

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Sejarah Singkat Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin

Program Studi Pendidikan Agama Islam merupakan salah satu program studi paling awal yang ada di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari. Dari segi komposisi tenaga pengajar, prodi ini tergolong sangat kuat, baik dalam variasi keahlian dosen maupun dukungan dari dosen senior yang memiliki jabatan akademik profesor dan doktor, sehingga semakin memperkokoh kualitas Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Keberadaan program studi ini di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan didasarkan pada izin operasional yang diterbitkan oleh Menteri Agama melalui Surat Keputusan Nomor 81 Tahun 1967, yang peresmianya dilakukan oleh Sekretaris Jenderal Departemen Agama Republik Indonesia, Brigjen A. Manan. Pada tahun 2000, Program Studi Pendidikan Agama Islam memperoleh akreditasi dari BAN-PT dengan peringkat (B) berdasarkan SK Nomor 03579/AK-I-III-012/IA JPBI/VI/2000. Dalam kurun waktu lima tahun sejak akreditasi pertama hingga tahun 2025, telah terjadi berbagai perkembangan, baik dalam aspek kurikulum, fasilitas pembelajaran, maupun komposisi dosen dari segi jenjang pendidikan dan kepangkatan.

Program Studi Pendidikan Agama Islam juga merupakan program studi pertama yang didirikan ketika Fakultas Tarbiyah mulai berdiri, dengan jumlah mahasiswa awal sebanyak 51 orang. Hingga saat ini, program studi tersebut tetap eksis dan menjadi salah satu yang memiliki jumlah mahasiswa terbanyak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program studi tertua di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin adalah Jurusan Pendidikan Agama Islam.

2. Visi keilmuan Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin

Visi keilmuan Prodi PAI yaitu: “Menjadi Pusat Pengembangan Pendidikan Agama Islam dengan mencetak guru Pendidikan Agama Islam yang unggul dan berkarakter Islami, serta mampu menggunakan teknologi informasi dalam pembelajaran”.

- a. Unggul adalah kemampuan yang diperoleh melalui karakteristik dan sumber daya untuk memiliki kinerja yang lebih tinggi dibandingkan yang lain.
- b. Berkarakter Islami yang dimaksud di sini menanamkan 18 nilai-nilai dalam pendidikan karakter, yaitu: religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat atau komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli social dan tanggung jawab.

3. Tujuan Program Studi

Tujuan Prodi PAI adalah:

- a. Menghasilkan sarjana pendidikan yang memiliki kemampuan sebagai calon pendidik/praktisi Pendidikan yang memiliki keterampilan kerja, penguasaan, pengetahuan, kemampuan manajerial dan tanggung jawab sebagai pendidik dalam bidang mata pelajaran Pendidikan Agama Islam pada sekolah (SD, SMP, SMA/SMK) dan rumpun bidang mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di madrasah (MI, MTs, MA/MAK) yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta mampu melaksanakan tugas dan bertanggung jawab berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.
- b. Menghasilkan sarjana pendidikan sebagai peneliti Pendidikan yang memiliki kemampuan kerja, penguasaan pengetahuan, kemampuan manajerial dan tanggung jawab sebagai asisten peneliti dalam bidang Pendidikan Agama Islam yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta mampu melaksanakan tugas dan bertanggung jawab berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.
- c. Menghasilkan sarjana pendidikan sebagai pengembang bahan ajar yang memiliki kemampuan kerja, penguasaan pengetahuan, kemampuan manajerial dan tanggung jawab sebagai pengembang bahan ajar dalam bidang Pendidikan Agama Islam pada sekolah/madrasah (SD/MI,

SMP/MTs, SMA/MA/SMK/MAK) yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta mampu melaksanakan tugas dan bertanggung jawab berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

4. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang kelancaran pelaksanaan program. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai dapat mendukung efektivitas kegiatan yang dilaksanakan. Oleh karena itu, untuk memberikan gambaran mengenai fasilitas yang tersedia,

Tabel 4.1 Sarana dan prasarana Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin

	Sarana	Volume	Keterangan
1	Komputer	3 buah	Baik
2	Printer	3 buah	Baik
3	Lemari kayu	3 buah	Baik
4	Lemari besi	2 buah	Baik
5	Lemari plastik	2 buah	Baik
6	Meja	6 buah	Baik
7	Kursi	12 buah	Baik
8	Dispenser	1 buah	Baik
9	ATK	-	
10	Ruang kuliah	16 buah	Baik
11	Kantor HMJ	1 buah	Baik
12	Perpustakaan jurusan	1 buah	Baik

Sumber: Data Sekretariat Program Studi Pendidikan Agama Islam FTK UIN Antasari Banjarmasin

5. Identitas Prodi

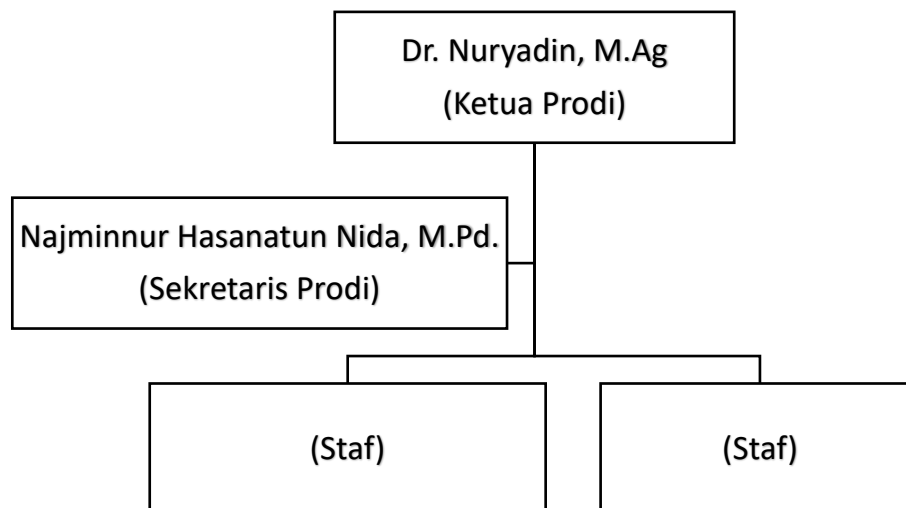
Perguruan Tinggi : UIN Antasari Banjarmasin
 Unit Pengelola Program Studi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 Jenis Program : Program Sarjana (S1)
 Nama Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Alamat	: Jl. A. Yani KM. 4.5 Banjarmasin 70235
Nomor Telepon	: (0511) 3253939
<i>E-Mail</i>	: pai@uin-antasari.ac.id
Nomor SK Pendirian PT 1)	: Kepmenag No 89 Tahun 1964
Tanggal SK Pendirian PT	: 20 November 1964
Pejabat Penandatanganan	
SK Pendirian PT	: Menteri Agama
Nomor SK Pembukaan PS 2)	: 81 Tahun 1967
Tanggal SK Pembukaan PS	: 22 Juli 1967
Pejabat Penandatanganan	
SK Pembukaan PS	: Menteri Agama RI
Tahun Pertama Kali	
Menerima Mahasiswa	: 1967
Peringkat Terbaru	
Akreditasi PS	: Unggul (370)
Nomor SK BAN-PT	: 106/SK/LAMDIK/Ak/S/II/2025

6. Struktur Kepengurusan Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin

Struktur kepengurusan Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin merupakan susunan organisasi yang berperan dalam pengelolaan dan pelaksanaan kegiatan akademik di tingkat program studi. Struktur ini berfungsi untuk mengatur pembagian tugas, wewenang, dan tanggung jawab setiap unsur pengelola agar penyelenggaraan pendidikan dapat berjalan secara

efektif dan terkoordinasi. Adapun struktur kepengurusan Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin disajikan sebagai berikut.



