

**“ FENOMENA *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SANTRI KHIDMAH DI
PONDOK PESANTREN MODERN DARUSSALAM KEPAHANG ”**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)

Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

Fitria Amlia Pratama

NIM:22661008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM FAKULTAS
USUHLUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM
NEGERI (IAIN) CURUP
TAHUN 2026**

PENGAJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah (IAIN) Curup

Di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan Hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitria Amlia Pratama

NIM : 22661008

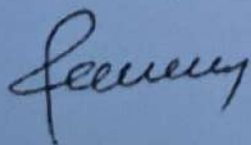
PRODI : Bimbingan Penyuluhan Islam

Setelah melakukan proses pemeriksaan dan penyempurnaan sebagaimana diperlukan, kami berpendapat bahwa skripsi yang disusun oleh saudari **Fitria Amlia Pratama** dengan NIM. **22661008**, mahasiswi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, dengan judul "**Fenomena Quarter Life Crisis pada Santri Khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang**", telah memenuhi persyaratan untuk diajukan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kebijaksanaan Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Curup, 27 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Robby Aditya Putra, M.A.

NIP.199212232018011002

Pembimbing II



Anrial, MA.

NIP.19810103252023211012

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

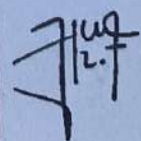
Nama : Fitria Amlia Pratama
NIM : 22661008
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak memuat karya yang pernah diajukan oleh pihak lain untuk memperoleh gelar sarjana pada perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya maupun pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang telah dicantumkan sebagai kutipan atau rujukan dalam naskah ini serta dicantumkan secara lengkap dalam daftar referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 27 Juli 2026



Fitria Amlia Pratama

NIM. 22661008



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

Jalan Dr. AK Gani NO. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : **424** /In.34/FU/PP.00.9/08/2026

Nama : **Fitria Amlia Pratama**
NIM : **22661008**
Fakultas : **Ushuluddin Adab dan Dakwah**
Prodi : **Bimbingan Penyuluhan Islam**
Judul : **Fenomena Quarter Life Crisis pada Santri Khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kephiang**

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

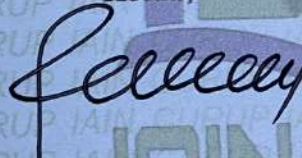
Hari/Tanggal : **Selasa, 04 Agustus 2026**
Pukul : **13:30 s/d 15:00 WIB**
Tempat : **Ruangan Rapat FUAD**

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

TIM PENGUJI

Ketua,

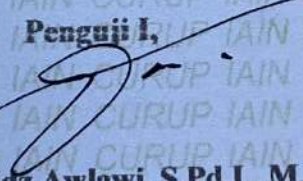
Sekretaris,

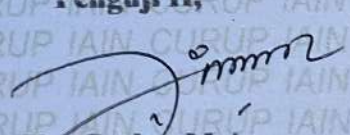

Dr. Robby Aditya Putra, M.A.
NIP. 199212232018011002


Anrial, MA
NIP. 19810103252023211012

Penguji I,

Penguji II,


Dr. Addahri Hafidz Awlawi, S.Pd.I., M.Pd.Kons
NIP. 198501032014031002


Eko Carles, M.A
NIP. 198802022022031001

Mengesahkan,
Dekan



Dr. Fakhruddin, S.Ag., M.Pd.I
NIP. 197501122006041009

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Santri Khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang**". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju jalan yang penuh dengan ilmu, iman, dan petunjuk Allah Swt.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai keterbatasan, salah satunya adalah terbatasnya referensi yang relevan sebagai sumber rujukan. Meskipun demikian, berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Ibuk Dr. Eka Apriani, M.Pd., selaku Wakil Rektor I Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
3. Bapak Dr. Sakut Anshori, S.Pd.I., M.Pd., selaku Wakil Rektor II Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
4. Bapak Dr. Sagiman, M.Kom., selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
5. Dr.Fakhrudin,M.Pd.I., Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
6. Bapak Dr. Robby Aditya Putra, M.A., selaku wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
7. Bapak Dr. Rhoni Rodin, S.Pd,I.,M.Hum., selaku wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
8. Bapak Dr. Addahri Hafidz Awlawi, M.Pd., Kons., selaku Ketua Program Bimbingan Penyuluhan Islam
9. Seluruh Dosen Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Curup.
10. Bapak Dr. Robby Aditya Putra, M.A., selaku pembimbing I dan Bapak Anrial, MA., selaku pembimbing II.
11. Kedua orang tua saya Ayah dan Ibu, beserta adik adik saya yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada saya.
12. Rekan – rekan seperjuanganku angkatan 2022 yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

13. Dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan.

Penulis juga menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada seluruh pengasuh, ustadz, ustazah, serta santri khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis persembahkan kepada keluarga tercinta, terutama kedua orang tua, atas doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam, serta menjadi referensi bagi pondok pesantren dalam memahami fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Curup, 27 Juli 2026
Penulis

Fitria Amlia Pratama

NIM. 22661008

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"..... Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...."(Qs. Al-Baqoroh : 286)

"Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha"
(BJ Habibie)

"*Better to try and stumble than to stand still and wonder.*"
(Lebih baik mencoba dan tersandung daripada diam dan bertanya-tanya).

"*Giving up is not in the blood, sir , it's not in the blood .*"
"Nims Dai"

"Jelajahi dunia selagi muda, agar punya cerita saat tua. Hidup sekali, buatlah berarti."

~Nam_Fitria

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya yang senantiasa dimohonkan, sehingga skripsi yang berjudul "Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Santri Khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang" ini dapat penulis selesaikan. Skripsi ini disusun dengan segala daya dan upaya menuju kesempurnaan dan hasil yang optimal, Insya Allah, guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.1) pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Oleh karena itu, karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1. Cinta pertama saya, Papa tercinta, Alm. Muslim. Terima kasih atas cinta, kasih sayang, dan kenangan indah yang Papa berikan semasa hidup. Meskipun Papa tidak sempat menemani saya hingga berada di titik ini, kepergian Papa mengajarkan bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah lebih dahulu dipanggil oleh Allah Swt. Raga Papa memang sudah tidak dapat saya jangkau, tetapi nama, doa, dan kenangan tentang Papa akan selalu menjadi kekuatan serta motivasi terbesar dalam setiap langkah hidup saya. Semoga Allah Swt. mengampuni segala dosa Papa, melapangkan kuburnya, menerima seluruh amal

ibadahnya, serta menempatkan Papa di tempat yang paling mulia di sisi-Nya. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

Papa, Alhamdulillah hari ini saya telah berhasil menyelesaikan tugas akhir dan meraih gelar Sarjana. Andai Papa masih ada, saya yakin Papa akan menjadi orang yang paling bahagia melihat pencapaian ini.

2. Teruntuk Ayah Sambungku tercinta, Jansaril Akso, S.E.. Meskipun Ayah bukan ayah kandung saya, tetapi Ayah telah hadir sebagai sosok yang selalu memberikan perhatian, kasih sayang, doa, dan dukungan terbaik dalam setiap langkah kehidupan saya. Terima kasih telah percaya kepada saya, selalu menyemangati, serta menguatkan saya ketika saya mulai lelah dan hampir menyerah. Dukungan Ayah menjadi salah satu alasan saya mampu bangkit dan menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Pintu surga saya, Mama tercinta, Yusi. Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, pengorbanan, dan kerja keras yang Mama berikan untuk saya. Meskipun perjalanan hidup Mama tidak mudah, Mama selalu berusaha memberikan yang terbaik, tak pernah lelah mendoakan, menyemangati, dan mendukung setiap langkah saya hingga akhirnya saya mampu menyelesaikan pendidikan ini dan meraih gelar Sarjana. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, tempat bercerita, dan sumber kekuatan dalam setiap proses kehidupan saya.
4. Adik-adikku tersayang, Prada Randi Aguslim dan M. Hanif Al-fatoni. Terima kasih telah menjadi bagian dari semangat saya dalam menyelesaikan perjalanan ini. Untuk Prada Randi Aguslim, meskipun kita

terpisah oleh jarak dan mungkin belum bisa hadir di hari wisuda saya nanti, doa, dukungan, dan perhatianmu selalu saya rasakan. Semoga suatu saat kita dapat berkumpul dan merayakan setiap kebahagiaan bersama.

Untuk adikku M. Hanif Al-fatoni, teruslah semangat belajar dan mengejar cita-cita setinggi mungkin. Semoga kelak engkau mampu meraih impian yang lebih tinggi dari apa yang telah kakak capai hari ini. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal bagi saya untuk membanggakan keluarga, menjadi teladan yang baik bagi kalian berdua, serta mengangkat derajat keluarga dengan izin Allah Swt. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

5. Keluarga besar tercinta, khususnya Alm. Kakek Alni Sulaiman dan Nenek Nelly Suryani, yang senantiasa menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya. Terima kasih atas doa, kasih sayang, perhatian, nasihat, serta dukungan yang selalu diberikan kepada saya. Meskipun Kakek telah lebih dahulu berpulang ke rahmatullah, kenangan, nilai-nilai kehidupan, dan kebaikan beliau akan selalu saya kenang serta menjadi motivasi bagi saya untuk terus berjuang dan menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih kepada Nenek dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan tanpa henti hingga saya mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Nenek Nelly Suryani. Semoga Allah Swt. mengampuni segala dosa Alm. Kakek Alni Sulaiman,

melapangkan kuburnya, menerima seluruh amal ibadahnya, serta menempatkan beliau di tempat yang paling mulia di sisi-Nya. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

6. Keluarga Besar Yayasan Al-Akhsyar Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, yang telah menjadi rumah kedua bagi saya selama menempuh proses pendidikan. Terima kasih kepada seluruh ustaz dan ustazah atas ilmu, bimbingan, nasihat, doa, serta dukungan yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan yang telah dicurahkan menjadi amal jariyah dan menjadi bagian dari keberhasilan saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
7. Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya ini saya persembahkan kepada Bapak Dr. Robby Aditya Putra, M.A. dan Bapak Anrial, M.A. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, ilmu, kesabaran, motivasi, serta doa yang telah Bapak berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap masukan, perhatian, dan waktu yang Bapak luangkan menjadi bekal yang sangat berharga bagi saya hingga mampu menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan tercinta, Herda Tiara Utami, Atina Sufazain, Eka Marsela, Puji Rahayu, Tri Febriyanto, M. Fitrah Ramadhan Alyansyah, M. Apri Jang Jayo, dan M. Fiqri Al-Falaq. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya, selalu hadir dalam suka maupun duka, menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, tawa, dan semangat. Kehadiran kalian bukan sekadar teman seperjuangan, tetapi juga

keluarga yang selalu menerima saya apa adanya dan memberikan dukungan tanpa henti.

9. Kepada seseorang yang tak kalah berarti dalam perjalanan hidup saya, Iwan Saputra, S.E. Terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari proses perjuangan saya hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala doa, dukungan, perhatian, waktu, dan tenaga yang telah diberikan selama saya menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah, menjadi pendengar yang baik, serta tidak pernah lelah memberikan semangat dan motivasi ketika saya merasa lelah dan hampir menyerah.

Terima kasih juga karena selalu sabar menghadapi sikap saya yang terkadang kurang sabar, serta selalu memahami dan menerima saya apa adanya. Terima kasih telah mengajak saya menikmati keindahan alam dengan mendaki gunung, salah satu hobi yang sama-sama kita sukai. Momen-momen sederhana itu menjadi tempat terbaik untuk melepas penat dan mengembalikan semangat dalam menjalani setiap proses kehidupan.

10. *Last but not least*, untuk diriku sendiri, Fitria Amlia Pratama. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak pernah benar-benar menyerah hingga mampu berada di titik ini. Terima kasih untuk setiap air mata, rasa lelah, kekhawatiran, dan perjuangan yang diam-diam kamu lalui, tetapi tetap memilih untuk bangkit dan melangkah. Tidak semua perjalanan berjalan sesuai harapan, namun kamu mampu membuktikan bahwa setiap proses akan menemukan hasil terbaik pada waktunya.

Terima kasih karena tetap menjadi pribadi yang kuat, ikhlas menerima setiap ujian, dan terus percaya bahwa Allah Swt. selalu memiliki rencana yang indah di balik setiap kesulitan. Teruslah belajar, berkembang, dan menjadi versi terbaik dari dirimu. Tetap rendah hati, selalu bersyukur atas setiap nikmat yang Allah berikan, dan jangan pernah berhenti mengejar mimpi. Semoga setiap langkahmu senantiasa dimudahkan, dikelilingi oleh orang-orang baik, serta seluruh doa dan harapanmu dikabulkan oleh Allah Swt. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

ABSTRAK

Oleh: Fitria Amlia Pratama NIM. 22661008

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara komprehensif gambaran bentuk gejala, dampak psikologis, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya fenomena *Quarter Life Crisis* (*QLC*) pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Masa pengabdian (khidmah) yang bertepatan dengan fase kedewasaan awal (*emerging adulthood*) sering kali menempatkan santri pada posisi dilematis antara komitmen moral-spiritual pesantren dengan tuntutan kemandirian finansial dan karier masa depan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis desain fenomenologi. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling yang menghasilkan 8 santri khidmah sebagai informan utama dan didukung oleh pengurus pesantren sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif pasif, serta dokumentasi. Teknik analisis data mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan, dengan pengujian keabsahan data memanfaatkan triangulasi sumber dan teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk gejala *QLC* yang dialami santri khidmah terwujud dalam tiga domain utama: emosional (kecemasan masa depan, perasaan tertinggal/*locked-out*, dan kejenuhan batin), intelektual (keraguan mengambil keputusan strategis), dan sosial (kecenderungan menarik diri akibat perbandingan sosial di media sosial). Faktor pemicu *QLC* terdiri atas faktor internal (pencarian identitas diri yang belum tuntas, fluktuasi spiritualitas, dan kebingungan arah hidup) serta faktor eksternal (tekanan ekspektasi keluarga, ketidakpastian finansial pasca-khidmah, dan standar sukses teman sebaya). Di samping itu, penanaman nilai-nilai religiusitas seperti sabar, syukur, dan tawakal terbukti menjadi instrumen resiliensi yang efektif dalam mereduksi ketegangan psikologis santri selama masa pengabdian.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis* , Santri Khidmah, Pengabdian Pesantren, Resiliensi Spiritualitas.

DAFTAR ISI

PENGAJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Penelitian Terdahulu	10
H. Metode Penelitian.....	12
I. Sitematika Penulisan.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	19
A. Quarter Life Crisis (QLC).....	19
B. Santri.....	32
C. Kerangka Berpikir	37
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Subjek Penelitian.....	47
C. Teknik Pemilihan Informan.....	49
D. Alasan Pemilihan Informan	56
E. Peran dan kontribusi informan	56
F. Jenis Data.....	58
G. Data Primer	60

H. Data Sekunder.....	62
I. Teknik Pengumpulan Data	65
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	79
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	79
B. Temuan Hasil Penelitian	87
C. Pembahasan.....	103
BAB V KESIMPULAN	129
A. Kesimpulan	129
B. Saran.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Informan Penelitian	49
Tabel 3. 2 kriteria yang telah ditentukan.....	51
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Wawancara Santri Khidmah Berdasarkan Indikator Quarter Life Crisis	67
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Observasi Santri Khidmah Berdasarkan Indikator Quarter Life Crisis	69
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Dokumentasi Penelitian	71
Tabel 4. 1 Tabel 4.1 Data Pesantren Modern Darussalam Kepahiang	81
Tabel 4. 2 Tabel 4.1 Data Pesantren Modern Darussalam Kepahiang	82
Tabel 4. 3 Data santri khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam	84
Tabel 4. 4 Data Informan Penelitian Santri Khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang	85
Tabel 4. 5 Data Informan Pendukung Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Institusi pondok pesantren diakui sebagai model pendidikan asli (*indigenous*) bangsa Indonesia yang memegang peranan vital dalam pembentukan karakter serta kualitas intelektual generasi muda. Sebagai lembaga dengan sistem asrama (*boarding school*), pesantren tidak sekadar menjadi tempat transfer ilmu pengetahuan (*ta'lim*), namun juga menjadi pusat internalisasi nilai kemandirian, kedisiplinan, dan etika kehidupan (Dhofier, 2011).¹ Dalam ekosistem yang terstruktur selama dua puluh empat jam tersebut, para santri dididik untuk menguasai ajaran agama secara mendalam sekaligus mengimplementasikannya dalam interaksi sosial sehari-hari.

Salah satu tradisi khas yang masih dipertahankan hingga saat ini adalah praktik pengabdian atau yang sering disebut dengan *khidmah*. Pasca menyelesaikan masa studi formal, banyak pesantren memberikan kesempatan bagi alumninya untuk berbakti sebagai tenaga pendidik maupun staf administratif. Santri *khidmah* merupakan sosok yang telah tuntas secara akademik namun memilih untuk mendedikasikan energi dan ilmunya sebagai bentuk balas budi serta upaya meraih keberkahan (*tabarukan*) dari kiai dan Lembaga (Ziemek, 1986).² Pola pengabdian ini juga menjadi bagian dari tradisi di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Para alumni di pesantren ini beralih peran dari individu yang dibimbing

¹ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya tentang Masa Depan Indonesia* (Jakarta: LP3ES, 2011).

² Manfred Ziemek, *Pesantren dalam Perubahan Sosial* (Jakarta: P3M, 1986).

menjadi pengajar yang mengemban tanggung jawab besar dalam mendidik santri junior serta mengelola dinamika pondok.

Namun, fase transisi dari status santri menjadi tenaga pengabdian sering kali memicu tekanan psikologis yang signifikan. Para santri khidmah ini umumnya berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, sebuah periode perkembangan yang dikenal sebagai *emerging adulthood*. Pada rentang usia inilah individu sangat rentan terpapar fenomena *Quarter Life Crisis*, yakni sebuah periode penuh keraguan, kegelisahan, dan ketidakpastian arah masa depan yang lazim dialami saat memasuki kedewasaan awal (Arnett, 2000).³

Di lingkungan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, gejala ini muncul ketika mereka mulai meragukan efektivitas pengabdian yang dijalani serta bimbang mengenai langkah hidup selanjutnya.

Terdapat beberapa faktor krusial yang melatarbelakangi munculnya *Quarter Life Crisis* pada kalangan santri khidmah. Pertama, adanya dilema dalam menentukan pilihan hidup, antara terus melanjutkan pengabdian, menempuh studi lanjut, atau mulai merambah dunia kerja profesional. Kedua, munculnya tekanan sosial akibat membandingkan pencapaian diri dengan rekan sebaya di luar lingkungan pesantren yang telah bekerja, menikah, atau memiliki kemapanan ekonomi (Robinson, 2013).⁴ Selain itu, kekhawatiran mendalam terhadap masa depan seperti prospek karier dan kemandirian finansial setelah meninggalkan pesantren turut memperkuat kecemasan ini. Secara internal, kondisi spiritual yang fluktuatif juga memengaruhi bagaimana mereka memaknai esensi khidmah. Faktor

³ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.

⁴ Oliver C. Robinson, "Emerging Adulthood, Psychotic Experiences and the Quarter-Life Crisis," *Emerging Adulthood* 1, no. 1 (2013): 11-21.

ekonomi, seperti uang saku yang terbatas, ketergantungan finansial kepada orang tua, serta ketidakjelasan peluang kerja pasca masa pengabdian, menambah daftar panjang tantangan yang harus dihadapi (Habibie et al., 2019).⁵

Dalam merespons berbagai tekanan tersebut, aspek religiusitas yang telah dipupuk selama di pesantren seharusnya menjadi instrumen resiliensi yang kuat. Merujuk pada Teori *Religious Coping* oleh Kenneth Pargament (1997), individu cenderung memanfaatkan keyakinan dan praktik spiritual sebagai mekanisme untuk memahami serta menghadapi cobaan hidup.⁶ Senada dengan itu, dalam kerangka Teori Stres dan Koping dari Lazarus dan Folkman (1984), kemampuan seseorang dalam mengelola masalah melalui pendekatan yang adaptif seperti sikap syukur, sabar, dan tawakal menjadi penentu apakah krisis tersebut akan menjadi hambatan atau justru titik balik kematangan diri.⁷

Meskipun memiliki basis pendidikan agama yang kuat, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang nyata dalam literatur saat ini. Mayoritas studi terdahulu mengenai *Quarter Life Crisis* lebih banyak mengeksplorasi populasi mahasiswa umum atau masyarakat urban yang jauh dari lingkungan pesantren. Sementara itu, kajian mengenai pesantren sering kali terbatas pada aspek pedagogi atau manajemen, tanpa menyentuh konflik batin dan krisis eksistensial para alumninya yang sedang berkhidmah. Penelitian oleh Abdullah (2015) telah membahas adaptasi sosial alumni, namun belum mengkaji secara spesifik

⁵ A. Habibie, dkk., "Analisis Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 1, no. 2 (2019): 101-109.

⁶ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997).

⁷ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984).

bagaimana dinamika religiusitas bekerja dalam meredam krisis identitas pada fase pengabdian pasca-kelulusan.⁸

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus kajiannya yang secara khusus meneliti fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Penelitian ini berupaya menggambarkan dan memahami pengalaman krisis yang dialami santri khidmah pada rentang usia dewasa awal, terutama yang berkaitan dengan kebingungan masa depan, tekanan sosial, kecemasan terhadap pendidikan, pekerjaan, serta tuntutan pengabdian di lingkungan pesantren.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak membahas strategi penanganan, religiusitas, atau bentuk coping terhadap *Quarter Life Crisis*, penelitian ini tidak berfokus pada analisis cara mengatasi maupun peran religiusitas dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini hanya memusatkan perhatian pada bagaimana fenomena *Quarter Life Crisis* muncul dan dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang sesuai dengan pengalaman dan kondisi nyata yang mereka rasakan.

Kebaruan lainnya terletak pada konteks subjek penelitian, yaitu santri khidmah yang menjalani masa pengabdian di pesantren. Posisi santri khidmah memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dewasa awal pada umumnya, karena mereka berada dalam situasi yang mempertemukan tuntutan pengabdian, pendidikan, harapan keluarga, serta perencanaan masa depan. Kondisi tersebut menjadikan pengalaman *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah memiliki

⁸ M. Abdullah, "Adaptasi Sosial Santri Pasca Kelulusan," *Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2015).

dinamika tersendiri yang masih jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya, khususnya pada lingkungan pesantren modern.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan kajian mendalam mengenai dinamika psikologis yang dialami para alumni yang sedang mengabdikan tersebut.

Penelitian ini diharapkan mampu memotret secara komprehensif tantangan dewasa awal dalam bingkai kehidupan pesantren. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul penelitian: **“Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Santri Khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang”**.

B. Identifikasi Masalah

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat menuntut ilmu, tetapi juga sebagai wadah pembinaan karakter melalui sistem kehidupan berasrama. Bagi santri yang memasuki fase dewasa awal, khususnya santri khidmah, masa pengabdian di pesantren seringkali beriringan dengan tuntutan perkembangan psikologis yang kompleks. Salah satu fenomena yang mulai banyak muncul pada usia ini adalah *Quarter Life Crisis*, yaitu kondisi kebingungan, kecemasan, dan tekanan emosional terkait arah hidup, karier, relasi, serta masa depan.⁹

Kondisi *Quarter Life Crisis* dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti perasaan tidak pasti terhadap masa depan, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan berlebihan, serta konflik antara harapan pribadi dan tuntutan ling-

⁹ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Tarcher Penguin, 2020), hlm. 7.

kungan. Pada konteks santri khidmah di pesantren, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena mereka dihadapkan pada tanggung jawab pengabdian, tuntutan kemandirian, serta harapan sosial dari keluarga dan masyarakat.¹⁰

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama yang memiliki program pengabdian santri menjadi lingkungan yang relevan untuk mengkaji fenomena ini. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti, ditemukan bahwa sebagian santri khidmah menunjukkan tanda-tanda *Quarter Life Crisis*, seperti kebingungan menentukan masa depan, perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya, kecemasan terhadap pekerjaan dan pernikahan, serta penurunan motivasi dalam menjalankan tugas pengabdian.

Gejala tersebut terkadang muncul dalam bentuk perilaku seperti kurangnya semangat dalam aktivitas pesantren, kecenderungan menyendiri, mudah merasa lelah secara emosional, serta munculnya keraguan terhadap pilihan hidup yang sedang dijalani. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa pengabdian tidak hanya menjadi proses pembinaan spiritual dan sosial, tetapi juga menjadi fase krisis psikologis yang membutuhkan perhatian khusus.¹¹

Apabila kondisi *Quarter Life Crisis* ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada terganggunya keseimbangan emosional santri, menurunnya produktivitas dalam menjalankan tugas pengabdian, serta melemahnya komitmen terhadap nilai-nilai pesantren. Dalam jangka panjang, hal ini juga dapat memengaruhi kesiapan santri dalam menghadapi kehidupan setelah keluar dari pesantren.¹²

¹⁰ R. Rahmasari, “*Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 2023, hlm. 45.

¹¹ D. Rahmawati dan F. Azizah, “Pengalaman *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal dalam Lingkungan Pendidikan Islam,” *Jurnal Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2024, hlm. 60.

¹² A. Pratama dan S. Lestari, “Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*,” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1, 2023, hlm. 49.

Oleh karena itu, diperlukan adanya pendampingan yang tepat melalui layanan bimbingan konseling islam yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga membantu santri menemukan makna hidup, memperkuat ketahanan diri, serta mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi masa depan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai bentuk *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah serta bagaimana strategi bimbingan konseling islam dapat diterapkan secara efektif dalam membantu mereka melewati fase krisis tersebut.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan terkait kesehatan mental dan dinamika pesantren, maka peneliti menetapkan batasan masalah sebagai berikut guna menjaga kedalaman dan fokus penelitian:

1. Penelitian ini difokuskan pada analisis fenomena *Quarter Life Crisis* yang mencakup gejala psikologis, faktor pemicu (seperti dilema pilihan hidup, tekanan sosial, dan kondisi ekonomi). Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dari pihak luar (pemerintah/masyarakat umum) atau gangguan klinis berat berada di luar cakupan penelitian ini.
2. Subjek dalam penelitian ini dibatasi secara spesifik pada Santri Khidmah (alumni yang sedang menjalani masa pengabdian) di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang yang berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun. Penelitian ini tidak melibatkan santri yang masih berstatus siswa aktif atau alumni yang tidak sedang menjalani masa pengabdian (khidmah) di lembaga tersebut.

3. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus. Tujuan utamanya adalah untuk mengkaji secara mendalam pengalaman subjektif dan narasi pribadi santri khidmah terkait kegelisahan masa depan dan penghayatan nilai agama mereka. Data akan diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam, sehingga hasil penelitian ini tidak bertujuan untuk generalisasi statistik melainkan untuk memahami kedalaman fenomena.

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gejala *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang?
2. Bagaimana gambaran gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang?
3. Bagaimana upaya santri khidmah mengatasi *Quarter Life Crisis* ini ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam, sistematis, dan kontekstual mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan secara komprehensif gejala *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

2. Untuk menggambarkan secara mendalam gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas santri khidmah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan tugas pengabdian di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.
3. Untuk mendeskripsikan upaya santri khidmah mengatasi *Quarter Life Crisis* berdasarkan pengalaman dan upaya yang mereka lakukan selama menjalani masa pengabdian di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti, baik secara teoretis bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun secara praktis bagi pihak-pihak terkait, sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi, khususnya mengenai fenomena *Quarter Life Crisi* dalam perspektif Islam, serta bagaimana religiusitas berfungsi sebagai mekanisme koping pada individu di lingkungan pendidikan pesantren.
 - b) Memberikan kontribusi bagi literatur mengenai *emerging adulthood* (dewasa awal) pada rentang usia 20-30 tahun di konteks lokal Indonesia, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji dinamika kesehatan mental santri atau alumni pesantren.
2. Secara Praktis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran

- b) Memberikan sumbangan pemikiran dan gambaran objektif bagi pengasuh serta pengurus pondok mengenai kondisi psikologis tenaga pengabdian. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan pendampingan, bimbingan karier, atau program kesejahteraan bagi santri khidmah agar tetap memiliki motivasi tinggi selama masa pengabdian.
- c) Menjadi rujukan dalam mengembangkan model intervensi atau strategi konseling berbasis religi (*spiritual-based counseling*) yang relevan untuk menangani stres dan krisis identitas pada dewasa muda yang memiliki latar belakang pendidikan agama kuat.

