

**INTERNALISASI NILAI-NILAI KEISLAMAMAN DALAM
MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 DI UIN K.H
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Oleh :

RISMA NUR KARIMAH

NIM. 20122281

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
TAHUN 2026**

**INTERNALISASI NILAI-NILAI KEISLAMAMAN DALAM
MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 DI UIN K.H
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Oleh :

RISMA NUR KARIMAH

NIM. 20122281

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
TAHUN 2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risma Nur Karimah
NIM : 20122281
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”** adalah karya asli saya sendiri, disusun dan ditulis berdasarkan kemampuan, pemikiran, serta hasil kerja saya. Skripsi ini bukan hasil penjiplakan (plagiarisme) baik sebagian maupun seluruhnya, serta tidak mengandung pengutipan atau penggunaan karya pihak lain yang melanggar etika akademik.

Saya menyatakan bahwa setiap pendapat, data, temuan, gambar/tabel, maupun kutipan dari karya orang lain yang digunakan dalam tugas akhir ini telah dicantumkan sumbernya secara benar sesuai kaidah penulisan ilmiah dan ketentuan yang berlaku.

Sehubungan dengan penggunaan teknologi Kecerdasan Artifisial (AI) dalam proses penyusunan Skripsi, saya menyatakan bahwa:

1. AI (jika digunakan) hanya sebagai alat bantu, hanya untuk perbaikan bahasa, penyusunan, ringkasan, atau bantuan teknis, dan tidak menggantikan peran saya sebagai penulis utama.
2. Saya bertanggung jawab penuh atas seluruh isi skripsi dan memastikan kebenaran, keaslian, serta kepatuhan pada etika akademik.
3. Saya tidak menggunakan AI untuk kecurangan akademik, seperti membuat skripsi sepenuhnya, membuat data palsu, atau memalsukan sitasi/rujukan.
4. Jika diperlukan sesuai kebijakan institusi, saya bersedia menjelaskan penggunaan AI dalam penyusunan skripsi.

Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika akademik dan/atau ketentuan yang berlaku, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang ditetapkan oleh institusi dan/atau ketentuan hukum yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya



di, 12 Juni 2026
buat pernyataan
Risma Nur Karimah
20122281

NOTA PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam

di Pekalongan

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan penelitian, bimbingan dan koreksi naskah skripsi saudara :

Nama : Risma Nur Karimah

NIM : 20122281

Prodi : Pendidikan Agama Islam

Judul : **INTERNALISASI NILAI-NILAI KEISLAMAN DALAM
MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA
MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 UIN K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

Saya menilai bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk diujikan dalam sidang munaqasah.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 12 Juni 2026

Pembimbing


Mohammad Syaifuddin, M.Pd

NIP. 19870306 201903 1 004



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.ftik.uinsgdur.ac.id email: ftik@uinpekalongan.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan naskah skripsi saudara/i:

Nama : Risma Nur Karimah

NIM : 20122281

Judul : Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

setelah diujikan dalam sidang munaqasyah / ujian tugas akhir oleh penguji Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan pada hari Jumat, tanggal 3 Juli, dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dewan Penguji

Penguji I

H. Mohamad Yasin Abidin, M.Pd.
NIP. 196811241998031003

Penguji II

Nunung Hidayati, M.Pd.
NIP. 19931212023212042

Pekalongan
Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H.
Abdurrahman Wahid Pekalongan



Prof. Dr. H. Murtisari, M.Ag.
NIP. 196007061998031001

MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

“Kesuksesan tidak selalu tentang siapa yang berjalan paling cepat, tetapi tentang siapa yang mampu bertahan, berusaha, dan percaya pada pertolongan Allah di setiap langkahnya.”

(Penulis)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah : 5)

“Setiap perjalanan memiliki musimnya sendiri. Maka jangan membandingkan langkahmu dengan orang lain, sebab setiap jiwa sedang menempuh takdir terbaiknya masing-masing.”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil‘alamīn, segala puji bagi Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang, kekuatan, serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tiada daya dan upaya tanpa kehendak-Nya, sebab di setiap proses yang dilalui, selalu ada jalan yang Allah bukakan di tengah kesulitan, ada ketenangan yang Allah hadirkan di tengah kegelisahan, serta ada kekuatan yang Allah titipkan ketika penulis berada pada titik lelah dan ingin menyerah. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., sosok teladan yang membawa cahaya ilmu, kesabaran, dan keteguhan bagi seluruh umat manusia.

Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan ketulusan, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang tidak pernah berhenti memberikan doa, motivasi, dukungan, perhatian, serta kepercayaan kepada penulis dalam setiap proses perjalanan kehidupan dan pendidikan. Kehadiran mereka menjadi bagian penting yang menguatkan langkah penulis untuk terus bertahan, bangkit, dan melangkah hingga mampu sampai pada titik ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih yang mendalam, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Rasmudi dan Ibu Ismiyati, yang senantiasa menjadi rumah paling teduh bagi penulis dalam setiap keadaan. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah meminta balasan, atas doa-doa yang tidak pernah terputus meski sering kali tanpa suara, serta atas perjuangan yang

diam-diam menyimpan begitu banyak pengorbanan. Dalam setiap peluh dan lelah yang Bapak dan Ibu sembunyikan, penulis belajar tentang arti ketulusan dan kekuatan. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya kasih sayang yang telah diberikan hingga penulis mampu menyelesaikan perjalanan ini.

2. Diri penulis sendiri, yang telah mampu bertahan melewati berbagai fase kehidupan yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap memilih melangkah di tengah banyaknya keraguan, tetap berusaha berdiri di tengah lelah yang berulang kali datang, dan tetap percaya bahwa setiap luka akan menemukan maknanya sendiri. Perjalanan ini bukan hanya tentang menyelesaikan pendidikan, tetapi tentang belajar menerima diri, memahami kehidupan, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dari sebelumnya.
3. Bapak Muhammad Syaifudin, M.Pd., selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah memberikan arahan, bimbingan, ilmu, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap nasihat dan perhatian yang diberikan menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang telah diberikan menjadi amal yang senantiasa membawa keberkahan.
4. Bapak Dr. Ahmad Tarifin, M.A., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang telah memberikan dedikasi, perhatian, serta kontribusi dalam membimbing mahasiswa selama menjalani proses pendidikan. Semoga segala pengabdian yang diberikan menjadi ilmu yang bermanfaat dan terus mengalir kebaikannya bagi banyak generasi.

5. Teman-teman seperjuangan saya yaitu, Nabila Nur Aulia, Sukmawati M. Ola, Syifa Indryastuti, Atika Khildaniya Auni, Afiyatul Sakinah, Najma Azima, Kholifatun Maghfiroh, Widya Utami, dan Mufidatun Niswah yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Terima kasih atas kebersamaan yang penuh cerita, atas tawa yang menghidupkan suasana di tengah lelah, serta atas dukungan yang membuat penulis merasa tidak berjalan sendirian. Kehadiran kalian telah menjadi bagian indah yang akan selalu dikenang dalam perjalanan kehidupan penulis.
6. Seluruh dosen UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelajaran kehidupan selama masa perkuliahan. Setiap ilmu yang diberikan menjadi cahaya yang akan terus menerangi langkah penulis dalam menjalani kehidupan dan masa depan.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dan membersamai proses perjalanan akademik penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta segala bentuk bantuan yang telah diberikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

ABSTRAK

Risma Nur Karimah. (2026). Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Agama Islam. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Muhammad Syaifudin, M.Pd.

Kata Kunci: Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa PAI.

Quarter life crisis merupakan fase krisis yang sering dialami individu pada masa dewasa awal yang ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, kebingungan identitas, tekanan akademik, dan kekhawatiran terhadap karier. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses internalisasi nilai-nilai keislaman, implikasi internalisasi, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Data diperoleh melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai-nilai keislaman berlangsung melalui tiga tahapan, yaitu pemahaman, penghayatan, dan pengamalan. Pada tahap pemahaman, mahasiswa memahami nilai-nilai akidah, syariah, dan akhlak sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai tekanan selama *quarter life crisis*. Pada tahap penghayatan, mahasiswa mulai memaknai pengalaman krisis sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, refleksi diri, dan peningkatan kualitas ibadah sehingga nilai-nilai keislaman berfungsi sebagai mekanisme *religious coping*. Selanjutnya, pada tahap pengamalan, nilai-nilai tersebut diwujudkan dalam perilaku sabar, tawakal, husnuzan, syukur, ridha, dan ikhtiar ketika menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya menjadi sumber tekanan psikologis, tetapi juga menjadi katalis yang memperdalam proses internalisasi nilai-nilai keislaman dan penguatan spiritual mahasiswa. Internalisasi tersebut memberikan implikasi berupa meningkatnya ketahanan spiritual, ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi dan kecemasan, kepercayaan diri dalam menghadapi masa depan, serta kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Faktor pendukung internalisasi meliputi lingkungan keluarga yang religius dan suportif, lingkungan pertemanan yang positif, lingkungan akademik yang bernuansa keagamaan, motivasi religius intrinsik, kajian dan pembiasaan keagamaan, serta akses terhadap konten keislaman. Adapun faktor penghambatnya meliputi tekanan akademik, beban kuliah dan pekerjaan, perbandingan sosial melalui media sosial, kurangnya dukungan emosional, *overthinking*, serta kelelahan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa internalisasi nilai-nilai keislaman berperan sebagai mekanisme *coping* spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* secara lebih adaptif, resilien, dan bermakna.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”. Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Agama Islam FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Shalawat dan salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Muhlisin, M.Ag. selaku Dekan FTIK K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Dr. Ahmad Ta’rifin, M.A. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Bapak Ahmad Faridh Ricki Fahmy, M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Bapak Ardian Darutama, M.Phil. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan target perkuliahan dengan baik.
6. Bapak Mohammad Syaifuddin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulisan skripsi ini bisa selesai dengan baik.
7. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Agama Islam yang telah membantu dan memfasilitasi proses pembelajaran penulis selama menjadi

mahasiswa Pendidikan Agama Islam UIN K.H.. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

8. Kedua orang tua tersayang dan saudara terkasih yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan tiada henti.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di masa depan.