7. Keadaan Dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin

Keadaan dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang pelaksanaan kegiatan akademik dan proses pembelajaran. Dosen berperan sebagai pendidik, pengajar, dan pembimbing yang bertanggung jawab dalam pengembangan keilmuan serta pembentukan karakter mahasiswa. Oleh karena itu, untuk memberikan gambaran mengenai sumber daya pendidik yang ada, berikut disajikan data mengenai keadaan dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin.

Tabel 4.2 Dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah
Dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin

No	Nama Dosen	Bidang Keahlian	Jabatan Akademik	Mata Kuliah Yang Diampu
1	2	3	4	5
1	Dr. Hj. Suraijiah, M.Pd	Media Pembelajaran	Lektor Kepala	Media Pembelajaran
2	Dr. Hj. Tarwilah, M.Ag.	Metodologi Pembelajaran PAI	Lektor Kepala	Ilmu Pendidikan, Metodologi Pembelajaran PAI
3	Drs.H. Amal Fathullah, M.Pd.I.	Filsafat Pendidikan Islam	Lektor Kepala	Filsafat Pendidikan Islam, Pengantar Filsafat, Isu-Isu Kontemporer Pendidikan Islam
4	Hj. Isnay Lellya, S.Ag., M.Ag.	Administrasi dan Manajemen Pendidikan	Lektor	Administrasi dan Manajemen Pendidikan, Supervisi Pendidikan
5	Dr. H. Abdul Basir, M.Ag	Pendidikan Agama Islam Sejarah Pend. Islam, Pendidikan Agama Islam	Guru Besar	Ulumul Qur'an, Materi Qur'an di MTs/MA, Tafsir Tarbawi
6	Dra. Hj. Mudhi'ah, M.Ag	Pendidikan Agama Islam Pemikiran Islam	Lektor Kepala	Metode dan Strategi Pembelajaran Fiqh di MTs/MA, Metode dan Strategi Pembelajaran SKI di MTs/MA, Sejarah Peradaban Islam
7	Drs. H. Murdan, M.Ag	Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Islam	Lektor Kepala	Statistik Pendidikan, Pengantar Studi Islam, Fiqh
8	Dr. H. Surawardi, S.Ag., M.Ag	Pendidikan Agama Islam, Filsafat Hukum Islam	Lektor Kepala	Metodologi Penelitian PAI, Ilmu Tajwid Tahsin Qiraat Al Quran, Ilmu Pendidikan Islam
9	Dra. Hj. Shapiah, M.Pd.I	Pendidikan Agama Islam, Pemikiran Islam	Lektor Kepala	Materi Akidah Akhlak di MTs, Materi Akidah Akhlak di MA, Sejarah Peradaban Islam, Materi PAI di

No	Nama Dosen	Bidang Keahlian	Jabatan Akademik	Mata Kuliah Yang Diampu
1	2	3	4	5
				SMP dan SMA/SMK
10	Dr. M. Noor Fuady, M.Ag	Syariah, Filsafat Islam	Lektor Kepala	Pendidikan Akidah, Ulumul Hadits, Materi PAI di SMP dan SMA/SMK
11	Dr. Syaiful Bahri Djamarah, M.Ag	Pemikiran Pend. Islam, Hukum Islam, Pendidikan Agama Islam	Guru Besar	Metode dan Strategi Pembelajaran Aqidah Akhlak di MTs/MA, Metodologi Pembelajaran PAI
12	Dr. Muhdi, M.Ag	Pendidikan Agama Islam, Pemikiran Pendidikan Islam	Lektor Kepala	Pengembangan Kurikulum, Pendidikan Akhlak, Materi PAI di SMP dan SMA/SMK
13	H. Muhniansyah, M.Pd	Manajemen Pendidikan, Manajemen Pendidikan	Lektor	Supervisi Pendidikan, Profesi Keguruan, Dasar-Dasar Adm. Pendidikan
14	Jamal Syarif, M.Ag	Pendidikan Agama Islam, Sejarah Pendidikan	Lektor	Filsafat Pendidikan Islam, Pengembangan Kurikulum PAI
15	Dr. Rif'an Syafruddin, Lc., M.Ag.,	Syariah, Pemikiran Islam	Lektor	Fiqh, Pengantar Ilmu Fiqh
16	Dr. Raihanah, M.Ag	Pendidikan Agama Islam, Filsafat Pendidikan Islam	Lektor	Ulumul Qur'an, Tafsir Tarbawi, Ulumul Hadits
17	Dr. Nuryadin, M.Ag	Pendidikan Agama Islam Filsafat Islam	Lektor	Materi Fiqh di MTs, Materi Akidah Akhlak di MTs, Materi Akidah Akhlak di MA, Materi PAI di SMP dan SMA/SMK, Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia, Sejarah Islam di Indonesia
18	Najminnur Hasanatun Nida, S.Pd.I., M.Pd.I	Filsafat Pendidikan Islam	Asisten Ahli	Filsafat Pendidikan Islam, Pendidikan Akidah dan Akhlak

No	Nama Dosen	Bidang Keahlian	Jabatan Akademik	Mata Kuliah Yang Diampu
1	2	3	4	5
19	Muhammad Ridha, M.Pd	Pendidikan Bahasa Inggris, Teknologi Pembelajaran	Asisten Ahli	Pendidikan Kewarganegaraan, Media dan Teknologi Pembelajaran, Reading Text In Islam, Media Pembelajaran Fiqh di MTs/MA, Media Pembelajaran Akidah Akhlak di MTs/MA
20	Husaini, S.Pd.I., M.Pd.I	Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan Agama Islam	Asisten Ahli	Tahsinul Qur'an Wa Tahfiz, Pendidikan Akhlak, Materi Hadits di MTs/MA, Ulumul Hadits, Hadits Tarbawi

Sumber : Data Sekretariat Program Studi Pendidikan Agama Islam FTK

8. Keadaan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Antasari Banjarmasin

Jumlah keseluruhan mahasiswa aktif pada Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin dari angkatan 2020 hingga 2022 adalah sebanyak 310 orang. Jumlah tersebut tersebar ke dalam beberapa angkatan yang dihitung mulai dari angkatan 2020. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Keadaan Mahasiswa Aktif Semester Ganjil Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2020-2022 UIN Antasari Banjarmasin

Angkatan	Jumlah Mahasiswa Aktif
2020	27
2021	72
2022	211
Total	310

Sumber : Data Sekretariat Program Studi Pendidikan Agama Islam FTK UIN Antasari Banjarmasin

B. Penyajian Data

Berikut ini penulis akan memaparkan secara rinci beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan selama kurang lebih dua bulan, yaitu sejak 13 Desember 2025 hingga 13 Februari 2026. Hasil penelitian ini diperoleh melalui kegiatan wawancara, observasi, serta dokumentasi yang melibatkan mahasiswa PAI angkatan 2020–2022 dan staf sekretariat Program Studi PAI. Selain itu, penelitian ini juga diperkuat dengan data dokumentasi yang digunakan sebagai bahan pendukung untuk menjamin keabsahan data yang diperoleh.

Tabel 4.4 Data tentang Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam. Subjek dalam Penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2020-2022 Semester Ganjil

No	Nama (Inisial)	Angkatan
1	NR	2020
2	MN	2020
3	SN	2020
4	AL	2021
5	AR	2021
6	RZ	2021
7	DS	2022
8	NS	2022
9	IR	2022

Sumber : Sumber: Data Sekretariat Program Studi Pendidikan Agama Islam FTK UIN Antasari Banjarmasin

Proses internalisasi nilai-nilai akhlak adalah tahapan pembentukan nilai secara mendalam pada individu hingga nilai itu menyatu dengan kepribadian serta tercermin dalam tindakan sehari-hari.

