
THE CHARACTER

Journal Of General and Character Education

E-ISSN 2830-6376

Volume 4 No 2 (2025)

<http://jurnalppsiainkerinci.org/index.php/thecharacter/journal>

Internalisasi Nilai Akhlak Mahasiswa dalam *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Kerinci

Ani Daul Haq¹, Hedi Rusman²

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci

anidaulhaq2@gmail.com, hedi.rusman@gmail.com,

ABSTRACT

This study is motivated by a phenomenon commonly experienced by final semester students, including students of the Islamic Education Study Program (PAI) at IAIN Kerinci, who face Quarter Life Crisis (QLC). Common symptoms during this phase include feelings of confusion, anxiety about the future, identity crisis, and pressure from social and family environments. This study aims to: 1) identify the forms of Quarter Life Crisis experienced by students, 2) understand the process of internalizing moral values among final semester students experiencing Quarter Life Crisis, and 3) explore the role of moral values in helping final semester students cope with Quarter Life Crisis. This study uses a qualitative approach with a phenomenological study method. Data were obtained through in-depth interviews with three purposively selected final semester student informants. Data collection was conducted using interviews and field observations. This study uses a qualitative approach with a phenomenological study method. Data were obtained through in-depth interviews with three purposively selected final semester student informants. Data collection was conducted using interviews and field observations.

Keywords: Internalization, Moral Values, Quarter Life Crisis

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa semester akhir, termasuk mahasiswa PAI IAIN Kerinci, yang mengalami Quarter Life Crisis (QLC). Gejala yang umum muncul pada fase ini antara lain perasaan bingung, kecemasan terhadap masa depan, krisis identitas, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui bentuk Quarter Life Crisis pada mahasiswa. 2) Untuk mengetahui proses internalisasi nilai akhlak pada mahasiswa semester akhir yang mengalami Quarter Life Crisis 3) Untuk mengetahui peran nilai-nilai akhlak dalam membantu mahasiswa semester

akhir mengatasi Quarter Life Crisis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan tiga informan mahasiswa semester akhir yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan menggunakan metode wawancara dan observasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk QLC yang dialami mahasiswa bervariasi, mulai dari kecemasan berlebihan, keraguan dalam mengambil keputusan, hingga kehilangan jati diri akibat pengaruh lingkungan sosial. Proses internalisasi nilai akhlak terjadi melalui kesadaran diri, refleksi pengalaman, dan dukungan sosial. Mahasiswa belajar untuk menerima dan memaafkan diri, serta mengendalikan emosi negatif dengan mengedepankan nilai-nilai akhlak seperti ikhlas dan sabar.

Kata Kunci: Internalisasi, Nilai Akhlak, Quarter Life Crisis

PENDAHULUAN

Dunia mahasiswa sering dianggap sebagai masa keemasan, di mana kebebasan dan potensi untuk belajar dan berkreasi terasa tanpa batas. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan kognitif dan sosial yang signifikan, yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi berbagai disiplin ilmu dan terlibat dalam kegiatan kreatif yang dapat meningkatkan kapasitas intelektual dan keterampilan interpersonal. Selain itu, lingkungan akademik yang dinamis dan interaksi dengan beragam pemikiran dan perspektif juga berkontribusi pada pembentukan identitas dan nilai-nilai yang akan memengaruhi kehidupan masa depan mereka.

Namun, respons setiap individu terhadap tugas dan tuntutan perkembangan pada masa ini berbeda-beda. Tidak semua orang mampu mengatasi tantangan yang muncul pada tahap ini. Mahasiswa semester akhir khususnya sering dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti menyelesaikan studi, memilih karier, dan merencanakan masa depan. Bagi mereka yang mempersiapkan diri dengan baik, masa ini dapat dilalui dengan percaya diri dan kesiapan untuk menjadi orang dewasa. Mereka akan merasa lebih mampu menghadapi perubahan dan tantangan yang datang. Namun, sebagian lainnya menganggap masa ini sebagai masa yang sulit dan mencemaskan, sehingga mereka merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi saat memasuki awal masa dewasa (Afnan et al., 2020).