Pekalongan, 12 Juni 2026

Risma Nur Karimah
20122281

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1. Teoretis	11
2. Praktis	12
BAB II.....	14
LANDASAN TEORI.....	14
2.1 Deskripsi Teoritik.....	14
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	49
2.3 Kerangka Berpikir	54
BAB III.....	59
METODE PENELITIAN	59
3.1 Desain Penelitian	59
3.2 Fokus Penelitian	60

3.3	Data dan Sumber Data	60
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	62
3.5	Teknik Keabsahan Data.....	67
3.6	Teknik Analisis Data	70
BAB IV		75
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		75
4.1	Hasil Penelitian.....	75
4.1.1	Deskripsi Data	75
4.1.2	Proses Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi <i>Quarter life crisis</i>	84
4.1.3	Implikasi Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	99
4.1.4	Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai- Nilai Keislaman dalam Menghadapi <i>Quarter life crisis</i>	111
4.2	Pembahasan	129
4.2.1	Pembahasan Proses Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi <i>Quarter life crisis</i>	129
4.2.2	Pembahasan Implikasi Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi <i>Quarter life crisis</i>	153
4.2.3	Pembahasan Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi <i>Quarter life crisis</i> ...	175
BAB V.....		193
PENUTUP.....		193
5.1	Simpulan	193
5.2	Saran	194
DAFTAR PUSTAKA.....		197

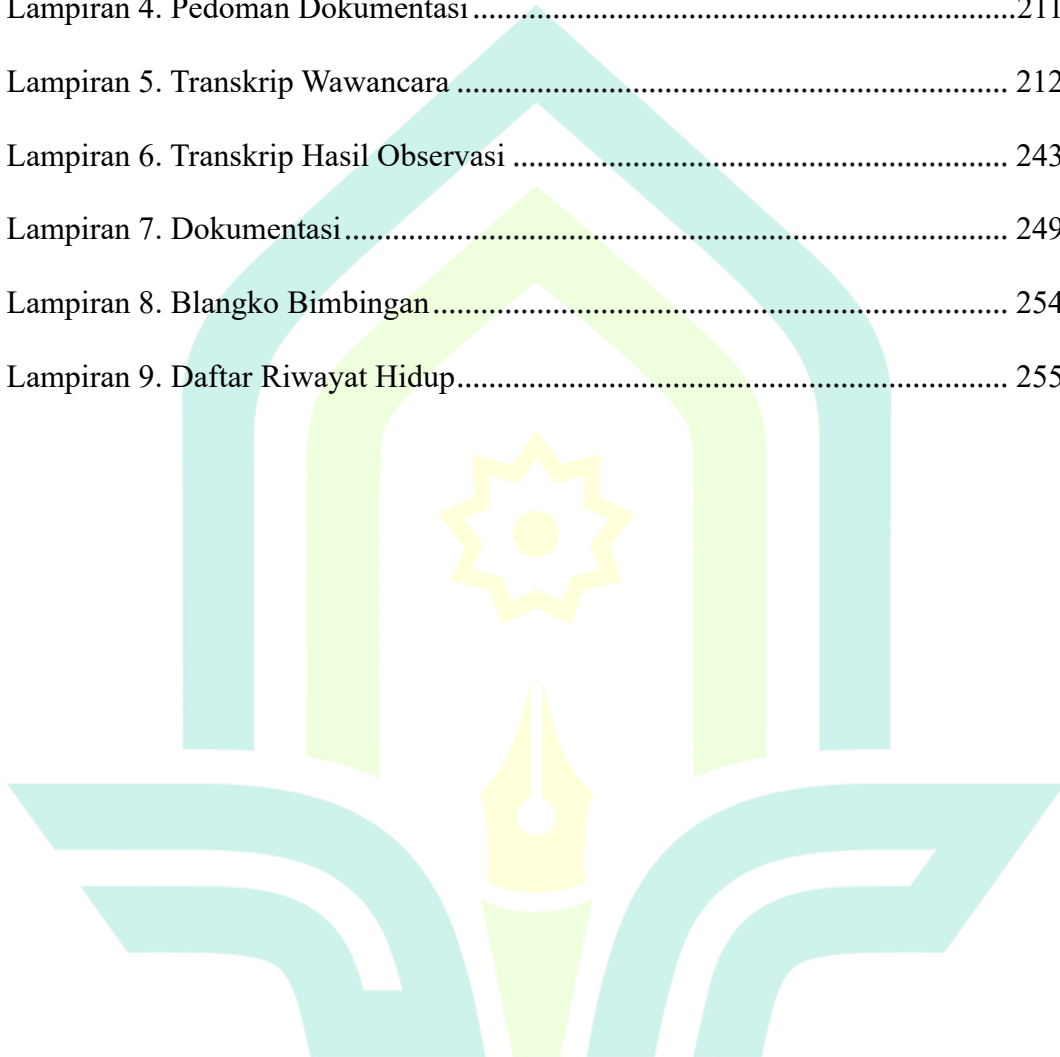
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.3 Kerangka Berpikir	57
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	202
Lampiran 2. Pedoman Observasi	203
Lampiran 3. Pedoman Wawancara.....	205
Lampiran 4. Pedoman Dokumentasi.....	211
Lampiran 5. Transkrip Wawancara	212
Lampiran 6. Transkrip Hasil Observasi	243
Lampiran 7. Dokumentasi.....	249
Lampiran 8. Blangko Bimbingan.....	254
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup.....	255