Penanaman nilai akhlak dilakukan secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan agar mahasiswa bukan sekadar memahami ajaran akhlak secara teoritis, melainkan juga sanggup menghayati serta mengamalkannya dalam

kehidupan sehari-hari. Melalui proses ini, diharapkan terbentuk pribadi mahasiswa yang berakhlak mulia, memiliki keteguhan hati, dan mampu menghadapi berbagai persoalan, termasuk tekanan dan tantangan yang muncul pada fase krisis seperempat abad di akhir masa perkuliahan.

1. Bentuk dan Faktor terjadinya *Quarter Life Crisis* yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam

Quarter life crisis merupakan kondisi krisis psikologis yang umumnya terjadi pada fase dewasa awal. Pada fase ini, individu mengalami kebimbangan dalam menentukan arah hidup, merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri, serta dipenuhi kecemasan mengenai kehidupan yang akan datang. Kondisi ini biasanya dipicu akibat tekanan perubahan hidup, tuntutan sosial, pencapaian akademik maupun karier, serta ekspektasi diri dan keluarga. Secara emosional, individu dapat merasakan stres, *overthinking*, *insecure*, bahkan putus asa karena merasa hidupnya tidak berjalan sesuai harapan.

Dalam konteks mahasiswa di penghujung masa studi, krisis seperempat abad sering kali muncul karena mereka sedang memasuki fase peralihan menuju dunia kerja atau kehidupan pasca kelulusan. Situasi tersebut menuntut mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi, menentukan arah karier, serta memenuhi harapan lingkungan. Kondisi ini sering kali menimbulkan beban psikologis yang cukup besar.

Berdasarkan hasil wawancara, krisis seperempat abad yang dialami mahasiswa di akhir masa studi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) muncul dalam beberapa bentuk dominan sebagai berikut:

a. Kebimbangan (Bimbang)

Bimbang merupakan bentuk *quarter life crisis* yang awal muncul pada mahasiswa tingkat akhir. Kebimbangan ini berkaitan pada fase usia dewasa awal, perubahan kebiasaan hidup, serta ketidakpastian dalam menentukan pilihan setelah memasuki usia 20-an. Mahasiswa merasa ragu apakah harus melanjutkan fokus studi atau mengambil peluang lain seperti bekerja.

Hal tersebut sebagaimana disampaikan oleh informan MN yang mengaitkan kebingungan dengan pengalaman pasca-COVID dan perubahan pola hidup:

Bimbang. Bimbangnya di mana? Bimbangnya itu karena masuk angka 20-an. Nah, dan kebetulan aku ini angkatan pra-COVID, ibaratnya merasakan lo nih COVID tuh, jadi kan terbiasa nyaman dua tahun kada ke kampus. Nah, jadi itu tuh kebiasaan-kebiasaan buruk tuh masih kada kawa meadaptasikan.⁷¹

Kebimbangan juga muncul ketika mahasiswa harus memilih antara fokus menyelesaikan skripsi atau mengambil kesempatan bekerja, sebagaimana disampaikan oleh informan NS:

Ada rasa bimbang dalam mengambil keputusan antara bekerja dan melanjutkan masa studi kuliah, yaitu mengerjakan skripsi.”⁷²

⁷¹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MN Angkatan 2020, Jum'at, 12 Desember 2025, pukul 14.30 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁷² Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Selain itu, informan DS mengungkapkan bahwa kebingungan juga dipengaruhi oleh tekanan ekonomi dan harapan orang tua:

Bimbang antara mau kerja atau mengerjakan skripsi, karena orang tua menekankan skripsi cepat selesai, tapi di sisi lain orang tua juga menekankan bahwa biaya kuliah itu tidak sedikit⁷³

b. Putus Asa

Putus asa muncul ketika mahasiswa merasa usaha yang dilakukan tidak memberikan hasil sesuai harapan, terutama dalam proses penyelesaian skripsi. Hambatan akademik yang berulang, seperti revisi yang terus-menerus dan kesulitan penelitian, membuat mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan meragukan kemampuan diri.

Informan NS menyampaikan bahwa rasa putus asa muncul ketika melihat teman-temannya sudah lebih dahulu sidang:

Ada rasa putus asa dalam mengerjakan skripsi... di masa-masa teman sudah sidang, dan itu membuat diri saya jadi putus asa.”⁷⁴

Hal serupa juga disampaikan oleh informan MT yang menjelaskan bahwa kegagalan kecil dan hambatan penelitian dapat memicu kelelahan emosional:

Rasa putus asa muncul ketika usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil yang diharapkan, misalnya saat riset atau penelitian tidak sesuai harapan.⁷⁵

⁷³ Hasil wawancara mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, pukul 13.13 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁷⁴ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01, UIN Antasari Banjarmasin.

⁷⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 00.35 WITA UIN Antasari Banjarmasin.

Secara umum, sebagian mahasiswa mengalami putus asa karena proses skripsi yang panjang dan penuh tekanan, serta perbandingan diri dengan teman yang telah lebih dahulu lulus.

c. Penilaian Diri Rendah

Penilaian diri yang rendah dialami mahasiswa ketika membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain seusia yang dinilai lebih berhasil. Hal tersebut menimbulkan rasa insecure dan menurunnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan masa depan.

Informan AR mengungkapkan:

Penilaian diri yang rendah itu ada, karena merasa insecure lawan kekawanan, melihat kawan sudah lulusan.”⁷⁶

Senada dengan itu, informan NS menyampaikan bahwa keterlambatan studi membuatnya merasa kurang mampu dibandingkan teman seangkatan:

Menilai diri yang rendah karena merasa diri kurang mampu atau kurang sebanding dengan teman-teman seangkatan.”⁷⁷

d. Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit

Mahasiswa juga mengalami perasaan terperangkap dalam keadaan yang sulit, yaitu kondisi dimana tuntutan akademik harus segera diselesaikan, namun di sisi lain terdapat tekanan untuk segera menentukan masa depan. Kondisi ini

⁷⁶ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁷⁷ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

membuat mahasiswa merasa tidak memiliki ruang untuk beristirahat atau mempertimbangkan pilihan lain.

Informan MT menjelaskan:

Ada perasaan terjebak dalam kondisi yang serba terbatas, di mana tuntutan akademik harus segera diselesaikan, namun di sisi lain terdapat tekanan untuk segera menentukan masa depan.⁷⁸

Selain itu, informan SN mengungkapkan bahwa kondisi pribadi dan musibah juga dapat memperberat situasi akhir studi:

Ada musibah yang memang itu sangat menyakitkan... pengalaman ulun sendiri selama menjalani masa akhir studi ini, ulun kehilangan kendaraan dan laptop diambil pencuri, akhirnya semuanya jadi rumit dan merasa terjebak di situasi sulit.⁷⁹

e. Kecemasan

Kecemasan muncul akibat ketidakpastian masa depan, terutama terkait kelulusan, kesiapan menghadapi dunia kerja, dan kemampuan bersaing. Kecemasan ini sering muncul berulang dan mengganggu fokus serta ketenangan mahasiswa.

Informan RZ menyampaikan:

Awalnya bimbang, lama-lama muncul rasa cemas, apalagi pas lihat teman-teman sudah lulus duluan dan Kakak masih stuck.⁸⁰

Kecemasan juga diungkapkan oleh informan SN yang merasa khawatir akan kehidupan setelah lulus:

⁷⁸ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁷⁹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.54 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁸⁰ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial RZ Angkatan 2021, Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.46, UIN Antasari Banjarmasin.

Kecemasan muncul ketika memikirkan dunia pekerjaan dan harus pulang ke kota asal, takut kehilangan pertemanan.⁸¹

f. Merasa Tertekan

Tekanan dirasakan mahasiswa baik dari diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Tekanan ini semakin kuat ketika mahasiswa membandingkan dirinya dengan teman yang telah lulus terlebih dahulu.

