JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR, MENENGAH DAN TINGGI (JMP-DMT)
E ISSN : 2715-9213
Vol 7 No 4 Oktober 2026

Manajemen Layanan Konseling di Perguruan Tinggi dalam Penguatan Ketahanan Psikologis Mahasiswa

Aninda Tri Safinatun Najah[1], Moch. Chafiid Dhuha[2]
[1]*Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia*
[2]*Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia*
e-mail: anindasafinatun@gmail.com[1], dhuhachafid@gmail.com[2]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manajemen layanan konseling di perguruan tinggi dalam mendukung penguatan ketahanan psikologis mahasiswa, khususnya dalam menghadapi fenomena *quarter-life crisis*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada fungsi manajemen yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan konseling di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan melibatkan pengelola layanan konseling, dosen konselor, asisten laboratorium, dan mahasiswa pengguna layanan. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan layanan dilakukan secara kolaboratif dengan melibatkan kepala layanan, dosen, asisten laboratorium, dan klien serta didukung oleh program dan prosedur layanan. Pelaksanaan konseling dilakukan secara berjenjang berdasarkan tingkat permasalahan klien, yaitu ringan, sedang, dan berat, dengan menekankan empati konselor dan penyesuaian intervensi terhadap kebutuhan klien. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas program, mengidentifikasi kendala, dan merumuskan perbaikan layanan. Kendala yang ditemukan meliputi penjadwalan layanan, keterbatasan kompetensi konselor mahasiswa, keterbukaan klien, serta sosialisasi layanan yang belum optimal. Secara keseluruhan, manajemen layanan konseling yang terencana, profesional, dan berkelanjutan menjadi bentuk dukungan institusional yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan, ketidakpastian arah hidup, dan dinamika *quarter-life crisis* serta mendukung penguatan ketahanan psikologis.

Kata Kunci: *Manajemen Pendidikan, layanan konseling, ketahanan psikologis, mahasiswa, quarter-life crisis*

ABSTRACT

This study aims to analyze the management of counseling services in higher education in supporting the strengthening of students' psychological resilience, particularly in dealing with the phenomenon of quarter-life crisis. This study employed a qualitative approach focusing on the management functions of planning, implementation, and evaluation of counseling services at the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving counseling service managers, counseling lecturers, laboratory assistants, and student service users. Data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldana model through data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that service planning is conducted collaboratively by involving service managers, lecturers, laboratory assistants, and clients and is supported by service programs and procedures. Counseling implementation is carried out in stages based on the severity of clients' problems, namely mild, moderate, and severe, with an emphasis on counselor empathy and the adjustment of interventions to clients' needs. Evaluation is conducted periodically to assess program effectiveness, identify service barriers, and formulate improvements. The challenges identified include service scheduling, limited competence among student counselors, clients' openness, and suboptimal service socialization. Overall, well-planned, professional, and sustainable counseling service management serves as an institutional form of support that can help students cope with pressure, uncertainty regarding life direction, and the dynamics of quarter-life crisis, while supporting the strengthening of their psychological resilience.

Keywords: *Educational Management, counseling services, psychological resilience, students, quarter-life crisis*