Faktanya, menurut survei yang dilakukan oleh American College Health Association, lebih dari tiga perempat mahasiswa (76%) mengalami stres psikologis sedang hingga berat (Jessica et al., 2024) yang berujung pada Quarter Life Crisis. Fenomena ini tidak hanya menyangkut stres psikologis, kecemasan akan masa depan, tetapi juga memengaruhi aspek kehidupan mahasiswa, termasuk spiritualitas dan moral mereka.

Quarter Life Crisis merupakan fenomena dimana seseorang merasakan kehilangan identitas dan cemas karena terjebak dalam pilihan atau keputusan hidup yang telah diambilnya (Riyanto & Arini, 2021). Gejala yang mengarah pada Quarter Life Crisis sering muncul pada akhir masa remaja, yaitu pada usia 18–22 tahun, saat seseorang mendekati akhir masa kuliah dan mulai mempersiapkan diri untuk memasuki "dunia nyata". Beberapa gejala yang sering dialami antara lain kecemasan berlebihan terhadap masa depan, keraguan dalam menentukan karier atau pasangan hidup, serta tekanan untuk memenuhi harapan sosial. Pada tahap ini, kelulusan sering kali memicu kepanikan terhadap masa depan, termasuk ketakutan terhadap perubahan budaya dan lingkungan yang akan dihadapi (Herawati & Hidayat, 2020).

Fase *Quarter Life Crisis* ini wajar saja, namun seorang individu juga sangat membutuhkan solusi agar tidak terjadi kecemasan, kebingungan, ketakutan, kesedihan, bahkan depresi. Jika kondisi ini tidak segera diatasi, maka dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Bahkan, seseorang yang bergelut dengan gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan, dan masalah kesehatan mental lainnya dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Hal ini bahkan dapat berujung pada perilaku menyimpang yang dilarang oleh Allah SWT (M.Jewellius, 2022).

Kurangnya penghayatan, keyakinan dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan yang dipraktikkan oleh para pelajar dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang telah disebutkan, terutama krisis jati diri sebagai seorang muslim dan kehilangan tujuan hidup sehingga terjerumus pada hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT. Akibatnya, muncullah akhlak yang buruk dari para pelajar. Umumnya, penurunan penghayatan terhadap agama yang diyakininya terjadi pada kalangan muda usia 18-24 tahun. Kondisi ini identik dengan kehidupan para pelajar yang juga berada pada usia 20-an tahun yang merupakan masa rentan. Dengan demikian, para pelajar pada rentang usia tersebut cenderung lebih rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis yang dipicu oleh menurunnya tingkat pemahaman dan penghayatan terhadap ajaran agama (Habibie et al., 2019).

Di tengah krisis ini, nilai-nilai moral memegang peranan yang sangat penting. Dengan memahami nilai-nilai moral dalam Islam, kita dapat mengetahui bagaimana seharusnya akhlak seorang muslim yang mencari tuntunan wahyu Allah dan sunnah Rasul-Nya, yang menjamin kehidupan dunia yang lurus dan bahagia bagi masyarakat manusia serta kehidupan akhirat yang merupakan tempat keridhaan Allah dan pahala-Nya (Mahmud, 1996).

Institut Agama Islam Negeri Kerinci merupakan perguruan tinggi agama Islam di Kabupaten Kerinci yang menyelenggarakan pembelajaran yang memadukan nilai-nilai Islam. Fokus penelitian peneliti terhadap mahasiswa semester akhir di IAIN Kerinci dikarenakan mahasiswa semester akhir mengalami masa transisi yaitu pada tahap peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, atau ketika seseorang mengalami transisi dari lingkungan pendidikan ke dunia profesional/kerja.

Oleh karena itu, penelitian “Internalisasi Nilai Moral Mahasiswa pada Quarter Life Crisis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Kerinci” ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana internalisasi nilai moral dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi Quarter Life Crisis. Quarter Life Crisis yang sering ditandai dengan rasa cemas dan kebingungan dalam menentukan keputusan di masa mendatang, dapat memengaruhi keputusan dan perilaku mahasiswa. Dengan penguatan nilai moral, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tantangan tersebut dengan bijak, sekaligus menjaga integritas moral. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih praktis bagi pengembangan program pembinaan moral di lingkungan kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif dipilih karena sesuai untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu, khususnya dalam memahami fenomena psikologis dan sosial yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Metode ini menekankan pada proses, makna, dan pemahaman mendalam terhadap realitas sosial yang dialami oleh subjek penelitian, dengan data yang bersifat deskriptif berupa kata-kata, ungkapan, dan narasi yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengamatan.