G. Penelitian Terdahulu

Penyusunan landasan teoretis dalam penelitian ini merujuk pada beberapa studi terdahulu yang memberikan perspektif mendalam mengenai dinamika kehidupan pesantren dan fenomena psikologis dewasa awal. Secara fundamental, pemahaman mengenai ekosistem pesantren berpijak pada nilai pengabdian dan kemandirian yang menjadi ciri khas lembaga tersebut. Dalam perkembangan terkini di Indonesia, fenomena psikologis santri mulai mendapat perhatian serius, terutama terkait masa transisi mereka dari dunia pendidikan menuju kedewasaan profesional.

Terkait dengan fenomena *Quarter Life Crisis*, penelitian oleh Febrianti, dkk (2024) menemukan bahwa mahasiswa di Indonesia sering kali mengalami tekanan mental serupa akibat tuntutan pencapaian hidup, namun tingkat religiusitas yang kuat terbukti mampu menurunkan kecemasan tersebut. Hal ini dipertegas oleh studi Amrona, dkk (2023) yang menyoroti bagaimana generasi milenial di Indonesia menggunakan praktik spiritual sebagai instrumen pendukung dalam menghadapi

ketidakpastian arah masa depan. Selain itu, Sari dan Hidayat (2022) dalam penelitiannya mengenai fase dewasa awal, mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan kematangan spiritual berperan krusial dalam meminimalisir dampak krisis emosional pada individu yang bekerja di institusi berbasis agama.

Dalam konteks strategi koping di lingkungan pesantren, penelitian oleh Rahmawati dan Azizah (2024) memberikan gambaran bahwa lulusan pesantren menghadapi tantangan besar dalam adaptasi karier pasca-kelulusan. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa keterikatan dengan nilai-nilai pesantren menjadi modal resiliensi yang penting. Senada dengan itu, Afrilia (2022) dalam studinya pada perguruan tinggi keagamaan di Indonesia, menjelaskan bahwa individu dengan latar belakang agama yang kuat cenderung menggunakan keyakinan spiritual sebagai mekanisme untuk menghadapi krisis identitas di usia 20-an.

Terdapat perbedaan mendasar antara penelitian-penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan. Jika studi terdahulu lebih banyak memotret fenomena krisis kedewasaan pada mahasiswa secara umum atau alumni yang sudah berada di masyarakat luas, penelitian ini berfokus secara spesifik pada Santri Khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Perbedaan utama terletak pada posisi subjek yang berada dalam status "mengabdikan", di mana tekanan psikologis yang dialami bersinggungan langsung dengan kewajiban moral-spiritual di dalam lembaga selama rentang usia 20 hingga 30 tahun.

Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah (*research gap*) dengan mengkaji bagaimana strategi koping religius diterapkan secara nyata oleh santri khidmah dalam menghadapi gejala *Quarter Life Crisis* di tengah tuntutan pengabdian yang semi-profesional namun tetap bernuansa tradisional. Penelitian ini

memberikan kebaruan dengan melihat interaksi antara kegelisahan pragmatis (ekonomi dan karier) dengan komitmen pengabdian spiritual di lokasi yang spesifik.

H. Metode Penelitian

Penelitian merupakan suatu upaya sistematis dan terstruktur untuk memahami suatu fenomena atau memecahkan permasalahan secara objektif. Dalam konteks akademik, penelitian melibatkan proses pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data guna menjawab pertanyaan penelitian atau mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan tertentu.¹³ Berangkat dari kebutuhan untuk mengungkap fenomena *Quarter Life Crisis* pada Santri Khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, penelitian ini dirancang dengan metodologi sebagai berikut:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati, guna memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik.¹⁴

Jenis penelitian yang digunakan adalah Fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena peneliti ingin menangkap esensi dan kesadaran dari pengalaman hidup para partisipan (Santri Khidmah) dalam menghadapi krisis usia seperempat abad secara langsung dan alami. Melalui fenomenologi, peneliti dapat menggali makna terdalam di balik kecemasan, tantangan, dan bagaimana

¹³ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *KBBI Daring*, 2025.

¹⁴ J. W. Creswell, *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Metode Campuran*, 2014.

nilai-nilai keagamaan mereka dihayati sebagai strategi koping dalam meredakan tekanan psikologis secara subjektif.

2. Subjek dan Objek Penelitian

- a) Subjek Penelitian: Subjek dalam penelitian ini adalah para alumni yang sedang menjalani masa pengabdian (Santri Khidmah) di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Mereka dipilih karena berada pada fase perkembangan dewasa awal (20-30 tahun) yang sedang menghadapi transisi peran dari santri menjadi pengajar.
- b) Objek Penelitian: Objek dalam penelitian ini adalah fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Fenomena tersebut meliputi gejala *Quarter Life Crisis*, gangguan yang ditimbulkan terhadap aktivitas santri khidmah selama menjalani masa pengabdian, serta cara yang dilakukan santri khidmah dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* berdasarkan pengalaman yang mereka alami.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan Menjadi dua kategori:

- a) Data Primer: Data yang diperoleh langsung dari sumber pertama melalui wawancara dan observasi. Pemilihan partisipan dilakukan secara *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang paling relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2017).¹⁵ Kriteria tersebut adalah Santri Khidmah yang menunjukkan gejala kecemasan masa depan atau hambatan dalam pengabdian akibat tekanan dewasa awal.

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2017.

- b) Data Sekunder: Data pendukung yang diperoleh dari literatur seperti jurnal ilmiah, buku, profil Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, serta dokumen lain yang relevan untuk memperkuat analisis data primer.

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang kaya dan mendalam, peneliti menggunakan teknik sebagai berikut:

- a) Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): Komunikasi lisan dilakukan secara semi-terstruktur untuk menangkap makna subjektif, emosi, dan persepsi Santri Khidmah mengenai krisis yang dialami.
- b) Observasi (*Observation*): Peneliti melakukan pengamatan non-partisipatif terhadap keseharian Santri Khidmah, termasuk perilaku mereka dalam kegiatan ibadah dan interaksi sosial saat menjalankan tugas pengabdian.¹⁶
- c) Dokumentasi (*Documentation*): Menelaah dokumen tertulis maupun visual seperti profil pesantren, jadwal kegiatan, serta arsip pendukung untuk memperkuat validitas data.¹⁷

2. Teknik Analisis

Data Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldana, yang meliputi tiga alur kegiatan:¹⁸

- a) Reduksi Data (*Data Reduction*): Proses menyeleksi, menyederhanakan, dan mengorganisasikan data mentah. Peneliti memfokuskan pada narasi Santri Khidmah mengenai gejolak ekonomi, dilema karier, dan internalisasi nilai syukur/tawakkal.

¹⁶ Salniwati, dkk., *Community Development Journal*, 2024.

¹⁷ W. Leotamara, *Skripsi IAIN Ponorogo*, 2022.

¹⁸ M. B. Miles, A. M. Huberman, & J. Saldana, *Analisis Data Kualitatif*, 2014.

- b) Penyajian Data (*Data Display*): Menyusun informasi yang telah direduksi ke dalam bentuk narasi deskriptif agar keterkaitan antara religiusitas dan *Quarter Life Crisis* terlihat jelas.¹⁹
- c) Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*): Tahap akhir untuk memaknai data dan memverifikasi pola yang muncul guna membangun kesimpulan yang kokoh.²⁰

I. Sitematika Penulisan

Bab I Merupakan bagian pendahuluan yang berfungsi sebagai dasar untuk memahami pentingnya penelitian mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Pada bab ini dijelaskan latar belakang masalah yang memuat fenomena kegelisahan, kecemasan masa depan, dan kebingungan arah hidup yang dialami santri khidmah pada fase dewasa awal. Selain itu, dipaparkan pula kondisi pesantren sebagai lingkungan pengabdian yang memiliki dinamika tersendiri bagi santri khidmah. Bab ini juga menguraikan identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, metode penelitian, serta sitematika penulisan skripsi secara keseluruhan. Penjelasan tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai fokus penelitian yang akan dikaji.

¹⁹ A. Purnamasari & E. A. Afriansyah, *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2021.

²⁰ Miles, Huberman, & Saldana, *Analisis Data Kualitatif*, 2014.

Bab II Berisi Kajian Pustaka yang menjadi landasan teoritis dalam penelitian. Pada bab ini dibahas teori-teori yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis* , meliputi pengertian, fase, ciri-ciri, dimensi, serta faktor-faktor penyebabnya. Selain itu, dibahas pula konsep santri khidmah dan karakteristik kehidupan pengabdian di pesantren modern. Bab ini juga menjelaskan hubungan fenomena *Quarter Life Crisis* dengan kondisi psikologis santri khidmah yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Selanjutnya, dipaparkan penelitian terdahulu yang relevan sebagai bahan perbandingan sekaligus untuk menunjukkan letak kebaruan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya. Pada akhir bab disajikan kerangka berpikir yang menggambarkan alur penelitian secara konseptual.

Bab III Membahas Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Bab ini menjelaskan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi yang digunakan untuk memahami pengalaman subjektif santri khidmah terkait fenomena *Quarter Life Crisis* . Selain itu, dijelaskan lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data primer dan sekunder, serta teknik penentuan informan menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Bab ini juga memuat teknik analisis data yang mengacu pada model Miles, Huberman, dan Saldana, yaitu reduksi data, penyajian

data, dan penarikan kesimpulan, serta teknik keabsahan data melalui triangulasi.

Bab IV Memuat Hasil Penelitian dan Pembahasan sebagai bagian inti dari skripsi. Pada bagian hasil penelitian dijelaskan gambaran umum Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, kondisi santri khidmah, serta temuan-temuan penelitian mengenai bentuk gejala *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah. Selain itu, dipaparkan faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya *Quarter Life Crisis*, baik faktor internal maupun eksternal, seperti kebingungan menentukan masa depan, tekanan sosial, persoalan pendidikan, karier, dan kondisi ekonomi. Bagian pembahasan kemudian menghubungkan hasil temuan lapangan dengan teori-teori yang terdapat pada Bab II serta hasil penelitian terdahulu, sehingga dapat diketahui persamaan, perbedaan, dan posisi penelitian ini dalam kajian ilmiah mengenai *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di lingkungan pesantren.

Bab V Merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Selanjutnya, pada bagian saran disampaikan beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak pesantren, santri khidmah, serta peneliti selanjutnya agar penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* dapat terus dikembangkan pada konteks dan sudut pandang yang

berbeda. Skripsi ini kemudian diakhiri dengan daftar pustaka dan lampiran sebagai pelengkap data penelitian.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Quarter Life Crisis (QLC)

1. Pengertian Quarter Life Crisis

Konsep mengenai *Quarter Life Crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandria Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Istilah ini muncul dari hasil kajian terhadap para pemuda di Amerika Serikat yang tengah memasuki era pergantian abad ke-20. Generasi tersebut lazim disebut sebagai kelompok "*Twenty something*", yaitu individu-individu yang baru saja melangkah meninggalkan zona nyaman dunia kampus untuk menghadapi realitas kehidupan yang sesungguhnya, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial seperti jenjang karier, pekerjaan, hingga pernikahan. Fenomena ini erat kaitannya dengan fase perkembangan manusia.²¹

Menurut Erik Erikson, terdapat delapan tahapan perkembangan yang dilalui setiap orang sebagai upaya untuk menyelesaikan konflik internalnya. Keberhasilan dalam memecahkan konflik-konflik ini merupakan syarat bagi individu untuk bertumbuh menuju kematangan kepribadian.²²

Dalam masa peralihan ini, seseorang kerap menghadapi perubahan yang sangat dinamis, baik dari sisi emosional maupun cara bertindak dan bersikap dalam kehidupan sehari-hari. *Quarter Life Crisis* disebut sebagai suatu "krisis" karena

²¹ Putra, Robby Aditya, et al. "Contemporary da'wah challenges: The normalization of infidelity in WeTV series and its impact on urban Muslim couples." *Islamic Communication Journal* 11.1 (2026): 207-236.

²² Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W.W. Norton & Company, 1950), hlm. 242-247.

pada tahap ini individu belum sepenuhnya memiliki kematangan mental yang memadai. Berbagai tekanan dari lingkungan sekitar serta beragamnya pilihan hidup yang dihadapi justru melahirkan perasaan gelisah, tidak yakin, bimbang, dan rasa takut akan kegagalan yang mungkin terjadi di masa yang akan datang.

Di samping harus mampu mempertahankan kelangsungan hidupnya, individu juga merasa terdorong untuk terus bersaing demi meraih berbagai pencapaian yang bermakna. Kondisi inilah yang menjadi pemicu utama banyaknya anak muda yang dilanda tekanan dan kegelisahan, yang pada akhirnya berujung pada terjadinya krisis seperempat abad.²³ Dalam proses peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan, individu acap kali dihadapkan pada krisis kehidupan yang ditandai oleh kecemasan berlebihan terhadap masa depan, guncangan identitas diri, rasa takut, serta kekecewaan mendalam yang berpotensi memicu frustrasi, tekanan psikologis, bahkan depresi, baik dalam ranah profesional maupun kehidupan sosial.²⁴

Dalyono mengungkapkan bahwa kondisi sosial seseorang terbentuk melalui dua mekanisme, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengaruh langsung bersumber dari interaksi sehari-hari bersama keluarga, teman dekat, dan rekan kerja. Sementara itu, pengaruh tidak langsung datang dari paparan media massa, baik dalam bentuk cetak, audio, maupun audiovisual. Lingkungan pergaulan seperti teman sebaya, tetangga, serta keterlibatan dalam kegiatan kemasyarakatan turut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan dan hasil pendidikan seseorang.²⁵

²³ Alexandria Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: TarcherPerigee, 2001), hlm. 15–20.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 25.

²⁵ M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 129.

Robbins dan Wilner menambahkan bahwa individu yang terjebak dalam krisis ini sangat rentan mengalami berbagai problematika, baik di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun institusi pendidikan, yang kemudian memicu tingkat kecemasan yang tinggi. Dari sisi keluarga, mereka dituntut untuk segera menyelesaikan studi atau mendapatkan pekerjaan yang mapan. Di lingkungan masyarakat, mereka kerap dihadapkan pada pertanyaan mengenai pernikahan, sedangkan di lingkungan pendidikan, tekanan muncul dari keharusan menuntaskan tugas akhir atau skripsi.²⁶

Dalam konteks santri, Sujudi mengemukakan bahwa dinamika krisis ini memiliki karakteristik unik bagi mereka yang sedang berkhidmah. Mereka sering kali terjepit di antara dua kutub kepentingan: loyalitas terhadap nilai pengabdian di pesantren dan desakan pragmatis untuk meraih kemandirian finansial serta karier di luar institusi.²⁷ Selain itu, Azizah menekankan bahwa tekanan sosial di Indonesia turut memperburuk kondisi ini, terutama ketika individu mulai membandingkan status hidupnya dengan standar keberhasilan rekan sebaya yang dianggap lebih maju. Tanpa intervensi bimbingan yang tepat, krisis ini berisiko menggerus motivasi pengabdian dan mengganggu stabilitas kesejahteraan psikologis.²⁸

Dapat dipahami bahwa *Quarter Life Crisis* pada hakikatnya merupakan suatu fase krisis yang bersifat eksistensial, yang dipicu oleh ketidakmatangan mental individu dalam menghadapi periode peralihan dari masa remaja menuju fase kedewasaan yang sesungguhnya. Ketika seseorang memasuki rentang usia dua puluhan yang sering disebut sebagai periode "*Twenty-something*" mereka akan

²⁶ Robbins dan Wilner, *op. cit.*, hlm. 56.

²⁷ Sujudi, "Eksistensi Fenomena *Quarter-Life Crisis* Pada Santri Universitas Sumatera Utara," *Jurnal Psikologi Sosial* (2023), hal. 14.

²⁸ N. Azizah, dkk., "Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja dan Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi* (2021), hal. 45.

dihadapkan pada persimpangan jalan hidup yang serba tidak menentu. Di satu sisi, individu harus menetapkan tujuan hidup yang mandiri, namun di sisi lain, mereka dihujani oleh beragam tuntutan sosial serta pilihan-pilihan sulit yang memicu munculnya perasaan ragu, ketakutan akan kegagalan, hingga kecemasan yang mendalam terhadap masa depan.²⁹

Pengaruh dari fenomena ini tidak hanya semata-mata dirasakan pada tataran emosional saja, namun juga berpotensi memicu munculnya berbagai gangguan psikologis yang cukup signifikan dan perlu mendapat perhatian serius. Jika tidak ditangani dengan tepat. Gejala stres dan kecemasan yang muncul biasanya berpusat pada kekhawatiran dalam meraih kesuksesan profesional, stabilitas pekerjaan, dinamika hubungan sosial dan asmara, hingga kecemasan terhadap pencapaian mimpi-mimpi pribadi. Krisis ini semakin kompleks karena dipengaruhi oleh tekanan lingkungan, baik secara langsung melalui ekspektasi keluarga dan masyarakat, maupun secara tidak langsung melalui pengaruh media sosial yang sering kali menjadi ajang perbandingan standar kesuksesan hidup.

2. Fase dan Tahapan Terjadinya *Quarter Life Crisis*

Menurut perspektif yang dikembangkan oleh Robinson dan Wright, fenomena *Quarter Life Crisis* bukanlah sebuah kejadian tunggal yang terjadi secara tiba-tiba, melainkan sebuah proses yang terdiri dari beberapa fase psikologis. Tahap awal dimulai ketika individu merasa berada dalam situasi yang sangat membingungkan, di mana ia dihadapkan pada berbagai keputusan krusial yang saling bertentangan terkait karier, rencana masa depan, dan komitmen terhadap pasangan. Seseorang

²⁹ Putra, Robby Aditya, et al. "Commodifying learning? Ethical communication violations and professional boundaries of Indonesian influencer lecturers on social media." *Indonesian Journal of Educational Management and Leadership* 4.1 (2026): 64-89.

sering kali merasa "terjebak" dalam ekspektasi sosial yang membuatnya sulit bergerak.³⁰

Namun, kondisi terjebak ini kemudian berubah menjadi kekuatan pendorong untuk melakukan perubahan. Pada fase ini, individu mulai bertindak berdasarkan keyakinan personalnya yang baru, yang sering kali ditandai dengan kecenderungan untuk membatasi interaksi dengan lingkungan sosial tertentu guna mendapatkan ruang refleksi. Sebelum menetapkan sebuah pilihan, individu akan mengevaluasi kembali apa yang telah ia capai dan mempertimbangkan secara mendalam apa yang sebenarnya ingin ia raih. Fase ini ditutup dengan tahap penerimaan diri, di mana individu telah siap secara mental menghadapi kemungkinan bahwa kenyataan hidup mungkin tidak selalu sesuai dengan harapan idealnya. Setelah fase penerimaan ini tercapai, individu tersebut biasanya akan muncul kembali ke lingkungan sosialnya dengan versi diri yang jauh lebih matang dan stabil.³¹

3. Ciri-ciri Quarter Life Crisis

Gerhana Nurhayati Putri menjelaskan bahwa masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah periode yang rentan bagi individu untuk mengalami krisis ini. Terdapat beberapa ciri-ciri utama yang dapat diidentifikasi untuk melihat apakah seseorang sedang berada di fase *Quarter Life Crisis*, antara lain:³²

- a) Perasaan Tak Berarah (*Clueless*): Individu cenderung merasa hampa dan kehilangan orientasi hidup. Meskipun mereka memikirkan masa depan

³⁰ O. C. Robinson, G. R. T. Wright, dan J. A. Smith, "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis," *Journal of Adult Development*, Vol. 20, No. 1 (2013), hlm. 27–30.

³¹ Sugita Putri Nur Anjayani, "Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir," (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022), hlm. 33-34.

³² Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis* (Jakarta: Gramedia, 2020), hlm. 16-18.

secara intens, mereka sering kali gagal menemukan jawaban atau solusi atas kekosongan pikiran mereka sendiri.

- b) Paradoks Pilihan: Menghadapi terlalu banyak opsi di masa depan sering kali bukan menjadi solusi, melainkan beban. Kebingungan ini semakin memuncak ketika pilihan pribadi harus berbenturan dengan pilihan yang datang dari otoritas luar, seperti orang tua atau norma lingkungan.
- c) Sikap Ragu-Ragu (*Indecisive*): Adanya kesulitan yang sangat besar dalam mengambil komitmen atau keputusan. Hal ini didorong oleh rasa takut bahwa dengan memilih satu jalur, individu tersebut akan kehilangan kesempatan untuk mencoba opsi-opsi hebat lainnya.
- d) Kehilangan Harapan (*Hopeless*): Skenario terburuk muncul ketika individu mulai menyerah dengan keadaan. Ketidaksesuaian antara realitas dan ekspektasi menciptakan rasa putus asa yang mendalam, sehingga individu terlihat mulai tidak peduli atau apatis terhadap rencana masa depannya.
- e) Kecemasan yang Menekan: Pikiran yang terus-menerus terpaku pada masa depan tanpa disertai tindakan nyata menciptakan lingkaran kecemasan yang melumpuhkan produktivitas sehari-hari.

4. Dimensi Quarter Life Crisis

Robbins dan Wilner mengidentifikasi beberapa dimensi *Quarter Life Crisis* yang dialami individu, yaitu: ³³

a) Bimbang

Fase ini merupakan periode transisi antara masa muda dan kedewasaan, di mana seseorang mulai menanggung tugas dan tanggung

³³ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Penguin Putnam, 2001), hlm. 45-50.

jawab, termasuk kemampuan untuk membuat keputusan mandiri. Individu akan menghadapi ketidakpastian dan mungkin ketakutan. Mereka akan mempertimbangkan pilihan dengan cermat karena yakin bahwa keputusan tersebut akan mengubah arah hidup mereka. Kurangnya pengalaman sebelumnya juga turut berkontribusi pada ketidakpastian dalam pengambilan keputusan.

b) Putus Asa

Ketika seseorang tidak memperoleh yang diinginkan atau gagal menentukan pilihan, mereka merasa tidak nyaman, dan sebagian khawatir tentang kemungkinan di masa depan. Dari kemunduran ini, individu yakin bahwa upaya mereka sia-sia dan enggan mencoba lagi; beberapa bahkan menyerah. Orang yang merasa tertinggal dalam pencapaian mungkin putus asa saat menyadari teman-teman satu per satu berhasil, seperti teman kuliah yang lulus sementara mereka masih berjuang, meskipun memulai bersama. Ini tidak hanya membuat mereka merasa gagal karena realitas tidak sesuai harapan, tetapi juga karena merasa ketinggalan dalam kesuksesan.

c) Menilai Diri Tidak Pantas

Selama krisis seperempat kehidupan, individu biasanya menilai diri sebagai tidak mampu, dan kegagalan yang dialami memperkuat keraguan terhadap kemampuan mereka. Kondisi tersebut membuat mereka merasa seolah-olah telah gagal dan meyakini bahwa hanya diri merekalah yang tengah menghadapi situasi serupa, padahal banyak orang lain juga merasakannya. Seseorang yang gagal dan kurang percaya diri sering merasa

rendah diri terhadap orang lain saat melihat teman seangkatan telah mencapai kehidupan ideal. Karena orang lain sudah sukses sementara mereka masih bergulat dengan ketidakpastian dan kegelisahan, mereka merasa tidak nyaman.

d) Merasa Terjebak

Lingkungan tempat seseorang tumbuh besar memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan mereka, dan sering memengaruhi perilaku serta proses mental. Karena harus memikirkan dampak pilihan terhadap lingkungan, individu terkadang merasa terperangkap dalam situasi pengambilan keputusan yang rumit. Mereka mungkin merenungkan identitas diri dan bagaimana memulai kehidupan mandiri. Kebingungan dapat muncul ketika individu merasa kehilangan individualitasnya dan melebur dengan lingkungan sekitar akibat dominasi lingkungan tersebut.

e) Merasa Cemas

Terdapat berbagai kebutuhan selama transisi dari remaja ke dewasa. Setiap orang diberi tugas perkembangan, dan wajar jika mereka mengharapkan pencapaian serta kesempurnaan tanpa memikirkan risiko kegagalan. Tanggung jawab ini menyebabkan kegelisahan dan ketidaknyamanan berkala, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menghambat pencapaian tujuan.

f) Tertekan

Ketika seseorang menghadapi kesulitan dan merasa gagal mewujudkan tujuan serta cita-cita, tekanan muncul. Hal ini diperburuk

oleh tuntutan tambahan dari lingkungan dan asumsi bahwa semua tugas serta kewajiban harus dipenuhi.

g) Relasi

Individu harus mempertimbangkan hubungan dengan lawan jenis secara lebih serius, karena menikah sebelum usia 30 tahun dianggap wajar. Mereka akan memikirkan kapan menikah, tipe pasangan yang cocok, dan bagaimana kehidupan setelah pernikahan. Beberapa sering mempertanyakan pasangan saat ini, serta memikirkan bagaimana hubungan dengan teman, keluarga, dan karier dapat berubah jika menikah.

5. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya *Quarter Life Crisis*

Allison mengemukakan bahwa faktor-faktor yang melatar belakangi kemunculan *Quarter Life Crisis* pada diri individu dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama³⁴

1. Faktor Internal

Faktor ini berasal dari dalam diri individu.

a) *Identity Exploration*

Proses pencarian jati diri yang dialami remaja awal berlanjut pada periode ini seiring bertambahnya usia. Seseorang akan mencari identitasnya dengan intens, dengan niat mempersiapkan masa depan yang teratur.

³⁴ S. Allison, "*Quarter-Life Crisis*," dalam *Encyclopedia of Motherhood*, Ed. Andrea O'Reilly (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2010), hlm. 14.

Namun, karena masa depan sulit diprediksi, proses ini menjadi menantang. Hal ini kadang menimbulkan keraguan dan masalah tambahan, membuat individu rentan terhadap *Quarter Life Crisis*.³⁵

b) *Instability*

Saat transisi dari masa muda ke dewasa, individu menghadapi berbagai hambatan dan kewajiban baru. Dalam banyak kasus, tantangan baru ini menimbulkan masalah tambahan yang perlu diselesaikan, seperti menyelesaikan studi, memulai karier pertama dan beradaptasi dengan dunia kerja, atau merencanakan pekerjaan dan pernikahan. Jarang sekali tugas atau masalah baru yang sesuai dengan harapan.

c) *Being Self-Focused*

Tuntutan kemandirian saat menjadi dewasa melibatkan keyakinan pada kemampuan membuat penilaian dan bertanggung jawab atas konsekuensinya. Terkadang, seseorang harus membuat keputusan sulit dan meminta bantuan orang lain. Karena hanya diri sendiri yang memahami keinginan, keputusan akhir harus diambil oleh individu tersebut. Banyak yang merasa khawatir dan cemas pada masa ini.

d) *Feeling in Between*

Perasaan belum sepenuhnya dewasa pada fase ini, namun dituntut untuk menjadi orang dewasa yang memenuhi persyaratan dan kompeten me-

³⁵ Putra, Robby Aditya, et al. "Utilization of AI in reorienting digital da'wah based on religious moderation to address religious consumerism among generation AI." AIP Conference Proceedings. Vol. 3393. No. 1. AIP Publishing LLC, 2026.

nanggung tanggung jawab lebih besar. Individu harus bertanggung jawab penuh terhadap diri sendiri, mampu membuat keputusan mandiri, dan menghidupi diri sendiri.

e) *The Age of Possibilities*

Setiap orang memiliki cita-cita dan harapan, namun kadang menyadari bahwa itu terlalu kecil, menimbulkan ketidaknyamanan. Mereka bertanya-tanya apakah bisa sukses dan seperti apa kehidupan akibat keraguan tersebut. Angan-angan adalah ketika sesuatu hanya diharapkan tetapi tidak tercapai. Ketika cita-cita dan keinginan tidak terwujud, ketakutan dan kegelisahan bisa berkembang.