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki sumber daya manusia yang melimpah untuk mendorong kemajuan berbagai sektor. Sayangnya, potensi itu belum dimaksimalkan akibat rendahnya kualitas SDM. Kualitas tersebut mencakup sikap, mental, perilaku, kemampuan, intelegensi, agama, hukum, dan Kesehatan (Siahaan, 2016). Pengelolaan aspek-aspek tersebut harus dilakukan sejak awal untuk mencegah berbagai kemungkinan negatif yang dapat muncul di kemudian hari. Salah satu hal yang mempengaruhi kualitas SDM adalah kesehatan mental yang sering terabaikan hingga saat ini. Berbagai penjelasan telah muncul untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kesehatan mental. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu, bahwa kesehatan mental merupakan kondisi jiwa seseorang yang mampu menjalankan fungsi serta tugas kehidupan dengan baik, serta menyelesaikan berbagai masalah yang ada dengan maksimal (Bukhori, 2006). Adapun pendapat Dr. Jalaluddin dalam "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", kesehatan mental merupakan kondisi batin yang tenang, damai, aman, dan tenteram, yang diperoleh melalui upaya mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa dari total 19 juta populasi yang menjadi objek pengukuran, sekitar 11,6% penduduk Indonesia terindikasi mengalami gangguan mental atau kejiwaan. Kondisi ini mungkin mengalami peningkatan di tengah tuntutan zaman yang semakin tinggi. Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah guna menanggulangi permasalahan gangguan mental, salah satunya adalah penerapan UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Dalam Pasal 3 disebutkan bahwa pemerintah wajib memberikan layanan kesehatan jiwa secara optimal kepada setiap warga, termasuk Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) dan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Dalam beberapa pasal lainnya, pemerintah juga memberikan penjelasan mengenai hak-hak yang wajib diterima oleh setiap orang pengidap gangguan mental, yakni dalam pasal 70. Sehingga keberadaan penderita gangguan kesehatan mental berhak mendapatkan kesempatan untuk hidup normal kembali serta diterima dalam kehidupan setiap masyarakat Indonesia. Selain itu, Islam juga menunjukkan kepedulian yang tinggi terhadap kesehatan mental, sebagaimana dalam firman Allah SWT pada Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan,kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 155).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk menjaga kesehatan mentalnya. Ujian yang diberikan-Nya menjadi sarana untuk melatih kesabaran dalam menghadapi berbagai kondisi. Kebiasaan bersabar tersebut berdampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dalam "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan *Husnudzan*) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19", yaitu keberadaan konsep sabar dalam diri manusia dipercaya mampu menjadi salah satu *treatment* untuk menjaga kesehatan mental manusia (Ross et al., 2020). Sehingga kesehatan mental penting untuk senantiasa diperhatikan.

Berdasarkan hasil survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, jumlah penderita gangguan mental pada usia remaja mengalami peningkatan menjadi 9,8% dari yang sebelumnya sekitar 6% pada tahun 2013 (Bintang & Mandagi, 2021). Kondisi ini mengalami peningkatan yang signifikan pada saat pandemi Covid-19, yakni menjadi 19% (Iqbal & Rizqulloh, 2020). Apabila kondisi ini terus menerus dibiarkan, maka berbagai permasalahan akan mulai bermunculan. Sedangkan tugas remaja saat ini adalah mempersiapkan diri untuk menjadi generasi gemilang di masa mendatang. Di sisi lain, peningkatan jumlah masalah kesehatan mental pada diri remaja juga disebabkan oleh beberapa hal, seperti lingkungan sosial, akademik, dan hal-hal

lainnya. Salah satu penyebab utama terjadinya peningkatan jumlah penderita gangguan mental pada remaja adalah timbulnya kekhawatiran terhadap kondisi di masa depan. Kekhawatiran-kekhawatiran inilah yang memicu timbulnya istilah *quarter life crisis* (Pratiwi & Yuliandri, 2022).

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim merupakan salah satu kampus impian para calon mahasiswa. Berbagai prestasi yang didapatkan juga semakin mendorong berkembangnya popularitas dan kualitas institusi ini. Selain itu, UIN Maulana Malik Ibrahim mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam setiap aspek kegiatan akademik maupun nonakademik. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di kampus ini berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan menjadikan para orang tua tidak mampu mengawasi secara langsung aktivitas anaknya. Kondisi ini berpotensi memunculkan berbagai persoalan psikologis, salah satunya *quarter life crisis*, yaitu fase krisis emosional yang umumnya dialami individu berusia 18-30 tahun. Fase ini ditandai perasaan khawatir, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Penyebabnya meliputi tekanan internal dan eksternal, ketidakjelasan tujuan hidup yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi, serta banyaknya pilihan yang justru membuat seseorang merasa kesulitan untuk menentukan langkah hidupnya. Oleh karena itu, proses pendewasaan mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim memerlukan dukungan layanan konseling yang terkelola dengan baik guna membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut.