Informan AL menyampaikan:

Merasa tertekan karena tuntutan orang tua dan persiapan dunia kerja di masa akhir studi.⁸²

Sementara itu, informan MN juga mengungkapkan tekanan sosial akibat perbandingan dengan teman sebaya:

Kawanan sudah lulus, aku belum. Nah di situ tertekannya.⁸³

g. Kekhawatiran dalam Relasi Sosial

Selain tekanan akademik, mahasiswa juga mengalami kekhawatiran dalam relasi sosial, seperti takut mengecewakan orang tua, menjaga hubungan pertemanan, maupun hubungan dengan pasangan di tengah perubahan fase kehidupan.

Informan IL mengungkapkan:

⁸¹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.45, UIN Antasari Banjarmasin.

⁸² Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AL Angkatan 2021, Sabtu, 13 Desember 2025, pukul 15.28, UIN Antasari Banjarmasin.

⁸³ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MN Angkatan 2020, Jumat, 12 Desember 2025, pukul 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Ada kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan keluarga dan menjaga hubungan pertemanan di tengah perubahan fase hidup.⁸⁴

Kekhawatiran serupa juga disampaikan oleh informan AR:

Tekanan datang bukan hanya dari orang tua, tapi juga keluarga besar dan pasangan.⁸⁵

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam muncul dalam berbagai bentuk, yaitu kebingungan, putus asa, penilaian diri rendah, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan sosial, serta kekhawatiran dalam relasi. Bentuk-bentuk tersebut saling berkaitan dan diperkuat oleh tekanan akademik, tuntutan keluarga, perbandingan sosial, serta ketidakpastian masa depan yang dihadapi mahasiswa pada fase akhir studi.

Selain muncul dalam berbagai bentuk psikologis, krisis seperempat abad yang dialami mahasiswa di penghujung masa studi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menjadi tantangan dalam kehidupan mereka. Faktor-faktor tersebut berasal dari aspek internal maupun eksternal mahasiswa, yang secara langsung ataupun tidak langsung memperkuat kondisi krisis yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian, faktor-faktor tantangan tersebut meliputi harapan dan cita-cita, aspek keagamaan dan spiritualitas, keluarga, pertemanan dan relasi, tantangan akademik, serta dunia kerja.

⁸⁴ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial IL Angkatan 2022, Rabu, 24 Desember 2025, pukul 15.01, UIN Antasari Banjarmasin.

⁸⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45, UIN Antasari Banjarmasin.

a. Harapan dan Mimpi

Harapan dan mimpi menjadi salah satu faktor utama yang memicu *quarter life crisis*. Mahasiswa tingkat akhir umumnya memiliki harapan untuk lulus tepat waktu, memperoleh pekerjaan yang layak, serta mencapai kehidupan yang lebih mapan di masa depan. Namun, ketidaksesuaian antara harapan dan realitas yang dihadapi menimbulkan tekanan batin dan rasa takut gagal.

Informan MN menyampaikan bahwa tekanan muncul ketika memikirkan apakah harapan dan mimpi tersebut dapat tercapai:

Harapan dan mimpi itu tuh tekanan karena memikirkan masa depan, kira-kira harapan lawan mimpi itu tercapai kada sih⁸⁶

Hal serupa juga disampaikan oleh informan RZ, yang merasa ekspektasinya tidak sejalan dengan realita proses akhir studi:

Kakak punya ekspektasi yang lumayan tinggi buat lulus tepat waktu dan dapat kerja bagus, tapi realitanya progres Kakak lambat dan rasanya mimpi itu runtuh pelan-pelan.⁸⁷

Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan tidak hanya berasal dari kegagalan nyata, tetapi juga dari ketakutan akan kegagalan di masa depan.

b. Agama dan Spiritualitas

Agama dan spiritualitas juga menjadi faktor penting dalam *quarter life crisis*. Sebagian mahasiswa mengalami ketidakstabilan spiritual ketika tekanan

⁸⁶ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MN Angkatan 2020, Jumat, 12 Desember 2025, pukul 15.38 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁸⁷ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial RZ Angkatan 2021, Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.46 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

hidup meningkat, seperti menurunnya konsistensi ibadah atau munculnya konflik batin dalam menjaga nilai keagamaan.

Informan AL mengungkapkan bahwa tekanan akhir studi berdampak pada kualitas spiritualitasnya:

Sebagai mahasiswa PAI, ulun sendiri kadang sholat telat atau tekana sholat tekana kada, karena tekanan dan kebingungan itu.⁸⁸

Sementara itu, informan MT menyampaikan bahwa konflik batin sering muncul antara usaha pribadi dan sikap berserah diri kepada Allah:

Tekanan hidup dan kebingungan arah tujuan membuatku merasa jauh secara spiritual dan harus terus belajar menyeimbangkan ikhtiar dan doa.⁸⁹

Hal ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* juga berdampak pada hubungan spiritual mahasiswa dengan Tuhan.

c. Keluarga Pertemanan dan Hubungan (Relationship)

Keluarga menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam memperkuat *quarter life crisis*. Harapan keluarga agar mahasiswa segera lulus seringkali menjadi tekanan psikologis, meskipun tidak selalu disampaikan secara langsung.

Informan NS mengungkapkan tekanan dari keluarga terkait kelulusan:

⁸⁸ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AL Angkatan 2021, Sabtu, 13 Desember 2025, pukul 15.28 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁸⁹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul, 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Ada situasi sulit antara harapan keluarga yang cepat lulus, seperti pertanyaan ‘kapan KKN?’ yang sering ditunggu keluarga.⁹⁰

Tekanan serupa juga dirasakan oleh informan AR yang merasa beban datang dari keluarga besar:

Pressure itu datang dari orang tua, kakak-kakak, sampai keluarga besar.⁹¹

Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga dapat menjadi sumber dukungan sekaligus sumber tekanan dalam masa *quarter life crisis*.

Pertemanan dan hubungan sosial juga menjadi faktor penting dalam krisis seperempat abad. Mahasiswa kerap menilai dirinya dengan cara membandingkan pencapaian pribadi dengan orang lain seusia yang sudah menyelesaikan studi atau telah bekerja, sehingga menimbulkan perasaan tertinggal.

Informan MN menyampaikan tekanan akibat perbandingan dengan teman:

Kawanan sudah lulus, aku belum. Nah di situ tertekannya.⁹²

Selain pertemanan, hubungan dengan pasangan juga dapat menjadi sumber tekanan, sebagaimana disampaikan informan AR:

⁹⁰ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁹¹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁹² Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MN Angkatan 2020, Jumat, 12 Desember 2025, pukul 15.38 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Pasangan aku sudah lulus duluan, jadi ada pressure juga, karena rasanya kayak tertinggal.⁹³

Kekhawatiran akan kehilangan relasi atau tidak mampu memenuhi ekspektasi orang terdekat memperberat kondisi emosional mahasiswa.

e. Tantangan Akademis

Tantangan akademis, terutama penyelesaian skripsi, menjadi faktor dalam *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. Hambatan seperti revisi berulang, kesulitan penelitian, serta rasa takut tidak mampu menyelesaikan studi memicu kecemasan dan putus asa.

Informan NS menyatakan:

Rasa putus asa muncul saat masa penelitian, apalagi melihat teman-teman sudah sidang.⁹⁴

Sementara itu, informan IL mengungkapkan tekanan saat menghadapi dosen pembimbing dan proses bimbingan:

Saat bimbingan banyak salah-salah dan ditegur dosen, itu jadi tekanan tersendiri.⁹⁵

Tantangan akademis ini seringkali menjadi pemicu munculnya *quarter life crisis*.