2. Faktor Eksternal

Nash dan Murray menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat dipicu oleh faktor eksternal, yakni berbagai pengaruh yang bersumber dari luar diri individu, di antaranya meliputi:³⁶

a) Relasi

Hubungan dengan orang lain, seperti keluarga terdekat, di mana individu diharapkan sudah mandiri pada usia tersebut, membuat mereka bertanya apakah bisa bertahan tanpa dukungan orang tua. Seseorang harus beradaptasi dengan dunia luar, persahabatan, karier, dan pekerjaan sendiri. Mereka berharap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, memenuhi komitmen profesional, dan bekerja efektif dengan orang lain.

b) Karir

³⁶ R. J. Nash dan M. C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Meaning-Making Next Step in Higher Education* (San Francisco: Jossey-Bass, 2010), hlm. 21-23.

Individu khawatir bahwa usaha dalam pendidikan tidak cukup untuk mendapatkan pekerjaan. Mereka mulai mempertimbangkan apakah memilih karier yang disukai atau hanya untuk mencari nafkah. Orang sering ingin bekerja di posisi yang tidak menimbulkan stres, namun kadang memikirkan perubahan karier sebelum pensiun. Banyak yang percaya memiliki potensi besar, namun ragu dan enggan mewujudkannya.

c) Tantangan Akademik

Seseorang akan menghadapi berbagai kesulitan. Misalnya, dalam dunia pendidikan tinggi, mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan bidang studi yang boleh jadi tidak sejalan dengan minat, bakat, maupun kemampuan yang dimiliki. Selain itu, mereka harus bersaing dengan teman-teman. Ketika teman-teman lulus satu per satu sementara mereka tertinggal, meskipun memulai bersama, hal ini sering menimbulkan ketakutan dan kegelisahan. Ini juga bisa memicu stres dan kecemasan.

Secara keseluruhan, *Quarter Life Crisis* dapat dipahami sebagai sebuah "jembatan emosional" yang krusial dan mendalam dalam perjalanan hidup seseorang menuju kedewasaan yang sesungguhnya. Fenomena ini bukanlah sebuah gangguan mental atau kegagalan, melainkan proses metamorfosis psikologis yang terjadi ketika idealisme masa muda berbenturan keras dengan realitas dunia dewasa. Melalui rangkaian fase yang dimulai dari perasaan terjebak, refleksi diri yang sunyi, hingga tahap penerimaan, individu sebenarnya sedang didorong untuk mengevaluasi kembali jati dirinya di tengah gempuran ekspektasi sosial, tekanan karier, dan tuntutan kemandirian. Meskipun sering kali diwarnai dengan rasa cemas, keraguan dalam mengambil keputusan, serta perasaan tertinggal dibandingkan orang lain, krisis ini justru berfungsi sebagai titik balik yang mendewasakan.

Pada akhirnya, *Quarter Life Crisis* adalah cara alami bagi seseorang untuk melepaskan topeng ekspektasi orang lain guna membangun fondasi

hidup yang lebih jujur, stabil, dan tangguh untuk menghadapi masa depan yang lebih bermakna.

B. Santri

1. Pengertian Santri Khidmah

Istilah santri pada umumnya merujuk kepada seseorang yang menuntut ilmu agama di lingkungan pesantren, baik yang menetap di asrama maupun yang datang dari luar untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam perkembangan pendidikan Islam, santri tidak hanya dipahami sebagai pelajar agama, tetapi juga sebagai individu yang menjalani proses pembentukan karakter, kedisiplinan, spiritualitas, dan kemandirian di lingkungan pesantren.³⁷

Adapun santri khidmah adalah santri yang melanjutkan pengabdian di pesantren setelah menyelesaikan masa pendidikan. Khidmah di lingkungan pesantren dimaknai sebagai bentuk pengabdian, pelayanan, dan kontribusi santri terhadap keberlangsungan kegiatan pendidikan maupun kehidupan pesantren sehari-hari.³⁸

Begitu juga dengan santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Santri khidmah merupakan santri yang telah menyelesaikan pendidikan di pesantren, kemudian memilih untuk melanjutkan masa pengabdian di pesantren tersebut. Santri yang memilih jalur pengabdian diwajibkan menjalani masa khidmah selama satu tahun sebelum diperbolehkan melanjutkan pendidikan ke

³⁷ A. Fathurrochman, "Peran Pesantren dalam Pembentukan Karakter Santri di Era Modern," *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 6, No. 1, 2021.

³⁸ M. Hasan dan S. Anam, "Makna Khidmah dalam Tradisi Pesantren dan Relevansinya terhadap Pembentukan Karakter Santri," *Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 8, No. 2, 2022.

perguruan tinggi. Masa pengabdian ini menjadi tahap penilaian bagi pihak pesantren untuk melihat kesungguhan dan komitmen santri dalam mengabdikan diri di lingkungan pesantren.

Selama masa tersebut, biasanya akan terlihat santri yang benar-benar memiliki niat untuk mengabdikan dan bertahan di pesantren, maupun santri yang akhirnya memilih berhenti karena berbagai faktor. Beberapa faktor yang sering muncul antara lain perasaan tertinggal dari teman-teman sebaya yang sudah lebih dahulu melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, munculnya kebingungan terhadap masa depan, atau adanya peluang pekerjaan lain di luar pesantren sehingga memutuskan untuk mengakhiri masa pengabdian. Kondisi seperti ini sering kali berkaitan dengan fase *Quarter Life Crisis* yang dialami individu pada usia dewasa awal, terutama ketika mulai memikirkan arah hidup, pendidikan, karier, dan pencapaian masa depan.³⁹

Santri yang mampu menyelesaikan masa pengabdian selama satu tahun diwajibkan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi hingga selesai. Namun demikian, meskipun mereka telah menyelesaikan studi sarjana bahkan magister, selama masih aktif mengabdikan dan bertahan di lingkungan pesantren, mereka tetap disebut sebagai santri khidmah atau santri pengabdian. Hal ini menunjukkan bahwa khidmah di pesantren tidak hanya dipahami sebagai tugas sementara, tetapi juga sebagai bentuk loyalitas, tanggung jawab, dan pengabdian berkelanjutan terhadap pesantren.⁴⁰

³⁹ D. Rahmawati, “*Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal dan Implikasinya terhadap Perencanaan Masa Depan,” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1, 2023.

⁴⁰ N. Hidayati, “Peran Santri Khidmah dalam Pengelolaan Pendidikan di Pondok Pesantren,” *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2, 2023.

Dalam praktiknya, santri khidmah biasanya memiliki tanggung jawab tambahan dibandingkan santri biasa, seperti membantu mengajar santri junior, mendampingi kegiatan asrama, mengelola program pesantren, dan membantu berbagai aktivitas kepesantrenan lainnya. Peran tersebut menjadikan santri khidmah sebagai bagian penting dalam mendukung keberlangsungan pendidikan dan pembinaan karakter di pesantren.⁴¹

Dengan demikian, yang dimaksud dengan santri khidmah dalam penelitian ini adalah santri yang telah menyelesaikan pendidikan di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang dan memilih melanjutkan masa pengabdian di pesantren, baik selama proses pendidikan perguruan tinggi maupun setelah menyelesaikannya, serta tetap aktif menjalankan tugas pelayanan, pembinaan, dan pengembangan kegiatan pesantren sebagai bentuk pengabdian dan penguatan nilai-nilai keislaman.

2. Cara Mengatasi Fase *Quarter Life Crisis*

Memasuki gerbang usia 20-an sering kali menjadi babak yang penuh dengan gejala batin. Menurut pandangan Nash dan Murray, transisi menuju kedewasaan ini bukan sekadar perpindahan angka, melainkan sebuah perjalanan perkembangan yang kerap diwarnai dengan kabut kecemasan, rasa frustrasi yang mendalam, hingga kebingungan arah hidup yang dijalani. Banyak individu di usia ini merasa "terlempar" ke dunia nyata tanpa kesiapan mental yang cukup untuk memikul beban tanggung jawab yang membersamainya.

Untuk menavigasi badai emosional yang disebut sebagai *Quarter Life Crisis* ini, terdapat beberapa langkah transformatif yang bisa diambil agar seseorang tidak hanya sekadar bertahan, tetapi juga bertumbuh:

⁴¹ R. S. Putri, "Internalisasi Nilai Keikhlasan melalui Program Khidmah Santri," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 7, No. 1, 2024.

- a) Penguatan Fondasi Spiritual: Mempererat kembali ikatan batin dengan Sang Pencipta sebagai sumber ketenangan dan pegangan hidup yang absolut.
- b) Penerimaan Diri yang Utuh: Memfokuskan energi untuk menerima segala kelebihan maupun kekurangan diri tanpa syarat.
- c) Berdamai dengan Emosi: Tidak menyangkal perasaan negatif yang muncul, melainkan mencoba merangkul dan memahami pesan di balik rasa takut atau sedih tersebut.
- d) Membuka Diri pada Dukungan Sosial: Mencari telinga yang mau mendengarkan dengan cara membagi keresahan kepada sosok-sosok terpercaya yang mampu memberikan perspektif positif.
- e) Filtrasi Lingkungan Pergaulan: Memiliki keberanian untuk menjaga jarak dari individu atau lingkungan yang memberikan pengaruh buruk atau justru menguras energi mental.
- f) Eksplorasi Aktivitas Positif: Menyalurkan kegelisahan melalui hobi atau kegiatan yang disukai agar kesehatan mental tetap terjaga.
- g) Investasi Jejaring Masa Depan: Mulai membangun relasi yang sehat dan profesional demi membuka peluang karier yang lebih luas di kemudian hari.
- h) Refleksi dan Motivasi: Menemukan kembali apa yang menjadi bahan bakar semangat dalam diri, dibarengi dengan evaluasi berkala atas langkah-langkah yang telah diambil.⁴²

⁴² Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Spiritually Responsive Counselor*. San Francisco: Jossey-Bass. (Penjelasan mengenai langkah-langkah praktis dalam menangani kecemasan fase dewasa awal).

Di sisi lain, Robins dan Wilner memberikan penekanan pada aspek kemandirian dan bantuan profesional. Mereka melihat bahwa akar dari krisis ini seringkali bermula dari keharusan seseorang untuk berdiri di atas kakinya sendiri. Proses pencarian jati diri yang dimulai sejak usia 20 tahun menjadi sangat kompleks karena dunia yang dihadapi terasa jauh lebih rumit dibandingkan masa remaja.

Strategi yang mereka tawarkan mencakup pengenalan diri yang jauh lebih dalam untuk memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh jiwa. Selain itu, mereka sangat menyarankan pemanfaatan bantuan profesional seperti psikolog atau konselor. Meskipun di tengah masyarakat kita bantuan profesional terkadang masih dipandang dengan stigma atau dianggap tabu, bantuan dari tenaga ahli sebenarnya merupakan kunci penting dalam memperkuat ketahanan mental untuk melewati fase kritis ini dengan selamat.⁴³

Senada dengan hal tersebut, Hasna menawarkan perspektif yang lebih optimis. Baginya, *Quarter Life Crisis* bukanlah sebuah musibah, melainkan momentum emas untuk melakukan evaluasi besar-besaran terhadap arah hidup dan memperbaiki kualitas pengambilan keputusan. Upaya yang dapat dilakukan menurut Hasna meliputi:

- a) Menanamkan *self-love* atau mencintai diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas eksistensi kita.
- b) Mengubah pola pikir dengan menyadari bahwa merasa tersesat di usia 20-an adalah bagian normal dan manusiawi dari siklus kehidupan.

⁴³ Robins, A., & Wilner, S. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: TarcherPerigee. (Membahas strategi pengenalan diri dan pentingnya intervensi profesional dalam menghadapi krisis usia 20-an).

- c) Berhenti membandingkan garis waktu (*timeline*) kesuksesan diri sendiri dengan pencapaian orang lain yang sering kali memicu rasa rendah diri.
- d) Menyusun peta jalan hidup yang jelas, baik untuk target jangka pendek maupun rencana besar di masa depan.
- e) Belajar untuk bersikap sabar, memercayai bahwa setiap proses membutuhkan waktu, dan siap memikul tanggung jawab atas setiap pilihan hidup yang telah diputuskan.⁴⁴

C. Kerangka Berpikir

1. Permasalahan di Pondok Pesantren Modern

Pondok pesantren modern merupakan ekosistem pendidikan yang unik, di mana pengabdian atau khidmah menjadi puncak dari proses internalisasi nilai. Namun, memasuki dekade 2020-an, santri khidmah menghadapi tantangan ganda yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Di satu sisi, mereka terikat pada nilai-nilai asketisme (kesederhanaan) dan ketaatan terhadap kiai; di sisi lain, sebagai individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, mereka terpapar secara masif oleh tuntutan pencapaian standar hidup dari dunia luar.⁴⁵

Ketidakpastian antara melanjutkan pendidikan, mencari keamanan ekonomi, atau tetap bertahan dalam jalur pengabdian sering kali menciptakan disonansi kognitif. Kondisi inilah yang memicu munculnya gejala kegelisahan eksistensial yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*.⁴⁶

⁴⁴ Hasna, N. (2021). *Quarter Life Crisis : Menemukan Diri di Tengah Ketidakpastian*. Jakarta: Penerbit Buku Psikologi. (Perspektif mengenai evaluasi diri, *self-love*, dan penyusunan perencanaan hidup sebagai solusi menghadapi krisis).

⁴⁵ Muhammad Arifianto, "Transisi Dewasa Awal dan Problematika Santri Pengabdian di Era Disrupsi," *Jurnal Studi Pesantren*, 8, no. 1 (2022): 45-58.

⁴⁶ R. Rahmasari, "*Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal: Tinjauan Literatur 2020-2023," *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 11, no. 2 (2023): 112.

Dalam konteks Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, dinamika tersebut memiliki dimensi yang lebih spesifik dan patut mendapat perhatian serius. Santri khidmah di lingkungan ini tidak sekadar menjalankan rutinitas pengabdian biasa, mereka sesungguhnya sedang berada di persimpangan antara dua dunia yang saling tarik-menarik: dunia pesantren dengan segala tuntutan spiritualnya, dan dunia modern yang terus menawarkan berbagai kemungkinan hidup yang berbeda.

Di satu sisi, mereka dituntut untuk tetap istiqamah dalam mengemban amanah pengabdian kepada lembaga dan kiai; namun di sisi lain, usia mereka yang berada pada rentang *emerging adulthood* yakni masa di mana pencarian identitas, arah hidup, dan kemapanan diri menjadi kebutuhan psikologis yang mendesak menjadikan tekanan batin yang mereka rasakan jauh lebih besar dari yang tampak di permukaan.

Lebih dari itu, ketidak adanya kepastian mengenai masa depan apakah akan melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, membangun kemandirian ekonomi, atau terus mengabdikan dalam lingkaran pesantren kerap menimbulkan kebingungan yang mendalam tentang siapa diri mereka sesungguhnya dan ke mana arah hidup yang seharusnya mereka tempuh. Jika kondisi ini tidak mendapat ruang untuk diproses secara sehat, maka kegelisahan yang awalnya bersifat eksistensial dapat berkembang menjadi krisis psikologis yang lebih berat, mengganggu kualitas pengabdian, merusak relasi sosial, bahkan mengikis keyakinan mereka terhadap pilihan hidup yang selama ini telah mereka jalani.

Oleh karena itu, memahami *Quarter Life Crisis* dalam diri santri khidmah bukan sekadar upaya akademis semata, melainkan sebuah kebutuhan nyata untuk

hadir bagi mereka secara utuh baik sebagai individu yang sedang bertumbuh, maupun sebagai bagian penting dari ekosistem pesantren yang terus berkembang.

2. Konstruksi Teoretis *Quarter Life Crisis*

Dalam diskursus psikologi kontemporer, *Quarter Life Crisis* dipahami sebagai periode di mana individu merasakan kebuntuan emosional dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Krisis ini bukan lagi semata persoalan karier, melainkan telah meluas menjadi krisis identitas dan pencarian makna hidup secara menyeluruh.⁴⁷ Fenomena ini umumnya berlangsung antara usia 20 hingga 30 tahun, ditandai dengan munculnya kecemasan terhadap masa depan, perasaan tidak berdaya, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup yang tepat.⁴⁸

Gejala *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah termanifestasi melalui tiga domain utama:

1. Domain emosional, yaitu munculnya perasaan tidak berdaya (*helplessness*), kecemasan akan masa depan (*future anxiety*), dan tekanan psikologis yang timbul akibat perbandingan sosial dengan rekan sebaya di luar lingkungan pesantren. Kondisi ini diperparah oleh paparan media sosial yang kerap menyajikan gambaran kehidupan orang lain yang tampak lebih mapan dan lebih sukses, sehingga memperburuk penilaian negatif santri terhadap dirinya sendiri.⁴⁹

⁴⁷ Farid Hasyim et al., "Factors Contributing to *Quarter Life Crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review," *Psychology Research and Behavior Management*, 17 (2024): 1–12. Kajian sistematis ini menegaskan bahwa QLC telah berkembang menjadi fenomena multidimensi yang melampaui sekadar persoalan karier.

⁴⁸ Intan Herawati dan Agus Hidayat, "Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5, no. 2 (2020): 145–156. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa QLC paling banyak muncul pada rentang usia 18–30 tahun dengan gejala utama berupa kecemasan, kebingungan arah hidup, dan perasaan tidak berdaya.

⁴⁹ Hilmi Alkatiri dan Rizka Aprianty, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal," *Pubmedia Jurnal Psikologi*, 1, no. 2 (2024): 1–7. Studi ini

2. Domain intelektual, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan strategis terkait arah hidup setelah masa pengabdian berakhir apakah melanjutkan ke jenjang pendidikan formal, terjun ke dunia kerja, atau kembali mengabdikan dalam jaringan pesantren.
3. Domain sosial, yaitu adanya perasaan terasing atau merasa tertinggal dari ritme kemajuan dunia luar sebuah kondisi yang dalam literatur psikologi disebut sebagai perasaan *locked-out*, yakni ketika individu merasa tidak mampu mengakses komitmen dan peran dewasa yang diinginkannya.⁵⁰

Relevansi tiga domain tersebut dengan konteks santri khidmah sangat nyata: kehidupan pesantren yang terstruktur dan terpisah dari dunia luar justru memperbesar jarak antara ekspektasi diri dan realitas yang tersedia, sehingga memperlebar potensi munculnya *Quarter Life Crisis* yang bersifat kronis bila tidak segera ditangani secara tepat.

3. Alur Logis Hubungan Antar-Konsep

Berdasarkan sintesis literatur di atas, alur kerangka berpikir penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Krisis, santri menjalani masa pengabdian (*khidmah*) dengan ekspektasi awal untuk mencari keberkahan dan keikhlasan dalam beramal. Pada titik ini, identitas mereka sebagai santri masih relatif stabil dan belum banyak mendapat guncangan dari tekanan luar.

menemukan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat keparahan QLC pada individu dewasa awal.

⁵⁰ Oliver C. Robinson, "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, no. 3 (2019): 167–179. Robinson membedakan dua tipe krisis: *locked-out* (merasa tidak bisa mengakses peluang) dan *locked-in* (merasa terjebak dalam situasi yang tidak memuaskan).

2. Tahap Pemicu (*Trigger*), memasuki usia 20-an, muncul tuntutan realitas ekonomi, harapan keluarga, dan tekanan media sosial yang menciptakan konflik batin antara nilai ideal pengabdian dan tuntutan kemapanan duniawi. Fase inilah yang menjadi titik awal munculnya gejala *Quarter Life Crisis* secara nyata.
3. Tahap Manifestasi *Quarter Life Crisis* , gejala kecemasan, keraguan terhadap pilihan hidup, dan fluktuasi motivasi dalam menjalankan tugas di pesantren mulai terlihat secara konsisten. Santri memasuki periode emosional yang tidak stabil, di mana pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang identitas dan masa depan terus menghantui pikirannya.⁵¹
4. Tahap Output, tercapainya kematangan diri atau resiliensi, di mana santri khidmah mampu melewati krisis dengan pandangan masa depan yang lebih optimis tanpa melepaskan nilai-nilai pesantren yang telah lama mereka emban.⁵²

4. Signifikansi Pendekatan Fenomenologi dalam Mengeksplorasi *Quarter Life Crisis* .

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami makna yang terkandung di balik pengalaman hidup para santri khidmah. Melalui pendekatan tersebut, *Quarter Life Crisis* tidak dipandang hanya sebagai persoalan psikologis, melainkan sebagai pengalaman hidup yang memiliki

⁵¹ Dinda Dewi Santri, Cholifatun Nurrochmah, dan Hengki Hendra Pradana, "Dinamika *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal," *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3, no. 1 (2025): 118–131. Penelitian fenomenologi ini mengungkap bahwa fase manifestasi QLC ditandai oleh ketidakstabilan emosi yang signifikan dan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang intens.

⁵² Robbins dan Wilner, *Quarterlife Crisis*, 2001; Arnett, "Emerging Adulthood," 2000. Kedua sumber ini menegaskan bahwa krisis pada masa dewasa awal, bila dikelola dengan tepat, justru dapat menjadi katalis bagi terbentuknya kepribadian yang lebih matang dan terarah.

dimensi makna dan nilai bagi individu yang mengalaminya. Sejumlah penelitian fenomenologi pada kelompok dewasa awal juga menunjukkan bahwa dinamika *Quarter Life Crisis* lebih tepat dipahami melalui penelusuran pengalaman subjektif, sehingga tidak dapat dijelaskan secara utuh apabila hanya mengandalkan data kuantitatif, karena pengalaman krisis setiap individu bersifat sangat subjektif, kontekstual, dan dipengaruhi oleh latar belakang budaya serta keyakinan yang berbeda-beda.⁵³

Melalui narasi langsung dari para santri, penelitian ini akan mengungkap bagaimana "ruang suci" pesantren berinteraksi dengan "kekalutan duniawi" di dalam pikiran seorang pengabdian sebuah dialektika yang hanya dapat diungkap secara mendalam melalui wawancara, observasi, dan pengkajian dokumen di lapangan.

⁵³ Oliver C. Robinson et al., "*Quarter-life Crisis* Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries," *Emerging Adulthood* (2025). Studi lintas budaya dari delapan negara ini mengonfirmasi bahwa dinamika QLC sangat dipengaruhi oleh konteks budaya, nilai, dan sistem kepercayaan yang dianut masing-masing individu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berpijak pada paradigma post-positivisme untuk mengkaji suatu fenomena dalam situasi yang berlangsung secara alami tanpa adanya perlakuan atau manipulasi dari peneliti. Dalam pelaksanaannya, peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang berperan langsung dalam proses memperoleh data di lapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan teknik triangulasi melalui berbagai sumber maupun metode agar informasi yang diperoleh lebih komprehensif. Selanjutnya, data dianalisis secara induktif, yaitu dengan menyusun pemahaman berdasarkan fakta-fakta khusus yang ditemukan di lapangan hingga menghasilkan kesimpulan yang lebih umum.

Hasil penelitian kualitatif tidak berorientasi pada generalisasi, melainkan lebih menekankan pada penemuan makna yang mendalam dari suatu fenomena yang diteliti.⁵⁴ Sejalan dengan itu, Creswell dan Creswell (2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi serta memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan sosial atau kemanusiaan, dengan proses analisis data yang berkembang secara bertahap dari tema-tema khusus menuju tema yang lebih luas dan komprehensif.⁵⁵

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

⁵⁵ John W. Creswell & J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.) (Sage Publications, 2018).

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis atau mengukur hubungan antar variabel secara statistik, tetapi lebih diarahkan untuk menggali pengalaman, persepsi, serta makna yang dirasakan oleh subjek penelitian dalam menghadapi fase krisis tersebut. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang utuh mengenai dinamika psikologis santri khidmah, termasuk faktor penyebab, bentuk gejala, serta peran religiusitas dalam membantu mereka menghadapi tekanan kehidupan pada masa dewasa awal.

Metode kualitatif berdesain fenomenologi diterapkan dalam studi ini guna meneliti dan memahami pengalaman hidup individu secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengkaji lebih jauh pengalaman subjektif santri khidmah saat mengalami *Quarter Life Crisis*, termasuk kecemasan akan masa depan, kebingungan menentukan jalan hidup, serta berbagai tekanan sosial dan ekonomi yang mereka hadapi.

Menurut Creswell (2014), fenomenologi merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami esensi pengalaman sadar seseorang terhadap suatu fenomena tertentu, sehingga peneliti dapat menangkap makna terdalam dari pengalaman tersebut.⁵⁶ Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menggambarkan fenomena yang tampak di permukaan, tetapi juga berusaha memahami bagaimana santri memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan mereka sehari-hari, termasuk bagaimana nilai-nilai keagamaan seperti sabar, syukur, dan tawakal berperan

⁵⁶ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.) (Sage Publications, 2014).

dalam membentuk ketahanan mental mereka.

Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini juga memungkinkan peneliti untuk mendengarkan secara langsung “suara” partisipan melalui narasi pengalaman yang mereka sampaikan. Hal ini penting karena setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merasakan dan memaknai *Quarter Life Crisis*. Dengan memahami pengalaman tersebut secara mendalam, peneliti dapat menemukan pola-pola makna yang muncul dari pengalaman para santri, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Selain itu, pendekatan ini juga relevan karena fenomena *Quarter Life Crisis* merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan tidak dapat diukur secara kuantitatif, melainkan harus dipahami melalui pendekatan yang bersifat interpretatif.

Dilihat dari karakter pendekatannya, penelitian ini tergolong naturalistik, eksploratif, dan interpretatif. Sifat naturalistik ini ditunjukkan melalui pelaksanaan penelitian pada kondisi yang alamiah dan apa adanya, yaitu di lingkungan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, tanpa adanya rekayasa atau manipulasi kondisi penelitian. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk memahami fenomena yang terjadi secara langsung sesuai dengan konteks kehidupan santri khidmah¹.

Bersifat eksploratif karena penelitian ini berusaha menggali secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* yang masih belum banyak diteliti dalam konteks santri pesantren, khususnya santri yang sedang menjalani masa pengabdian (khidmah). Peneliti berusaha menemukan berbagai faktor, pengalaman, serta strategi yang digunakan oleh santri dalam menghadapi krisis tersebut.

Sedangkan disebut interpretatif karena penelitian ini tidak hanya mengumpul-

kan data, tetapi juga menafsirkan makna yang terkandung di dalamnya. Peneliti berusaha memahami bagaimana santri memaknai pengalaman *Quarter Life Crisis* bagaimana mereka memandang masa depan, serta bagaimana nilai-nilai religius yang mereka miliki berperan dalam menghadapi kondisi tersebut. Pendekatan interpretatif ini sejalan dengan pandangan Denzin dan Lincoln yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami realitas sosial melalui interpretasi makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman mereka.⁵⁷

Secara teknis, penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan berbagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi yang mendalam dan komprehensif. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan meliputi wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman, perasaan, serta pandangan santri khidmah terkait *Quarter Life Crisis* yang mereka alami.

Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku dan aktivitas santri dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh, seperti catatan kegiatan, profil pesantren, serta dokumen lain yang relevan. Penggunaan berbagai teknik ini memungkinkan peneliti melakukan triangulasi data sehingga meningkatkan keabsahan dan kredibilitas hasil penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldana, yang meliputi tiga tahap utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.⁵⁸

⁵⁷ Norman K. Denzin & Yvonna S. Lincoln, *The Sage Handbook of Qualitative Research* (4th ed.) (Sage Publications, 2011).

⁵⁸ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.) (Sage Publications, 2014).

Reduksi data dilakukan dengan cara memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami. Sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan untuk menemukan makna dan pola yang muncul dari data yang telah dianalisis. Proses analisis ini dilakukan secara terus-menerus sejak awal pengumpulan data hingga penelitian selesai.

Dengan demikian, pemilihan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa metode ini paling tepat untuk memahami secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah . Pendekatan ini memberikan ruang bagi peneliti untuk menggali pengalaman, makna, dan dinamika psikologis yang dialami oleh subjek penelitian dalam konteks kehidupan pesantren.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan konseling islam, khususnya dalam memahami peran religiusitas sebagai strategi dalam menghadapi krisis kehidupan pada masa dewasa awal.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian (informan utama) dalam penelitian ini adalah santri khidmah yang sedang menjalani masa pengabdian di Pondok Pesantren Modern Darusalam Kepahiang. Santri khidmah yang dipilih berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sekitar 20–30 tahun, yang secara psikologis berada pada fase transisi menuju kemandirian. Mereka merupakan alumni pesantren yang telah menyelesaikan pendidikan formalnya, namun memilih untuk tetap tinggal dan mengabdikan sebagai tenaga pengajar, pembimbing, maupun staf pesantren.

Subjek penelitian ini dipilih karena pada fase tersebut individu rentan mengalami fenomena *Quarter Life Crisis* , yang ditandai dengan munculnya kegelisahan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, tekanan sosial, serta kekhawatiran terkait karier dan kondisi ekonomi.

Karakteristik santri khidmah yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah mereka yang menunjukkan gejala *Quarter Life Crisi*, seperti perasaan ragu dalam mengambil keputusan hidup, kecemasan terhadap masa depan, membandingkan diri dengan teman sebaya di luar pesantren, serta mengalami dilema antara melanjutkan pengabdian atau mengejar karier di luar. Selain itu, mereka juga memiliki pengalaman dalam menghayati nilai-nilai religius selama masa pengabdian, seperti sikap sabar, tawakal, dan syukur, yang menjadi bagian penting dalam menghadapi tekanan psikologis tersebut. Pemilihan subjek dengan karakteristik ini bertujuan agar peneliti dapat memperoleh data yang mendalam dan relevan terkait pengalaman subjektif santri khidmah dalam menghadapi fenomena *Quarter Life Crisis* di lingkungan pesantren.

Di samping itu, informan pendukung dalam penelitian ini adalah pihak-pihak yang memiliki peran penting dalam pembinaan dan pendampingan santri khidmah, seperti pimpinan pesantren, ustadzah, maupun pembimbing yang terlibat langsung dalam aktivitas pengabdian. Informan ini dipilih karena mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam memahami kondisi psikologis santri khidmah, serta mengetahui dinamika kehidupan pesantren secara menyeluruh. Dengan melibatkan informan utama dan informan pendukung, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah , baik dari sudut pandang pengalaman individu maupun dari

perspektif pembimbing di lingkungan pesantren.

C. Teknik Pemilihan Informan

Penentuan informan dalam studi ini menerapkan teknik *purposive sampling*. Metode ini dilakukan dengan memilih subjek secara sengaja berpatokan pada kriteria khusus yang disusun peneliti demi memenuhi sasaran dan kebutuhan penelitian. Pada penelitian kualitatif, pendekatan ini dipakai mengingat tidak setiap individu mempunyai pengalaman yang sejalan dengan fenomena yang dikaji, sehingga peneliti hanya menetapkan informan yang dinilai sanggup menyajikan data komprehensif serta relevan dengan fokus kajian.⁵⁹

Di samping itu, penerapan *purposive sampling* dalam konteks kualitatif—terutama pada studi kasus—berlandaskan pada prinsip bahwa pemilihan sampel tidak diambil secara acak, melainkan melalui kalkulasi yang matang serta terencana.

Menurut Sugiyono, *purposive sampling* adalah teknik penentuan sumber data dengan pertimbangan tertentu, yaitu memilih individu yang dianggap paling mengetahui dan memahami permasalahan yang sedang diteliti.⁶⁰ Sejalan dengan itu, Creswell menyatakan bahwa pemilihan partisipan dalam penelitian kualitatif dilakukan secara selektif agar peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang dikaji.⁶¹

Dalam penelitian ini, teknik *purposive sampling* dipilih karena peneliti ingin menggali secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

⁶⁰ Ibid.

⁶¹ John W. Creswell & J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.) (Sage Publications, 2018).

di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Sasaran utama penggunaan *purposive sampling* yaitu memilih dan menetapkan subjek penelitian berdasarkan kriteria spesifik yang telah disusun oleh peneliti. Dengan kata lain, seluruh sampel yang dilibatkan ditentukan atas dasar karakteristik khusus yang sudah dirumuskan sejak awal. Pada studi ini, penentuan sampel dipusatkan pada santri khidmah yang tengah menghadapi *Quarter Life Crisis* , sesuai dengan kriteria-kriteria berikut:

Tabel 3. 1 Kriteria Informan Penelitian

No	Kriteria	Alasan
1.	Santri khidmah usia dewasa awal (20–30 tahun)	Rentang usia ini merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang rentan mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> , karena individu mulai menghadapi tuntutan hidup seperti karier, masa depan, dan kemandirian.
2.	Mengalami atau pernah mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	Informan dipilih dari individu yang memiliki pengalaman langsung terkait fenomena yang diteliti, seperti kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, tekanan sosial, atau ketidakpastian karier, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan mendalam.
3.	Aktif menjalani pengabdian (khidmah) di pesantren	Keterlibatan aktif dalam kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa informan berada dalam konteks kehidupan pesantren, sehingga pengalaman yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian.
4.	Memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan terbuka	Informan diharapkan mampu mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan pemikirannya secara jelas agar peneliti dapat memperoleh data yang mendalam melalui wawancara.
5.	Bersedia menjadi informan penelitian	Kesediaan informan sangat penting untuk menjaga kelancaran proses penelitian, termasuk dalam memberikan informasi secara jujur dan terbuka sesuai dengan pengalaman yang dialami.

Batas minimal masa pengabdian di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang adalah selama satu tahun. Setelah menyelesaikan masa pengabdian tersebut, santri diwajibkan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi hingga selesai. Namun demikian, meskipun mereka telah menyelesaikan masa pengabdian satu tahun bahkan telah menempuh pendidikan sarjana maupun magister, selama masih aktif mengabdikan dan bertahan di lingkungan pesantren, mereka tetap disebut sebagai santri khidmah atau santri pengabdian.

Dari kriteria dan alasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti menetapkan sebanyak 6 santriwati khidmah dan 2 santriwan khidmah (pengabdian) di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang sebagai sampel dalam penelitian ini. Ketujuh santri khidmah tersebut dipilih berdasarkan pemenuhan kriteria yang telah ditentukan, dengan rincian nama sebagai berikut:

Tabel 3. 2 kriteria yang telah ditentukan

No	Nama Santri (Khidmah)	Masa Pengabdian	Alasan
1.	Eka Septiani M.Pd.	11 tahun	Telah lama mengabdikan di pondok sehingga mulai muncul perenungan mendalam tentang arah hidup ke depan. Di satu sisi memiliki loyalitas tinggi terhadap pesantren, namun di sisi lain muncul keinginan untuk mengembangkan karier pribadi, meningkatkan kesejahteraan ekonomi, serta meraih pencapaian di luar lingkungan pondok. Kondisi ini memunculkan gejala <i>Quarter Life Crisis</i> berupa kebimbangan dalam menentukan prioritas hidup.
2.	Rika Sulistiani, Alh	4 tahun	Berada pada fase dewasa awal yang mulai memikirkan masa depan secara serius. Ia merasakan tekanan sosial ketika melihat teman sebayanya sudah memiliki pekerjaan

			tetap, menikah, atau melanjutkan pendidikan. Sementara dirinya masih fokus mengabdikan di pondok, sehingga timbul rasa tertinggal dan kecemasan mengenai pencapaian hidup.
3.	Sinta Kumalasari	6 tahun	Setelah beberapa tahun mengabdikan, muncul rasa jenuh dan pertanyaan dalam diri mengenai kelanjutan hidup setelah masa khidmat selesai. Ia mulai memikirkan kestabilan finansial, peluang kerja, dan kemandirian ekonomi. Hal tersebut menimbulkan kegelisahan batin yang menjadi salah satu bentuk <i>Quarter Life Crisis</i>
4.	Herda Tiara Utami, S.Sos.	5 tahun	Mengalami konflik batin antara keinginan pribadi untuk melanjutkan studi atau mengejar cita-cita dengan tanggung jawab pengabdian yang sedang dijalani. Ia merasa takut mengambil keputusan yang salah, sehingga sering dilanda keraguan, overthinking, dan kebingungan dalam menentukan langkah masa depan.
5.	Genisa Alwi	2 tahun	Sebagai pengabdian yang masih relatif baru, ia sedang berada dalam masa adaptasi terhadap tanggung jawab dan lingkungan pondok. Di saat bersamaan, mulai muncul kekhawatiran mengenai masa depan, kesiapan mental menjadi pribadi mandiri, serta ketakutan tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Kondisi ini memicu kecemasan khas <i>Quarter Life Crisis</i>
6.	Nazwaa	1 tahun	Sebagai santri khidmah yang masih berada pada masa awal pengabdian, ia sedang menjalani proses penyesuaian diri terhadap tanggung jawab dan peran barunya di lingkungan pesantren. Pada saat yang sama, mulai muncul berbagai pertanyaan mengenai rencana masa depan, seperti pilihan melanjutkan pendidikan, karier yang akan ditempuh, serta kemampuan untuk hidup mandiri.

			Ketidakpastian tersebut menimbulkan perasaan cemas, kebingungan, dan keraguan dalam menentukan langkah hidup selanjutnya. Kondisi ini menunjukkan gejala yang selaras dengan fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> , yaitu fase pencarian arah hidup yang sering dialami individu pada masa dewasa awal.
7.	Tri Febrianto, S.Sos.	5 tahun	Setelah menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar sarjana, ia mulai menghadapi kebingungan mengenai arah kehidupan selanjutnya. Muncul tekanan untuk segera memiliki pekerjaan tetap, mencapai kemandirian ekonomi, serta memenuhi harapan keluarga dan lingkungan sekitar. Di sisi lain, ia masih memilih bertahan sebagai santri khidmah di pesantren. Kondisi tersebut memunculkan perasaan cemas, overthinking terhadap masa depan, dan keraguan dalam menentukan pilihan hidup yang menjadi bagian dari fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> .
8.	M.fhiqri Al-falaq	6 tahun	Sebagai santri khidmah yang sedang menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, ia menghadapi tekanan akademik sekaligus tuntutan tanggung jawab pengabdian di pesantren. Kesulitan membagi waktu, kekhawatiran terhadap penyelesaian studi, serta munculnya kecemasan mengenai rencana masa depan setelah lulus menjadi faktor yang memicu tekanan emosional. Kondisi ini menimbulkan rasa tidak pasti, takut gagal, dan kebingungan dalam menentukan langkah hidup selanjutnya yang termasuk dalam gejala <i>Quarter Life Crisis</i> .

Sampel ini dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa mereka telah mengalami gejala dan gangguan *Quarter Life Crisis* secara nyata, sehingga dianggap relevan

sebagai subjek dalam penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

Namun, sebagaimana karakteristik penelitian kualitatif, jumlah informan dalam penelitian ini tidak ditentukan secara pasti sejak awal, melainkan berkembang sesuai kebutuhan data di lapangan. Penentuan jumlah partisipan mengacu pada prinsip data saturation atau kejenuhan data, yaitu kondisi ketika informasi yang diperoleh dari wawancara mulai berulang, tidak ditemukan tema baru, dan seluruh fokus penelitian telah terjawab secara memadai. Dengan demikian, jumlah informan dapat bertambah atau berhenti sesuai kedalaman data yang diperoleh peneliti.⁶²

Dalam penelitian ini, keberadaan informan sangat penting untuk menggambarkan secara nyata fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Informasi dari para partisipan dibutuhkan untuk memahami bentuk kecemasan masa depan, konflik identitas, tekanan sosial, serta strategi religius yang digunakan santri dalam menghadapi fase krisis dewasa awal. Oleh sebab itu, pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling*, yakni memilih individu yang dianggap paling mengetahui dan mengalami langsung fenomena yang diteliti.⁶³

Informan dalam penelitian ini terdiri atas santri khidmah sebagai informan utama, karena mereka merupakan subjek yang sedang menjalani masa pengabdian dan berada pada rentang usia rawan mengalami *Quarter Life Crisis*. Selain itu,

⁶² ⁶² John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (California: Sage Publications, 2021), hlm. 148.

⁶³ ⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 95.

pengurus pondok, ustadz dan ustazah senior dapat dijadikan informan pendukung karena memiliki interaksi langsung dengan santri khidmah serta memahami perubahan perilaku, kondisi emosional, dan dinamika keseharian mereka di lingkungan pesantren.⁶⁴

Wali asrama atau pengurus pondok memiliki posisi strategis dalam memberikan gambaran dari sisi kelembagaan. Mereka berperan dalam pembinaan kedisiplinan, pengawasan kegiatan harian, serta pendampingan sosial dan emosional santri. Karena berinteraksi setiap hari, mereka dapat menjelaskan bagaimana pesantren merespons santri yang mengalami kebingungan masa depan, tekanan psikologis, penurunan motivasi, maupun konflik batin selama masa pengabdian.⁶⁵

Adapun kriteria informan pendukung seperti wali asrama atau pengurus pondok adalah sebagai berikut:

- a) Memiliki tanggung jawab dalam pembinaan kehidupan santri khidmah, baik dalam aspek kedisiplinan, sosial, maupun kesejahteraan psikologis.
- b) Berinteraksi langsung dengan santri khidmah dalam aktivitas sehari-hari, sehingga mengetahui perubahan perilaku, kondisi emosional, dan tantangan yang mereka hadapi.
- c) Memahami kebijakan pondok pesantren mengenai sistem pengabdian, pembinaan santri, serta bentuk dukungan yang diberikan kepada santri khidmah.
- d) Memiliki pengalaman mendampingi santri yang mengalami kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, atau penurunan semangat selama masa

⁶⁴ D. Rahmawati dan F. Azizah, "Pengalaman *Quarter Life Crisis* dan Strategi Koping Lulusan Pesantren," *Jurnal Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2024, hlm. 61.

⁶⁵ A. Pratama dan S. Lestari, "Religiusitas dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Kontemporer*, Vol. 4, No. 1, 2023, hlm. 27.

pengabdian.

- e) Mampu berkomunikasi dengan baik, terbuka, dan memberikan informasi secara objektif mengenai kondisi santri khidmah di lapangan.
- f) Bersedia menjadi informan penelitian serta memberikan data sesuai pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki.⁶⁶

Dengan melibatkan informan utama dan informan pendukung tersebut, peneliti diharapkan memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah, baik dari sudut pandang pribadi maupun perspektif kelembagaan pesantren.

D. Alasan Pemilihan Informan

Cara pemilihan subjek dan informan seperti ini sangat tepat dan sejalan dengan pendekatan studi kasus kualitatif yang diterapkan dalam penelitian ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Yin, studi kasus merupakan suatu bentuk penelitian empiris yang bertujuan mengkaji fenomena aktual dalam situasi kehidupan nyata, khususnya ketika batas antara fenomena yang diteliti dan konteks di sekitarnya tidak dapat dipisahkan secara jelas. Oleh karena itu, penentuan kasus maupun informan perlu dilakukan secara purposif guna memperoleh pemahaman yang mendalam atas fenomena tersebut, bukan untuk keperluan generalisasi secara statistik.⁶⁷

E. Peran dan kontribusi informan

Peran serta kontribusi masing-masing informan dalam penelitian ini saling

⁶⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: Syakir Media Press, 2021), hlm. 112.

⁶⁷ Robert K. Yin, *Case Study Research: Design and Methods*, 5th ed. (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014), hlm. 16–17.

melengkapi untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Dalam penelitian kualitatif, keberagaman sumber informasi sangat penting karena mampu memperkaya data, memperkuat validitas temuan, serta membantu peneliti memahami fenomena dari berbagai sudut pandang.⁶⁸

Santri khidmah sebagai informan utama memberikan data pokok mengenai pengalaman subjektif yang mereka rasakan selama menjalani masa pengabdian. Mereka menyampaikan bentuk kecemasan terhadap masa depan, keraguan dalam menentukan arah hidup, tekanan sosial dari keluarga maupun lingkungan, konflik antara keinginan pribadi dengan tanggung jawab pengabdian, serta upaya spiritual yang dilakukan untuk mengatasi kegelisahan tersebut. Melalui narasi para santri khidmah, peneliti dapat memahami bagaimana *Quarter Life Crisis* muncul dan dirasakan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.⁶⁹

Pengurus pondok, ustadz dan ustazah senior berkontribusi memberikan data mengenai kondisi santri khidmah dari sudut pandang pengamatan eksternal. Mereka dapat menjelaskan perubahan perilaku santri, seperti menurunnya semangat mengajar, kecenderungan menyendiri, kebingungan mengambil keputusan, atau berkurangnya motivasi selama masa pengabdian. Selain itu, mereka juga memberikan informasi mengenai bentuk pendampingan, arahan, serta kebijakan pesantren dalam membantu santri yang mengalami tekanan psikologis pada fase dewasa awal.⁷⁰

⁶⁸ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (California: Sage Publications, 2021), hlm. 201.

⁶⁹ R. Rahmasari, "Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 2023, hlm. 44.

⁷⁰ D. Rahmawati dan F. Azizah, "Pengalaman *Quarter Life Crisis* dan Strategi Koping Lulusan Pesantren," *Jurnal Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2024, hlm. 63.

Pimpinan pondok atau pihak manajemen lembaga memiliki kontribusi dalam menjelaskan sistem pengabdian, tujuan pembinaan santri khidmah, serta nilai-nilai pesantren yang ditanamkan selama masa pengabdian. Informasi ini penting untuk memahami konteks sosial dan budaya lembaga yang memengaruhi munculnya *Quarter Life Crisis* sekaligus menjelaskan bagaimana pesantren membentuk resiliensi melalui nilai sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal.⁷¹

Apabila diperlukan, keluarga santri khidmah juga dapat menjadi informan tambahan. Keluarga memberikan gambaran mengenai harapan orang tua terhadap masa depan anak, tuntutan ekonomi, dorongan untuk segera menikah atau bekerja, serta perubahan sikap santri ketika kembali ke rumah. Perspektif keluarga dapat membantu menjelaskan tekanan eksternal yang menjadi salah satu faktor pemicu *Quarter Life Crisis*.⁷²

Kombinasi seluruh kelompok informan tersebut menjadikan data penelitian lebih kaya, mendalam, dan berlapis. Informasi dari santri khidmah menggambarkan pengalaman personal, sedangkan pengurus pondok dan pihak lembaga memberikan sudut pandang objektif serta konteks kelembagaan.

Dengan demikian, peneliti dapat melakukan triangulasi sumber data, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat, konsisten,

dan sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif yang menekankan makna, pengalaman, dan konteks sosial.⁷³

F. Jenis Data

⁷¹ A. Pratama dan S. Lestari, "Religiusitas dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Kontemporer*, Vol. 4, No. 1, 2023, hlm. 31.

⁷² M. P. Sari dan K. Dewi, "Pengalaman *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa dengan Latar Belakang Pendidikan Agama," *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 1, 2022, hlm. 52.

⁷³ ⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 178.

Sumber data merupakan segala sesuatu yang menjadi asal diperolehnya data dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kualitatif, data tidak berpusat pada angka statistik, tetapi berupa kata-kata, pengalaman, perilaku, dokumen, dan realitas sosial yang memiliki makna tertentu.⁷⁴ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi, sehingga data yang dikumpulkan diarahkan untuk memahami secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Data tersebut dipergunakan untuk menggali bentuk kecemasan, faktor penyebab, dampak psikologis, serta strategi bimbingan konseling islam yang digunakan santri dalam menghadapi fase krisis dewasa awal.

Sejalan dengan pandangan Moleong bahwa data kualitatif berupa ucapan, tulisan, tindakan, dan gejala sosial yang diamati secara langsung, maka penelitian ini lebih menekankan makna, proses, dan konteks kehidupan santri khidmah daripada sekadar pengukuran angka.⁷⁵ Oleh karena itu, peneliti berusaha memahami pengalaman subjektif para informan mengenai tekanan masa depan, kebingungan arah hidup, konflik identitas, serta dinamika pengabdian di pesantren.

Mengacu pada klasifikasi Sugiyono, data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Kedua jenis data tersebut saling melengkapi. Data primer memberikan informasi langsung dari lapangan mengenai pengalaman santri khidmah, sedangkan data sekunder berfungsi memperkuat ana-

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 9.

⁷⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 6.

lisis melalui teori, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen kelembagaan pesantren.⁷⁶

G. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber utama melalui interaksi langsung di lapangan, baik melalui wawancara, observasi, maupun dokumentasi.⁷⁷ Dalam penelitian ini, data primer menjadi sumber utama untuk memahami realitas *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah. Secara rinci, data primer dalam penelitian ini meliputi:

1. Hasil wawancara mendalam dengan santri khidmah

Wawancara dilakukan kepada santri khidmah yang berada pada rentang usia 20–30 tahun dan sedang menjalani masa pengabdian. Dari wawancara ini diperoleh data mengenai:

- a) bagaimana santri memaknai masa pengabdian sebagai bagian dari perjalanan hidup.
- b) bentuk gejala *Quarter Life Crisis* yang dirasakan, seperti cemas, ragu, bingung, tertekan, dan takut tertinggal.
- c) konflik antara keinginan pribadi dengan tanggung jawab pengabdian.
- d) kekhawatiran tentang pekerjaan, finansial, pernikahan, dan masa depan.

2. Hasil wawancara dengan pengurus pondok atau ustadz&ustazah senior

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 104.

⁷⁷ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: Syakir Media Press, 2021), hlm. 73.

Wawancara ini bertujuan memperoleh data mengenai:

- a) bagaimana pihak pondok mengenali santri khidmah yang mengalami tekanan psikologis.
- b) bentuk pembinaan, layanan konseling Islam, nasihat, dan pendampingan yang diberikan.
- c) kebijakan pondok terkait sistem pengabdian santri.
- d) pandangan mereka mengenai dampak *Quarter Life Crisis* terhadap semangat pengabdian santri.⁷⁸

3. Wawancara dengan informan pendukung

Informan pendukung seperti wali asrama, teman sesama pengabdi, atau keluarga santri memberikan perspektif tambahan mengenai:

- a) perubahan perilaku santri khidmah
- b) hubungan sosial santri dengan lingkungan sekitar
- c) tekanan keluarga terkait pekerjaan, menikah, atau ekonomi
- d) proses penyesuaian diri santri dalam menghadapi masa dewasa awal.⁷⁹

4. Hasil observasi langsung

Observasi dilakukan peneliti di lingkungan pesantren untuk melihat secara nyata kehidupan santri khidmah. Data observasi meliputi:

- a) aktivitas keseharian santri dalam mengajar, membina santri junior, dan kegiatan pondok
- b) interaksi sosial antara santri khidmah dengan pengurus dan santri lain

⁷⁸ D. Rahmawati dan F. Azizah, "Pengalaman *Quarter Life Crisis* dan Strategi Koping Lulusan Pesantren," *Jurnal Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2024, hlm. 61.

⁷⁹ M. P. Sari dan K. Dewi, "Pengalaman *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa dengan Latar Belakang Pendidikan Agama," *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 1, 2022, hlm. 53.

- c) ekspresi emosional, motivasi kerja, dan keterlibatan dalam kegiatan pesantren
 - d) bentuk perilaku yang menunjukkan kecemasan atau kebingungan masa depan;
5. Dokumentasi langsung

Dokumen yang digunakan meliputi:

- a) data santri khidmah aktif
- b) struktur kepengurusan pondok
- c) jadwal kegiatan pengabdian
- d) foto kegiatan santri khidmah.

Dokumen ini membantu peneliti memahami konteks kelembagaan tempat fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi.⁸⁰

Karakteristik utama data primer dalam penelitian ini bersifat naratif, mendalam, kontekstual, dan kaya makna karena diperoleh langsung dari pelaku utama yang mengalami fenomena tersebut. Creswell menjelaskan bahwa penelitian kualitatif memerlukan berbagai sumber data agar peneliti mampu membangun pemahaman yang menyeluruh terhadap fenomena sosial yang diteliti.⁸¹ Dengan demikian, data primer sangat penting untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana bentuk *Quarter Life Crisis* dialami santri khidmah dan bagaimana mereka menghadapinya melalui strategi bimbingan konseling islam.

H. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber tidak langsung,

⁸⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, hlm. 132.

⁸¹ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, Qualitative Inquiry and Research Design, hlm. 157.

yaitu data yang telah tersedia dan dikumpulkan oleh pihak lain dalam bentuk tulisan, dokumen cetak, arsip, maupun media elektronik. Sugiyono menjelaskan bahwa data sekunder berfungsi sebagai pelengkap data primer, terutama untuk memperkuat landasan teori, memperjelas konteks penelitian, dan membantu penafsiran hasil lapangan secara lebih objektif.⁸²

Dalam penelitian ini, data sekunder digunakan untuk mendukung analisis mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah serta penerapan bimbingan konseling islam dalam mengatasinya.

Data sekunder dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Buku dan literatur ilmiah yang membahas:
 - a) teori *Quarter Life Crisis* , krisis perkembangan dewasa awal, serta kecemasan masa depan
 - b) teori perkembangan psikososial dewasa awal, pencarian identitas, dan tugas perkembangan usia 20–30 tahun
 - c) konsep stres, kecemasan, pengambilan keputusan, dan ketidakpastian masa depan
 - d) konsep pengabdian santri, pendidikan karakter pesantren, serta pembinaan kepribadian berbasis nilai Islam.⁸³
2. Artikel jurnal dan hasil penelitian terdahulu, baik nasional maupun internasional, yang mengulas:
 - a) fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa boarding school, fresh graduate, pemuda, dan dewasa awal

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 105.

⁸³ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Tarcher Penguin, 2020), hlm. 18.

- b) faktor penyebab *Quarter Life Crisis* seperti tekanan sosial, ekonomi, karier, dan pernikahan
- c) gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap kesehatan mental, motivasi hidup, dan hubungan sosial
- d) penelitian tentang santri pesantren, masa pengabdian, serta problematika psikologis pada usia dewasa awal.⁸⁴

3. Dokumen resmi lembaga pesantren, seperti:

- a) buku pedoman santri khidmah; (jika tersedia)
- b) tata tertib dan aturan pengabdian santri;
- c) struktur kepengurusan pondok;
- d) program pembinaan santri khidmah;
- e) arsip kegiatan pembinaan mental dan keagamaan santri.