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, penentuan arah karier, serta pembentukan komitmen jangka panjang dalam kehidupan personal maupun profesional. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan sosial yang semakin kompleks, seperti ekspektasi kesuksesan, stabilitas finansial, dan kesiapan membangun relasi yang matang. Tekanan tersebut seringkali memunculkan kondisi psikologis yang dikenal sebagai *quarter life crisis*, yaitu periode krisis emosional yang dialami individu pada rentang usia sekitar 18-29 tahun (Robinson et al., 2025).

Mahasiswa pada fase dewasa awal merupakan kelompok yang sedang berada pada masa transisi menuju kehidupan yang lebih mandiri. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan pendidikan tinggi, tetapi juga mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan, seperti mempersiapkan karier, memperoleh pekerjaan, mencapai kemandirian finansial, memenuhi harapan keluarga, serta menentukan arah dan tujuan hidup. Berbagai tuntutan tersebut sering kali hadir secara bersamaan sehingga memunculkan tekanan psikologis yang kompleks. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan pilihan hidup, keraguan terhadap kemampuan diri, tekanan akademik, kekhawatiran terhadap dunia kerja, hingga kecenderungan membandingkan diri

dengan pencapaian orang lain. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pada fase dewasa awal merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis dalam menghadapi proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Quarter life crisis merupakan krisis emosional yang dialami individu pada seperempat awal kehidupannya, yang ditandai dengan kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, perasaan tertekan, serta ketidakpuasan terhadap pencapaian diri. Penelitian Zein (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala *quarter life crisis* berupa kecemasan karier dan keraguan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi transisi menuju dunia kerja. Temuan tersebut diperkuat oleh Fitriyanti, Efendy, dan Kusumandari (2024) yang menyatakan bahwa faktor loneliness dan tekanan sosial berkontribusi signifikan terhadap munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* bukan sekadar istilah populer, melainkan realitas psikologis yang dialami mahasiswa pada fase *emerging adulthood*. Mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan memiliki kerentanan yang lebih tinggi karena berada pada masa transisi dari lingkungan akademik menuju dunia profesional. Ketidakpastian masa depan, kekhawatiran terhadap lapangan pekerjaan, serta tekanan dari keluarga menjadi faktor yang memperkuat munculnya kecemasan eksistensial.

Dalam perspektif Islam, kondisi krisis psikologis dipahami sebagai bagian dari dinamika kehidupan manusia yang memerlukan penguatan spiritual.

Islam memberikan pedoman kehidupan melalui nilai-nilai keislaman yang meliputi aspek akidah, syariah, dan akhlak. Nilai akidah berkaitan dengan keyakinan kepada Allah Swt. serta kepercayaan terhadap ketentuan-Nya, yang dapat menumbuhkan sikap tawakal dan husnuzan dalam menghadapi berbagai ketidakpastian hidup. Nilai syariah berkaitan dengan pengamalan ajaran Islam melalui ibadah seperti shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an yang dapat memberikan ketenangan batin. Sementara itu, nilai akhlak berkaitan dengan pembentukan sikap dan perilaku seperti sabar, syukur, tanggung jawab, dan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai keislaman menjadi aspek penting dalam membentuk ketahanan spiritual individu. Internalisasi nilai keislaman merupakan proses penanaman nilai yang berlangsung melalui tahapan pemahaman (kognitif), penghayatan (afektif), dan pengamalan (perilaku) sehingga nilai tersebut menjadi bagian dari sistem keyakinan dan tindakan individu (Munir & Saepuloh, 2022, hlm. 97–99).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai keislaman dalam konteks pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter religius dan sikap resilien peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Hakim Ali Fikri, Roha Dewi Neta, dan Ida Miftakhul Jannah (2025) menemukan bahwa proses internalisasi nilai-nilai keislaman melalui pembelajaran dan pembiasaan di lingkungan pendidikan mampu membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, serta ketahanan moral peserta didik. Proses tersebut dilakukan melalui keteladanan guru, pembiasaan aktivitas keagamaan,