Penerapan layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim merupakan langkah strategis dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Pendekatan yang menggabungkan ilmu psikologi dengan nilai-nilai keislaman menjadi keunggulan dari layanan konseling ini. Sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola fase *quarter life crisis* secara konstruktif dan bermakna. Layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim juga diperuntukkan bagi seluruh civitas akademika di kampus dan masyarakat umum. Hal ini membuka akses lebih luas bagi mereka yang membutuhkan dukungan dalam menyelesaikan permasalahan hidup, baik yang berkaitan dengan studi, karir, hubungan interpersonal, atau masalah pribadi lainnya. Dengan didukung oleh konselor yang profesional dan terlatih, layanan ini menyediakan ruang yang aman bagi individu untuk mengungkapkan permasalahan secara terbuka serta menemukan alternatif solusi yang tepat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis manajemen layanan konseling dalam pencegahan *quarter life crisis* di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fokus penelitian diarahkan pada fungsi manajemen yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Peneliti akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait pengalaman dan perspektif individu terkait layanan konseling yang diberikan, serta mengungkap makna di balik fenomena yang terjadi di lapangan.

Sumber data berasal dari pengelola Layanan Konseling, dosen yang melayani konseling, asisten laboratorium konseling, serta mahasiswa yang pernah memanfaatkan layanan tersebut. Pengumpulan data menggunakan tiga teknik, yaitu (1) wawancara dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada informan untuk menggali informasi mengenai manajemen layanan konseling; (2) observasi langsung di Laboratorium Konseling untuk mengetahui bagaimana layanan konseling dijalankan, interaksi antara konselor dan klien, serta dinamika yang terjadi selama sesi konseling; dan (3) studi dokumen yang melibatkan pengumpulan berbagai materi terkait program konseling dan laporan kegiatan, yang memberikan konteks tambahan untuk mendalami bagaimana layanan konseling dilaksanakan dan dikendalikan.

Analisis data menggunakan model Miles et al. (2014) yang mencakup tahapan pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Data yang telah terkumpul dikondensasikan dengan cara menyeleksi dan memilah informasi yang relevan dengan

tujuan penelitian, sementara data yang tidak mendukung dieliminasi. Informasi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar lebih mudah dipahami. Melalui penyajian tersebut, pola-pola temuan dapat diidentifikasi. Selanjutnya, kesimpulan sementara dirumuskan berdasarkan hasil analisis data, kemudian dikaji kembali untuk menilai efektivitas perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi layanan konseling UIN Maulana Malik Ibrahim.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

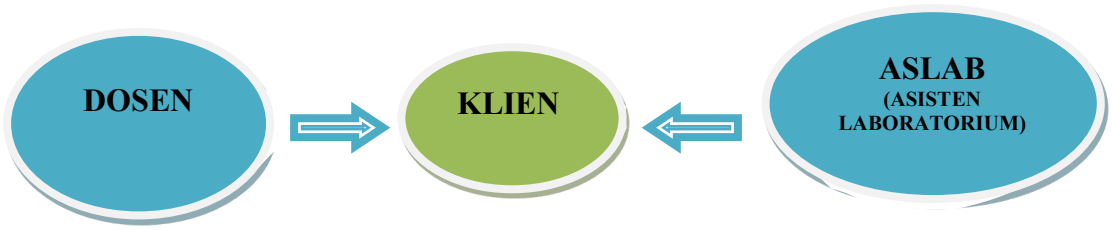
Laboratorium Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim merupakan unit layanan yang berada dalam pengelolaan Fakultas Psikologi. Fasilitas ini difungsikan sebagai pusat pelayanan konseling berbasis psikologi, baik dalam bentuk layanan individual maupun kelompok. Laboratorium ini juga berperan dalam memperluas jejaring kerja sama antara Fakultas Psikologi dan masyarakat. Peran tersebut diwujudkan melalui berbagai program strategis, seperti pelatihan, pendampingan bagi anak, remaja, dan keluarga, serta bentuk intervensi psikologis lainnya sesuai dengan kebutuhan klien. Peningkatan kualitas layanan perlu dilakukan sebagai bentuk loyalitas kepada klien. Salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan tersebut adalah melalui penerapan sistem manajemen yang terstruktur dan efektif. Implementasi manajemen dalam layanan konseling Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim dapat dilihat pada skema berikut.