⁹³ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁹⁴ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁹⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial IL Angkatan 2022, Rabu, 24 Desember 2025, pukul 15.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

f. Kehidupan Pekerjaan

Kehidupan pekerjaan juga menjadi faktor tantangan, terutama bagi mahasiswa yang bekerja sambil menyelesaikan studi. Tuntutan pekerjaan seringkali mengurangi fokus dan energi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Informan DS menyampaikan dilema antara bekerja dan kuliah:

Bimbang antara mau kerja atau mengerjakan skripsi, karena biaya kuliah juga tidak sedikit.⁹⁶

Hal serupa diungkapkan oleh informan SN yang memilih bekerja sehingga skripsi menjadi terbengkalai:

Uluh akhirnya begawi, dan skripsi jadi terbengkalai.⁹⁷

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dan kebutuhan hidup turut memperkuat *quarter life crisis* mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menjadi tantangan dalam krisis seperempat abad pada mahasiswa di penghujung masa studi Program Studi Pendidikan Agama Islam meliputi tekanan harapan dan cita-cita, ketidakstabilan dalam aspek keagamaan dan spiritualitas, tuntutan keluarga, perbandingan dalam pertemanan dan relasi, tantangan akademik, serta

⁹⁶ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, pukul 13.13 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

⁹⁷ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

dilema dunia kerja. Faktor-faktor tersebut saling berhubungan dan memperkuat kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi fase akhir perkuliahan.

2. Nilai-nilai Akhlak Islam dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam

Nilai-nilai akhlak Islam memiliki kontribusi besar dalam membantu mahasiswa di penghujung masa studi menghadapi fase ini. Nilai-nilai tersebut bukan sekadar menjadi panduan etika, melainkan juga berperan sebagai kekuatan batin dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan psikologis. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa nilai akhlak Islam yang paling dominan digunakan mahasiswa dalam mengatasi krisis meliputi sabar, syukur, dan tawakal, ikhlas, dan qana'ah. Nilai-nilai ini diterapkan secara kontekstual sesuai dengan pengalaman dan kondisi masing-masing mahasiswa.

a. Sabar

Nilai sabar menjadi nilai akhlak yang sering disebutkan oleh mahasiswa menghadapi tekanan *quarter life crisis*, terutama ketika menghadapi proses skripsi yang panjang dan penuh hambatan. Kesabaran membantu mahasiswa bertahan dalam kondisi sulit tanpa kehilangan kendali emosi.

Informan MT menjelaskan bahwa sabar membantunya menerima proses yang berjalan lambat tanpa terburu-buru terhadap hasil:

Sabar membantu saya bertahan ketika menghadapi kegagalan, penundaan rencana, dan tekanan di masa akhir studi ini. Dengan bersabar, saya belajar menerima proses tanpa terburu-buru.⁹⁸

⁹⁸ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Hal serupa disampaikan oleh informan RZ, yang memaknai sabar sebagai kekuatan dalam menghadapi revisi dan keterbatasan bimbingan:

Menurut Kakak yang pertama itu sabar. Contohnya seperti sabar dalam mengerjakan skripsi, sabar revisi, dan sabar kalau dosen sulit ditemui.⁹⁹

Nilai sabar berfungsi sebagai pengendali emosi agar mahasiswa tidak terjebak dalam keputusan ketika menghadapi hambatan akademik.

b. Syukur

Nilai syukur membantu mahasiswa mengalihkan fokus dari kekurangan dan keterlambatan menuju kesadaran atas nikmat yang masih dimiliki. Dengan bersyukur, mahasiswa menjadi lebih tenang dan tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain.

Informan AR mengungkapkan bahwa rasa syukur membuatnya merasa cukup dengan kondisi yang ada:

Yang paling membantu itu rasa syukur, karena alhamdulillah biaya kuliah masih tercukupi. Jadi tidak terlalu terbebani.¹⁰⁰

Sementara itu, informan NS menyampaikan bahwa syukur muncul dalam bentuk menghargai progres kecil selama pengerjaan skripsi:

Walaupun lambat, tetap bersyukur bisa menyelesaikan satu paragraf atau mendapat bimbingan dari dosen pembimbing.¹⁰¹

Nilai syukur berperan dalam menurunkan rasa insecure dan kecemasan yang berlebihan.

⁹⁹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial RZ Angkatan 2021, Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.46 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰⁰ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰¹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

c. Tawakal

Tawakal dimaknai sebagai sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah berikhtiar secara optimal. Nilai tersebut memberikan ketenangan batin ketika mahasiswa menghadapi ketidakpastian hasil.

Informan MN menjelaskan bahwa tawakal muncul setelah ikhtiar dilakukan:

Tawakalnya itu sambil menggawi, berserah diri lawan Allah karena sudah ada usaha dan doa.¹⁰²

Informan IL juga menegaskan bahwa tawakal membantunya menerima kenyataan bahwa hasil akhir bukan sepenuhnya di tangan manusia:

Nilai tawakal paling membantu karena semua hal tergantung Allah, jadi tidak terlalu memaksa diri terhadap hasil.¹⁰³

Nilai tawakal menumbuhkan ketenangan dan mengurangi tekanan akibat ekspektasi berlebihan.

d. Ikhlas

Ikhlas membantu mahasiswa menerima keadaan yang tidak sesuai dengan rencana awal, seperti keterlambatan studi atau perubahan arah hidup. Dengan ikhlas, mahasiswa tidak larut dalam penyesalan berkepanjangan.

Informan SN menyampaikan bahwa ikhlas membantunya menerima berbagai ujian hidup:

Mengikhlaskan segala sesuatu yang menimpa ulun pada saat *quarter life crisis* ini, itu harus diikhlaskan aja dulu.¹⁰⁴

¹⁰² Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MN Angkatan 2020, Jumat, 12 Desember 2025, pukul 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰³ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial IL Angkatan 2022, Rabu, 24 Desember 2025, pukul 15.01, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰⁴ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.54 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Senada dengan itu, informan DS mengungkapkan bahwa ikhlas membantunya menerima perbedaan proses dengan teman sebaya:

Setiap orang itu prosesnya berbeda-beda, jadi harus ikhlas melihat teman sudah lulus duluan.¹⁰⁵

Ikhlas menjadi landasan emosional agar mahasiswa tidak terjebak dalam rasa kecewa dan iri berlebihan.

e. Qana'ah

Nilai qana'ah mengajarkan mahasiswa untuk merasa cukup dengan kondisi yang dimiliki tanpa menghilangkan semangat untuk berusaha. Nilai ini membantu mahasiswa mengurangi tekanan sosial dan perbandingan dengan orang lain.

Informan MT menjelaskan bahwa qana'ah membantunya menerima kemampuan diri saat ini:

Qanaah mengajarkan saya untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki tanpa menghilangkan semangat untuk berusaha.¹⁰⁶

Hal serupa juga disampaikan oleh informan IL, yang memaknai qana'ah sebagai penerimaan diri atas kondisi kesehatan dan proses studi:

Saya menerima saja kalau memang tidak bisa cepat seperti orang lain.¹⁰⁷

Qana'ah berperan dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa di tengah tuntutan sosial yang tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai-nilai akhlak Islam seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan qana'ah menjadi pedoman

¹⁰⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, pukul 13.13 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰⁶ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul, 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰⁷ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial IL Angkatan 2022, Rabu, 24 Desember 2025, pukul 15.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

utama bagi mahasiswa di penghujung masa studi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam mengatasi krisis seperempat abad. Nilai-nilai tersebut membantu mahasiswa mengelola emosi, menenangkan batin, serta menerima proses kehidupan dengan lebih bijaksana. Penerapan nilai-nilai akhlak Islam ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan moral memiliki peran yang signifikan dalam menghadapi tekanan mental pada fase dewasa awal.