serta integrasi nilai-nilai Islam dalam proses pembelajaran sehingga nilai tersebut menjadi bagian dari perilaku sehari-hari santri (Fikri, Neta, & Jannah, 2025;1484–1486).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Afifatul Ulwiyah dan Iva Inayatul Ilahiyah (2024) menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam melalui kegiatan pembiasaan religius dalam lingkungan sekolah dapat membentuk karakter religius, sikap sosial, serta tanggung jawab peserta didik. Melalui kegiatan pembelajaran berbasis proyek dan aktivitas religius, peserta didik tidak hanya memahami nilai-nilai Islam secara kognitif tetapi juga mengimplementasikannya dalam perilaku sosial sehari-hari (Ulwiyah & Ilahiyah, 2024;63–65).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Toni Ardi Rafsanjani dan Muhammad Abdur Razaq (2023) juga menjelaskan bahwa proses internalisasi nilai-nilai keislaman dapat dilakukan melalui pembelajaran, keteladanan, serta penguatan aktivitas spiritual yang terintegrasi dalam pendidikan. Proses tersebut terbukti mampu memperkuat sikap religius, kesadaran moral, serta pembentukan karakter peserta didik dalam kehidupan sehari-hari (Rafsanjani & Razaq, 2023;55–57).

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut pada umumnya masih berfokus pada pembentukan karakter religius dan penguatan moral peserta didik dalam konteks pendidikan formal. Kajian yang secara khusus mengkaji bagaimana proses internalisasi nilai-nilai keislaman berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis pada fase *quarter life crisis* masih

relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji secara lebih mendalam mengenai proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis*, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam.

Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), proses internalisasi nilai-nilai keislaman memiliki kedudukan yang strategis. Mahasiswa PAI tidak hanya mempelajari ajaran Islam secara teoritis, tetapi juga diharapkan mampu mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan personal dan sosialnya. Nilai-nilai seperti nilai akidah, syariaah dan akhlak seharusnya tidak berhenti pada tataran kognitif, melainkan terinternalisasi dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Internalisasi nilai-nilai keislaman merupakan proses penanaman nilai yang dilakukan secara sistematis sehingga nilai tersebut menyatu dalam kepribadian individu dan tercermin dalam sikap maupun perilaku kehidupan sehari-hari (Rodhiyana, 2022;12). Proses internalisasi tersebut berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu pemahaman nilai pada ranah kognitif, penghayatan nilai pada ranah afektif, serta pengamalan nilai dalam tindakan nyata pada ranah psikomotorik sehingga nilai-nilai tersebut menjadi bagian dari sistem kepribadian individu (Abdillah & Jaki, 2022; 86).

Apabila nilai-nilai keislaman tersebut benar-benar terinternalisasi, maka secara teoritis individu akan memiliki ketahanan spiritual yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan psikologis, termasuk pada fase *quarter life crisis*. Internalisasi nilai akidah, seperti keyakinan terhadap takdir Allah dan sikap

tawakal, dapat membantu individu menerima berbagai ketidakpastian masa depan dengan lebih tenang. Internalisasi nilai syariah, melalui praktik ibadah seperti shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, dapat memberikan ketenangan batin serta memperkuat kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Sementara itu, internalisasi nilai akhlak, seperti sikap sabar, syukur, husnuzan, dan ridha, dapat membantu individu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan sikap positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai keislaman yang meliputi aspek akidah, syariah, dan akhlak berpotensi menjadi mekanisme spiritual bagi individu dalam mengelola krisis perkembangan pada fase dewasa awal.

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan saat ini berada pada rentang usia 21–23 tahun dan memasuki fase akhir perkuliahan. Mereka dihadapkan pada tuntutan penyelesaian studi, persiapan karier, serta ekspektasi sosial dari keluarga dan lingkungan. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan pengalaman *quarter life crisis* sebagaimana yang banyak dialami individu pada fase *emerging adulthood* (Arnett, 2015;67). Namun demikian, sebagai mahasiswa PAI yang mendapatkan pembelajaran agama secara intensif, menarik untuk dikaji sejauh mana nilai-nilai keislaman yang dipelajari benar-benar terinternalisasi dan berperan dalam membantu mereka menghadapi tekanan psikologis tersebut.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menghadirkan pendekatan spiritual yang kontekstual dan aplikatif dalam menjawab problem psikologis mahasiswa dewasa awal. Jika internalisasi nilai-nilai keislaman

terbukti mampu memperkuat ketahanan emosional, memberikan makna hidup, serta membantu mahasiswa mengelola kecemasan masa depan, maka hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pendidikan Islam yang lebih holistik dan responsif terhadap problem aktual generasi muda.