Gambar 1. Proses Manajemen Layanan Konseling

3.1 Perencanaan dalam Manajemen Layanan Konseling sebagai Upaya Penguatan Ketahanan Psikologis Mahasiswa

Perencanaan adalah proses penetapan langkah-langkah strategis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan di masa depan (Wicaksono, 2019). Perencanaan manajemen layanan konseling yang disusun secara matang dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi pelaksanaan setiap program. Dalam praktiknya, perencanaan layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim melibatkan kerja sama dengan berbagai pihak terkait (*stakeholders*). *stakeholder* merupakan individu atau kelompok yang memiliki kepentingan tertentu serta dapat terlibat dan terdampak, baik secara positif maupun negatif, oleh suatu kegiatan atau kebijakan (Damayanti, 2019). *Stakeholder* dalam layanan konseling UIN Maulana Malik Ibrahim terdiri atas kepala layanan konseling dan sekretaris (dosen), asisten laboratorium, serta klien. Pemilihan ketua layanan konseling maupun asisten laboratorium harus mengacu pada standar operasional prosedur (SOP). Adapun proses rekrutmen asisten laboratorium (aslab) mensyaratkan kriteria seperti memiliki integritas tinggi, loyalitas, kemampuan komunikasi (humas) yang baik, serta sikap sabar.



Gambar 2. Stakeholder Layanan Konseling

Ngadi et al. (2022) menjelaskan bahwa perencanaan adalah proses sistematis dalam menetapkan keputusan serta merumuskan langkah-langkah strategis untuk mencapai tujuan. Keberadaan perencanaan menjadi unsur krusial dalam praktik manajemen. Tanpa perencanaan yang jelas, pelaksanaan program berjalan tidak terarah. Dalam konteks layanan konseling Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, perencanaan disusun untuk memandu konselor dalam menangani berbagai persoalan klien. Sehingga proses pendampingan dapat dilakukan lebih efektif dan terukur. Konsep perencanaan juga memiliki landasan normatif dalam ajaran Islam. Beberapa ayat Al-Qur'an menegaskan pentingnya persiapan dan strategi dalam mencapai tujuan, salah satunya Q.S. Al-Anfal ayat 60.

وَاَعِدُّوْا لَهُمْ مَّا اسْتَطَعْتُمْ مِّنْ قُوَّةٍ وَّمِنْ رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُوْنَ بِهٖ عَدُوَّ اللّٰهِ وَعَدُوَّكُمْ وَاٰخَرِيْنَ مِنْ دُوْنِهِمْۚ لَا تَعْلَمُوْنَهُمْۚ اَللّٰهُ يَعْلَمُهُمْۗ وَمَا تُنْفِقُوْا مِنْ شَيْءٍ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ يُوَفَّ اِلَيْكُمْ وَاَنْتُمْ لَا تُظْلَمُوْنَ

Artinya: "Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalasi dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)" (QS. Al-Anfal: 60).

Makna ayat tersebut menegaskan pentingnya persiapan dan strategi sebelum menghadapi suatu tantangan. Prinsip ini dapat diimplementasikan dalam perencanaan layanan konseling, di mana setiap program perlu dirancang secara matang sebelum dilaksanakan. Dalam konteks layanan konseling, kesiapan tersebut diwujudkan melalui penyusunan program kerja, penetapan prosedur layanan, serta pengembangan kapasitas sumber daya manusia. Nilai persiapan yang terkandung dalam ayat tersebut relevan sebagai landasan normatif dalam membangun manajemen layanan konseling yang sistematis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan dalam manajemen layanan konseling disusun guna membantu konselor membimbing klien agar mampu menentukan tujuan hidup secara lebih matang serta merancang strategi yang tepat untuk mencapainya. Salah satu bentuk inovasi yang direncanakan adalah penerapan metode *senam kecerdasan*. Metode ini diyakini dapat membantu klien dalam menstabilkan emosi dan meningkatkan kejernihan berpikir, sehingga mereka lebih mampu membedakan perilaku yang tepat dan kurang tepat. Melalui pendekatan tersebut, klien diharapkan dapat mengelola permasalahan secara mandiri sebelum memutuskan untuk mengakses layanan konseling secara langsung. Hingga saat ini, penanganan masalah pendewasaan mahasiswa masih dilakukan melalui layanan konseling pada umumnya dengan prosedur standar yang berlaku. Hal tersebut disebabkan oleh perlunya persiapan dan tahapan lanjutan agar metode inovatif tersebut dapat diterapkan secara maksimal. Kesimpulannya, perencanaan layanan konseling yang mendukung optimalisasi proses pendewasaan mahasiswa harus melalui kerja sama seluruh komponen di dalamnya, sehingga setiap program dapat berjalan secara terarah dan berkelanjutan.