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menguraikan peristiwa sebagaimana dialami, dirasakan, dan dimaknai oleh informan. Data yang diperoleh tidak direduksi menjadi angka, melainkan disusun dalam bentuk pernyataan naratif yang menggambarkan pengalaman hidup informan secara utuh dan kontekstual. Penelitian ini bersifat alamiah (naturalistik), di mana peneliti mengamati fenomena di lapangan sebagaimana adanya tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi atau kondisi subjek penelitian. Fokus utama penelitian ini adalah pada kualitas dan kedalaman data, bukan pada jumlah informan atau luasnya cakupan sampel, sebagaimana ditegaskan oleh Strauss dan Corbin (2003) bahwa

penelitian kualitatif bertujuan memahami makna di balik fenomena sosial melalui analisis mendalam terhadap data.

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini digunakan untuk memahami hakikat pengalaman hidup (*lived experiences*) mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Pendekatan ini menekankan pada upaya membiarkan fenomena yang disadari oleh informan muncul dan terungkap secara alami, tanpa dipaksakan oleh asumsi atau kerangka berpikir peneliti. Dengan demikian, peneliti berusaha menangguhkan prasangka pribadi (*bracketing*) agar dapat menangkap makna murni dari pengalaman yang dialami informan. Menurut Creswell (2007), pendekatan fenomenologi berfokus pada pemahaman makna, struktur, dan esensi pengalaman individu atau kelompok terhadap suatu fenomena tertentu, sehingga sangat relevan untuk mengkaji dinamika pengalaman psikologis dan sosial mahasiswa.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 di IAIN Kerinci. Pemilihan mahasiswa semester akhir didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini berada pada fase transisi penting menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa, sehingga lebih rentan mengalami dinamika psikologis tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, yang dipilih secara khusus untuk memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut disusun untuk memastikan bahwa informan benar-benar memiliki pengalaman yang relevan dan mampu memberikan informasi yang kaya serta mendalam terkait fenomena yang diteliti. Dengan teknik ini, peneliti tidak bertujuan melakukan generalisasi secara statistik, melainkan memperoleh pemahaman yang komprehensif dan bermakna mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir dalam konteks penelitian yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kebingungan identitas, kecemasan akan masa depan, serta tekanan untuk mengambil keputusan penting dalam hidup (Robinson, 2015). Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa semester akhir di IAIN Kerinci, ditemukan bahwa QLC

memanifestasikan diri dalam tiga bentuk utama, yakni: kebingungan identitas, pengaruh lingkungan sosial negatif, dan tekanan mental yang tidak tampak secara fisik.

1. Kebingungan Identitas dan Arah Hidup

Kebingungan identitas merupakan bentuk QLC yang paling dominan dialami oleh mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh informan AA yang mengungkapkan ketidakmampuan menyelesaikan masalah secara mandiri dan munculnya keresahan berkepanjangan. Kondisi ini selaras dengan teori perkembangan psikososial Erikson (1968), yang menyatakan bahwa pada masa dewasa awal, individu akan mengalami krisis identitas apabila gagal membentuk arah hidup yang jelas.

Secara internal, hal ini berkaitan dengan lemahnya dorongan spiritual dan keinginan untuk berkembang sebagaimana dijelaskan oleh Amarodin (2022), khususnya pada aspek naluri bertuhan dan kemauan keras ('azam) yang belum berkembang secara optimal. Selain itu, berdasarkan teori pembelajaran sosial Albert Bandura (1986), lemahnya perhatian (attention) terhadap figur teladan yang baik dapat menyebabkan tidak adanya rujukan perilaku yang dapat diimitasi, sehingga individu kehilangan arah pembentukan karakter.

2. Pengaruh Lingkungan Sosial Negatif

Informan ZN mengungkapkan bahwa dirinya terbawa arus pergaulan yang tidak sehat, dan cenderung mengikuti perilaku orang lain tanpa filter nilai. Hal ini menggambarkan lemahnya kontrol diri dan tingginya tekanan sosial dari lingkungan. Arnett (2000) menjelaskan bahwa pada masa emerging adulthood, individu sangat rentan terhadap pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial.