Berdasarkan fenomena empiris, kesenjangan penelitian yang ada, serta pentingnya integrasi antara psikologi perkembangan dan pendidikan Islam, maka penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara mendalam proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan tinjauan latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi terkait fenomena *quarter life crisis* dan proses internalisasi nilai-nilai keislaman pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Permasalahan yang akan dianalisis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Tingginya Kerentanan Mahasiswa terhadap *Quarter life crisis*

Mahasiswa pada fase dewasa awal, khususnya yang berada pada tahap akhir perkuliahan, memiliki kerentanan yang cukup tinggi terhadap pengalaman *quarter life crisis*. Tekanan penyelesaian studi, kecemasan

karier, tuntutan keluarga, serta ketidakpastian masa depan menjadi faktor yang memicu munculnya kebingungan identitas dan kecemasan eksistensial. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa PAI angkatan 2022 berpotensi mengalami dinamika psikologis yang kompleks menjelang transisi menuju dunia kerja.

2. Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman yang Belum Terpetakan secara Empiris

Meskipun mahasiswa PAI memperoleh pembelajaran agama secara intensif, belum terdapat gambaran yang jelas mengenai sejauh mana nilai-nilai keislaman seperti nilai akidah, syariah dan akhlak benar-benar terinternalisasi dalam kehidupan personal mereka. Proses internalisasi yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku belum dikaji secara mendalam dalam konteks pengalaman krisis perkembangan dewasa awal.

3. Ketiadaan Kajian Integratif antara Aspek Spiritual dan Psikologis

Penelitian mengenai *quarter life crisis* umumnya berfokus pada aspek psikologis seperti kecemasan, *self-esteem*, dan dukungan sosial. Di sisi lain, penelitian tentang internalisasi nilai-nilai keislaman lebih banyak menyoroti pembentukan karakter religius dalam konteks pendidikan formal. Hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara sistematis mengintegrasikan dimensi spiritual keislaman sebagai mekanisme dalam menghadapi tekanan psikologis *quarter life crisis*.

4. Belum Tergambarkannya Peran Nilai Keislaman sebagai Mekanisme Koping Spiritual

Secara teoritis, nilai-nilai keislaman berpotensi menjadi sumber ketahanan spiritual dalam menghadapi krisis kehidupan. Namun, bagaimana nilai akidah, syariah dan akhlak diimplementasikan oleh mahasiswa ketika menghadapi kecemasan masa depan belum tergambarkan secara konkret. Ketiadaan pemetaan ini menyebabkan peran nilai keislaman sebagai strategi koping spiritual belum teridentifikasi secara jelas.

5. Kurangnya Dokumentasi Ilmiah dalam Konteks Mahasiswa PAI di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik mendokumentasikan proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Ketiadaan dokumentasi ilmiah tersebut membuat fenomena ini belum tergambarkan secara komprehensif dalam konteks lokal dan institusional.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan kajian latar belakang, maka batasan masalah yang akan dijadikan fokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Fokus penelitian hanya pada proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian ini

tidak membahas seluruh mahasiswa UIN secara umum maupun angkatan lainnya.

2. Aspek internalisasi nilai keislaman yang dianalisis meliputi tahapan pemahaman (kognitif), penghayatan (afektif), dan pengamalan (perilaku)
3. Penelitian dibatasi pada pengalaman *quarter life crisis* yang berkaitan dengan kecemasan masa depan, kebingungan identitas, tekanan akademik, dan kekhawatiran karier, bukan pada gangguan psikologis klinis atau masalah kesehatan mental yang memerlukan pendekatan medis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana Implikasi internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
3. Apa saja faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada Mahasiswa PAI angkatan 2022 di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Menganalisis Implikasi internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
3. Menganalisis apa saja faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam proses internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan?

1.6 Manfaat Penelitian

1. Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan Islam, psikologi perkembangan, dan psikologi keagamaan. Penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai internalisasi nilai-nilai keislaman dengan mengaitkannya pada fenomena *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa pada fase dewasa awal.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas perspektif teoritis mengenai integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam dan

dinamika psikologis generasi muda. Dengan mengkaji proses internalisasi nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, ikhtiar, dan husnuzan dalam menghadapi tekanan akademik, kecemasan masa depan, serta kebimbangan identitas, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual mengenai peran nilai keagamaan sebagai landasan ketahanan mental dan spiritual mahasiswa. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara internalisasi nilai keagamaan dan problematika psikologis dewasa awal, sehingga memperkuat dasar teoritis dalam studi pendidikan Islam yang lebih kontekstual dan relevan dengan tantangan zaman.