Dokumen tersebut penting untuk memahami bagaimana pondok pesantren secara formal membina santri khidmah dan menangani persoalan psikologis yang mereka hadapi selama masa pengabdian.⁸⁵

Data sekunder dalam penelitian ini memiliki sifat konseptual, normatif, dan dokumentatif. Data tersebut tidak menggantikan data primer, melainkan berfungsi membantu peneliti untuk menyusun kerangka teori yang kuat mengenai *Quarter Life Crisis* menempatkan temuan lapangan dalam konteks kajian ilmiah yang lebih luas, membandingkan realitas di lapangan dengan teori maupun hasil penelitian sebelumnya, memperkuat keabsahan hasil penelitian melalui dukungan dokumen

^{84 84} R. Rahmasari, “*Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 2023, hlm. 45.

⁸⁵ Dokumen Internal Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, Buku Pedoman Santri Khidmat, 2025.

dan referensi ilmiah.⁸⁶

Pandangan Creswell dan Yin menjelaskan bahwa penelitian studi kasus memerlukan berbagai sumber bukti (*multiple sources of evidence*) agar analisis yang dihasilkan lebih kuat dan mendalam.⁸⁷ Oleh karena itu, perpaduan antara pengalaman langsung santri khidmah (data primer) dengan teori, jurnal ilmiah, serta dokumen kelembagaan (data sekunder) diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana *Quarter Life Crisis* dialami santri khidmah di pondok pesantren darussalam kepahiang.

I. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi, sehingga teknik pengumpulan data diarahkan untuk memperoleh data yang mendalam, kaya makna, dan sesuai dengan konteks lapangan. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, pengalaman, tindakan, interaksi sosial, serta dokumen yang berkaitan dengan fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah dan penerapan bimbingan konseling islam sebagai upaya penanganannya. Dalam penelitian kualitatif, penggunaan beberapa teknik pengumpulan data sangat penting agar peneliti memperoleh gambaran fenomena secara utuh dan mendalam.⁸⁸

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut saling

⁸⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: Syakir Media Press, 2021), hlm. 97.

⁸⁷ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design* (California: Sage Publications, 2021), hlm. 158.

⁸⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 124.

melengkapi sehingga data yang diperoleh lebih valid, komprehensif, dan dapat dipertanggung jawabkan.⁸⁹

1. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Teknik utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dengan bentuk semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberi kesempatan kepada peneliti untuk menggali pengalaman subjektif informan secara rinci, namun tetap berpedoman pada fokus penelitian.⁹⁰

Wawancara dilakukan secara langsung antara peneliti dan informan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah berupa ciri-ciri *Quarter Life Crisis*, gangguan dan cara mereka mengatasinya.

Partisipan wawancara dalam penelitian ini meliputi santri khidmah yang mengalami *Quarter Life Crisis*, ustdz atau ustazah pembimbing atau konselor pondok, wali asrama atau pengurus pondok, serta informan pendukung apabila diperlukan. Tujuan wawancara ini adalah menggali secara mendalam pengalaman emosional santri khidmah, pandangan mereka terhadap masa depan, serta tekanan sosial yang dirasakan.

Instrumen wawancara dalam penelitian ini berupa pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan fokus dan rumusan masalah penelitian. Pedoman tersebut disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian dan indikator *Quarter Life Crisis* yang digunakan sebagai acuan untuk menggali pengalaman

⁸⁹ John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design* (California: Sage Publications, 2021), hlm. 156.

⁹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 186.

santri khidmah. Wawancara diarahkan untuk memperoleh informasi mengenai gejala *Quarter Life Crisis*, kondisi yang dirasakan dalam aktivitas sehari-hari, serta pengalaman santri dalam menghadapi kondisi tersebut.

Indikator yang digunakan dalam penelitian ini meliputi bimbang, putus asa, menilai diri tidak pantas, merasa terjebak, cemas, dan tertekan. Keenam indikator tersebut digunakan sebagai dasar dalam menggali pengalaman informan secara lebih mendalam sehingga peneliti tidak hanya mengidentifikasi kebingungan mengenai masa depan, tetapi juga melihat ada atau tidaknya gejala psikologis lain yang sesuai dengan karakteristik *Quarter Life Crisis*.⁹¹

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Wawancara Santri Khidmah Berdasarkan Indikator Quarter Life Crisis

No.	Fokus Penelitian	Indikator Quarter Life Crisis	Deskriptif	Pertanyaan Wawancara
1.	Gejala <i>Quarter Life Crisis</i> pada santri khidmah	Bimbang	Keraguan dalam memilih antara melanjutkan pengabdian, melanjutkan pendidikan, atau memasuki dunia kerja setelah masa khidmah.	Selama menjalani masa pengabdian, apakah Anda pernah mengalami kebingungan atau keraguan dalam menentukan arah kehidupan yang ingin dijalani? Ceritakan.
2.	Gejala <i>Quarter Life Crisis</i> pada santri khidmah	Putus asa	Hilangnya harapan dan semangat terhadap keberlangsungan hidup.	Pernahkah Anda merasa kehilangan harapan atau semangat ketika memikirkan masa depan dan tujuan yang ingin dicapai? Jelaskan.
3.	Gejala <i>Quarter Life Crisis</i> pada santri khidmah	Menilai diri tidak pantas	Merasa kurang mampu dan membandingkan pencapaian diri dengan teman sebaya	Pernahkah Anda merasa kurang mampu atau merasa diri Anda tidak sebaik orang lain ketika melihat teman sebaya yang telah mencapai pendidikan, pekerjaan, atau kehidupan yang diharapkan?

⁹¹ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Penguin Putnam, 2001), hlm. 45–50.

4.	Gejala <i>Quarter Life Crisis</i> pada santri khidmah	Merasa terjebak	Merasa sulit keluar dari pengabdian karena belum menemukan pilihan kehidupan yang dianggap tepat	Pernahkah Anda merasa terjebak dalam keadaan yang sedang dijalani sehingga sulit menentukan pilihan antara melanjutkan pengabdian, pendidikan, atau pekerjaan? Ceritakan.
5.	Gejala <i>Quarter Life Crisis</i> pada santri khidmah	Cemas	Kekhawatiran terhadap masa depan, pekerjaan, pendidikan, ekonomi, dan kehidupan setelah pengabdian	Apa yang paling sering membuat Anda merasa cemas atau khawatir ketika memikirkan kehidupan setelah masa pengabdian?
6.	Gejala <i>Quarter Life Crisis</i> pada santri khidmah	Tertekan	Perasaan terbebani oleh tanggung jawab pengabdian dan tuntutan untuk segera menentukan masa depan	Pernahkah Anda merasa tertekan selama menjalani pengabdian karena tanggung jawab atau tuntutan mengenai masa depan? Bagaimana kondisi yang Anda rasakan?

Jenis data yang diperoleh melalui wawancara meliputi persepsi santri tentang *Quarter Life Crisis*, pengalaman pribadi selama masa pengabdian, kecemasan terhadap pekerjaan, pernikahan, ekonomi, dan masa depan, serta perubahan kondisi psikologis setelah mendapatkan pendampingan.⁹²

2. Observasi Langsung

Observasi dalam penelitian ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh gambaran langsung mengenai kondisi dan perilaku santri khidmah selama menjalani masa pengabdian. Observasi dilakukan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara, khususnya berkaitan dengan gejala *Quarter Life Crisis* dan pengaruhnya terhadap aktivitas santri khidmah. Pengamatan diarahkan pada perilaku, ekspresi, interaksi, serta perubahan kon-

⁹² R. Rahmasari, "*Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 2023, hlm. 47.

disi yang dapat diamati selama santri menjalankan aktivitas di lingkungan pesantren.⁹³

Pedoman observasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan indikator *Quarter Life Crisis* yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian, yaitu bimbang, putus asa, menilai diri tidak pantas, merasa terjebak, cemas, dan tertekan. Keenam indikator tersebut digunakan sebagai dasar untuk menentukan aspek-aspek yang perlu diamati pada santri khidmah. Observasi tidak digunakan untuk menetapkan secara langsung bahwa seseorang mengalami *Quarter Life Crisis*, tetapi sebagai data pendukung untuk melihat kesesuaian antara perilaku yang tampak dengan pengalaman yang disampaikan informan dalam wawancara.

Penggunaan observasi sebagai data pendukung juga sesuai dengan pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini, karena pengumpulan data dilakukan melalui berbagai sumber dan teknik untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, wawancara, observasi, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah.

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Observasi Santri Khidmah Berdasarkan Indikator *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek Observasi	Deskriptif	Kategori	
			Ya	Tidak

⁹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), menjelaskan bahwa observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang digunakan untuk memperoleh data melalui pengamatan terhadap objek atau situasi yang diteliti.

1.	Ekspresi emosional	Santri tampak lebih pendiam, sering melamun, menunjukkan ekspresi khawatir atau gelisah, kurang percaya diri, dan mengalami perubahan semangat ketika menjalankan aktivitas.	✓	
2.	Aktivitas pengabdian	Santri tetap mengajar, membina santri, dan mengikuti kegiatan pesantren, tetapi pada kondisi tertentu terlihat kurang fokus, mudah lelah, semangat menurun, atau membutuhkan usaha lebih untuk menyelesaikan tugas.	✓	
3.	Kegiatan ibadah	Santri tetap mengikuti kegiatan ibadah seperti salat berjamaah, doa, dan kegiatan keagamaan pesantren. Pada sebagian informan, ibadah juga menjadi kegiatan yang dilakukan ketika mengalami kebingungan atau tekanan.		✓
4.	Interaksi sosial	Santri berinteraksi dengan teman, ustaz/ustazah, dan pengurus. Pada kondisi tertentu terlihat lebih pendiam, mengurangi interaksi, atau lebih sering membandingkan diri dengan teman sebaya.	✓	

Berdasarkan hasil observasi, dari 18 santri khidmah dipilih 8 informan utama secara *purposive sampling*. Observasi terhadap kedelapan informan menunjukkan perilaku yang mendukung adanya gejala *Quarter Life Crisis*, terutama berupa perubahan ekspresi emosional, penurunan fokus dan semangat dalam aktivitas pengabdian, serta perubahan interaksi sosial. Kegiatan ibadah tetap dilakukan dan tidak dijadikan indikator langsung *Quarter Life*. Hasil observasi tersebut memperkuat hasil wawancara bahwa kedelapan informan mengalami gejala *Quarter Life Crisis* dengan bentuk dan intensitas yang berbeda-beda.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen yang berkaitan

dengan kondisi dan aktivitas santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darus-salam Kepahiang, baik berupa dokumen tertulis maupun dokumentasi visual yang relevan dengan fokus penelitian.⁹⁴

Dokumentasi dalam penelitian ini diarahkan pada data yang dapat memberikan gambaran mengenai keberadaan santri khidmah, aktivitas pengabdian, serta kondisi lingkungan tempat penelitian berlangsung. Dokumen yang dikumpulkan digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi.

Dokumentasi tidak digunakan sebagai dasar utama untuk menentukan bahwa seorang santri mengalami *Quarter Life Crisis*. Data dokumentasi hanya digunakan sebagai pelengkap dan bahan pendukung dalam memahami fenomena yang diteliti. Pemanfaatannya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian serta ketersediaan dokumen yang relevan di lokasi penelitian.

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Dokumentasi Penelitian

No.	Fokus Penelitian	Aspek Dokumentasi	Data/Dokumen yang Dikumpulkan	Kegunaan
1.	Kondisi dan status santri khidmah	Status pendidikan, usia, dan masa pengabdian informan	Data identitas santri khidmah, tahun masuk/lamanya menjalani khidmah, status pendidikan terakhir atau pendidikan yang sedang ditempuh	Memberikan gambaran mengenai kondisi informan sebagai santri khidmah yang berada pada masa dewasa awal dan sedang menjalani masa pengabdian.
2.	Tanggung jawab pengabdian	Pembagian tugas santri khidmah	Jadwal mengajar, jadwal piket atau jadwal kegiatan, dan pembagian tugas pengabdian informan	Memperkuat hasil wawancara dan observasi mengenai tuntutan serta tanggung jawab pengabdian yang dapat berkaitan dengan

⁹⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif (Bandung: Alfabeta, 2019), menjelaskan bahwa dokumen merupakan salah satu sumber data dalam penelitian kualitatif yang dapat digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara

				perasaan tertekan, kelelahan, dan menurunnya semangat.
3.	Aktivitas santri khidmah	Jadwal kegiatan sehari-har	Jadwal kegiatan pondok, jadwal mengajar, kegiatan asrama, dan kegiatan lain yang diikuti informan	Memperkuat gambaran mengenai kesibukan, beban aktivitas, dan keterlibatan informan dalam menjalankan tugas pengabdian.
4.	Kondisi lingkungan penelitian	Lingkungan tempat informan menjalankan aktivitas	Foto lingkungan pesantren, asrama, ruang mengajar, dan tempat kegiatan santri	Memberikan gambaran nyata mengenai lingkungan tempat informan menjalankan pengabdian dan memperkuat konteks hasil observasi mengenai aktivitas serta tuntutan yang dihadapi.

Berdasarkan dokumentasi yang dikumpulkan, diperoleh data pendukung mengenai status dan masa pengabdian santri khidmah, tanggung jawab pengabdian, kondisi pendidikan, serta aktivitas dan pelaksanaan tugas informan. Data tersebut memperkuat hasil wawancara dan observasi mengenai kondisi yang berkaitan dengan kebingungan dalam menentukan masa depan, kecemasan, perasaan tertekan, serta menurunnya konsentrasi dan semangat dalam menjalankan pengabdian. Dengan demikian, dokumentasi berfungsi sebagai data pendukung yang memperkuat temuan gejala *Quarter Life Crisis* pada informan utama, bukan sebagai alat untuk menentukan *Quarter Life Crisis* secara langsung.

4. Alasan Pemilihan Teknik Pengumpulan Data

Pemilihan kombinasi wawancara, observasi, dan dokumentasi didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian ini berfokus pada pengalaman, proses, dan makna di balik fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah.

Wawancara memberikan akses terhadap pengalaman subjektif informan. Observasi membantu melihat perilaku nyata di lapangan. Sedangkan dokumentasi memberikan konteks kelembagaan yang mendukung analisis. Kombinasi ketiga teknik ini sejalan dengan prinsip *multiple sources of evidence* dalam penelitian kualitatif.⁹⁵

5. Uji Keabsahan Data

1) Triangulasi Sumber dan Metode

Data mengenai fenomena yang sama diperoleh dari berbagai sumber, seperti santri khidmah, pimpinan pondok, dan ustazah pembimbing, serta melalui berbagai teknik seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi dilakukan untuk mengecek konsistensi data.⁹⁶

2) Member Check

Peneliti mengonfirmasi kembali hasil wawancara atau ringkasan data kepada informan agar sesuai dengan maksud yang sebenarnya. Cara ini membantu meningkatkan kredibilitas penelitian.⁹⁷

3) Perpanjangan Keikutsertaan dan Ketekunan Pengamatan

Peneliti berada di lapangan dalam waktu yang cukup agar memahami budaya pesantren, membangun kepercayaan dengan informan, serta mengamati fenomena secara berulang.⁹⁸

4) Audit Trail dan Pencatatan Sistematis

⁹⁵ Robert K. Yin, *Case Study Research and Applications* (California: Sage Publications, 2020), hlm. 113.

⁹⁶ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 330.

⁹⁷ Creswell dan Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design*, hlm. 260.

⁹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 188.

Seluruh proses penelitian dicatat secara rinci melalui transkrip wawancara, catatan lapangan, lembar observasi, dan dokumen pendukung. Hal ini penting agar proses penelitian dapat ditelusuri kembali secara ilmiah.⁹⁹

J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini disusun sesuai dengan karakter penelitian kualitatif yang bertujuan memahami secara mendalam fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah serta cara mereka mengatasi krisis tersebut di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Dalam penelitian kualitatif, analisis data merupakan proses mengatur, menelaah, mengelompokkan, dan menafsirkan data berupa kata-kata, tindakan, pengalaman, serta dokumen sehingga menghasilkan temuan yang bermakna dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.¹⁰⁰

Pendekatan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña, yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Ketiga komponen tersebut berlangsung secara terus-menerus dan saling berkaitan selama proses penelitian.¹⁰¹ Model ini dipilih karena sesuai dengan penelitian kualitatif yang menggunakan data beragam dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga membutuhkan langkah analisis yang sistematis namun tetap fleksibel.¹⁰²

⁹⁹ Robert K. Yin, *Case Study Research and Applications*, hlm. 126.

¹⁰⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 248.

¹⁰¹ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis* (California: Sage Publications, 2020), hlm. 12.

¹⁰² John W. Creswell dan Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design* (California: Sage Publications, 2021), hlm. 184.

1. Organisasi dan Persiapan Data

Langkah awal analisis data dilakukan dengan mengorganisasi seluruh data yang telah diperoleh di lapangan. Hasil wawancara dengan santri khidmah, ustazah pembimbing atau wali asrama, dan informan lain ditranskripsi dari rekaman suara ke dalam bentuk tulisan secara lengkap. Catatan hasil observasi dan dokumen pendukung juga dikumpulkan, diberi kode identitas, lalu disusun secara sistematis agar mudah dianalisis.¹⁰³

Pada tahap ini peneliti mulai menandai bagian-bagian penting dari data yang berkaitan dengan fokus penelitian, seperti pengalaman kecemasan masa depan, kebingungan menentukan arah hidup, serta tekanan sosial.

2. Membaca Keseluruhan Data

Setelah data tersusun rapi, peneliti membaca seluruh data secara berulang untuk memperoleh pemahaman umum mengenai isi data. Tahap ini bertujuan menangkap gambaran besar, suasana emosional informan, pola pengalaman, serta konteks kehidupan santri khidmah di lingkungan pesantren.¹⁰⁴

Peneliti juga membuat catatan reflektif berupa kesan awal, dugaan tema, serta pertanyaan yang muncul selama membaca data. Catatan ini membantu proses analisis lanjutan agar lebih terarah.

3. Reduksi Data dan Pengodean

Langkah berikutnya adalah mereduksi data, yaitu memilih data yang relevan dengan fokus penelitian dan menyederhanakan data yang sangat banyak menjadi

¹⁰³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 164.

¹⁰⁴ Creswell dan Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design*, hlm. 186.

informasi penting. Setelah itu peneliti melakukan pengodean (*coding*) dengan memberi label tertentu pada bagian data yang memiliki makna khusus.¹⁰⁵

Contohnya, data yang menunjukkan gejala *Quarter Life Crisis* dapat diberi kode seperti cemas masa depan, bingung karier, takut gagal, merasa tertinggal teman sebaya, atau tekanan keluarga.

Pengodean dilakukan secara induktif, yaitu berdasarkan data yang muncul di lapangan, tetapi tetap diarahkan oleh fokus penelitian.¹⁰⁶

4. Pengelompokan Kategori dan Tema

Setelah proses pengodean selesai, kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas. Misalnya kategori bentuk *Quarter Life Crisis*, faktor penyebab *Quarter Life Crisis*, serta dengan gangguannya

Dari kategori tersebut kemudian disusun tema-tema utama penelitian, misalnya: *Quarter Life Crisis* sebagai krisis pencarian arah hidup santri khidmah. Tekanan masa depan dan tanggung jawab pengabdian sebagai pemicu kecemasan.

Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah direduksi dan dikelompokkan kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel ringkasan, matriks tematik, atau kutipan langsung dari informan. Penyajian data bertujuan memudahkan peneliti melihat pola hubungan antar-data, membandingkan antar-informan, serta menemukan makna yang tersembunyi di balik pengalaman informan.¹⁰⁷

Dalam penelitian ini, penyajian data lebih banyak menggunakan uraian naratif dan kutipan hasil wawancara agar pengalaman asli santri khidmah tetap terlihat

¹⁰⁵ Miles, Huberman, dan Saldaña, *Qualitative Data Analysis*, hlm. 72.

¹⁰⁶ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 289.

¹⁰⁷ Miles, Huberman, dan Saldaña, *Qualitative Data Analysis*, hlm. 98.

secara jelas.

6. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif tidak dibuat secara tiba-tiba di akhir penelitian, tetapi mulai dibangun sejak awal pengumpulan data dan terus diverifikasi selama proses penelitian berlangsung.¹⁰⁸

Peneliti memeriksa kembali kesesuaian antara data lapangan, kategori, tema, dan hasil interpretasi. Verifikasi juga dilakukan melalui perbandingan antar-sumber data, seperti antara keterangan santri khidmah dengan ustazah pembimbing atau dokumen pondok.

Dengan cara ini, kesimpulan yang dihasilkan benar-benar mencerminkan realitas lapangan mengenai *Quarter Life Crisis* dan pelaksanaan bimbingan konseling islam.

7. Teknik Pengolahan Data Secara Teknis

Secara teknis, pengolahan data dilakukan secara manual menggunakan bantuan perangkat lunak seperti *Microsoft Word* untuk transkrip wawancara dan *Microsoft Excel* untuk pengelompokan kode, kategori, serta matriks data. Jika diperlukan, peneliti juga dapat menggunakan perangkat lunak analisis kualitatif seperti *NVivo* atau *Atlas.ti* sebagai alat bantu pengorganisasian data.¹⁰⁹

Namun demikian, kualitas analisis tetap bergantung pada kemampuan peneliti dalam memahami, menafsirkan, dan menyusun makna dari data yang diperoleh.

8. Keabsahan Hasil Analisis Data

Untuk menjaga keakuratan dan kepercayaan hasil penelitian, digunakan empat kriteria keabsahan data, yaitu kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan

¹⁰⁸ Creswell dan Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design*, hlm. 189.

¹⁰⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 177.

konfirmasiabilitas.¹¹⁰

Kredibilitas dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi metode, member check, dan ketekunan pengamatan. Transferabilitas dilakukan dengan memberikan deskripsi rinci mengenai kondisi pondok pesantren dan karakteristik santri khidmah. Dependabilitas dijaga melalui pencatatan proses penelitian secara sistematis. Sedangkan konfirmasiabilitas dilakukan dengan menyimpan seluruh jejak data agar dapat ditelusuri kembali.¹¹¹

Melalui proses analisis data yang dilakukan secara sistematis sesuai dengan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang valid dan mendalam mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

Hasil analisis diarahkan untuk memahami pengalaman hidup para santri khidmah ketika menghadapi fase *Quarter Life Crisis*, mengidentifikasi bentuk-bentuk gejala dan gangguan yang mereka rasakan, dan mengungkap berbagai faktor internal maupun eksternal yang melatarbelakangi munculnya kondisi tersebut serta cara mereka mengatasinya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika psikologis santri khidmah pada masa dewasa awal berdasarkan pengalaman dan realitas yang mereka alami selama menjalani masa pengabdian di lingkungan pesantren.

¹¹⁰ Yvonna S. Lincoln dan Egon G. Guba, *Naturalistic Inquiry* (California: Sage Publications, 2020), hlm. 290.

¹¹¹ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 324.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pada bagian ini peneliti akan meemaparkan lokasi penelitian. Pemaparan ini penting karena untuk menggambarkan konteks dari lokasi penelitian yaitu Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Berikut pemaparan tersebut :

1. Latar Belakang Historis

Berdirinya Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang berawal dari cita-cita seorang ulama setempat, yaitu Bapak Kayum Mahmud bersama istrinya, Hj. Zahara Kayum, yang menginginkan adanya lembaga pendidikan berbasis pesantren di Kabupaten Kepahiang. Kayum Mahmud merupakan alumni Pondok Pesantren Candung Parabek, Padang, Sumatera Barat, angkatan tahun 1913. Setelah kembali ke Kepahiang pada tahun 1914, beliau aktif mengembangkan pendidikan Islam dengan mendirikan sejumlah lembaga pendidikan, mulai dari Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah (MA), hingga Pendidikan Guru Agama (PGA) yang tersebar di Kecamatan Kepahiang. Beberapa lembaga yang didirikannya masih beroperasi hingga saat ini, di antaranya MTsN 02 Kepahiang dan MIN Nanti Agung.

Sepeninggal Kayum Mahmud pada tahun 1979, perjuangan untuk mewujudkan pesantren dilanjutkan oleh Hj. Zahara Kayum. Pada tahun 1987, beliau bersama sembilan orang anaknya, yaitu H. Rusdi Kayum, BSC, Nurmayalis Kayum, Suarti Kayum, M. Kaprowi Kayum, Riyadatulljannah

Kayum, Tarmizi Kayum, Ernawati Kayum, Saukani Kayum, dan Zuryatul Aini Kayum, bersepakat mewakafkan sebidang tanah sebagai lokasi pendirian yayasan pendidikan Islam. Wakaf tersebut kemudian diperluas melalui tambahan lahan sekitar 1,5 hektare yang diwakafkan oleh H. Rusdi Kayum. Akan tetapi, karena belum tersedia pihak yang bersedia mengelola, lahan tersebut belum dapat dimanfaatkan dan dibiarkan kosong selama kurang lebih dua belas tahun.

Realisasi pendirian pesantren baru dimulai pada tahun 1999 melalui pembentukan Yayasan Al-Akhsyar. Yayasan tersebut secara resmi berdiri berdasarkan Akta Notaris Nomor 01 Tahun 2000 dan memperoleh pengesahan dari Pengadilan Negeri Curup. Berkat dukungan masyarakat Kabupaten Kepahiang, pembangunan Pondok Pesantren Modern Darussalam dimulai pada bulan Maret 2000 dengan pembangunan berbagai fasilitas dasar pesantren. Selanjutnya, pada tanggal 16 Juli 2001 kegiatan belajar mengajar resmi dimulai dengan jumlah santri angkatan pertama sebanyak 33 orang.

Pendirian Pondok Pesantren Modern Darussalam juga dilatarbelakangi oleh meningkatnya kekhawatiran masyarakat terhadap semakin kuatnya pengaruh budaya luar yang berpotensi menggeser nilai-nilai keagamaan. Di samping itu, masyarakat membutuhkan lembaga pendidikan Islam yang berkualitas dengan biaya yang terjangkau. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Modern Darussalam hadir sebagai alternatif pendidikan Islam yang memberikan kesempatan belajar tidak hanya bagi masyarakat yang mampu, tetapi juga bagi anak-anak dari keluarga kurang mampu, yatim,

maupun yatim piatu dengan memperoleh fasilitas pendidikan dan kebutuhan dasar yang sama.

Seiring dengan bertambahnya jumlah santri dari keluarga kurang mampu hingga mencapai 124 orang, pada tahun 2017 dilakukan penyempurnaan kelembagaan sesuai dengan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2004 tentang Yayasan. Pada waktu yang sama juga dibentuk Panti Asuhan Darussalam sebagai wujud komitmen sosial pesantren dalam menjalankan amanah para pendiri sekaligus menjamin keberlanjutan pelayanan kepada masyarakat.¹¹²

a. Data Pesantren

Tabel 4. 1 Tabel 4.1 Data Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Nama	Pesantren Modern Darussalam Kepahiang
Alamat	Jl. Merdeka Kelurahan Dusun Kepahiang, Kecamatan Kepahiang, Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu.
Tahun Berdiri	16 Juli 2001
Nomor Statistik	512017080001
Kode Pos	39372
Telpon	0732392387
Luas Pesantren	10.000M2
Organisasi Pnyelenggara	Yayasan Al-Akhsyar Kecamatan Kepahiang

Sumber Data : Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

¹¹² Dokumentasi, Tata Usaha Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, diambil pada tanggal 06 Juli 2026

b. Visi Dan Misi

Tabel 4. 2 Tabel 4.1 Data Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Visi	Terwujudnya Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Sarana Berdakwah dengan Amaliyah Nyata Mencetak Santri Berilmu Luas Berpengetahuan Tinggi Berbudi Pengerti Islami Mampu Berpatwa Berkehidupan Taqwa. Terwujudnya Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang yang berprestasi dalam bidang akademis dan non akademis berdasarkan iman dan taqwa serta akhlakul karimah.
Misi	1) Mewujudkan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang Terdepan Dalam Dakwah Dengan Amaliyah Nyata. 2) Mewujudkan Pondok Pesantren Sebagai Sarana Menggali dan Mengaji Ilmu Pengetahuan. 3) Mewujudkan Santri Berilmu Luas, Berpengetahuan Tinggi, Berbudi Pengerti Islami Siap Mengabdikan Tanpa Pamrih. 4) Mewujudkan santri yang berjiwa sehat, Kreatif, Produktif dan Mandiri Berbasis Teknologi Dengan Bahasa Arab dan Inggris Sebagai Bahasa Sehari-Hari. 5) Mewujudkan Santri Berprestasi Berdaya Saing tinggi Dengan Berbagai Kreasi.