Dalam perspektif Amarodin (2022), hal ini mencerminkan kuatnya faktor eksternal yang negatif, seperti lingkungan yang tidak mendukung internalisasi nilai-nilai akhlak. Sejalan dengan itu, menurut Bandura (1986), apabila seseorang secara konsisten memperhatikan dan mengamati perilaku menyimpang dalam lingkungan sosialnya (attention), kemudian menyimpannya dalam memori (retention), maka perilaku tersebut berpotensi

untuk direproduksi (reproduction) dalam kehidupan sehari-hari, terlebih jika didorong oleh motivasi yang keliru (motivation).

3. Tekanan Mental yang Tidak Terlihat Secara Fisik

Tekanan emosional yang bersifat laten diungkapkan oleh informan NY, yang menyatakan bahwa dirinya mengalami kecemasan, rasa kehilangan arah, dan penurunan semangat, meskipun secara fisik tampak baik-baik saja. Hal ini memperkuat temuan Robinson (2015) bahwa konflik psikologis seringkali tidak tampak secara kasat mata namun berdampak serius terhadap stabilitas emosi dan fungsi sosial individu.

Dalam teori Amarodin, tekanan ini dapat berasal dari konflik antara kebiasaan lama yang negatif dengan dorongan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Ketika kebiasaan buruk telah mengakar, maka proses perubahan menjadi lebih berat dan memunculkan konflik batin. Secara teoritis, proses ini menggambarkan tahapan retention dalam teori Bandura, di mana individu masih menyimpan jejak nilai negatif yang menghambat reproduksi nilai yang baik.

Proses Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak

Internalisasi nilai akhlak merupakan proses dinamis yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan konatif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa krisis yang dialami mahasiswa justru menjadi titik balik dalam proses pendewasaan spiritual dan moral. Proses ini dapat dianalisis melalui tahapan pembelajaran sosial menurut Bandura, serta dikaitkan dengan faktor internal dan eksternal dalam pembentukan akhlak sebagaimana dijelaskan Amarodin (2022).

1. Kesadaran Diri dan Keinginan untuk Berubah

Informan AA mengemukakan bahwa langkah awal dalam transformasi diri adalah kesadaran akan kekeliruan masa lalu, serta keinginan untuk kembali ke jalan yang lebih bermakna secara spiritual. Nilai-nilai seperti ikhlas dan sabar menjadi fondasi dalam perubahan ini.

Dalam perspektif teori Bandura, mahasiswa mulai memasuki tahap attention terhadap nilai-nilai positif dan teladan yang relevan, serta membangkitkan motivation intrinsik untuk berubah. Hal ini diperkuat oleh

Amarodin yang menyatakan bahwa fitrah manusia yang suci dan kemauan keras ('azam) merupakan modal utama dalam membentuk akhlak yang baik.

2. Konflik Batin dan Peran Lingkungan Sosial Positif

Informan ZN mengakui bahwa lingkungan sebelumnya mempengaruhi kegalannya dalam berhijrah. Namun, dengan hadirnya komunitas religius dan teman yang mendukung, ia mulai menjalani perubahan dan mempertahankan nilai-nilai yang diinternalisasi.

Hal ini mencerminkan pentingnya lingkungan sosial sebagai media modeling dalam teori Bandura, di mana individu mengamati perilaku baik dari orang-orang di sekitarnya (attention), menyimpan nilai tersebut (retention), menirunya dalam tindakan sehari-hari (reproduction), dan terus termotivasi karena adanya dukungan dan penguatan dari lingkungan (motivation). Dalam kerangka Amarodin, lingkungan ini menjadi faktor eksternal pendukung internalisasi nilai akhlak.

3. Keteladanan, Penilaian Kritis, dan Stabilitas Emosional

Informan NY mencontohkan peran orang tua dalam memberikan keteladanan, namun juga menegaskan bahwa nilai yang diterima tidak langsung diterapkan tanpa penilaian kritis. Proses ini menunjukkan adanya kedewasaan intelektual dan afektif dalam menyikapi ajaran moral.