3.2 Pelaksanaan dalam Manajemen Layanan Konseling sebagai Upaya Penguatan Ketahanan Psikologis Mahasiswa

Pelaksanaan layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim dinilai telah berjalan secara optimal. Hal tersebut tercermin dari penghargaan yang diterima dalam kategori inovasi layanan digital bidang konseling. Keberhasilan ini tidak terlepas dari sinergi antara pihak kampus dan para konselor dalam mengembangkan sistem layanan yang profesional dan adaptif. Selain itu, berdasarkan Lampiran Permendiknas Nomor 111 Tahun 2014, layanan konseling di satuan pendidikan harus dilaksanakan oleh tenaga profesional yang memiliki kompetensi di bidang bimbingan dan konseling serta memiliki sertifikasi sebagai konselor (Ferdiansyah & Noverina, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan manajemen layanan konseling dilakukan dengan meningkatkan rasa empati yang dimiliki konselor kepada klien. Pelaksanaan manajemen layanan konseling berdasarkan jenis permasalahan yang dimiliki oleh klien dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu level pertama untuk klien dengan permasalahan yang ringan, level kedua untuk klien dengan permasalahan sedang, dan level ketiga untuk klien dengan tingkat permasalahan yang tinggi. Dalam melaksanakan fungsi ini, peranan seorang konselor sangatlah penting. Kondisi ini tergambar dalam beberapa indikator berikut:

a. Menjamin kontinuitas pekerjaan

Pengarahan yang diberikan oleh kepala laboratorium layanan konseling menjadi tindakan penting yang harus diperhatikan. Dengan adanya pengarahan yang tepat, maka pelaksanaan hasil yang telah ditetapkan pada fungsi-fungsi manajemen sebelumnya dapat berjalan dengan baik. Dalam hal ini kepala laboratorium layanan konseling UIN Maulana Malik Ibrahim harus mampu memastikan setiap anggotanya memahami dan melaksanakan seluruh perencanaan yang telah disusun.

b. Membudayakan prosedur standar

Pelaksanaan yang dilakukan oleh setiap anggota laboratorium layanan konseling haruslah sesuai dengan SOP yang sudah ada untuk meminimalisir terjadinya kegagalan atau kesalahan di dalam proses *actuating*.

c. Menghindari kemangkiran yang tidak berarti

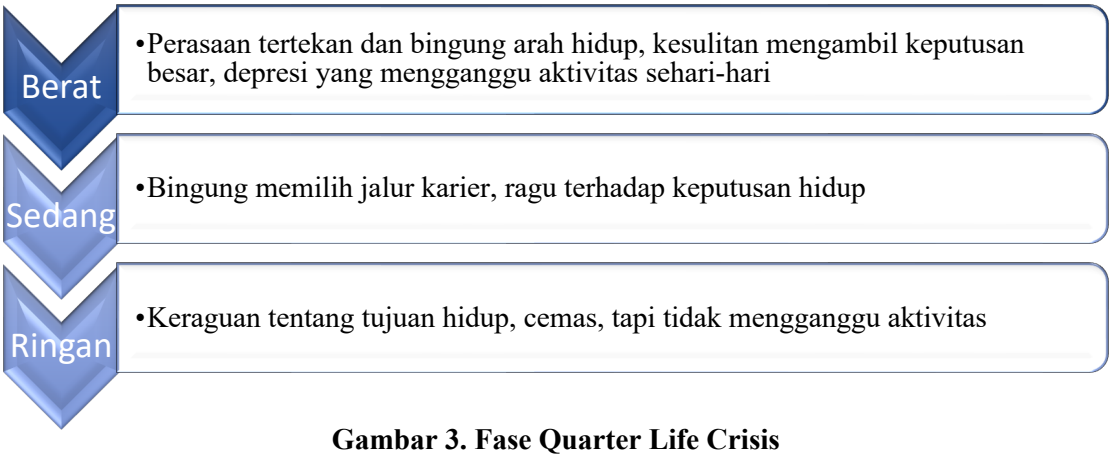
Adanya pengarahan dari seorang pemimpin serta penyusunan jadwal kegiatan dan pembagian tugas bagi setiap anggota laboratorium layanan konseling mampu menjadi cara untuk mendisiplinkan kinerja anggota. Sehingga, kualitas dari layanan konseling yang diberikan dapat meningkat.