Sumber Data : Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

2. Gambaran Umum Layanan Bimbingan dan Konseling di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari sistem pengasuhan dan pembinaan santri. Layanan ini hadir sebagai wadah pendampingan psikologis, emosional, dan spiritual untuk membantu santri menghadapi dinamika kehidupan berasrama, mengoptimalkan potensi diri, serta membentuk karakter berakhlak mulia.

Melalui pendekatan yang holistik dan religius, Bimbingan di pesantren ini mengintegrasikan arahan akademis, penguatan motivasi, serta penanaman nilai-nilai ibadah. Keberadaan konseling tidak hanya berfokus pada pendampingan santri dalam beradaptasi dengan lingkungan pondok, tetapi juga berperan penting dalam mendukung para pembina dan santri khidmah yang menjalankan peran pengasuhan. Dengan suasana yang penuh kepedulian, kekeluargaan, dan keteladanan, layanan konseling di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang berkomitmen menciptakan lingkungan belajar yang aman, kondusif, serta mendukung tumbuh kembang santri secara menyeluruh.

3. Gambaran Santri Khidmah (pengabdian) di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang merupakan santri yang telah menyelesaikan pendidikan di pesantren dan memilih untuk melanjutkan pengabdian di lingkungan pesantren. Santri yang memilih jalur pengabdian menjalani masa khidmah selama satu tahun sebelum melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Selama menjalankan khidmah, mereka diberikan berbagai tanggung jawab dalam membantu kegiatan pesantren, seperti mengajar, membina santri, mendampingi kegiatan asrama, serta menjalankan tugas kepesantrenan lainnya.¹¹³

Dalam pelaksanaannya, santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang tidak hanya berasal dari santri yang baru me-

¹¹³ Dokumentasi, Tata Usaha Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, diambil pada tanggal 06 Juli 2026

nyelesaikan pendidikan pesantren. Santri yang telah melanjutkan pendididkan hingga jenjang sarjana maupun magister tetapi masih aktif mengabdikan di pesantren tetap disebut sebagai santri khidmah. Dengan demikian, status santri khidmah dalam penelitian ini lebih ditentukan oleh keterlibatan aktif dalam pengabdian di pesantren daripada jenjang pendidikan yang telah ditempuh.

Berdasarkan kondisi tersebut, santri khidmah dalam penelitian ini merupakan individu yang menjalankan tugas pengabdian sekaligus mempersiapkan kehidupan pada tahap berikutnya. Kondisi tersebut menjadikan masa khidmah berkaitan dengan berbagai pilihan mengenai pendidikan, pekerjaan, karier, dan kehidupan masa depan. Hal ini menjadi konteks penting dalam memahami pengalaman *Quarter Life Crisis* yang ditemukan pada santri khidmah dalam penelitian ini.

Tabel 4. 3 Data santri khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam

Kepahiang

NO	NAMA	PENDIDIKAN	
		JURUSAN	IJAZAH
(1)	(2)	(3)	(4)
1.	Jepri, S.Pd.	Tarbiyah PBA	S1
2.	Ego Anggara, S.Pd.	PENJASKESREK	S1
3.	M. Apri Jang Jayo	BPI	S1 Proses
4.	Muhammad Fiqri Alfalaq	BPI	S1 Proses
5.	Tri Febriyanto, S.Sos.	BPI	S1
6.	Hammam Hidayatillah, M.Pd.	PAI	S2
7.	Siti Muli'atur Rohmah, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2
8.	Eka Septiani Rahayu, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2
9.	Tika Dwi Aprilia, S.Sos.	Tarbiyah MPI	S2 Proses

10.	Sela Lovia, S.M.	Manajemen	S1
11.	Rika Sulistiani, Alh.	PGSD	S1 Proses
12.	Sinta Kumalasari	PGSD	S1 Proses
13.	Reci Helindia	PGSD	S1 Proses
14.	Fitria Amlia Pratama	BPI	S1 Proses
15.	Herda Tiara Utami, S.Sos.	BPI	S1
16.	Atina Sufazain	BPI	S1 Proses
17.	Geni Alwisa	PGSD	S1 Proses
18.	Nazwa	Tarbiyah PAI	S1 Proses

Berdasarkan data tersebut, terdapat 18 santri khidmah yang tercatat di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Selanjutnya, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, peneliti menetapkan 8 orang sebagai informan utama penelitian. Kedelapan informan tersebut menjadi sumber data primer yang memberikan informasi secara langsung melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian.

Tabel 4. 4 Data Informan Penelitian Santri Khidmah Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

NO	NAMA	PENDIDIKAN	
		JURUSAN	IJAZAH
(1)	(2)	(3)	(4)
1.	Eka Septiani Rahayu, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2
2.	Rika Sulistiani, Alh.	PGSD	S1 Proses
3.	Sinta Kumalasari	PGSD	S1 Proses
4.	Herda Tiara Utami, S.Sos.	BPI	S1
5.	Geni Alwisa	PGSD	S1 Proses
6.	Nazwa	Tarbiyah PAI	S1 Proses
7.	Tri Febriyanto, S.Sos.	BPI	S1
8.	Muhammad Fiqri Alfalaq	BPI	S1 Proses

Selain melibatkan informan utama, peneliti juga menetapkan informan pendukung untuk memperkuat hasil temuan penelitian. Informan pendukung terdiri atas pimpinan pondok pesantren dan ustazah senior yang memiliki pemahaman serta pengalaman dalam mendampingi santri khidmah. Keduanya diwawancarai untuk memperoleh informasi tambahan mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

Tabel 4. 5 Data Informan Pendukung Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

NO	NAMA	PENDIDIKAN	
		JURUSAN	IJAZAH
(1)	(2)	(3)	(4)
1.	H. Ahmad Nurhayani S.Pd.I	Tarbiyah PAI	S1
2.	Enik Binti Yunani, M.Pd.	Tarbiyah PAI	S2

Berdasarkan data Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, jumlah keseluruhan santri khidmah pada Tahun Pelajaran 2025/2026 sebanyak 18 orang. Dari keseluruhan santri khidmah tersebut, peneliti menetapkan 8 orang sebagai informan utama melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Selain itu, peneliti melibatkan 2 orang informan pendukung, yaitu pimpinan pondok pesantren dan ustazah senior, untuk memperoleh informasi tambahan serta memperkuat temuan penelitian mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

Setelah menguraikan gambaran umum lokasi penelitian serta sumber data yang digunakan, selanjutnya peneliti menyajikan hasil temuan penelitian yang

diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penyajian hasil penelitian disusun berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, yaitu mengenai gejala *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah, gangguan yang ditimbulkan terhadap aktivitas santri khidmah selama menjalani masa pengabdian, serta cara santri khidmah dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

B. Temuan Hasil Penelitian

Pada bagian temuan ini, peneliti akan menyajikan data mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang. Temuan tersebut meliputi bentuk gejala *Quarter Life Crisis* yang dirasakan, gambaran gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas dan tugas pengabdian sehari-hari, serta cara santri khidmah dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* selama menjalani masa pengabdian. Temuan tersebut meliputi:

1. Bentuk Gejala *Quarter Life Crisis* yang Dialami Santri Khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa pengalaman *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang tidak muncul dalam bentuk yang sama pada setiap informan. Perbedaan tersebut terlihat dari jenis gejala, intensitas perasaan, serta pengaruhnya terhadap aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti tidak menetapkan bahwa setiap kebingungan mengenai masa depan secara otomatis merupakan *Quarter Life Crisis*. Penetapan gejala dilakukan dengan mencocokkan pengalaman informan dengan indikator yang telah ditentukan

dalam penelitian, yaitu bimbang, putus asa, menilai diri tidak pantas, merasa terjebak, cemas, dan tertekan. Keenam indikator tersebut digunakan dalam pedoman wawancara untuk melihat apakah kebingungan yang dialami informan disertai gejala psikologis lain yang sesuai dengan karakteristik *Quarter Life Crisis*. Adapun temuan mengenai pengalaman santri khidmah berdasarkan indikator penelitian diuraikan sebagai berikut.

a. Bimbang dalam Menentukan Pilihan Hidup

Berdasarkan hasil wawancara, kebimbangan dalam menentukan pilihan hidup ditemukan pada beberapa informan. Kebimbangan tersebut berkaitan dengan pilihan setelah masa pengabdian, seperti melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan, tetap mengabdikan, atau mempersiapkan kehidupan pribadi.

Informan 1 masih mempertimbangkan pilihan antara melanjutkan pengabdian, mencari pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan, atau mempersiapkan kehidupan pribadi setelah menyelesaikan pendidikan S2.¹¹⁴ Informan 5 juga masih mempertanyakan pilihan setelah pengabdian, terutama antara melanjutkan kuliah, bekerja, atau tetap mengabdikan.¹¹⁵ Informan 7 pernah mempertanyakan apakah keputusan untuk tetap mengabdikan merupakan pilihan yang tepat atau seharusnya langsung melanjutkan kuliah maupun bekerja.¹¹⁶ Sementara itu, Informan 8 masih memikirkan apakah akan terus mengabdikan atau melanjutkan kehidupan di

¹¹⁴ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

¹¹⁵ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

¹¹⁶ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

luar pesantren setelah masa pengabdian.¹¹⁷

Kondisi tersebut didukung oleh hasil observasi. Di depan kantor pesantren, peneliti mengamati Informan 1 duduk seorang diri dalam keadaan termenung, dengan tatapan kosong dan raut wajah yang tampak serius. Pada Informan 5, peneliti mengamati percakapan dengan rekan pengabdiannya mengenai pilihan melanjutkan pendidikan atau mencari pekerjaan. Dalam percakapan tersebut, informan mempertanyakan jurusan kuliah yang sesuai dan manfaat ilmu yang diperoleh jika nantinya bekerja di luar pesantren. Sementara itu, di depan area kantor pesantren, Informan 8 terlihat duduk bersama santri khidmah lainnya dan terlibat dalam pembicaraan serius mengenai arah kehidupan setelah masa pengabdian.

b. Putus Asa dan Menurunnya Harapan

Pada indikator ini, hasil penelitian tidak menunjukkan keputusan berat atau sikap menyerah terhadap kehidupan. Temuan yang lebih terlihat berupa penurunan semangat, kejenuhan, dan kelelahan pada kondisi tertentu.

Informan 3 mengaku pernah kehilangan semangat ketika melihat teman-teman seusianya telah bekerja, melanjutkan pendidikan, atau menikah.¹¹⁸ Informan 5 juga mengalami penurunan semangat ketika terlalu banyak memikirkan masa depan dan merasa belum mampu memenuhi harapan

¹¹⁷ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

¹¹⁸ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

keluarga.¹¹⁹ Informan 8 mengalami kelelahan dan penurunan semangat karena harus menjalankan kegiatan pengabdian bersamaan dengan tuntutan akademik.¹²⁰

Hasil observasi di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa Informan 3 tetap menjalankan tugas pengabdian, seperti mengajar mengaji, mendampingi santri, dan mengatur kegiatan pesantren. Namun, pada kondisi tertentu, peneliti melihat Informan 3 tampak termenung dan kurang bersemangat ketika pembicaraan berkaitan dengan rencana masa depan atau pencapaian teman sebaya. Pada Informan 5, peneliti juga mengamati informan tampak kurang bersemangat dan sesekali mengeluh ketika menyelesaikan tugas pengabdian. Sementara itu, Informan 8 terlihat mengalami penurunan energi dalam aktivitas sehari-hari dan mengeluhkan kelelahan karena harus menjalankan kuliah sekaligus pengabdian.

c. Meragukan Kemampuan dan Kesiapan Diri

Hasil wawancara menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan dan kesiapan diri pada Informan 3, Informan 5, dan Informan 8. Informan 3 mengkhawatirkan kesiapan menghadapi kehidupan setelah pendidikan, terutama berkaitan dengan karier, kondisi ekonomi, dan masa depan.¹²¹ Informan 5 merasa khawatir belum mampu memenuhi harapan keluarga serta belum siap menjalani kehidupan secara mandiri.¹²² Informan

¹¹⁹ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

¹²⁰ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

¹²¹ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

¹²² Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

8 masih mempertanyakan apakah ilmu yang diperoleh selama pendidikan dapat digunakan untuk menentukan pekerjaan atau karier setelah pengabdian.¹²³

Pada hasil observasi di lingkungan pesantren, keraguan tersebut tidak selalu terlihat secara langsung. Namun, pada Informan 3 peneliti melihat perubahan ekspresi dan semangat ketika pembicaraan mengarah pada masa depan dan pencapaian teman sebaya. Pada Informan 5, peneliti mendengar percakapan mengenai pilihan pendidikan dan pekerjaan, termasuk keraguan mengenai jurusan yang sesuai serta manfaat ilmu yang diperoleh untuk bekerja di luar pesantren.

d. Merasa Terjebak dalam Pilihan Kehidupan

Temuan mengenai perasaan terjebak terlihat ketika informan memiliki beberapa pilihan kehidupan, tetapi mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan yang dianggap paling tepat. Informan 1 mempertimbangkan antara melanjutkan pengabdian, mencari pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan, atau mempersiapkan kehidupan pribadi.¹²⁴ Informan 4 mengalami pertentangan antara keinginan melanjutkan pendidikan atau mengejar cita-cita dengan tanggung jawab pengabdian yang sedang dijalankan.¹²⁵ Informan 7 mempertanyakan kembali keputusan untuk tetap mengabdikan dibandingkan langsung melanjutkan kuliah atau bekerja.¹²⁶ Informan 8 juga

¹²³ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

¹²⁴ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

¹²⁵ Herda Tiara Utami, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 13 April 2026.

¹²⁶ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

masih mempertimbangkan pilihan untuk tetap mengabdikan atau menjalani kehidupan di luar pesantren.¹²⁷

Hasil observasi memberikan gambaran pendukung terhadap kondisi tersebut. Informan 1 terlihat duduk termenung seorang diri di depan kantor pesantren dengan tatapan kosong dan raut wajah penuh pertimbangan. Pada Informan 7, peneliti mengamati informan sedang berbincang dengan rekan sesama santri khidmah di lingkungan pesantren mengenai rencana kehidupan setelah pendidikan. Sementara itu, Informan 8 terlihat berdiskusi bersama santri khidmah lainnya di depan area kantor pesantren mengenai arah kehidupan setelah masa pengabdian.

e. Kecemasan terhadap Masa Depan

Kecemasan yang ditemukan dalam penelitian berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, karier, kondisi ekonomi, dan kehidupan setelah masa pengabdian. Informan 1 mengkhawatirkan pilihan kehidupan dan karier setelah menyelesaikan pendidikan.¹²⁸ Informan 2 merasa cemas karena belum memiliki kepastian mengenai pekerjaan, pendidikan, dan masa depan setelah selesai mengabdikan.¹²⁹

Informan 3 mengkhawatirkan karier, pendidikan, kondisi ekonomi, serta kesiapan menghadapi kehidupan setelah lulus.¹³⁰ Informan 7 juga mengkhawatirkan pekerjaan dan kecukupan penghasilan untuk kehidupan

¹²⁷ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

¹²⁸ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

¹²⁹ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹³⁰ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

selanjutnya.¹³¹

Hasil observasi di lapangan memperkuat keterangan tersebut. Di depan kantor pesantren, Informan 1 terlihat duduk seorang diri dalam keadaan termenung dengan tatapan kosong dan raut wajah serius. Pada Informan 6, peneliti mengamati informan duduk menyendiri di area depan asrama, tampak melamun dengan pandangan diarahkan ke langit dan tatapan kosong. Selain itu, ditemukan unggahan media sosial Informan 6 yang memperlihatkan perbandingan perjalanan hidupnya dengan teman-teman seangkatannya yang telah lebih dahulu melanjutkan pendidikan.

f. Tertekan oleh Tuntutan Pengabdian dan Masa Depan

Tekanan yang dialami informan berkaitan dengan tanggung jawab pengabdian, tuntutan akademik, dan persiapan menghadapi kehidupan setelah pengabdian. Informan 2 mengalami tekanan ketika tugas perkuliahan dan pengabdian berlangsung bersamaan sehingga menimbulkan kelelahan fisik dan mental.¹³² Informan 7 merasakan beratnya tanggung jawab sebagai pembina asrama karena harus membimbing dan mengasuh santri.¹³³ Informan 8 mengalami kelelahan karena harus menjalankan pengabdian sekaligus memenuhi tuntutan akademik.¹³⁴

Hasil observasi menunjukkan bahwa tekanan tersebut tampak dalam aktivitas sehari-hari informan. Pada Informan 3, peneliti melihat informan

¹³¹ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹³² Rika Sulistiani, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹³³ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹³⁴ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

tetap menjalankan tugas mengajar, mendampingi santri, dan mengatur kegiatan pesantren, meskipun pada kondisi tertentu tampak termenung dan kurang bersemangat. Pada Informan 5, peneliti mengamati informan kurang bersemangat dan sesekali mengeluh ketika menyelesaikan tugas pengabdian di lingkungan pesantren. Sementara itu, Informan 8 terlihat mengalami penurunan energi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengeluhkan kelelahan karena harus menjalankan kuliah sekaligus pengabdian.

Dengan demikian, kedelapan informan menunjukkan pengalaman yang beragam berkaitan dengan persoalan kehidupan pada masa dewasa awal, dengan komposisi pengalaman yang berbeda-beda. Informan 1 lebih tampak pada kebimbangan dalam menentukan pilihan hidup dan kecemasan terhadap masa depan; Informan 2 pada kecemasan serta tekanan akibat tuntutan akademik dan pengabdian; Informan 3 pada penurunan semangat, keraguan terhadap kesiapan diri, dan kecemasan mengenai masa depan; Informan 4 pada kebimbangan dalam menentukan pilihan dan pertentangan antara pendidikan dengan tanggung jawab pengabdian; Informan 5 pada kebimbangan, penurunan semangat, kecemasan, dan keraguan terhadap kemampuan diri; Informan 6 pada kecemasan, perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya, serta tekanan dalam menjalankan pengabdian; Informan 7 pada kebimbangan menentukan arah kehidupan, kecemasan mengenai pekerjaan dan kondisi ekonomi, serta tekanan tanggung jawab pengabdian; sedangkan Informan 8 pada kebimbangan menentukan arah kehidupan, kecemasan terhadap karier, serta kelelahan akibat tuntutan akademik dan pengabdian.

Temuan dari informan utama diperkuat melalui keterangan informan pendukung. Ustazah pembina menjelaskan bahwa beberapa santri khidmah yang mengalami kegelisahan mengenai masa depan terlihat lebih pendiam, sering melamun, kurang percaya diri, mengalami penurunan semangat, dan lebih sering membandingkan diri dengan orang lain. Meskipun demikian, mereka tetap berusaha menjalankan tanggung jawab sebagai santri khidmah.¹³⁵ Pimpinan pondok juga menjelaskan bahwa kesiapan dalam menjalani pengabdian menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan kondisi santri. Santri yang menjalani pengabdian dengan kesiapan dan kesadaran yang baik cenderung lebih mampu menerima proses pengabdian, sedangkan pengabdian yang dirasakan sebagai keterpaksaan dapat menambah tekanan dan mendorong munculnya perbandingan dengan kehidupan di luar pesantren.¹³⁶

Keterangan dari kedua informan pendukung tersebut memperkuat hasil wawancara dan observasi terhadap informan utama, khususnya mengenai perubahan semangat, kegelisahan terhadap masa depan, kecenderungan membandingkan diri, serta tekanan yang berkaitan dengan tanggung jawab pengabdian. Namun, keterangan tersebut tetap digunakan sebagai data pendukung, sedangkan pengalaman utama mengenai fenomena yang diteliti diperoleh dari delapan santri khidmah sebagai informan utama.

2. Gambaran Gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap Aktivitas Santri Khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

¹³⁵ Enik Binti Yunani, Ustazah Senior, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 24 Juni 2026.

¹³⁶ H. Ahmad Nurhayani, Pimpinan Pondok Pesantren, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 24 Juni 2026.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, pengalaman *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah tidak hanya berkaitan dengan kebimbangan dan kecemasan, tetapi juga dapat memengaruhi pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Gangguan yang ditemukan terutama berupa menurunnya konsentrasi, munculnya overthinking, kelelahan emosional, penurunan semangat, serta terganggunya pelaksanaan tugas pengabdian. Namun, bentuk dan tingkat gangguan tersebut berbeda pada setiap informan.

a. Gangguan Konsentrasi dalam Menjalankan Aktivitas

Salah satu gangguan yang ditemukan adalah menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Pikiran mengenai masa depan, pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan setelah pengabdian terkadang membuat perhatian informan teralihkan sehingga aktivitas yang sedang dilakukan kurang optimal.

Informan 1 mengungkapkan bahwa ketika memikirkan berbagai persoalan mengenai masa depan, dirinya menjadi lebih banyak berpikir dan merasa cemas sehingga sedikit mengganggu konsentrasi dalam bekerja dan menjalankan aktivitas sehari-hari.¹³⁷ Informan 3 juga menyampaikan bahwa pikiran mengenai masa depan terkadang membuat dirinya sulit fokus dan mengalami overthinking, sehingga semangat dalam menjalankan aktivitas ikut menurun.¹³⁸

Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan yang dipikirkan mengenai masa depan dapat memengaruhi fokus santri khidmah ketika

¹³⁷ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026

¹³⁸ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

menjalankan aktivitas sehari-hari.

b. Munculnya *Overthinking* dan Beban Pikiran

Gangguan lainnya berupa munculnya pikiran yang berlebihan mengenai pekerjaan, pendidikan, kondisi ekonomi, dan kehidupan setelah masa pengabdian. Informan 3 menjelaskan bahwa kondisi tersebut terkadang membuat dirinya sulit fokus dan mudah mengalami *overthinking*.¹³⁹ Informan 5 juga menyampaikan bahwa ketika menghadapi kekhawatiran mengenai masa depan, dirinya menjadi lebih banyak berpikir sehingga kesulitan memusatkan perhatian ketika menjalankan tugas.¹⁴⁰

Dengan demikian, *overthinking* menjadi salah satu kondisi yang dapat mengurangi perhatian informan terhadap aktivitas yang sedang dijalankan karena pikiran lebih banyak tertuju pada ketidakpastian masa depan.

c. Kelelahan Emosional dan Penurunan Semangat

Selain gangguan konsentrasi, ditemukan pula kelelahan emosional dan penurunan semangat. Kondisi tersebut berkaitan dengan tuntutan pengabdian dan kekhawatiran mengenai masa depan. Informan 2 mengungkapkan bahwa tugas perkuliahan dan pengabdian yang datang secara bersamaan membuat dirinya merasa tertekan dan lelah secara fisik maupun mental¹⁴¹. Informan 7 juga merasakan tekanan karena tanggung

¹³⁹ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026

¹⁴⁰ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

¹⁴¹ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026

jawab sebagai pembina asrama cukup besar,¹⁴² sedangkan Informan 8 mengaku terkadang merasa lelah karena kegiatan pesantren yang cukup padat.¹⁴³

Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami santri khidmah dapat mengurangi energi dan semangat dalam menjalankan berbagai aktivitas, meskipun mereka tetap berusaha melaksanakan tanggung jawab pengabdian.

d. Gangguan terhadap Pelaksanaan Tugas Pengabdian

Gangguan *Quarter Life Crisis* juga terlihat dalam pelaksanaan tugas pengabdian. Para informan tetap menjalankan amanah yang diberikan, tetapi kondisi pikiran dan tekanan emosional terkadang memengaruhi kualitas pelaksanaan tugas.

Informan 5 menyampaikan bahwa ketika banyak memikirkan berbagai persoalan, dirinya menjadi lebih sulit fokus saat menjalankan tugas dan secara emosional lebih mudah merasa cemas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidak selalu membuat santri khidmah berhenti menjalankan tugas, tetapi dapat memengaruhi konsentrasi, semangat, dan kondisi emosional ketika melaksanakan pengabdian.¹⁴⁴

Berdasarkan keseluruhan temuan, gangguan terhadap aktivitas santri khidmah lebih terlihat pada kualitas pelaksanaan aktivitas, bukan

¹⁴² Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026

¹⁴³ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

¹⁴⁴ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

pada berhentinya aktivitas secara keseluruhan. Para informan tetap menjalankan tugas pengabdian, tetapi pada kondisi tertentu mengalami kesulitan fokus, overthinking, kelelahan, dan penurunan semangat. Dengan demikian, gangguan yang ditemukan berkaitan dengan bagaimana kondisi psikologis informan memengaruhi aktivitas sehari-hari dan pelaksanaan tanggung jawab pengabdian.

3. Upaya Santri Khidmah dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri khidmah memiliki cara yang beragam ketika menghadapi kebingungan, kecemasan, tekanan, dan perasaan tertinggal selama menjalani masa pengabdian. Berdasarkan hasil wawancara, upaya yang dilakukan informan antara lain mendekatkan diri kepada Allah Swt., mencari dukungan dari orang yang dipercaya, menenangkan diri melalui kegiatan positif, menerima keadaan dengan pola pikir yang lebih positif, serta mengambil pembelajaran dari pengalaman pengabdian.

a. Mendekatkan Diri kepada Allah Swt. melalui Doa dan Ibadah

Salah satu upaya yang dilakukan informan adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui doa dan ibadah. Informan 1 menjelaskan bahwa ketika menghadapi persoalan, ia berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui doa dan ibadah. Selain itu, ia juga berdiskusi dengan orang yang dipercaya dan memberikan waktu kepada dirinya untuk menenangkan pikiran.¹⁴⁵

Upaya tersebut menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan,

¹⁴⁵ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026

informan memanfaatkan kegiatan keagamaan yang sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari di pesantren sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan.

b. Mencari Dukungan dari Orang yang Dipercaya

Selain melalui ibadah, informan juga berusaha memperoleh dukungan emosional dengan menceritakan persoalan yang dihadapi kepada orang-orang yang dipercaya, seperti keluarga, teman dekat, atau kekasih. Dengan berbagi cerita kepada orang terdekat, informan merasa lebih lega dan memperoleh dukungan dalam menghadapi berbagai tekanan yang dialami. Informan 3 mengungkapkan bahwa ia berdiskusi dengan orang-orang yang dipercaya ketika menghadapi persoalan yang membuat pikirannya tidak tenang.¹⁴⁶

Dukungan tersebut memberikan kesempatan kepada informan untuk menyampaikan permasalahan dan memperoleh pandangan lain sehingga persoalan yang dihadapi tidak hanya dipendam sendiri.

c. Menenangkan Diri melalui Aktivitas Positif

Upaya lainnya dilakukan dengan memberikan waktu kepada diri sendiri untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang dapat membantu mengurangi kejenuhan. Informan 3 menyampaikan bahwa ia meluangkan waktu untuk menenangkan pikiran agar dapat melihat permasalahan dengan lebih jernih.¹⁴⁷

Informan 4 juga memiliki cara yang berbeda dalam menenangkan

¹⁴⁶ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darus-salam Kepahiang, 23 Mei 2026.