3. Proses Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi PAI

Proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam merupakan suatu tahapan pembentukan nilai dalam diri individu sehingga nilai tersebut tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diterima, diresapi, dan diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Dalam konteks mahasiswa di penghujung masa studi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), proses ini menjadi sangat penting sebagai upaya menghadapi fase *quarter life crisis* yang ditandai dengan kebimbangan, kecemasan, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan.

a. Tahap Takhalli

Tahap *takhalli* merupakan tahap awal, yaitu proses mengosongkan diri dari sifat-sifat negatif seperti kecemasan, *overthinking*, rasa takut berlebihan, dan ketidakpercayaan diri. Pada tahap ini, mahasiswa masih berada dalam kategori *high quarter life crisis*, di mana tekanan yang dirasakan masih cukup tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa pada tahap ini mulai menyadari adanya pikiran dan perasaan negatif dalam dirinya serta berusaha menguranginya secara perlahan.

Informan DS menyatakan:

saya sering merasa cemas memikirkan masa depan dan takut tidak bisa berhasil. Kadang juga *overthinking*, tapi sekarang mulai berusaha mengurangi pikiran negatif itu.¹⁰⁸

Hal serupa juga disampaikan oleh informan NS :

Perasaan takut gagal itu masih sering muncul, apalagi melihat teman-teman sudah punya rencana. Tapi saya sadar itu tidak baik, jadi mencoba mengurangi rasa takut itu sedikit demi sedikit.¹⁰⁹

Temuan ini menunjukkan bahwa pada tahap *takhalli*, mahasiswa berada dalam proses membersihkan diri dari sifat-sifat negatif, meskipun belum sepenuhnya mampu mengendalikan kondisi emosionalnya.

b. Tahap *Tahalli*

Tahap *tahalli* merupakan tahap ketika individu mulai menghiasi diri dengan nilai-nilai akhlak mulia seperti sabar, syukur, dan tawakal. Pada tahap ini, mahasiswa berada pada kategori *middle quarter life crisis*, di mana kondisi emosional mulai lebih stabil dibandingkan tahap sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mulai berusaha menerapkan nilai-nilai akhlak Islam dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan.

Informan RZ menjelaskan:

¹⁰⁸ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, Pukul 13.13, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁰⁹ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, Pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Saya masih merasa cemas, tapi sekarang mencoba lebih sabar dan tetap menjalani proses, seperti mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit.¹¹⁰
Informan MT juga menyampaikan:

Saya sering muhasabah, mencoba melihat kekurangan diri, lalu belajar bersyukur dengan apa yang sudah ada.¹¹¹

Informan AR menyampaikan:

Sekarang saya berusaha tawakal, setelah berusaha ya saya serahkan hasilnya kepada Allah, itu membantu mengurangi rasa cemas.¹¹²

Temuan ini menunjukkan bahwa pada tahap *tahalli*, mahasiswa mulai menanamkan dan membiasakan nilai-nilai akhlak Islam dalam dirinya, meskipun masih membutuhkan proses dan konsistensi.

c. Tahap Tajalli

Tahap *tajalli* merupakan tahap tertinggi dalam proses internalisasi, yaitu ketika nilai-nilai akhlak Islam telah menyatu dalam diri individu dan menjadi bagian dari kepribadian. Pada tahap ini, mahasiswa berada dalam kategori *low quarter life crisis*, yang ditandai dengan ketenangan jiwa dan penerimaan diri. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa pada tahap ini menunjukkan sikap yang lebih ikhlas, qana'ah, dan mampu menerima kondisi hidup dengan lebih lapang.

Informan SN Menjelaskan:

Sekarang saya lebih bisa menerima keadaan, tidak terlalu memaksakan diri, karena percaya setiap orang punya waktunya masing-masing.¹¹³

¹¹⁰ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial RZ Angkatan 2021, Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.46 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹¹¹ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹¹² Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹¹³ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, Pukul 15.54 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Hal serupa juga disampaikan oleh informan DS:

Saya merasa lebih tenang sekarang, tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain, dan lebih fokus menjalani proses.¹¹⁴

Temuan ini menunjukkan bahwa pada tahap *tajalli*, mahasiswa telah mencapai kondisi ketenangan batin, di mana nilai-nilai akhlak Islam tidak hanya dipahami dan diterapkan, tetapi juga telah menjadi sikap hidup dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk *quarter life crisis*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses internalisasi nilai akhlak Islam pada mahasiswa PAI dalam menghadapi *quarter life crisis* berlangsung melalui tiga tahap, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Pada tahap *takhalli*, mahasiswa berupaya membersihkan diri dari sifat negatif. Pada tahap *tahalli*, mahasiswa mulai menghiasi diri dengan akhlak mulia. Sedangkan pada tahap *tajalli*, nilai-nilai akhlak Islam telah terinternalisasi secara mendalam dan tercermin dalam sikap hidup yang lebih tenang dan stabil.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi PAI

Proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa di penghujung masa studi Program Studi Pendidikan Agama Islam dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan hasil wawancara, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor-faktor ini berasal dari dalam diri mahasiswa maupun

¹¹⁴ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, pukul 13.13 WITA UIN Antasari Banjarmasin

lingkungan sekitarnya, yang secara langsung memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyerap dan menghayati nilai-nilai akhlak Islam.

a. Faktor Pendukung Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam

1. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan faktor pendukung yang paling utama dalam proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Bentuk dukungan tersebut meliputi doa, nasihat, perhatian, serta sikap keluarga yang mampu memberikan kekuatan emosional dan spiritual bagi mahasiswa.

Informan SN menyampaikan bahwa dukungan keluarga memberikan dorongan mental yang sangat kuat:

Pengalaman ulun menelepon mama, minta doa, lalu mama menjawab ‘iya mama doakan’, itu ulun rasa kuat banar dan yakin bisa.¹¹⁵

Hal serupa juga disampaikan oleh informan AR, yang merasakan peran besar ibu dalam memberikan motivasi:

Mama sering menelepon, memberikan doa, menyemangati, dan itu sangat berpengaruh bagi ulun.¹¹⁶

2. Motivasi Teman

Motivasi dari teman juga menjadi faktor pendukung penting dalam proses internalisasi nilai akhlak Islam. Teman memberikan dukungan emosional dan berada dalam kondisi yang sama membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi *quarter life crisis*.

¹¹⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹¹⁶ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45, UIN Antasari Banjarmasin.

Informan DS mengungkapkan bahwa teman menjadi tempat berbagi dan saling menguatkan:

Alhamdulillah punya teman yang baik-baik, sama senasib juga, jadi bisa saling curhat dan menguatkan.¹¹⁷

Sementara itu, informan NS menyampaikan bahwa motivasi teman membantu menjaga fokus dalam pengerjaan skripsi:

Motivasi dari teman untuk tetap fokus mengerjakan skripsi sangat membantu di masa ini.¹¹⁸

3. Motivasi Diri Sendiri

Motivasi dari dalam diri menjadi faktor pendukung yang sangat menentukan keberhasilan internalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Kesadaran untuk bangkit dan menyelesaikan studi mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha meskipun berada dalam tekanan.

Informan RZ menyampaikan bahwa ia berusaha memotivasi dirinya sendiri agar dapat segera menyelesaikan studi:

Kakak memotivasi diri sendiri supaya bisa menyelesaikan tugas akhir ini dan melanjutkan ke dunia kerja.¹¹⁹

Hal serupa juga diungkapkan oleh informan MN, yang menekankan pentingnya harapan dan mimpi sebagai motivasi internal:

Motivasi diri sendiri itu penting karena adanya harapan serta mimpi yang ingin dicapai.¹²⁰

¹¹⁷ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, UIN Antasari Banjarmasin.

¹¹⁸ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹¹⁹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial RZ Angkatan 2021, Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.46 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²⁰ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MN Angkatan 2020, Jumat, 12 Desember 2025, pukul 00.35 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

4. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam, baik formal maupun informal, menjadi faktor pendukung dalam membantu mahasiswa memahami dan menginternalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Konseling ini dilakukan melalui nasihat guru, ceramah, kajian keagamaan, maupun diskusi dengan orang yang lebih memahami agama.