d. Membina motivasi yang terarah

Salah satu peran seorang pemimpin yang terlihat sederhana, namun memiliki peranan yang penting adalah memotivasi anggotanya. Dalam hal ini, kepala laboratorium layanan konseling UIN Maulana Malik Ibrahim dituntut untuk aktif membangkitkan semangat anggotanya. Meskipun bidang kerja yang dilaksanakan berkaitan dengan perbaikan mental dan psikis, kondisi tersebut tidak menjamin terciptanya jiwa yang selalu tangguh. Sehingga, motivasi dari pemimpin diharapkan mampu membangkitkan semangat yang menurun serta meningkatkan kualitas kinerja yang dimiliki anggota laboratorium layanan konseling.

Terkait penanganan fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa, layanan konseling Fakultas Psikologi telah merancang dan melaksanakan berbagai intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan klien. Dalam proses pendewasaan mahasiswa, berbagai permasalahan kerap muncul sehingga peran konselor menjadi penting dalam membantu klien melewati fase *quarter life crisis*. Berdasarkan pendapat Robinson et al. (2013), fase *quarter life crisis* terbagi menjadi fase pertama sampai fase kelima. Layanan konseling UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

membagi permasalahan menjadi tiga tingkat, yaitu ringan, sedang, dan berat. Klasifikasi ini ditunjukkan pada Gambar 3 yang menggambarkan perbedaan tingkat intensitas dan dampak permasalahan yang dihadapi mahasiswa.



Gambar 3. Fase Quarter Life Crisis

Berbagai fase *quarter life crisis* yang dialami individu dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang berada dalam ketetapan Allah.

Pemahaman ini selaras dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Mulk ayat 2.

الَّذِيْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيٰوةَ لِيَبْلُوَكُمْ اَيُّكُمْ اَحْسَنُ عَمَلًاۗ وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْغَفُوْرُۙ

Artinya: "Yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun" (QS. Al-Mulk: 2).

Ayat tersebut menunjukkan tentang kekuasaan Allah SWT di dalam mengatur kehidupan makhluk-Nya, termasuk pada tahapan *quarter life crisis* yang terdapat dalam kehidupan manusia. Munculnya beragam masalah di dalam kehidupan manusia juga menjadi kehendak Allah SWT dengan tujuan menaikkan derajat manusia di hadapan Allah SWT. Apabila dikaitkan dengan fenomena *quarter life crisis* yang dihadapi oleh mahasiswa, ayat tersebut dapat menjadi penguat spiritual agar individu mampu bersikap sabar dan ikhlas dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Sehingga keberadaan layanan konseling dapat dipahami sebagai salah satu ikhtiar atau sarana yang dihadirkan untuk membantu manusia menyelesaikan persoalan yang dihadapinya. Melalui kemampuan para konselor yang telah terjamin, permasalahan yang dihadapi para konseli dapat terbantu.

Prinsip tersebut selaras dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah An-Nisa' ayat 85 terkait pentingnya kontribusi dalam memberikan pertolongan dan kebaikan kepada sesama.

مَّن يَشْفَعْ شَفَٰعَةً حَسَنَةً يَكُن لَّهُۥ نَصِيبٌ مِّنْهَا ۖ وَمَن يَشْفَعْ شَفَٰعَةً سَيِّئَةً يَكُن لَّهُۥ كِفْلٌ مِّنْهَا ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ مُّقِيتًا

Artinya: "Barangsiapa yang memberikan syafa'at yang baik, niscaya ia akan memperoleh bahagian (pahala) daripadanya. Dan barangsiapa memberi syafa'at yang buruk, niscaya ia akan memikul bahagian (dosa) daripadanya. Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu" (QS. An-Nisa': 85).

Kesimpulannya, pelaksanaan layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang perlu dikelola secara optimal agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal oleh mahasiswa. Dukungan manajemen yang terstruktur serta kompetensi konselor yang profesional menjadi kunci dalam memberikan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan klien. Dengan demikian, layanan konseling tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga mendukung proses pendewasaan mahasiswa secara psikologis dan spiritual.