Secara teoretis, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah melewati seluruh tahapan dalam teori Bandura: dari perhatian terhadap model, retensi nilai, reproduksi dalam tindakan, hingga motivasi internal yang berkelanjutan. Dalam teori Amarodin, ini menggambarkan keseimbangan antara pengaruh eksternal (keluarga) dan penguatan internal (refleksi, kesadaran diri, pengalaman hidup).

Peran Nilai-Nilai Akhlak dalam Menghadapi QLC

Nilai-nilai akhlak berfungsi sebagai mekanisme adaptif (coping mechanism) dalam menghadapi tekanan QLC. Nilai ikhlas, sabar, dan tawakal menjadi elemen yang paling dominan berdasarkan narasi informan.

1. Akhlak sebagai Hasil Proses Reflektif

Informan AA dan NY menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang mendalam menjadi pemicu refleksi diri dan transformasi moral. Hal ini sejalan

dengan pandangan Amarodin bahwa akhlak terbentuk melalui pembiasaan dan kemauan keras, bukan melalui proses instan.

Dalam teori Bandura, ini mencerminkan motivation yang didasarkan pada pengalaman personal dan kepuasan batin ketika berhasil menerapkan nilai-nilai positif.

2. Tokoh Panutan sebagai Model Akhlak

Ketiga informan menyebut tokoh seperti Rasulullah, Aisyah RA, Ummahatul Mukminin, serta orang tua sebagai sumber teladan. Dalam kerangka Bandura, figur-firug ini menjadi objek attention yang kuat karena dianggap kredibel dan layak diteladani. Hal ini memperkuat proses retention dan reproduction perilaku yang bernilai akhlak tinggi.

3. Tantangan Internal dan Mekanisme Coping

Informan menyatakan bahwa tantangan terbesar berasal dari dalam diri, seperti rasa malas, ego, dan ketidakstabilan emosi. Pendekatan spiritual seperti doa dan dzikir menjadi strategi coping yang digunakan.

Menurut Bandura, keberhasilan menghadapi tantangan internal sangat tergantung pada kekuatan motivasi internal dan dukungan lingkungan sekitar. Sementara itu, Amarodin menekankan pentingnya pengendalian diri dan niat yang tulus dalam membentuk ketahanan moral individu.

4. Nilai Akhlak sebagai Penyangga Emosional

Nilai ikhlas berperan dalam menerima kenyataan tanpa keluh kesah, sabar membantu menunda reaksi emosional yang destruktif, dan tawakal memberikan rasa tenang karena menyerahkan hasil kepada Allah SWT. Nilai-nilai ini menjadi penyangga emosional (emotional buffer) yang penting dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Proses ini menunjukkan bahwa nilai akhlak yang telah diinternalisasi melalui tahapan Bandura (1986), didukung oleh faktor internal dan eksternal sebagaimana dijelaskan Amarodin (2022), memiliki peran signifikan dalam membentuk ketahanan psikologis mahasiswa semester akhir yang mengalami QLC.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam artikel, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa semester akhir di IAIN Kerinci muncul dalam tiga bentuk

utama, yaitu kebingungan identitas dan arah hidup, pengaruh lingkungan sosial negatif, serta tekanan mental yang tidak tampak secara fisik. Ketiga bentuk ini saling berkaitan dan mencerminkan krisis psikologis khas masa dewasa awal, di mana mahasiswa dihadapkan pada tuntutan pengambilan keputusan penting terkait masa depan, nilai hidup, dan jati diri.

QLC tidak hanya menjadi sumber kecemasan dan konflik batin, tetapi juga berfungsi sebagai momentum reflektif yang mendorong proses internalisasi nilai-nilai akhlak. Proses ini berlangsung secara bertahap melalui kesadaran diri, konflik batin, keteladanan, serta dukungan lingkungan sosial yang positif. Teori pembelajaran sosial Bandura menunjukkan bahwa internalisasi nilai akhlak terjadi melalui tahapan perhatian, penyimpanan nilai, penerapan dalam perilaku, dan penguatan motivasi. Sementara itu, perspektif Amarodin menegaskan bahwa pembentukan akhlak dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor internal, seperti fitrah dan kemauan keras ('azam), serta faktor eksternal, seperti keluarga dan lingkungan sosial.