¹⁴⁷ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darus-salam Kepahiang, 23 Mei 2026.

diri, yaitu dengan menikmati keindahan alam. Meluangkan waktu untuk melihat dan menikmati suasana alam menjadi salah satu aktivitas yang dilakukan ketika merasa jenuh atau membutuhkan ketenangan. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan bagi informan untuk sejenak melepaskan diri dari berbagai tuntutan dan tekanan yang sedang dihadapi.¹⁴⁸

Informan 7 juga memilih pulang ke rumah ketika memungkinkan serta berkumpul dengan teman, minum kopi, atau berjalan-jalan ketika membutuhkan suasana yang lebih tenang.¹⁴⁹ Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sederhana dapat menjadi cara informan mengurangi tekanan dan mengembalikan kondisi emosionalnya.

d. Menerima Keadaan dan Mengembangkan Pola Pikir Positif

Informan juga berusaha menghadapi kondisi dengan menerima keadaan dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Informan 2 berusaha menerima keadaan yang sedang dijalani, melakukan kegiatan positif, serta membangun pola pikir yang lebih optimis ketika menghadapi tekanan.¹⁵⁰

Informan 5 juga berusaha memahami bahwa setiap orang memiliki jalan dan waktu kehidupan yang berbeda meskipun dirinya pernah merasa tertinggal ketika melihat teman-teman telah bekerja, melanjutkan pendidikan, atau menikah.¹⁵¹

¹⁴⁸ Herda Tiara Utami, Santri Khidmah, "Wawancara". Di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 13 April 2026

¹⁴⁹ Tri Febriyanto, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹⁵⁰ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹⁵¹ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara". Di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan terhadap keadaan membantu informan mengurangi tekanan akibat perbandingan dengan teman sebaya dan kembali memusatkan perhatian pada proses yang sedang dijalani.

e. Memaknai Pengabdian sebagai Proses Pembelajaran

Upaya lainnya terlihat dari cara informan memaknai pengalaman pengabdian sebagai proses belajar dan pembentukan diri. Informan 7 menjelaskan bahwa pengalaman mengabdikan memberikan pembelajaran dalam mengelola kegiatan, membimbing, dan mengontrol santri. Pengalaman tersebut dipandang sebagai bekal untuk menjalani kehidupan selanjutnya.¹⁵²

Informan 8 juga mengungkapkan bahwa pengalaman, nasihat guru, proses belajar, dan pengabdian membantunya memahami potensi serta arah kehidupannya.¹⁵³ Dengan demikian, pengalaman pengabdian tidak hanya dipandang sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai proses yang memberikan pengalaman dan kesiapan bagi kehidupan selanjutnya.

Kesimpulan Temuan

Berdasarkan temuan tersebut, upaya yang dilakukan santri khidmah dalam menghadapi tekanan selama masa pengabdian dilakukan melalui beberapa cara, yaitu mendekatkan diri kepada Allah Swt., mencari dukungan dari orang yang dipercaya, menenangkan diri melalui aktivitas

¹⁵² Tri Febriyanto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹⁵³ M.fhiqri Al-falaq, Santri Khidmah, "Wawancara". Di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026

positif, menerima keadaan dengan pola pikir yang lebih positif, dan makna pengabdian sebagai proses pembelajaran. Upaya tersebut menunjukkan bahwa setiap informan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi persoalan yang berkaitan dengan masa depan dan tuntutan pengabdian.

C. Pembahasan

1. Analisis bentuk gejala *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan keterangan informan pendukung, ditemukan bahwa pengalaman *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah muncul dalam bentuk yang berbeda-beda. Kondisi tersebut berkaitan dengan fase dewasa awal ketika individu mulai menghadapi tuntutan untuk menentukan pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, kemandirian, dan kehidupan pribadi. Dalam penelitian ini, gejala dianalisis melalui enam indikator, yaitu bimbang, putus asa, menilai diri tidak pantas, merasa terjebak, cemas, dan tertekan.¹⁵⁴

Posisi santri khidmah membuat proses tersebut menjadi lebih kompleks karena mereka tidak hanya memikirkan masa depan, tetapi juga masih memiliki tanggung jawab pengabdian di pesantren. Hal ini terlihat dari adanya pertimbangan antara tetap mengabdikan, melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan, dan mempersiapkan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tuntutan untuk menentukan arah kehidupan ketika tanggung jawab

¹⁵⁴ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties," *American Psychologist*, Vol. 55, No. 5 (2000), hlm. 469–480.

pengabdian masih berlangsung.

a. Bimbang dalam Menentukan Pilihan Hidup

Bimbang menjadi salah satu gejala yang cukup menonjol dalam penelitian ini. Temuan menunjukkan bahwa beberapa santri khidmah mengalami keraguan ketika harus menentukan pilihan setelah masa pengabdian.

Informan 1 mengalami kebimbangan dalam menentukan pilihan antara melanjutkan pengabdian, mencari pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan, atau mempersiapkan kehidupan pribadi setelah menyelesaikan pendidikan S2. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Informan 1 menghadapi beberapa pilihan yang memiliki konsekuensi terhadap kehidupan selanjutnya.¹⁵⁵

Informan 5 juga mengalami kebimbangan mengenai pilihan setelah masa pengabdian, terutama antara melanjutkan kuliah, bekerja, atau tetap mengabdikan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakpastian dalam menentukan arah kehidupan yang akan dijalani setelah pengabdian.¹⁵⁶

Informan 7 mempertanyakan apakah keputusan untuk tetap mengabdikan merupakan pilihan yang tepat atau seharusnya langsung melanjutkan kuliah maupun bekerja. Hal tersebut menunjukkan adanya

¹⁵⁵ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

¹⁵⁶ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

pertimbangan antara mempertahankan pengabdian dan memulai tahap kehidupan berikutnya.¹⁵⁷

Temuan tersebut sesuai dengan pandangan Robbins dan Wilner bahwa masa transisi menuju kedewasaan dapat membuat individu menghadapi berbagai pilihan penting yang menimbulkan ketidakpastian dalam menentukan arah kehidupan. Kondisi ini juga sejalan dengan pandangan Robinson mengenai keadaan persimpangan ketika individu harus menentukan pilihan hidup yang saling berhadapan.¹⁵⁸

Dengan demikian, kebimbangan pada santri khidmah bukan sekadar tidak mengetahui masa depan, tetapi berkaitan dengan kesulitan menentukan pilihan mengenai pendidikan, pekerjaan, pengabdian, dan kehidupan pribadi.

b. Putus Asa dan Menurunnya Harapan

Gejala putus asa ditemukan dengan intensitas yang lebih terbatas dibandingkan gejala lainnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan semangat, kejenuhan, dan kelelahan pada beberapa informan, tetapi tidak ditemukan keadaan menyerah atau kehilangan harapan secara menetap. Para informan masih berusaha menjalankan tanggung jawab pengabdian meskipun mengalami tekanan.¹⁵⁹

Informan 3 mengalami penurunan semangat ketika melihat teman-

¹⁵⁷ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹⁵⁸ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Penguin Putnam, 2001), hlm. 45–50; Oliver C. Robinson, *The Psychology of the Quarter-Life Crisis* (London: Palgrave Macmillan, 2015), hlm. 7–18.

Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis*, hlm. 45–50; hasil wawancara dan observasi terhadap santri khidmah.

teman seusianya telah bekerja, melanjutkan pendidikan, atau menikah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perbandingan dengan pencapaian teman sebaya dapat memengaruhi semangat informan dalam menjalani proses kehidupannya.¹⁶⁰

Informan 5 juga mengalami penurunan semangat ketika terlalu banyak memikirkan masa depan dan merasa belum mampu memenuhi harapan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai masa depan dapat menimbulkan kejenuhan dan berkurangnya semangat.¹⁶¹

Informan 8 mengalami kelelahan dan penurunan semangat karena harus menjalankan kegiatan pengabdian bersamaan dengan tuntutan akademik. Meskipun demikian, informan tetap berusaha menjalankan tanggung jawab yang diberikan.¹⁶²

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gejala putus asa dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai penurunan semangat dan harapan pada kondisi tertentu, bukan keputusan berat. Dengan demikian, indikator putus asa merupakan gejala yang muncul secara terbatas dan tidak mendominasi pengalaman seluruh informan.

c. Menilai Diri Tidak Pantas dan Meragukan Kemampuan Diri

Gejala menilai diri tidak pantas terlihat melalui keraguan terhadap kemampuan diri dan kecenderungan membandingkan pencapaian diri

¹⁶⁰ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

¹⁶¹ Genisa Alwi, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

¹⁶² M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

dengan teman sebaya.

Informan 1 menunjukkan keraguan ketika memikirkan arah kehidupan dan karier setelah menyelesaikan pendidikan. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kekhawatiran mengenai kesiapan dirinya dalam menentukan kehidupan selanjutnya.¹⁶³

Informan 2 mengalami perasaan tertinggal ketika melihat teman-teman seusianya telah mencapai berbagai pencapaian. Meskipun demikian, informan berusaha menjadikan kondisi tersebut sebagai motivasi karena menyadari bahwa setiap orang memiliki waktu dan jalan kehidupan masing-masing.¹⁶⁴

Informan 3 mengalami kekhawatiran mengenai kesiapan menghadapi kehidupan setelah pendidikan, terutama berkaitan dengan karier dan kondisi ekonomi. Hal tersebut menunjukkan adanya keraguan terhadap kesiapan diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan berikutnya.¹⁶⁵

Informan 6 mengalami perasaan tertinggal karena masih berfokus pada pengabdian ketika teman-teman seusianya telah lebih dahulu melanjutkan pendidikan. Kondisi tersebut menimbulkan kecemasan mengenai pencapaian kehidupannya sendiri.¹⁶⁶

Temuan tersebut sesuai dengan pandangan Robbins dan Wilner bahwa perbandingan dengan teman sebaya yang dianggap lebih berhasil

¹⁶³ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

¹⁶⁴ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹⁶⁵ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

¹⁶⁶ Nazwaa, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 28 April 2026.

dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri.¹⁶⁷ Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak selalu menghasilkan penilaian negatif karena beberapa informan dapat menjadikan keberhasilan teman sebagai motivasi.

Dengan demikian, gejala ini lebih terlihat ketika perbandingan dengan orang lain disertai perasaan tertinggal atau keraguan terhadap kemampuan dan kesiapan diri.

d. Merasa Terjebak dalam Pilihan Kehidupan

Perasaan terjebak terlihat ketika santri khidmah memiliki beberapa pilihan, tetapi mengalami kesulitan menentukan pilihan yang dianggap paling tepat.

Informan 1 berada pada pertimbangan antara tetap mengabdikan, mencari pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan, atau mempersiapkan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut membuat informan harus mempertimbangkan kembali arah kehidupannya setelah menyelesaikan pendidikan.¹⁶⁸

Informan 7 juga mempertimbangkan antara tetap mengabdikan atau mulai memasuki kehidupan di luar pesantren melalui pendidikan maupun pekerjaan. Kondisi tersebut membuat informan mempertanyakan kembali keputusan untuk tetap menjalani pengabdian.¹⁶⁹

Temuan tersebut berkaitan dengan konsep *feeling trapped* dalam

¹⁶⁷ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis*, hlm. 45–50.

¹⁶⁸ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

¹⁶⁹ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

teori Robinson dan Wright, yaitu keadaan ketika individu merasa terperangkap di antara tuntutan dan pilihan kehidupan. Dalam konteks santri khidmah, kondisi tersebut muncul karena pengabdian memberikan tanggung jawab dan pengalaman, tetapi pada saat yang sama terdapat kebutuhan untuk membangun karier, kemandirian ekonomi, dan kehidupan pribadi.¹⁷⁰

Dengan demikian, perasaan terjebak pada santri khidmah bukan berarti tidak mempunyai pilihan, tetapi mengalami kesulitan menentukan pilihan karena setiap alternatif memiliki konsekuensi yang harus dipertimbangkan.

e. Kecemasan terhadap Masa Depan

Kecemasan merupakan salah satu gejala yang paling kuat ditemukan dalam penelitian. Kekhawatiran informan terutama berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, kondisi ekonomi, karier, dan kehidupan setelah masa pengabdian.¹⁷¹

Informan 1 mengalami kekhawatiran mengenai pilihan kehidupan dan karier setelah menyelesaikan pendidikan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakpastian dalam mempersiapkan kehidupan setelah pengabdian.¹⁷²

Informan 2 merasa cemas karena belum memiliki kepastian mengenai pekerjaan, pendidikan, dan masa depan setelah selesai

¹⁷⁰ Oliver C. Robinson, G. R. T. Wright, dan J. A. Smith, "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis," *Journal of Adult Development*, Vol. 20, No. 1 (2013), hlm. 27–30.

¹⁷¹ Hasil wawancara dengan Informan 1, Informan 2, Informan 3, dan Informan 7, Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang.

¹⁷² Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

mengabdikan. Informan juga memikirkan karier, kondisi ekonomi, rencana melanjutkan pendidikan, serta kehidupan berkeluarga.¹⁷³

Informan 3 mengkhawatirkan karier, pendidikan, kondisi ekonomi, serta kesiapan menghadapi kehidupan setelah lulus. Kekhawatiran tersebut menunjukkan adanya kecemasan terhadap tuntutan kehidupan yang akan dihadapi setelah pendidikan.¹⁷⁴

Informan 7 lebih banyak mengkhawatirkan pekerjaan dan kecukupan penghasilan untuk kehidupan selanjutnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi ekonomi menjadi salah satu sumber kecemasan dalam mempersiapkan kehidupan setelah pengabdian.¹⁷⁵

Temuan tersebut sesuai dengan pandangan Robbins dan Wilner bahwa masa transisi menuju kedewasaan dapat disertai kekhawatiran mengenai pekerjaan, kondisi finansial, dan pencapaian kehidupan.¹⁷⁶ Dalam konteks santri khidmah, kecemasan menjadi lebih kompleks karena pilihan masa depan harus dipertimbangkan bersamaan dengan tanggung jawab pengabdian.

Dengan demikian, kecemasan yang dialami santri khidmah berkaitan dengan ketidakpastian terhadap tuntutan kehidupan dewasa yang harus mereka hadapi setelah maupun selama masa pengabdian.

f. Tertekan oleh Tuntutan Pengabdian dan Masa Depan

¹⁷³ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹⁷⁴ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

¹⁷⁵ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹⁷⁶ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Tarcher/Penguin, 2001), hlm. 15–39.

Gejala tertekan terlihat melalui rasa lelah, overthinking, kehilangan semangat, dan perasaan terbebani oleh tanggung jawab pengabdian.

Informan 2 mengalami tekanan ketika tugas akademik dan pengabdian berlangsung secara bersamaan sehingga menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi tersebut menunjukkan adanya beban akibat harus menjalankan tuntutan pendidikan dan pengabdian dalam waktu yang bersamaan.¹⁷⁷

Informan 7 merasakan tekanan akibat tanggung jawab sebagai pembina asrama. Tanggung jawab tersebut terasa berat karena informan harus membimbing dan mengayomi santri sekaligus memikirkan kehidupan selanjutnya.¹⁷⁸

Informan 8 mengalami tekanan dan kelelahan karena harus menjalankan aktivitas pengabdian sekaligus memenuhi tuntutan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya beban peran yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan emosional informan.¹⁷⁹

Kondisi tersebut sesuai dengan pandangan Robbins dan Wilner bahwa tekanan dapat muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang berkaitan dengan pencapaian tujuan dan tuntutan lingkungan.¹⁸⁰ Pada santri khidmah, tekanan tidak hanya berasal dari pikiran mengenai masa depan, tetapi juga dari tanggung jawab yang sedang dijalankan.

¹⁷⁷ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹⁷⁸ Tri Febrianto, S.Sos., Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹⁷⁹ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

¹⁸⁰ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis*, hlm. 45–50.

Kecemasan dan tekanan dalam penelitian ini saling berkaitan, tetapi memiliki fokus yang berbeda. Kecemasan lebih berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kemungkinan masa depan, sedangkan tekanan lebih berkaitan dengan beban yang dirasakan ketika menghadapi tuntutan dan tanggung jawab.

g. Keterkaitan Keenam Gejala *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan keseluruhan analisis, keenam gejala tersebut tidak berdiri sendiri. Kebimbangan dalam menentukan pilihan dapat berkembang menjadi perasaan terjebak ketika informan kesulitan menentukan pilihan antara pengabdian, pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Ketidakpastian tersebut kemudian dapat memunculkan kecemasan mengenai pekerjaan, pendidikan, ekonomi, dan masa depan. Ketika membandingkan diri dengan teman sebaya, sebagian informan mengalami perasaan tertinggal dan meragukan kemampuan diri. Pada kondisi tertentu, berbagai tuntutan tersebut kemudian menimbulkan tekanan, kelelahan, dan penurunan semangat. Sementara itu, gejala putus asa ditemukan secara lebih terbatas dalam bentuk penurunan semangat dan harapan pada kondisi tertentu.¹⁸¹

Dengan demikian, pengalaman *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah dalam penelitian ini bersifat dinamis dan subjektif. Tidak semua informan mengalami keenam gejala dengan intensitas yang sama. Hal tersebut sesuai dengan pendekatan fenomenologi yang digunakan dalam

¹⁸¹ Hasil keseluruhan wawancara dan observasi terhadap informan penelitian.

penelitian karena pengalaman setiap informan dipahami berdasarkan kondisi dan makna yang mereka rasakan sendiri.¹⁸²

2. Analisis Gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap Aktivitas Santri Khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Berdasarkan hasil penelitian, *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah memberikan pengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, terutama pada konsentrasi, kondisi emosional, semangat, serta pelaksanaan tugas pengabdian. Gangguan yang dimaksud dalam penelitian ini bukan gangguan psikologis dalam pengertian klinis, melainkan perubahan atau hambatan yang dirasakan santri ketika menjalankan aktivitas dalam kondisi menghadapi tekanan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Dengan demikian, gangguan yang ditemukan dipahami sebagai dampak pengalaman *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas sehari-hari, bukan sebagai diagnosis gangguan psikologis

a. Analisis Gangguan Konsentrasi

Gangguan konsentrasi terlihat ketika pikiran informan lebih banyak tertuju pada persoalan masa depan sehingga perhatian terhadap aktivitas yang sedang dilakukan menjadi berkurang.

Informan 2 mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan menjalankan tugas pengabdian karena pikirannya dipenuhi berbagai kemungkinan mengenai kehidupan setelah masa pengabdian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan kekhawatiran terhadap masa depan dapat berlangsung secara bersamaan sehingga perhatian informan terbagi.

¹⁸² Hasil analisis penelitian dengan pendekatan fenomenologi berdasarkan pengalaman subjektif informan.

Informan 3 juga mengalami kesulitan fokus dan lebih sering melamun ketika memikirkan pendidikan dan pekerjaan setelah selesai mengabdikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pikiran mengenai masa depan dapat terbawa ke dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

Jika dianalisis, gangguan konsentrasi pada kedua informan tersebut berkaitan dengan kecemasan dan ketidakpastian terhadap masa depan. Informan tidak mengalami kesulitan fokus tanpa sebab, tetapi kondisi tersebut muncul ketika pikirannya lebih banyak tertuju pada pendidikan, pekerjaan, ekonomi, dan kehidupan setelah pengabdian. Temuan ini sesuai dengan pandangan Robbins dan Wilner bahwa individu dalam kondisi *Quarter Life Crisis* menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian mengenai masa depan yang dapat menimbulkan tekanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.¹⁸³ Dengan demikian, gangguan konsentrasi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai dampak tekanan psikologis ketika pikiran mengenai masa depan lebih dominan daripada perhatian terhadap aktivitas yang sedang dijalankan.

b. Analisis Overthinking dalam Aktivitas Sehari-hari

Selain gangguan konsentrasi, ditemukan pula kecenderungan overthinking atau memikirkan persoalan secara berlebihan. Informan 3 mengungkapkan bahwa kondisi yang dialaminya membuat dirinya sulit fokus, mudah mengalami overthinking, dan semangatnya menurun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pikiran mengenai berbagai kemungkinan masa depan dapat terus muncul dan memengaruhi aktivitas sehari-hari.

¹⁸³ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Penguin Putnam, 2001), hlm. 45–50.

Jika dianalisis, *overthinking* pada Informan 3 berkaitan dengan ketidakpastian yang belum memperoleh penyelesaian. Informan harus mempertimbangkan berbagai kemungkinan, seperti melanjutkan pendidikan, mencari pekerjaan, tetap mengabdikan, maupun mempersiapkan kehidupan pribadi. Banyaknya pertimbangan tersebut membuat perhatian informan terus tertuju pada kemungkinan yang belum pasti.

Kondisi tersebut dapat dipahami melalui teori Arnett mengenai *emerging adulthood*, yaitu masa ketika individu mengeksplorasi berbagai kemungkinan kehidupan dan belum sepenuhnya memiliki kepastian mengenai pilihan yang akan dijalani.¹⁸⁴ Dalam konteks santri khidmah, proses tersebut berlangsung bersamaan dengan tanggung jawab pengabdian sehingga beban pikiran dapat menjadi lebih kompleks. Dengan demikian, *overthinking* dalam penelitian ini bukan persoalan yang berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan ketidakpastian dan tuntutan untuk menentukan masa depan. Dampaknya kemudian terlihat pada konsentrasi dan semangat dalam menjalankan aktivitas.

c. Analisis Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional ditemukan dalam bentuk rasa lelah, kehilangan semangat, dan tekanan ketika informan harus menghadapi berbagai tuntutan dalam waktu yang bersamaan. Meskipun bentuk dan intensitasnya berbeda, kondisi tersebut berkaitan dengan aktivitas pengabdian, tuntutan akademik, dan pikiran mengenai masa depan.

Informan 2 mengalami tekanan ketika tugas kuliah dan tugas

¹⁸⁴ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.

pengabdian datang secara bersamaan sehingga menimbulkan kelelahan secara fisik dan mental. Kondisi tersebut menunjukkan adanya beban peran karena informan harus memenuhi tuntutan pendidikan sekaligus melaksanakan tanggung jawab pengabdian.

Informan 7 merasakan tekanan karena harus menjalankan tanggung jawab sebagai pembina asrama pada usia yang masih muda. Tanggung jawab tersebut menuntut informan untuk membimbing dan mengayomi santri, sehingga pada kondisi tertentu dirasakan sebagai beban.

Informan 8 mengungkapkan bahwa padatnya kegiatan di pondok terkadang membuat dirinya merasa lelah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepadatan aktivitas pengabdian dapat memengaruhi kondisi emosional ketika berlangsung bersamaan dengan tuntutan kehidupan lainnya.

Secara analitis, kelelahan emosional tersebut tidak hanya disebabkan oleh aktivitas yang padat, tetapi juga oleh pertemuan antara tuntutan pengabdian dengan persoalan perkembangan pribadi. Kondisi tersebut sejalan dengan teori Arnett bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode ketika individu mulai menghadapi tuntutan kehidupan dewasa, tetapi masih berada dalam proses membangun identitas dan menentukan arah kehidupannya.¹⁸⁵ Dengan demikian, kelelahan emosional pada santri khidmah dapat dipahami sebagai dampak ketika beberapa tuntutan harus dihadapi secara bersamaan sementara kepastian mengenai masa depan belum sepenuhnya terbentuk.

¹⁸⁵ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, ed. ke-2 (New York: Oxford University Press, 2015).

d. Analisis Penurunan Semangat dan Motivasi

Quarter Life Crisis juga memberikan pengaruh terhadap semangat santri khidmah dalam menjalankan aktivitas. Informan 3 menyampaikan bahwa kondisi yang dialaminya membuat semangat menjadi menurun. Penurunan semangat tersebut berkaitan dengan tekanan dan pikiran mengenai masa depan yang sebelumnya telah dirasakan oleh informan.

Informan 7 juga menjelaskan bahwa besarnya tanggung jawab sebagai pembina asrama pada usia yang masih muda pernah membuat dirinya merasa tertekan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan tanggung jawab dapat memengaruhi kondisi emosional dan semangat dalam menjalankan aktivitas.

Jika dianalisis, penurunan semangat tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkaitan dengan kecemasan, overthinking, kelelahan emosional, dan banyaknya tanggung jawab. Temuan ini sejalan dengan Murphy yang menjelaskan bahwa pengalaman *Quarter Life Crisis* dapat berkaitan dengan penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, dan tekanan emosional akibat ketidakpastian mengenai masa depan.¹⁸⁶ Penelitian Wijaya dkk. juga digunakan untuk memperkuat temuan mengenai stres, penurunan motivasi, kelelahan emosional, dan kesulitan berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari.¹⁸⁷ Dengan demikian, penurunan semangat dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai dampak ketika tekanan mengenai masa depan dan tuntutan pengabdian dirasakan secara bersamaan.

¹⁸⁶ Murphy, M., *Emerging Adulthood and the Quarter Life Crisis : Identity, Mental Health, and Adjustment* (London: Routledge, 2011).

¹⁸⁷ Zefanya C. Wijaya dkk., "Krisis Seperempat Kehidupan pada Dewasa Muda: Tantangan, Dampak, dan Proses Adaptasi," *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol. 7, No. 1, 2024.

e. Analisis Gangguan terhadap Pelaksanaan Tugas Pengabdian

Pengaruh *Quarter Life Crisis* juga terlihat dalam pelaksanaan tugas pengabdian. Meskipun santri khidmah tetap menjalankan tugasnya, dalam kondisi tertentu tanggung jawab tersebut dilakukan ketika informan sedang mengalami tekanan emosional, kecemasan, atau kelelahan.

Informan 6 mengungkapkan bahwa tanggung jawab sebagai pembina asrama terkadang membuat semangatnya menurun sehingga memengaruhi pelaksanaan kegiatan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan tidak membuat informan berhenti menjalankan pengabdian, tetapi dapat memengaruhi kondisi ketika tugas tersebut dilaksanakan.

Jika dianalisis, gangguan terhadap tugas pengabdian bukan berarti santri tidak mampu atau tidak bersedia menjalankan amanahnya. Gangguan lebih terlihat pada kualitas pelaksanaan aktivitas, seperti menurunnya semangat, munculnya kelelahan, dan berkurangnya konsentrasi. Dalam konteks santri khidmah, kondisi tersebut menjadi khas karena mereka harus menjalankan tanggung jawab pengabdian sekaligus mempersiapkan kehidupan setelah pengabdian. Hal ini memperkuat karakteristik *Quarter Life Crisis* yang dijelaskan dalam Bab II, yaitu ketika individu menghadapi kesulitan mencapai tujuan dan pada saat yang sama memperoleh tuntutan tambahan dari lingkungan.¹⁸⁸

f. Analisis Gangguan terhadap Aktivitas Belajar

Bagi santri khidmah yang masih menjalankan pendidikan, tekanan

¹⁸⁸ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, hlm. 45–50.

Quarter Life Crisis juga dapat berpengaruh terhadap aktivitas belajar.

Informan 2 mengalami kondisi ketika tugas kuliah dan tugas pengabdian hadir secara bersamaan sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pendidikan dan pengabdian dapat menjadi beban ketika harus dijalankan pada waktu yang sama.

Informan 3 mengalami kesulitan fokus ketika memikirkan pendidikan dan pekerjaan setelah masa pengabdian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pikiran mengenai masa depan dapat mengurangi perhatian informan terhadap kegiatan belajar yang sedang dijalankan.

Jika dianalisis, kondisi tersebut menunjukkan adanya beban peran ganda. Santri harus memenuhi tuntutan pendidikan sekaligus melaksanakan tugas pengabdian, sementara pikirannya masih dibebani pertanyaan mengenai masa depan. Dengan demikian, gangguan terhadap aktivitas belajar bukan karena santri tidak memiliki kemampuan belajar, tetapi karena perhatian dan energi psikologisnya terbagi antara tuntutan saat ini dan kekhawatiran mengenai masa depan.

g. Analisis Perbedaan Dampak pada Setiap Informan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak *Quarter Life Crisis* tidak dirasakan dengan bentuk dan intensitas yang sama oleh setiap informan. Informan 1 dan Informan 2 lebih banyak mengalami tekanan yang berkaitan dengan karier, ekonomi, dan kehidupan setelah pengabdian. Informan 3 lebih menonjolkan kesulitan fokus dan overthinking. Sementara itu, Informan 6 lebih merasakan tekanan yang berkaitan dengan tanggung

jawab sebagai pembina asrama.

Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman *Quarter Life Crisis* bersifat subjektif. Kondisi yang sama-sama berkaitan dengan masa depan dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap setiap individu karena dipengaruhi oleh pengalaman, tanggung jawab, kondisi pendidikan, serta cara masing-masing informan memaknai pengabdian.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak menyimpulkan bahwa seluruh informan mengalami gangguan aktivitas dalam tingkat yang berat. Kesimpulan yang lebih sesuai dengan data adalah bahwa gejala *Quarter Life Crisis* memberikan pengaruh terhadap aktivitas dengan bentuk dan intensitas yang berbeda.

h. Analisis Berdasarkan Informan Pendukung

Temuan dari informan utama diperkuat oleh keterangan informan pendukung. Hasil wawancara dengan ustazah senior menunjukkan bahwa santri khidmah yang sedang mengalami kegelisahan mengenai masa depan dapat menunjukkan perubahan sikap seperti lebih pendiam, sering melamun, kurang percaya diri, serta mengalami penurunan semangat dalam menjalankan tugas.

Keterangan tersebut penting karena memberikan sudut pandang dari pihak yang mengamati santri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas tidak hanya berdasarkan pengakuan pribadi informan, tetapi juga memperoleh dukungan dari pengamatan pihak lain di lingkungan pesantren.

Dalam penelitian kualitatif, kesesuaian informasi dari sumber yang berbeda dapat memperkuat kredibilitas temuan. Hal tersebut sesuai dengan

penggunaan triangulasi sumber dalam penelitian Anda, yaitu membandingkan informasi dari santri khidmah dengan informan pendukung.

Dengan demikian, hasil wawancara informan pendukung memperkuat bahwa perubahan konsentrasi, semangat, kondisi emosional, dan perilaku yang ditemukan pada sebagian santri memiliki keterkaitan dengan kegelisahan mengenai masa depan.

Kesimpulan Analisis

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dianalisis bahwa *Quarter Life Crisis* memberikan pengaruh terhadap aktivitas santri khidmah melalui kondisi psikologis yang muncul selama menghadapi ketidakpastian masa depan. Pengaruh tersebut terutama terlihat pada gangguan konsentrasi, overthinking, kelelahan emosional, penurunan semangat, serta kurang optimalnya pelaksanaan tugas pengabdian dan aktivitas belajar.

Namun, dampak tersebut tidak memiliki tingkat yang sama pada seluruh informan. Ada informan yang lebih dominan mengalami kesulitan konsentrasi, ada yang lebih merasakan tekanan emosional, dan ada pula yang lebih terpengaruh oleh beratnya tanggung jawab pengabdian. Karena itu, *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman yang subjektif dan dinamis.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan Robbins dan Wilner mengenai tekanan dan ketidakpastian pada masa dewasa awal, teori Arnett mengenai emerging adulthood, serta penelitian Murphy dan Wijaya dkk. mengenai dampak *Quarter Life Crisis* terhadap motivasi, konsentrasi, dan kondisi emosional.

Dengan demikian, gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas santri khidmah bukan berupa ketidakmampuan total dalam menjalankan kegiatan, melainkan adanya penurunan kualitas fungsi aktivitas akibat tekanan psikologis yang dialami. Santri tetap menjalankan amanah pengabdian, tetapi pada kondisi tertentu harus menghadapi kesulitan berkonsentrasi, overthinking, kelelahan emosional, dan penurunan semangat.

3. Analisis Analisis Upaya Santri Khidmah dalam Menghadapi Pengalaman *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa santri khidmah memberikan respons yang beragam ketika menghadapi kebingungan, kecemasan, tekanan, dan perasaan tertinggal selama menjalani masa pengabdian. Upaya tersebut tidak muncul dalam bentuk yang sama pada setiap informan, tetapi disesuaikan dengan kondisi dan pengalaman yang mereka hadapi. Beberapa upaya yang ditemukan meliputi pendekatan kepada Allah Swt., mencari dukungan dari orang yang dipercaya, menenangkan diri melalui aktivitas positif, menerima keadaan, serta memaknai pengalaman pengabdian sebagai bagian dari proses kehidupan.

a. Pendekatan Spiritual melalui Doa dan Ibadah

Informan 1 menghadapi persoalan yang dialaminya dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui doa dan ibadah. Selain itu, informan juga berdiskusi dengan orang yang dipercaya dan memberikan waktu kepada dirinya untuk menenangkan pikiran.¹⁸⁹

¹⁸⁹ Eka Septiani Rahayu, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 Mei 2026.

Berdasarkan pengalaman tersebut, pendekatan spiritual menjadi salah satu cara yang digunakan Informan 1 untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi persoalan. Hal ini dapat dipahami karena kehidupan pesantren memiliki lingkungan yang dekat dengan aktivitas keagamaan. Dengan demikian, doa dan ibadah bagi informan bukan hanya bagian dari rutinitas, tetapi juga menjadi bagian dari respons ketika menghadapi tekanan.

Temuan ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Suryadiningrum, Haque, dan Saragih yang menunjukkan adanya hubungan *religious coping* dengan resiliensi pada santri dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Namun, dalam penelitian ini, doa dan ibadah hanya dipahami sebagai upaya yang dilakukan informan berdasarkan pengalaman pribadi, bukan sebagai strategi yang diuji efektivitasnya.¹⁹⁰

b. Dukungan dari Orang yang Dipercaya

Informan 3 berusaha menghadapi persoalan dengan berdiskusi bersama orang-orang yang dipercaya ketika mengalami keadaan yang membuat pikirannya tidak tenang.¹⁹¹ Dengan berbagi cerita, informan memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan persoalan dan mendapatkan pandangan dari orang lain.

Jika dianalisis, tindakan tersebut menunjukkan bahwa Informan 3 tidak sepenuhnya menghadapi persoalan secara individual. Dukungan dari

¹⁹⁰ Belva Artanti Suryadiningrum, Sayidah Aulia'ul Haque, dan Sahat Saragih, "Resiliensi Santri: Bagaimana Peran *Religious Coping* Menghadapi *Quarter Life Crisis* ?" *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 1 (2023), hlm. 201–207.

¹⁹¹ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

orang yang dipercaya menjadi ruang bagi informan untuk mengungkapkan beban pikiran dan mempertimbangkan persoalan dari sudut pandang yang berbeda.

Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* yang menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi ketidakpastian dan tekanan pada masa dewasa awal. Dalam konteks santri khidmah, dukungan tersebut dapat berasal dari orang-orang yang memiliki kedekatan emosional dan memahami kondisi informan.¹⁹²

c. Menenangkan Diri melalui Aktivitas Positif

Informan 3 memberikan waktu kepada dirinya untuk menenangkan pikiran agar dapat melihat persoalan dengan lebih jernih.¹⁹³ Hal tersebut menunjukkan adanya usaha untuk mengambil jarak sejenak dari persoalan yang sedang dihadapi sehingga informan dapat kembali memusatkan perhatian.

Berbeda dengan Informan 3, Informan 4 memilih menikmati keindahan alam ketika merasa jenuh atau membutuhkan ketenangan.¹⁹⁴ Aktivitas tersebut memberikan ruang bagi informan untuk beristirahat sejenak dari rutinitas pengabdian dan tuntutan yang sedang dihadapi.

Sementara itu, Informan 7 memilih pulang ke rumah ketika memungkin, berkumpul dengan teman, minum kopi, atau berjalan-jalan untuk

¹⁹² Ratna Ermita, Rohmah Rifani, dan Harlina Hamid, "Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 9, No. 2 (2024).

¹⁹³ Sinta Kumalasari, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 23 Mei 2026.

¹⁹⁴ Herda Tiara Utami, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 13 April 2026.

mendapatkan suasana yang lebih tenang.¹⁹⁵

Jika dilihat secara keseluruhan, ketiga informan tersebut memiliki bentuk aktivitas yang berbeda, tetapi menunjukkan pola yang sama, yaitu memberikan ruang kepada diri sendiri untuk mengurangi kejenuhan dan tekanan. Hal ini memperlihatkan bahwa respons terhadap tekanan dalam pengalaman *Quarter Life Crisis* tidak selalu berbentuk tindakan formal, tetapi dapat muncul melalui aktivitas sederhana yang dianggap mampu memberikan ketenangan.

d. Menerima Keadaan dan Mengembangkan Pola Pikir Positif

Informan 2 berusaha menerima keadaan yang sedang dijalani, melakukan kegiatan positif, dan membangun pola pikir yang lebih optimis ketika menghadapi tekanan.¹⁹⁶ Sikap tersebut menunjukkan adanya usaha untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi tanpa terus berfokus pada keadaan yang belum dapat dipastikan.

Informan 5 juga berusaha memahami bahwa setiap orang memiliki jalan dan waktu kehidupan yang berbeda. Sikap tersebut muncul ketika informan pernah merasa tertinggal setelah melihat teman-temannya telah bekerja, melanjutkan pendidikan, atau menikah.¹⁹⁷

Berdasarkan kedua pengalaman tersebut, penerimaan terhadap

¹⁹⁵ Tri Febriyanto, Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026. Data dalam naskah Anda menyebutkan bahwa Informan 7 memilih pulang, berkumpul dengan teman, minum kopi, dan berjalan-jalan untuk memperoleh suasana yang lebih tenang.

¹⁹⁶ Rika Sulistiani, Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 25 Mei 2026.

¹⁹⁷ Genisa Alwi, Santri Khidmah, “Wawancara,” Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 15 April 2026.

keadaan menjadi bagian dari proses informan dalam menghadapi perbandingan sosial dan ketidakpastian masa depan. Informan tidak sepenuhnya menghilangkan persoalan yang dihadapi, tetapi berusaha mengubah cara memandang keadaan agar tekanan yang dirasakan tidak semakin besar.

e. Memaknai Pengabdian sebagai Proses Pembelajaran

Informan 7 memaknai pengalaman pengabdian sebagai proses pembelajaran. Pengalaman dalam mengelola kegiatan, membimbing, dan mengontrol santri dipandang sebagai bekal yang dapat digunakan dalam menjalani kehidupan selanjutnya.¹⁹⁸

Informan 8 juga memandang pengalaman, nasihat guru, proses belajar, dan pengabdian sebagai bagian yang membantunya memahami potensi serta arah kehidupannya.¹⁹⁹

Berdasarkan pengalaman tersebut, pengabdian tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban yang harus dijalankan, tetapi juga sebagai pengalaman yang memberikan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman mengenai diri sendiri. Pemaknaan seperti ini membuat pengalaman pengabdian memiliki nilai bagi persiapan kehidupan informan pada tahap berikutnya.

f. Keterkaitan Upaya Informan dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Jika seluruh temuan dianalisis secara terpadu, terlihat bahwa upaya informan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* memiliki bentuk yang

¹⁹⁸ Tri Febriyanto, S.Sos., Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 20 April 2026.

¹⁹⁹ M. Fhiqri Al-Falaq, Santri Khidmah, "Wawancara," Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, 22 April 2026.

beragam. Informan 1 menggunakan pendekatan doa dan ibadah serta mencari dukungan dari orang yang dipercaya. Informan 3 menggunakan dukungan sosial dan memberikan waktu untuk menenangkan diri. Informan 4 memilih menikmati keindahan alam sebagai kegiatan untuk memperoleh ketenangan. Informan 2 berusaha menerima keadaan dan membangun pola pikir yang lebih optimis, sedangkan Informan 5 berusaha menerima bahwa setiap orang memiliki jalan kehidupan yang berbeda. Informan 7 menggunakan aktivitas yang memberikan suasana lebih tenang sekaligus memaknai pengalaman pengabdian sebagai pembelajaran, sementara Informan 8 memaknai pengalaman dan proses pengabdian dalam memahami potensi serta arah kehidupannya.

Dengan demikian, upaya yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *Quarter Life Crisis* tidak hanya ditandai oleh munculnya kebingungan, kecemasan, dan tekanan, tetapi juga diikuti oleh usaha informan untuk merespons kondisi tersebut sesuai dengan pengalaman dan sumber daya yang mereka miliki. Namun, penelitian ini tidak menyimpulkan bahwa upaya tersebut terbukti berhasil mengatasi *Quarter Life Crisis*. Temuan hanya menunjukkan bentuk respons atau usaha yang dilakukan informan ketika menghadapi pengalaman tersebut.

Kesimpulan Analisis

Berdasarkan analisis tersebut, upaya santri khidmah dalam menghadapi pengalaman *Quarter Life Crisis* bersifat beragam dan subjektif. Ada informan yang lebih mengandalkan pendekatan spiritual, ada yang mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas untuk menenangkan diri,

menerima keadaan dengan pola pikir positif, dan ada pula yang memaknai pengalaman pengabdian sebagai proses pembelajaran. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap informan memberikan respons berdasarkan kondisi dan pengalaman masing-masing.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gejala *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah

Gejala *Quarter Life Crisis* yang dialami santri khidmah muncul dalam bentuk dan intensitas yang berbeda pada setiap informan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, gejala yang ditemukan meliputi kebimbangan dalam menentukan pilihan hidup setelah masa pengabdian, penurunan semangat dan kejenuhan, keraguan terhadap kemampuan dan kesiapan diri, perasaan terjebak dalam menentukan pilihan kehidupan, kecemasan terhadap pendidikan, pekerjaan, karier, kondisi ekonomi, serta kehidupan setelah pengabdian, dan tekanan akibat tuntutan pengabdian maupun tuntutan akademik. Pada beberapa informan juga ditemukan kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya yang telah bekerja, melanjutkan pendidikan, atau menikah. Dengan demikian, *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah dalam penelitian ini berkaitan dengan ketidakpastian masa depan yang muncul bersamaan dengan tuntutan menjalankan pengabdian dan mempersiapkan kehidupan pada tahap selanjutnya. Pengalaman tersebut bersifat subjektif, sehingga tidak seluruh informan mengalami gejala yang sama.

2. Gangguan *Quarter Life Crisis* terhadap aktivitas santri khidmah

Quarter Life Crisis memberikan pengaruh terhadap aktivitas santri khidmah, terutama pada konsentrasi, kondisi emosional, semangat, aktivitas belajar, dan

pelaksanaan tugas pengabdian. Bentuk gangguan yang ditemukan meliputi kesulitan berkonsentrasi, munculnya overthinking, kelelahan emosional, penurunan semangat, serta kurang optimalnya pelaksanaan aktivitas dalam kondisi tertentu. Pikiran mengenai pendidikan, pekerjaan, ekonomi, dan kehidupan setelah pengabdian dapat membuat perhatian informan terbagi sehingga aktivitas yang sedang dilakukan menjadi kurang optimal. Pada santri yang masih menjalankan pendidikan, tuntutan akademik yang berlangsung bersamaan dengan pengabdian juga dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Meskipun demikian, kondisi tersebut pada umumnya tidak menyebabkan santri meninggalkan tanggung jawab pengabdian. Santri tetap berusaha menjalankan amanah yang diberikan, sehingga pengaruh *Quarter Life Crisis* lebih terlihat pada kualitas pelaksanaan aktivitas, konsentrasi, semangat, dan kondisi emosional daripada ketidakmampuan untuk menjalankan aktivitas secara keseluruhan.

3. Upaya santri khidmah dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*

Upaya santri khidmah dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dilakukan secara beragam sesuai dengan pengalaman dan kondisi masing-masing informan. Upaya tersebut meliputi mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui doa dan ibadah, mencari dukungan dari orang yang dipercaya, memberikan waktu kepada diri sendiri untuk menenangkan pikiran, melakukan aktivitas positif, menikmati keindahan alam, pulang ke rumah dan berkumpul dengan teman ketika memungkinkan, menerima keadaan serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif, dan memanfaatkan pengalaman pengabdian sebagai proses pembelajaran serta pembentukan diri. Informan 3, misalnya, melakukan doa dan ibadah, berdiskusi dengan orang yang dipercaya, serta memberikan waktu kepada diri sendiri untuk menenangkan pikiran.

Informan 4 memilih menikmati keindahan alam sebagai salah satu cara untuk memperoleh ketenangan, sedangkan Informan 7 memilih pulang ke rumah ketika memungkinkan, berkumpul dengan teman, minum kopi, atau berjalan-jalan. Sementara itu, Informan 2 dan Informan 5 berusaha menerima keadaan dan memahami bahwa setiap orang memiliki jalan serta waktu kehidupan yang berbeda. Informan 7 dan Informan 8 juga memaknai pengalaman pengabdian sebagai proses pembelajaran dan bekal untuk kehidupan selanjutnya.

Dengan demikian, upaya menghadapi *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah tidak dilakukan dengan satu cara yang sama, tetapi melalui berbagai bentuk respons pribadi, dukungan sosial, aktivitas yang memberikan ketenangan, penerimaan terhadap keadaan, dan pemaknaan terhadap pengalaman pengabdian. Temuan penelitian ini menunjukkan bentuk usaha yang dilakukan informan, bukan untuk menyatakan bahwa usaha tersebut telah terbukti menghilangkan atau mengatasi *Quarter Life Crisis*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah berkaitan dengan proses transisi menuju kehidupan dewasa yang diwarnai oleh tuntutan menentukan arah masa depan, membangun kemandirian, serta menjalankan tanggung jawab pengabdian.

Kondisi tersebut dapat menimbulkan kebimbangan, kecemasan, tekanan, penurunan semangat, dan kelelahan emosional. Namun, pada saat yang sama, pengalaman pengabdian juga menjadi bagian dari proses pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada santri untuk mengembangkan tanggung jawab, memperoleh pengalaman, memahami potensi diri, dan mempersiapkan kehidupan selanjutnya. Karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami

pengalaman subjektif informan, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara statistik kepada seluruh santri khidmah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai fenomena *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pimpinan Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang

Pimpinan pondok diharapkan memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kondisi psikologis santri khidmah, terutama ketika menghadapi ketidakpastian mengenai pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan kehidupan setelah pengabdian. Pesantren dapat memberikan pendampingan yang lebih terarah melalui pembinaan, konsultasi, serta kegiatan yang membantu santri memahami potensi diri dan mempersiapkan rencana kehidupan setelah masa pengabdian.

2. Bagi Pembimbing, Ustaz/Ustazah, dan Pengurus Pesantren

Pembimbing, ustaz/ustazah, dan pengurus pesantren diharapkan meningkatkan komunikasi yang terbuka dan empatik dengan santri khidmah. Pendampingan hendaknya tidak hanya berfokus pada kedisiplinan dan pelaksanaan tugas pengabdian, tetapi juga memberikan ruang bagi santri untuk menyampaikan kebingungan, kecemasan, tekanan, dan permasalahan yang berkaitan dengan masa depan. Dengan komunikasi yang baik, pembimbing diharapkan dapat membantu santri memahami kondisi yang sedang dihadapi dan mengarahkan mereka untuk memperoleh dukungan yang sesuai.

3. Bagi Santri Khidmah

Santri khidmah diharapkan tidak memendam sendiri kegelisahan, kebingungan, maupun tekanan yang dirasakan. Ketika menghadapi persoalan mengenai masa depan, santri dapat berbicara dengan pembimbing, ustaz/ustazah, keluarga, teman, atau orang yang dipercaya. Santri juga diharapkan dapat memandang masa pengabdian sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri, sehingga pengalaman selama mengabdikan dapat menjadi bekal dalam mempersiapkan kehidupan selanjutnya.

4. Bagi Akademisi dan Praktisi Bimbingan dan Konseling Islam

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan kajian mengenai *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal, khususnya dalam konteks kehidupan pesantren. Akademisi dan praktisi Bimbingan dan Konseling Islam dapat mengembangkan kajian serta layanan yang sesuai dengan kebutuhan santri khidmah, terutama yang berkaitan dengan ketidakpastian masa depan, tekanan selama menjalankan pengabdian, pengembangan diri, dan penyesuaian diri pada masa transisi menuju kehidupan dewasa.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah informan dan lokasi penelitian agar dapat memperoleh pengalaman serta perspektif yang lebih beragam mengenai *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* untuk memperoleh gambaran yang lebih terukur, serta mengkaji aspek lain yang berkaitan dengan pengalaman *Quarter Life Crisis*, seperti dukungan keluarga, *self-efficacy*, resiliensi,

kematangan karier, dan faktor lingkungan. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika *Quarter Life Crisis* pada santri khidmah di berbagai lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. "Adaptasi Sosial Santri Pasca Kelulusan." *Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2015).
- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press, 2021.
- Alkatiri, Hilmi, dan Rizka Aprianty. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal." *Pubmedia Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2024): 1–7.
- Allison, S. "Quarter-Life Crisis." Dalam *Encyclopedia of Motherhood*, disunting oleh Andrea O'Reilly. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2010.
- Anjayani, Sugita Putri Nur. "Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir." Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Arifianto, Muhammad. "Transisi Dewasa Awal dan Problematika Santri Pengabdian di Era Disrupsi." *Jurnal Studi Pesantren* 8, no. 1 (2022): 45–58.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.
- . *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2015.
- Azizah, N., et al. "Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja dan Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* (2021).
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *KBBI Daring*. 2025.
- Creswell, John W. *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Metode Campuran*. 2014.
- . *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014.
- Creswell, John W., dan Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2021.
- Creswell, John W., dan J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2018.
- Dalyono, M. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

- Denzin, Norman K., dan Yvonna S. Lincoln. *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2011.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya tentang Masa Depan Indonesia*. Jakarta: LP3ES, 2011.
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1950.
- Ermita, Ratna, Rohmah Rifani, dan Harlina Hamid. “Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar.” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2024).
- Fathurrochman, A. “Peran Pesantren dalam Pembentukan Karakter Santri di Era Modern.” *Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2021).
- Festinger, Leon. “A Theory of Social Comparison Processes.” *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–140.
- Habibie, A., et al. “Analisis Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 1, no. 2 (2019): 101–109.
- Hasan, M., dan S. Anam. “Makna Khidmah dalam Tradisi Pesantren dan Relevansinya terhadap Pembentukan Karakter Santri.” *Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 2 (2022).
- Hasna, N. *Quarter Life Crisis: Menemukan Diri di Tengah Ketidakpastian*. Jakarta: Penerbit Buku Psikologi, 2021.
- Hasyim, Farid, et al. “Factors Contributing to *Quarter Life Crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review.” *Psychology Research and Behavior Management* 17 (2024): 1–12.
- Herawati, Intan, dan Agus Hidayat. “Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–156.
- Hidayati, N. “Peran Santri Khidmah dalam Pengelolaan Pendidikan di Pondok Pesantren.” *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2023).
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Leotamara, W. *Skripsi IAIN Ponorogo*. 2022.
- Lincoln, Yvonna S., dan Egon G. Guba. *Naturalistic Inquiry*. California: SAGE Publications, 2020.

- Marcia, James E. "Development and Validation of Ego Identity Status." *Journal of Personality and Social Psychology* 3, no. 5 (1966): 551–558.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña. *Analisis Data Kualitatif*. 2014.
- . *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014.
- . *Qualitative Data Analysis*. California: SAGE Publications, 2020.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021.
- Murphy, M. *Emerging Adulthood and the Quarter Life Crisis: Identity, Mental Health, and Adjustment*. London: Routledge, 2011.
- Murphy, Mark. *Quarterlife Crisis: Why So Many Twenty-Somethings Are Struggling and What to Do About It*. London: Routledge, 2011.
- Nash, Robert J., dan Michele C. Murray. *Helping College Students Find Purpose: The Meaning-Making Next Step in Higher Education*. San Francisco: Jossey-Bass, 2010.
- . *Helping College Students Find Purpose: The Spiritually Responsive Counselor*. San Francisco: Jossey-Bass, 2010.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pratama, A., dan S. Lestari. "Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*." *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2023).
- . "Religiusitas dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi Kontemporer* 4, no. 1 (2023).
- Purnamasari, A., dan E. A. Afriansyah. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*. 2021.
- Putra, Robby Aditya, et al. "Commodifying Learning? Ethical Communication Violations and Professional Boundaries of Indonesian Influencer Lecturers on Social Media." *Indonesian Journal of Educational Management and Leadership* 4, no. 1 (2026): 64–89.
- . "Contemporary Da'wah Challenges: The Normalization of Infidelity in WeTV Series and Its Impact on Urban Muslim Couples." *Islamic Communication Journal* 11, no. 1 (2026): 207–236.

- . “Utilization of AI in Reorienting Digital Da’wah Based on Religious Moderation to Address Religious Consumerism among Generation AI.” *AIP Conference Proceedings* 3393, no. 1. AIP Publishing LLC, 2026.
- Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis*. Jakarta: Gramedia, 2020.
- Putri, R. S. “Internalisasi Nilai Keikhlasan melalui Program Khidmah Santri.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2024).
- Rahmasari, R. “Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal.” *Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2023).
- . “Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal: Tinjauan Literatur 2020–2023.” *Jurnal Psikologi Kontemporer* 11, no. 2 (2023): 112.
- Rahmawati, D. “Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal dan Implikasinya terhadap Perencanaan Masa Depan.” *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2023).
- Rahmawati, D., dan F. Azizah. “Pengalaman *Quarter Life Crisis* dan Strategi Koping Lulusan Pesantren.” *Jurnal Konseling Islam* 5, no. 2 (2024).
- . “Pengalaman *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal dalam Lingkungan Pendidikan Islam.” *Jurnal Konseling Islam* 5, no. 2 (2024).
- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, 2001.
- . *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: TarcherPerigee, 2001.
- . *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin, 2020.
- Robinson, Oliver C. “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, no. 3 (2019): 167–179.
- . “Emerging Adulthood, Psychotic Experiences and the Quarter-Life Crisis.” *Emerging Adulthood* 1, no. 1 (2013): 11–21.
- . “Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the Twenty-First Century.” Dalam *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, disunting oleh Richard M. Lerner. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2015.
- . *The Psychology of the Quarter-Life Crisis*. London: Palgrave Macmillan, 2015.

- Robinson, Oliver C., G. R. T. Wright, dan J. A. Smith. "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis." *Journal of Adult Development* 20, no. 1 (2013): 27–30.
- Robinson, Oliver C., et al. "Quarter-Life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data from Eight Countries." *Emerging Adulthood* (2025).
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.
- Salniwati, et al. *Community Development Journal*. 2024.
- Santri, Dinda Dewi, Cholifatun Nurrochmah, dan Hengki Hendra Pradana. "Dinamika *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2025): 118–131.
- Sari, M. P., dan K. Dewi. "Pengalaman *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa dengan Latar Belakang Pendidikan Agama." *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2022).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- . *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Sujudi. "Eksistensi Fenomena *Quarter-Life Crisis* pada Santri Universitas Sumatera Utara." *Jurnal Psikologi Sosial* (2023).
- Suprpto, S. A. P. "Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Santri Pondok Pesantren." *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 69–78.
- Suryadiningrum, Belva Artanti, Sayidah Aulia'ul Haque, dan Sahat Saragih. "Resiliensi Santri: Bagaimana Peran *Religious Coping* Menghadapi *Quarter Life Crisis*?" *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2023): 201–207.
- Wijaya, Zefanya C., et al. "Krisis Seperempat Kehidupan pada Dewasa Muda: Tantangan, Dampak, dan Proses Adaptasi." *Jurnal Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2024).
- Yin, Robert K. *Case Study Research and Applications*. California: SAGE Publications, 2020.
- . *Case Study Research: Design and Methods*. 5th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014.

Ziemek, Manfred. *Pesantren dalam Perubahan Sosial*. Jakarta: P3M, 1986.