3.3 Evaluasi dalam Manajemen Layanan Konseling sebagai Upaya Penguatan Ketahanan Psikologis Mahasiswa

Evaluasi merupakan suatu kegiatan terencana yang dilakukan untuk menelaah dan mengkaji berbagai data guna menilai tingkat keberhasilan suatu program dalam mencapai sasaran yang telah ditetapkan (Maqableh & Alia, 2021 ; Rachmaniar et al. 2021 ; Wijaya et al. 2021). Istilah "evaluasi" umumnya berlaku pada proses pembuatan nilai. Dalam pendidikan, istilah "evaluasi" berkaitan dengan kurikulum, program, intervensi, metode pengajaran, dan faktor organisasi (Agus et al., 2023). Maka, evaluasi layanan konseling dimaknai sebagai proses terstruktur yang dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data guna menilai tingkat efisiensi dan efektivitas layanan. Di UIN Maulana Malik Ibrahim, evaluasi ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan mutu sekaligus mendukung akreditasi Fakultas Psikologi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, kemudian memperbaiki kekurangan serta kendalanya. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan untuk mengetahui keberhasilan program serta sebagai masukan bagi komponen agar pelaksanaan layanan konseling selanjutnya dapat lebih baik lagi (Ar Hasibuan et al., 2022).

Konsep evaluasi dalam Al-Qur'an Surah Al-Ankabut ayat 2 dan 3, yaitu:

أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓا۟ أَن يَقُولُوٓا۟ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

وَلَقَدْ فَتَنَّا ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ ۖ فَلَيَعْلَمَنَّ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ صَدَقُوا۟ وَلَيَعْلَمَنَّ ٱلْكَٰذِبِينَ

Artinya: "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: 'Kami telah beriman', sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta" (QS. Al-Ankabut: 2-3).

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Allah menguji manusia melalui berbagai cobaan, baik kecil maupun besar, sebagai bentuk penilaian terhadap kualitas keimanan dan ketakwaannya. Prinsip evaluatif ini relevan diterapkan dalam layanan konseling, yang perlu menanamkan kesadaran akan pentingnya refleksi dan penilaian berkelanjutan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Laboratorium Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim melaksanakan evaluasi secara sistematis setiap semester sebagai dasar perumusan kebijakan dan pengambilan keputusan, sekaligus untuk menilai efektivitas pelaksanaan program (Purnomo et al. 2022 ; Danlad Saliu, 2020). Evaluasi tersebut dilakukan oleh pengelola, konselor, serta pihak-pihak yang terlibat dalam layanan konseling. Secara umum, program yang dijalankan, baik rutin maupun insidental, telah terlaksana dengan optimal sesuai dengan perencanaan yang ditetapkan.

Dalam mencapai tujuan, pasti banyak kendala yang dihadapi dan harus dicarikan jalan keluar (Fadhilla, 2021) . Setiap permasalahan yang muncul perlu diidentifikasi dan dianalisis melalui proses evaluasi untuk mengetahui akar penyebabnya serta merumuskan langkah perbaikan agar tidak terulang di masa mendatang. Kendala layanan konseling UIN Maulana Malik Ibrahim dapat bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan temuan di lapangan, kendala yang paling sering dihadapi adalah persoalan penjadwalan antara konselor dan klien, sehingga diperlukan koordinasi dengan cara menyusun dan menyesuaikan jadwal layanan berdasarkan kesepakatan kedua belah pihak. Selain itu, terdapat keterbatasan kompetensi konselor (mahasiswa), baik dalam teknik komunikasi verbal maupun nonverbal. Oleh karena itu, calon konselor wajib melakukan program pengembangan diri untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan individu, kemudian mempraktikkan apa yang telah dipelajari, seperti pelatihan, seminar, pendidikan formal maupun nonformal, membaca literatur ilmiah, serta melakukan refleksi praktik.

Kesulitan konselor adalah menangani beberapa kasus klien dalam sehari dan masalah tersebut juga berat, sehingga konselor senior harus menanganinya dan tidak bisa ditangani oleh asisten laboratorium. Kendala yang bersumber dari klien umumnya berkaitan dengan kurangnya keterbukaan dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi. Sebagian klien merasa tidak nyaman dengan situasi ruang layanan sehingga enggan berbicara secara jujur. Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kepercayaan terhadap konselor, sehingga proses konseling tidak berjalan optimal. Di sisi lain, konselor menghadapi tantangan ketika menangani kasus yang berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Permasalahan yang sering muncul berkaitan dengan fase pendewasaan atau *quarter life crisis*, seperti konflik keluarga, kebingungan menentukan arah hidup, dan pencarian identitas diri. Fase ini ditandai dengan kecemasan serta ketidakpastian terhadap masa depan yang belum jelas (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Maka, konselor harus mengombinasikan pendekatan konseling dan disesuaikan dengan kebutuhan klien agar layanan konseling yang diberikan lebih efektif.

