan Erni Dwi Rahayu. "Social Pressure In The Quarter Life Crisis Through Poster Media." *Inovasi Lokal* (2023).
- Afifah Primala Wijaya, Dzikria, Muhammad Rafly Maulana, dan Amalia Anugerahaini. "Self-Esteem between Social Support and Quarter-Life Crisis." *Social Science and Humanities Journal* (2024).
- Agustiarini, Rahmi. "Quarter Life Crisis: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties." *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* (2023).
- Argasiam, Brigitan, dan Siska Adinda Prabowo Putri. "Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in terms of Social Comparison and Resilience." *Analitika* (2023).
- Arnett, Jeffrey J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- Arnett, Jeffrey J. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011.
- Dawan, Maria Anjelina Letek, Ritna Sandri, dan Deasy Christia Sera. "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 3 (Februari 2024).
- Dewi, Putu Indah Kristina, Ch. Hatri Istiarini, Priyani Haryanti, dan Ignasia Yunita Sari. "Self-Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Keperawatan." *Bali Medika Jurnal* 11, no. 2 (2024).
- Dewi, Karina Widia Ratih, dan Mulya Virgonita Iswindari Winta. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang."

Jurnal Kesehatan Tambusai, Clinical Psychology, Universitas Semarang (2024).

Farida. "Determinan Perilaku Seks Bebas pada Kalangan Mahasiswa/Mahasiswi di Rumah Kost." *AACENDIKIA: Journal of Nursing* 1, no. 1 (Juli 2022).

Festinger, Leon. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press, 1957.

Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Trans. Joan Riviere. New York: W.W. Norton & Company, 1962.

Gati, Itamar, M. Krausz, dan Samuel H. Osipow. "A Taxonomic Model of Career Decision-Making: Theoretical and Practical Implications." *Journal of Counseling Psychology* 52, no. 2 (2005).

Goel, Mridu. *Balance Between a Realm of Possibilities and a Void of Emptiness: A Study on the Effect of Quarter-Life Crisis on Self-Esteem & Academic Performance among College Students*. Scotland: University of Edinburgh, Diamond Scientific Publishing, 2024.

Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5, no. 2 (2019).

Herold Olson-Madden, Jennifer. "Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 15 to 35- Years Olds: An Exploration of The 'Quarterlife Crisis' Phenomenon." *ProQuest Dissertation and Theses*, (2007).

"History Of Uinsa," accessed December 19, 2024, <https://uinsa.ac.id/history-of-uinsa>.

Hudriati, Andi, Ratnawati, dan Riskawati. "Analysis of Culture Shock Experienced by the New Students of English Department in Faculty of Letters UMI Makassar." *Tamaddun: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya* (2021).

Letek Dawan, Maria Anjelina, dkk. "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 3, no. 3 (2024).

Maslakha, A. Q. *Hubungan antara Hope dan Peer Pressure dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Skripsi. (2022).

Mukhaiyar, A. "The Role of Pesantren Education in Shaping Character and Personality of Students." *International Journal of Islamic Educational Studies* 5, no. 2 (2020).

- Pulubuhu, Dwia A. Tina, dkk. "Studi Fenomenologi pada Perilaku Seksual Mahasiswa di Kota Makassar." *Hasanuddin Journal of Sociology (HJS)* 2, no. 2 (2020).
- Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: PT Gramedia, (2019).
- Putri, Resha, dan Grendi Hendrastomo. "Quarter Life Crisis Among College Students." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* (2024).
- Rahmah, Amelia Dwi, dan Ulfa Masfufah. "Krisis pada Quarter-Life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu Melewatinya." *Jurnal Flourishing* 3, no. 10 (2023).
- Ratih, Karina Widia, dan Mulya Virgonita. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis pada Generasi Z." *Jurnal Kesehatan Tambusai* (2024).
- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: TarcherPerigee, (2001).
- Saputri, Dhea Amelya, dkk. "Literature Review: Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Kecanduan Game Online pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, no. 2 (2024).
- Schwartz, S. J., J. E. Côté, dan J. J. Arnett. "Identity, Culture, and Development in Adolescence: A Longitudinal Study." *Journal of Adolescence* 34, no. 1 (2011).
- Sepsita, Vera. "Dampak *Quarterlife Crisis* terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda." *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* (2024).
- Sholchan Ghozali dan M. Hilal. "Influence of Pesantren Culture on the Character Development of Santri at Al Fattah Siman Islamic Boarding School." *Edulec: Journal of Education and Technology* 8, no. 1 (2024).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, (2014).
- Susanti, S. D., M. Naim, dan N. Hayat. "Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantau Dalam Menghadapi Culture Shock di Kota Jakarta." *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 7, no. 1 (2024).
- Wulandari, Dwi Rohma. "Proses dan Peran Komunikasi dalam Mengatasi Culture Shock (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Tadulako)." *Jurnal Al-Khidmat* 3, no. 2 (2020).

Zahwa Khafidza dan Fara Dwi Andjarsari. “Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *Ikraith-Humaniora* 1, no. 2 (2022).

Visi, Misi, dan Tagline, <https://uinsa.ac.id/visi-misi-tagline>. (diakses pada 07 Januari, 2025).

Wawancara

A,” Wawancara Dengan Responden A” Surabaya, Desember 2024.

B,” Wawancara Dengan Responden B” Surabaya, Januari 2025

C,” Wawancara Dengan Responden C” Surabaya, Januari 2025

D,” Wawancara Dengan Responden D” Surabaya, Februari 2025

E,” Wawancara Dengan Responden E” Surabaya, Februari 2025