Nilai-nilai akhlak seperti ikhlas, sabar, dan tawakal terbukti berperan signifikan sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tekanan QLC. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai penyangga emosional yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan, menstabilkan emosi, serta membangun ketahanan psikologis dan spiritual. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai akhlak tidak hanya berkontribusi pada pembentukan karakter moral mahasiswa, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam menghadapi ketidakpastian hidup dan tantangan perkembangan pada fase *quarter life crisis*.

REFERENSI

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29
- Amarodin, A. (2022). JURNAL AKHLAK DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI AKHLAK. *PERSPEKTIF: Jurnal Program Studi Pendidikan Agama Islam*, 15(02), 24–49.
- An-Nadwy, S. M. U. (2022). *Tafsir Ibnu Qayyim Tafsir Ayat-Ayat Pilihan*. Darul Falah. <https://books.google.co.id/books?id=vIuFEAAAQBAJ>
- Bafadhol, I. (2017). Pendidikan akhlak dalam perspektif islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(02), 19.

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986(23–28)*, 2.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Data, T. P. (2015). Instrumen Penelitian. *Kisi-Kisi Instrumen*.
- Dra. Zulmiyetri, M. P., Safaruddin, M. P., & Dr. Nurhastuti, M. P. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. Prenada Media. https://books.google.co.id/books?id=v_32DwAAQBAJ
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227–2234.
- Firdaus, U. A. (2022). Pendidikan Akhlak sebagai Pondasi Utama dalam Mengatasi Kekerasan Sosial. *Madinatul Iman*, 1(2), 54–61.
- Geograf. (2023). *Pengertian Akhlak Dalam Islam: Definisi dan Penjelasan Lengkap Menurut Ahli*.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Hasnawati, H. (2020). Akhlak Kepada Lingkungan. *Pendais*, 2(2), 203–218.
- Herdayati, S. P., Pd, S., & Syahrial, S. T. (2019). Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. *ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J. Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari-Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92.
- Jessica Bryant, & Lyss Welding. (2024). *College Student Mental Health Statistics*. Bestcolleges. <https://www.bestcolleges.com/research/college-student-mental-health-statistics/#fn-1>
- M., J. K. (2022). *Berdamai dengan Quarter Life Crisis: Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=wSipEAAAQBAJ>
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Zifatama Jawara. https://books.google.co.id/books?id=TP_ADwAAQBAJ

- Mashuri, I., & Fanani, A. A. (2021). Internalisasi nilai-nilai akhlak Islam dalam membentuk karakter siswa SMA Al-Kautsar Sumbersari Srono Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Ar-Risalah: Media Ke-Islaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 19(1), 157–169.
- Muhaimin, A. G., & Ali, N. (1996). Strategi belajar mengajar. *Surabaya: CV. Citra Media Karya Anak Bangsa*.
- Muhrin, M. (2020). Akhlak Kepada Diri Sendiri. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 10(1).
- Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–28.
- Nur Setiawati, Nur Fadilah Mappaselleng, B. M. (2024). *Panduan Dasar Komunikasi Efektif Metode Wawancara Penelitian (Buku 1) - Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=naADEQAAQBAJ>
- Oktavia, P., Sayuti, A., & Khotimah, K. (2022). Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ayyuhal Walad. *Jurnal Mubtadiin*, 8(01).
- Quraish, S. M. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati, 3.
- Quranhadits. (n.d.). *Surat Yunus Ayat 108 - Qur'an Tafsir Perkata*. Quranhadits.Com. <https://quranhadits.com/quran/10-yunus/yunus-ayat-108/>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Setyaningsih, R., & Subiyantoro, S. (2017). Kebijakan internalisasi nilai-nilai Islam dalam pembentukan kultur religius Mahasiswa. *Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 12(1), 57–86.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2003). Penelitian kualitatif. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 165.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=uTbMDwAAQBAJ>
- Syamsul Dwi Maarif. (2022). *Daftar Dalil Tentang Akhlak dalam Islam Beserta Lafal & Artinya*. Tirto.Com. <https://doi.org/10.30656/jak.v8i2.2531>
- Syukur, A. (2020). Akhlak Terpuji dan Implementasinya di Masyarakat. *Misykat Al-Anwar Jurnal Kajian Islam Dan Masyarakat*, 3(2), 1–22.

Tarom, M. A. (2021). Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 1(2), 177–182.