2. Praktis

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa Pendidikan Agama Islaam

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya internalisasi nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam membangun ketahanan emosional dan spiritual, sehingga mampu menghadapi tekanan akademik, kecemasan masa depan, serta tantangan kehidupan secara lebih bijaksana dan proporsional.

b. Bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program pembinaan karakter dan penguatan spiritual mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kegiatan pendampingan akademik maupun non-akademik yang mendukung kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.

c. Bagi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan institusi yang lebih responsif terhadap dinamika psikologis mahasiswa. Temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memperkuat layanan konseling, pembinaan keagamaan, serta program penguatan nilai-nilai Islam yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa pada fase dewasa awal.

d. Bagi Dunia Pendidikan dan Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan model pendidikan Islam yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga pembentukan karakter dan ketahanan spiritual peserta didik. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan yang mengintegrasikan pendekatan pendidikan agama dan kesehatan mental dalam konteks generasi muda.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa proses internalisasi nilai-nilai keislaman berlangsung melalui tiga tahapan yang saling berkaitan, yaitu tahap pemahaman, penghayatan, dan pengamalan. Pada tahap pemahaman, mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai nilai-nilai keislaman seperti tawakal, sabar, syukur, husnuzan, ridha, ikhtiar, serta pentingnya ibadah sebagai pedoman dalam kehidupan. Pemahaman tersebut diperoleh melalui perkuliahan, lingkungan keluarga, kajian keagamaan, organisasi, maupun pengalaman hidup yang mereka alami. Pada tahap penghayatan, nilai-nilai tersebut tidak lagi dipahami sebagai konsep teoritis semata, tetapi mulai dimaknai secara personal melalui refleksi diri, pengalaman spiritual, serta berbagai tekanan yang muncul selama fase *quarter life crisis*. Adapun pada tahap pengamalan, nilai-nilai keislaman telah diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata, seperti meningkatkan kualitas ibadah, membiasakan doa dan dzikir, memperkuat sikap tawakal, sabar, syukur, serta mengurangi kecenderungan overthinking dan perbandingan sosial yang berlebihan.

Implikasi dari proses internalisasi nilai-nilai keislaman menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikospiritual mahasiswa. Internalisasi nilai keislaman

berkontribusi dalam membentuk ketahanan spiritual, menumbuhkan ketenangan batin, membantu pengendalian emosi dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi masa depan, serta memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Nilai-nilai keislaman tidak hanya berfungsi sebagai pedoman keagamaan, tetapi juga menjadi mekanisme coping spiritual yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan, ketidakpastian, dan berbagai tantangan yang muncul pada fase *quarter life crisis*.

Proses internalisasi nilai-nilai keislaman dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi lingkungan keluarga yang religius dan suportif, lingkungan pertemanan yang positif, keterlibatan dalam kajian-kajian keislaman, motivasi religius yang berasal dari dalam diri, serta akses terhadap konten-konten keagamaan yang konstruktif. Sementara itu, faktor penghambat meliputi tekanan akademik yang tinggi, beban ganda antara kuliah dan pekerjaan, kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui media sosial, kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar, serta kondisi kelelahan psikologis yang dialami mahasiswa. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai keislaman tetap memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* secara lebih adaptif dan bermakna.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Pendidikan Agama Islam, penting untuk terus mengupayakan internalisasi nilai-nilai keislaman tidak hanya pada tataran pengetahuan, tetapi juga dalam bentuk penghayatan dan pengamalan yang konsisten

dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai seperti tawakal, sabar, syukur, husnuzan, ridha, dan ikhtiar perlu dijadikan pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tekanan akademik, kecemasan terhadap masa depan, serta berbagai dinamika yang muncul pada fase *quarter life crisis*. Selain itu, mahasiswa juga perlu lebih bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang dapat memicu kecemasan dan overthinking.

Bagi keluarga, hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang religius dan suportif memiliki peran penting dalam mendukung proses internalisasi nilai-nilai keislaman pada mahasiswa. Oleh karena itu, orang tua dan keluarga diharapkan dapat terus memberikan dukungan emosional, spiritual, serta motivasi yang positif kepada mahasiswa, terutama ketika mereka sedang menghadapi berbagai tekanan dan ketidakpastian pada masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam dan pihak universitas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan aspek spiritual dan kesehatan mental. Kegiatan seperti mentoring keagamaan, kajian keislaman, konseling, maupun program pendampingan mahasiswa diharapkan dapat menjadi sarana yang membantu mahasiswa membangun ketahanan psikospiritual dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena dilakukan pada jumlah informan yang terbatas dan dalam lingkup mahasiswa PAI angkatan 2022 di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Oleh karena itu,

penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji fenomena yang sama pada subjek dan konteks yang lebih beragam, serta menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai peran internalisasi nilai-nilai keislaman dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S., & Jaki, A. (2022). Internalisasi nilai keshalehan sosial melalui pembelajaran PAI dan implikasinya terhadap pembentukan akhlak mulia peserta didik. *MASAGI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2).
- Abdullah, M., & Abdur Rahman, R. (2025). Internalisasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan agama Islam: Membangun karakter religius mahasiswa. *Jurnal Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 23(1).
- Abu Bakar, R. (2020). *Pengantar metodologi penelitian*. Press UIN Sunan Kalijaga.
- Alby, M. F. (2024). Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam melalui seni karawitan di SMA Surya Buana Malang. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(2).
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it and what is it good for? *Journal Compilation Society for Research in Child Development*, 1.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Atwood, J., & Scholtz, L. (2022). Quarter life crisis and developmental transitions. *Developmental Psychology Journal*.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Bennis, W. G., & Thomas, R. J. (2002). *Geeks and geezers: How era, values, and defining moments shape leaders*. Harvard Business School Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
- Fajrussalam, H., Suparman, B. M., Azzahra, E. K., Fadila, I., & Maria, S. (2023). Internalisasi nilai-nilai pendidikan terhadap perubahan sosial melalui pendekatan model dakwah millennial di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5458–5467.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*.
- Fikri, A. H. A., Neta, R. D., & Jannah, I. M. (2025). Internalisasi nilai-nilai keislaman dalam pembelajaran bahasa Arab di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kalijaten. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(6).
- Firliani, N. (2020). *Penanaman nilai-nilai keislaman melalui Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Nur Huda Nawangan* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo).
- Fitriyanti, A. N., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2024). Mengatasi quarter life crisis: Loneliness dan religiusitas pada mahasiswa rantau. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Frimayanti, A. I. (2017). Implementasi pendidikan nilai dalam pendidikan agama Islam. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(11).
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*.
- Gunawan, I. (2016). *Metode penelitian kualitatif*. Pustaka Ilmu.
- 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.
- Hamid, A. (2016). Metode internalisasi nilai-nilai akhlak dalam pembelajaran pendidikan agama Islam di SMP Negeri 17 Kota Palu. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(2).
- Hasanah, H. (2013). *Pengantar studi Islam*. Ombak.

- Herawati, I. A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Longmans, Green, and Co.
- Kartika, I., Saepudin, & Hidayat, R. (2023). Internalisasi nilai karakter religius melalui pendidikan Islam di era Society 5.0 di Indonesia. *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman*, 4(1).
- Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. Guilford Press.
- Lestari, D. I. W. (2021). *Internalisasi nilai-nilai keislaman melalui metode pembiasaan di MA Ma'arif Al-Mukarrom Ponorogo* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo).
- Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2004). Sacred changes: Spiritual conversion and transformation. *Journal of Clinical Psychology*.
- Mansur, A. (2006). Implementasi klarifikasi nilai dalam pembelajaran dan fungsionalisasi etika Islam. *Alfikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 5(1).
- Moleong, L. J. (2018). *Metode penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Muhaimin. (2012). *Paradigma pendidikan Islam: Upaya mengefektifkan pendidikan Islam di sekolah*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muharom, F. (2023). Internalisasi nilai-nilai multikultural pada perguruan tinggi keagamaan Islam negeri melalui Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Mas Said Surakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 3187–3196.
- Munir, M., & Saepuloh, Y. (2022). Analisis internalisasi nilai-nilai keislaman melalui kegiatan ekstrakurikuler keagamaan. *THORIQOTUNA: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). *How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist*. Ballantine Books.
- Prayogo, T. I., Rifdah, N., Dahni, A., Fanieda, M., Faidah, Z., & Shabrina, M. F. N. (2023). Internalisasi nilai-nilai tauhid dalam pengembangan sains dan

- teknologi (Studi kasus Universitas Darussalam Gontor). *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 10(2).
- Purwanto, Y., Qowaid, Q., Ma'rifataini, L., & Fauzi, R. (2019). Internalisasi nilai moderasi melalui pendidikan agama Islam di perguruan tinggi umum. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 17(2).
- Rafsanjani, T. A., & Razaq, M. A. (2023). Internalisasi nilai-nilai keislaman terhadap perkembangan anak di sekolah dasar Muhammadiyah Kriyan Jepara. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 20(1), 49–60.
- Rahman, J., & Yaqinah, A. (2025). Internalisasi nilai-nilai keislaman terhadap pembentukan karakter holistik siswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).
- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh family support terhadap quarter life crisis pada sarjana fresh graduate* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Riyanto, A., & Alby, W. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam.
- Robinson, A., & Smith, J. (2023). Psychological influences in quarter life crisis. *Journal of Emerging Adulthood*.
- Rodhiyana, M. (2022). Strategi internalisasi nilai-nilai Islami pada peserta didik. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 9–18.
- Sugiyono. (2005). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. (2026). *UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*. <https://www.uingusdur.ac.id/>
- Ulwiyah, A., & Ilahiyah, I. I. (2024). Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam melalui proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5) untuk menumbuhkan sikap sosial peserta didik di SMKN 1 Jombang. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 58–68.

Widiastuti, N., Pujiанти, E., & Setyaningsih, R. (2023). *Internalisasi nilai-nilai keislaman metode pembelajaran PAI*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Zein, R. P. (2023). Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran kebersyukuran? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*.

