

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Strategi *Self Healing* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir UIN SATU Tulungagung” ini ditulis oleh Tazkiatul Laili Nuzula, NIM 126308213271, dengan pembimbing Erwan Efendi, S.Psi., M.A.

Kata Kunci: *self healing*, *quarter life crisis*, mahasiswa akhir, strategi *coping*, fenomenologi

Quarter life crisis merupakan fase krisis emosional yang umumnya dialami oleh individu berusia 20 hingga 30 tahun, ditandai dengan kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup, karier, dan relasi sosial. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena berada dalam fase transisi menuju kedewasaan yang diiringi dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian identitas diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *self healing* yang digunakan oleh mahasiswa akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi terhadap empat informan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir mengalami *quarter life crisis* dengan gejala seperti kebingungan karier, tekanan sosial, dilema terhadap ekspektasi orang tua, serta ketakutan terhadap masa depan. Strategi *self healing* yang diterapkan meliputi olahraga, *self-talk* positif, kegiatan spiritual seperti mengikuti pengajian, menyendiri untuk refleksi, serta mencari dukungan emosional dari teman terdekat. Temuan ini menunjukkan bahwa *self healing* merupakan strategi *coping* yang efektif bagi mahasiswa akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*, karena mendorong pemulihan emosional, penerimaan diri, dan pertumbuhan psikologis yang lebih matang.

ABSTRACT

This thesis, titled “Self-Healing Strategies in Facing Quarter Life Crisis among Final-Year Students at UIN SATU Tulungagung”, was written by Tazkiatul Laili Nuzula (ID: 126308213271) under the supervision of Erwan Efendi, S.Psi., M.A.

Keywords: *self-healing, quarter life crisis, final-year students, coping strategies, phenomenology*

Quarter life crisis is an emotional crisis commonly experienced by individuals aged 20 to 30, characterized by confusion, anxiety, and uncertainty about life direction, career, and social relationships. Final-year students are particularly vulnerable due to their transitional phase into adulthood, accompanied by academic pressures, social demands, and identity exploration.

This study aims to identify the self-healing strategies used by final-year students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung in dealing with quarter life crisis. The research employed a qualitative approach with a descriptive phenomenological method. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation with four informants. Data analysis included data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The findings revealed that students experienced quarter life crisis symptoms such as career confusion, social pressure, parental expectation dilemmas, and fear of the future. Self-healing strategies included physical exercise, positive self-talk, spiritual activities like attending religious gatherings, self-reflection, and seeking emotional support from close friends. These findings suggest that self-healing is an effective coping strategy, promoting emotional recovery, self-acceptance, and greater psychological growth among final-year students.

خلاصة

أعدت هذه الرسالة بعنوان "استراتيجيات الشفاء الذاتي في مواجهة أزمة ربع العمر لدى طلاب السنة الأخيرة في تولونغونغ" من قبل تاركياتول لايلى نوزولا (رقم الطالب: ١٢٦٣٠٨٢١٣٢٧١)، UIN SATU جامعة تحت إشراف إروان إفندي.

الكلمات المفتاحية: الشفاء الذاتي، أزمة ربع العمر، طلاب السنة الأخيرة، استراتيجيات التكيف، الظاهرية

تعد أزمة ربع العمر أزمة عاطفية شائعة يمرّ بها الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٣٠ عامًا، وتتميز بالحيرة والقلق وعدم اليقين بشأن اتجاه الحياة والمهنة والعلاقات الاجتماعية. يُعتبر طلاب السنة الأخيرة من الفئات الأكثر عرضة لهذه الأزمة بسبب وجودهم في مرحلة انتقالية نحو النضج، وما يرافقها من ضغوط أكاديمية، وتوقعات اجتماعية، ومبحث عن الهوية الذاتية.

يهدف هذا البحث إلى التعرف على استراتيجيات الشفاء الذاتي التي يستخدمها طلاب السنة الأخيرة في جامعة سيد علي رحمة الله تولونغونغ لمواجهة أزمة ربع العمر. استخدم البحث منهجًا نوعيًا بأسلوب الظاهرية الوصفية. جمعت البيانات من خلال مقابلات شبه منظمة، وملاحظات، وتوثيق مع أربعة طلاب. وشمل تحليل البيانات تقليص البيانات، وعرضها، واستخلاص النتائج.

أظهرت النتائج أن الطلاب يعانون من مظاهر أزمة ربع العمر مثل الحيرة المهنية، والضغوط الاجتماعية، التوتر بسبب توقعات الوالدين، والخوف من المستقبل. تضمنت استراتيجيات الشفاء الذاتي التمارين البدنية، الحديث الإيجابي مع الذات، الأنشطة الروحية مثل حضور الدروس الدينية، التأمل الذاتي، وطلب الدعم العاطفي من الأصدقاء المقربين. تشير هذه النتائج إلى أن الشفاء الذاتي يُعدّ استراتيجية فعالة للتكيف، حيث يعزز الشفاء العاطفي، وقبول الذات، والنمو النفسي الأكبر لدى طلاب السنة الأخيرة.