Informan AR mengungkapkan bahwa mengikuti majelis dan mendengarkan ceramah sangat membantu:

Biasanya pas di majelis mendengarkan ceramah, pasti ada yang terkait dengan kehidupan kita, apalagi saat mengerjakan tugas akhir.¹²¹

Sementara itu, informan MT menyampaikan bahwa curhat kepada orang yang lebih paham agama menjadi bentuk bimbingan yang bermakna:

Curhat ke orang yang lebih paham agama itu memberi arahan dan nasihat yang membantu.¹²²

b. Faktor Penghambat Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam

1. Rasa Malas

Rasa malas menjadi faktor penghambat dalam internalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Malas sering muncul dalam bentuk penundaan pekerjaan dan kurangnya konsistensi dalam menerapkan nilai-nilai akhlak.

Informan NS mengungkapkan:

Rasa malas yang sangat-sangat malas untuk mengambil laptop dan mulai mengerjakan skripsi.¹²³

¹²¹ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial AR Angkatan 2021, Sabtu, 20 Desember 2025, pukul 17.45 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²² Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial MT Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, Pukul, 15.38 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²³ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa 16 Desember 2025, pukul 21.01, UIN Antasari Banjarmasin.

Hal serupa juga disampaikan oleh informan SN:

Rasa malas ini memang sangat melekat dan sulit dihentikan.¹²⁴

2. Lingkungan yang Kurang Mendukung

Lingkungan yang kurang mendukung, baik dari keluarga maupun masyarakat sekitar, dapat menjadi penghambat internalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Pertanyaan atau tekanan sosial seringkali memicu rasa tertekan dan tidak nyaman.

Informan NS menyampaikan:

Lingkungan yang kurang mendukung seperti pertanyaan ‘kapan sidang?’ membuat diri semakin tertekan.¹²⁵

Sementara itu, informan IL menjelaskan bahwa lingkungan bisa menjadi pendukung sekaligus penghambat tergantung cara memaknainya:

Kalimat motivasi dari lingkungan bisa jadi tekanan kalau kita memaknainya sebagai beban.¹²⁶

3. Kecemasan dan Overthinking

Kecemasan dan overthinking menjadi faktor penghambat yang sering dialami mahasiswa, terutama ketika memikirkan masa depan dan kemampuan diri sendiri.

Informan RZ mengungkapkan:

Malas itu sering dipicu rasa takut dan kebanyakan mikir, akhirnya malah nunda-nunda.¹²⁷

¹²⁴ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.54 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²⁵ Hasil wawancara dengan mahasiswa PAI inisial NS Angkatan 2022, Selasa, 16 Desember 2025, pukul 21.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²⁶ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial IL Angkatan 2022, Rabu, 24 Desember 2025, pukul 15.01 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²⁷ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial RZ Angkatan 2021, Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.46 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Sementara itu, informan DS menyampaikan:

Overthinking sering muncul dengan pikiran bisa nggak ya menyelesaikan semuanya tepat waktu.¹²⁸

4. Beban Kegiatan di Luar Kuliah

Beban kegiatan di luar kuliah, seperti bekerja atau aktivitas lain, juga menjadi faktor penghambat internalisasi nilai akhlak Islam karena membagi fokus dan energi mahasiswa.

Informan SN menyampaikan:

Karena begawi, akhirnya skripsi terbengkalai.¹²⁹

Hal serupa juga diungkapkan oleh informan DS:

Bekerja sambil kuliah jadi salah satu penghambat karena waktu dan tenaga terbagi.¹³⁰

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa faktor pendukung internalisasi nilai-nilai akhlak Islam pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam meliputi dukungan keluarga, motivasi teman, motivasi diri sendiri, serta bimbingan dan konseling Islam. Adapun faktor penghambatnya meliputi rasa malas, lingkungan yang kurang mendukung, kecemasan dan overthinking, serta beban kegiatan di luar kuliah. Faktor-faktor tersebut saling memengaruhi dan menentukan keberhasilan

2. Analisis Data

¹²⁸ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, pukul 13.13 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹²⁹ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial SN Angkatan 2020, Jumat, 19 Desember 2025, pukul 15.54 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

¹³⁰ Hasil Wawancara dengan mahasiswa PAI inisial DS Angkatan 2022, Kamis, 18 Desember 2025, pukul 13.13 WITA, UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data penelitian dihimpun melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap temuan penelitian. Proses analisis ini disusun dan diuraikan berdasarkan fokus penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga pembahasan dapat disajikan secara terarah dan mendalam. Adapun pemaparan hasil analisis tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Kategori *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan temuan data, bentuk-bentuk *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa seperti kebimbangan, kecemasan, putus asa, penilaian diri rendah, serta tekanan sosial menunjukkan bahwa tingkat krisis yang dialami tidak sama. Oleh karena itu, peneliti mengklasifikasikan 9 informan ke dalam tiga kategori, yaitu *high*, *middle*, dan *low* :

1) *High*

Informan NR, MN, dan SN termasuk dalam kategori *high*, yang ditandai dengan kecemasan tinggi, *overthinking*, tekanan akademik, serta perasaan terjebak dalam situasi sulit hal ini terlihat dari, kebimbangan antara skripsi dan pekerjaan, rasa putus asa akibat proses skripsi dan perbandingan diri dengan teman. Pada kategori ini, mahasiswa masih mengalami ketidakstabilan emosi dan belum sepenuhnya mampu mengelola tekanan.

2) *Middle*

Informan AL, AR, dan RZ berada pada kategori *middle*, yang ditandai dengan adanya kecemasan namun sudah mulai mampu mengontrol diri dan mencari

Solusi hal ini terlihat dari mulai menerima proses, Berusaha mengelola emosi, dan tidak terlalu larut dalam tekanan. Mahasiswa pada tahap ini menunjukkan proses perbaikan diri meskipun belum sepenuhnya stabil.

3) *Low*

Informan DS, NS, dan IR termasuk dalam kategori *low*, yang ditandai dengan kondisi emosional yang lebih stabil, mampu menerima keadaan, serta memiliki pandangan hidup yang lebih positif, hal ini terlihat dari, sikap tenang dalam menghadapi masalah, tidak terlalu membandingkan diri dan lebih fokus pada proses. Mahasiswa pada kategori ini menunjukkan kematangan dalam menghadapi fase kehidupan.

b. Nilai-nilai Akhlak Islam dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai akhlak Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi *quarter life crisis*. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga sebagai kekuatan batin dan spiritual yang menuntun mahasiswa dalam menyikapi tekanan akademik, sosial, dan ketidakpastian masa depan. Temuan ini menegaskan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya dapat diatasi melalui pendekatan rasional dan teknis, tetapi juga melalui penguatan akhlak dan spiritualitas Islam.

Menurut Al-Ghazali, akhlak adalah karakter yang tertanam kuat dalam jiwa sehingga membuat individu bertindak secara spontan tanpa dorongan atau pertimbangan berlebihan dari luar. Pemahaman tersebut selaras dengan hasil

penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa di penghujung masa studi yang mampu menghadapi fase *quarter life crisis* dengan lebih tenang adalah mereka yang telah membiasakan nilai-nilai akhlak Islam dalam kehidupan sehari-hari. Nilai sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan *qana'ah* bukan hanya dipahami secara teoritis, melainkan telah menjadi sikap batin yang membentuk cara mahasiswa merespons tekanan akademik, ketidakpastian kehidupan yang akan datang, serta tuntutan dari lingkungan sekitar.

Sabar menjadi nilai akhlak yang paling dominan digunakan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*, terutama pada proses penyelesaian skripsi yang panjang dan penuh hambatan. Sabar membantu mahasiswa bertahan dalam kondisi sulit tanpa kehilangan kendali emosi, sehingga tidak mudah putus asa ketika menghadapi revisi, keterbatasan bimbingan, dan keterlambatan studi. Kesabaran yang ditunjukkan mahasiswa menunjukkan adanya keteguhan sikap dalam menjalani proses akademik sebagai bagian dari tanggung jawab pribadi.

Syukur berperan dalam membantu mahasiswa mengalihkan fokus dari kekurangan dan keterlambatan menuju kesadaran atas kondisi yang masih dimiliki. Sikap syukur membuat mahasiswa lebih tenang dan tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain. Dengan demikian, syukur berfungsi sebagai penguat stabilitas emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akhir studi.

Tawakal dimaknai sebagai sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar secara optimal, tawakal membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian hasil dengan lebih tenang dan tidak terjebak pada tekanan ekspektasi yang berlebihan. Sikap tawakal menunjukkan adanya

keseimbangan antara usaha dan penerimaan diri, sehingga mahasiswa mampu menjalani proses akhir studi dengan lebih lapang dan realistis.

Ikhlas membantu mahasiswa menerima keadaan yang tidak sesuai dengan rencana awal, seperti keterlambatan studi atau perbedaan proses dengan teman sebaya. Dengan ikhlas, mahasiswa tidak larut dalam penyesalan dan kekecewaan berkepanjangan. Dalam konteks *quarter life crisis*, ikhlas berperan sebagai sikap batin yang membebaskan mahasiswa dari beban perbandingan sosial dan rasa iri yang berlebihan.

Qana'ah mengajarkan mahasiswa untuk merasa cukup dengan kondisi yang dimiliki tanpa menghilangkan semangat untuk terus berusaha. Sikap *qana'ah* membantu mahasiswa mengurangi tekanan sosial dan menjaga keseimbangan emosi di tengah tuntutan akademik dan lingkungan. Dengan *qana'ah*, mahasiswa mampu menerima keterbatasan diri secara proporsional dan tetap berupaya memperbaiki keadaan sesuai kemampuan.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai akhlak Islam seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan *qana'ah* berperan sebagai pedoman sikap dan kekuatan batin bagi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam mengatasi *quarter life crisis*. Nilai-nilai tersebut membantu mahasiswa mengelola emosi, menenangkan batin, serta menerima proses kehidupan secara lebih bijaksana. Dengan itu, internalisasi nilai-nilai akhlak Islam menjadi pendekatan yang relevan dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian pada masa akhir studi.

c. Proses Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi PAI

Berdasarkan teori *tazkiyatun nafs* menurut Al-Ghazali, proses internalisasi nilai akhlak Islam terdiri dari tiga tahapan, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Ketiga tahapan ini relevan dengan kondisi mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

1) *Takhalli*

Mahasiswa pada kategori *high* masih berada pada tahap *takhalli*, yaitu proses mengosongkan diri dari sifat negatif seperti kecemasan, *overthinking*, dan rasa takut berlebihan.

3) *Tahalli*

Mahasiswa pada kategori *middle* mulai memasuki tahap *tahalli*, yaitu menghiasi diri dengan akhlak baik seperti sabar, syukur, dan tawakal.

4) *Tajalli*

Mahasiswa pada kategori *low* telah mencapai tahap *tajalli*, yaitu kondisi ketenangan jiwa, yang ditandai dengan sikap ikhlas, *qana'ah*, dan penerimaan diri.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa berkaitan erat dengan proses internalisasi nilai akhlak Islam. Semakin baik internalisasi nilai akhlak, maka semakin rendah tingkat krisis yang dialami.

d. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi PAI

Berdasarkan hasil penelitian, proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi *quarter life crisis* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari

lingkungan sekitar, yang berperan sebagai pendukung atau justru menjadi penghambat dalam proses penanaman dan pengamalan nilai akhlak Islam.

Dukungan keluarga muncul sebagai faktor pendukung yang paling dominan dalam membantu mahasiswa menginternalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan material, tetapi juga berupa doa, perhatian, dan nasihat yang memberikan kekuatan emosional dan spiritual. Dukungan keluarga membantu mahasiswa merasa diterima dan dikuatkan secara batin, sehingga lebih mampu bersabar dan bertahan dalam menghadapi tekanan akhir studi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai lingkungan pertama yang menanamkan dan memperkuat nilai akhlak Islam dalam diri mahasiswa.

Selain keluarga, motivasi dari teman juga menjadi faktor pendukung penting dalam proses internalisasi nilai akhlak Islam. Teman yang berada dalam kondisi serupa dan saling memberikan dukungan emosional membantu mahasiswa mengurangi perasaan tertekan dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi *quarter life crisis*. Interaksi dengan teman sebaya yang saling menguatkan mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha dan menjaga konsistensi dalam mengamalkan nilai sabar, syukur, dan saling peduli.

Motivasi dari dalam diri mahasiswa juga menjadi faktor pendukung yang sangat menentukan. Kesadaran untuk menyelesaikan studi, mewujudkan harapan, dan mencapai tujuan hidup mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha meskipun berada dalam kondisi tertekan. Motivasi internal ini menunjukkan adanya dorongan batin yang kuat untuk bangkit dan tidak larut dalam kondisi krisis, sehingga

membantu mahasiswa mengamalkan nilai akhlak Islam secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

Selain itu, bimbingan dan konseling Islam, baik yang diperoleh secara formal maupun informal, turut mendukung proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Nasihat keagamaan, ceramah, dan diskusi dengan pihak yang lebih memahami agama memberikan arahan moral dan spiritual bagi mahasiswa dalam menyikapi masalah. Bimbingan tersebut membantu mahasiswa memahami bahwa tekanan hidup yang dihadapi merupakan bagian dari proses pendewasaan diri, sehingga nilai-nilai akhlak Islam dapat diterapkan secara lebih bijaksana.

Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan adanya sejumlah faktor yang menghambat proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam. Rasa malas menjadi penghambat utama yang sering dialami mahasiswa, terutama dalam bentuk penundaan pengerjaan skripsi dan kurangnya konsistensi dalam berperilaku. Rasa malas ini melemahkan upaya mahasiswa untuk mengamalkan nilai sabar dan disiplin, sehingga memperlambat proses internalisasi nilai akhlak Islam.

Lingkungan yang kurang mendukung juga menjadi faktor penghambat yang cukup signifikan. Tekanan sosial berupa pertanyaan atau tuntutan dari lingkungan sekitar dapat memicu rasa tertekan dan tidak nyaman. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat berfungsi ganda, yaitu sebagai pendukung atau penghambat, tergantung pada cara mahasiswa memaknai dan meresponsnya.

Kecemasan dan *overthinking* turut menjadi penghambat internalisasi nilai akhlak Islam. Pikiran yang berlebihan tentang masa depan dan kemampuan diri membuat mahasiswa sulit fokus dan cenderung menunda pekerjaan. Kondisi ini

menghambat mahasiswa untuk bersikap tenang dan sabar, sehingga penerapan nilai-nilai akhlak Islam menjadi tidak konsisten.

Selain itu, beban kegiatan di luar perkuliahan, seperti bekerja atau aktivitas lainnya, juga menjadi penghambat dalam proses internalisasi nilai akhlak Islam. Pembagian waktu dan energi yang tidak seimbang membuat mahasiswa kesulitan untuk fokus pada penyelesaian studi dan penguatan nilai akhlak. Akibatnya, proses internalisasi nilai-nilai akhlak Islam berjalan lebih lambat dan kurang optimal.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor pendukung dan penghambat internalisasi nilai-nilai akhlak Islam pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam saling memengaruhi dan menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dukungan keluarga, motivasi teman, motivasi diri sendiri, serta bimbingan dan konseling Islam berperan sebagai penguat dalam proses internalisasi nilai akhlak Islam. Sebaliknya, rasa malas, lingkungan yang kurang mendukung, kecemasan dan overthinking, serta beban kegiatan di luar kuliah menjadi faktor penghambat yang perlu dikelola secara bijaksana agar internalisasi nilai akhlak Islam dapat berjalan secara optimal.