Layanan konseling ini sangat membantu klien yang sedang mengalami kesulitan, terlebih lagi secara psikis, khususnya klien yang mengalami kesulitan dalam menghadapi proses pendewasaan. Permasalahan tersebut ditangani melalui pemberian intervensi terapeutik yang dirancang secara khusus untuk membantu individu memahami dan menyelesaikan persoalan yang dihadapinya. Jumlah pengunjung di Layanan Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim paling banyak berasal dari internal kampus, yaitu dari berbagai fakultas dan jurusan. Layanan konseling ini tidak menentukan target klien, namun membatasi klien dalam menggunakan layanan konseling yaitu satu hari maksimal 15 klien. Berikut data kunjungan Laboratorium Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim dibandingkan dengan seluruh jumlah mahasiswa.

Tabel 1. Daftar Pengunjung Laboratorium Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim

Tahun	Jumlah	Presentase
Pengunjung (2021-2022)	$\frac{540}{19.697}100\%$	2,74%
Pengunjung (2023-2024)	$\frac{275}{16.938}100\%$	1,62%
Pengunjung (2025)	$\frac{125}{21.470}100\%$	0,58%

Berdasarkan Tabel 1, jumlah pengunjung Laboratorium Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim mengindikasikan adanya penurunan dalam pemanfaatan layanan konseling dari tahun ke tahun. Penurunan tersebut dapat dikaitkan dengan dampak pandemi Covid-19 yang pada awalnya meningkatkan kebutuhan dukungan psikologis akibat perubahan sistem pembelajaran dan keterbatasan interaksi sosial. Mahasiswa mengalami *culture shock* karena perubahan lingkungan yang drastis. Namun, seiring berjalannya waktu dan kembalinya situasi ke kondisi yang lebih stabil, mahasiswa mulai beradaptasi sehingga kebutuhan untuk mengakses layanan konseling berkurang. Selain itu, rendahnya literasi dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental turut memengaruhi minimnya kunjungan. Penyebaran informasi mengenai layanan konseling belum menjangkau seluruh mahasiswa secara optimal. Banyak mahasiswa, khususnya mahasiswa baru, belum mengetahui keberadaan layanan konseling UIN Malang maupun fungsi dan manfaatnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi sosialisasi yang lebih efektif agar layanan konseling dikenal dan dimanfaatkan secara maksimal.

Faktor lain yang kemungkinan berkontribusi adalah kesibukan akademik, keterbatasan waktu yang sesuai antara konselor dan klien, preferensi mahasiswa untuk mencari dukungan secara informal kepada teman sebaya, serta adanya stigma terhadap layanan konseling yang masih dirasakan sebagian mahasiswa. Layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim terus

berkomitmen untuk memberikan layanan terbaik bagi klien. Hasil evaluasi yang diperoleh akan menjadi landasan untuk perbaikan dan peningkatan layanan di masa yang akan datang.

Layanan konseling mampu bertahan dan berkembang berkat adanya klien. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil asesmen yang bertujuan untuk memperoleh data-data klien secara tepat dan menelaah apa yang menyebabkan masalah klien muncul, sehingga kepuasan layanan sangat penting (Darmawan et al., 2020). Dengan mengetahui kepuasan layanan, hasil evaluasi tersebut menjadi dasar dalam melakukan perbaikan dan pengembangan program agar mutu layanan semakin meningkat serta lebih sesuai dengan kebutuhan klien. Jika klien merasa puas dengan layanan konseling, mereka akan menjadi klien yang loyal dan akan merekomendasikannya kepada orang lain. Kepuasan layanan ini berguna untuk mengetahui penilaian klien terhadap layanan konseling yang digunakan.

Secara keseluruhan, ketiga fungsi manajemen tersebut sejatinya bermuara pada satu tujuan besar, yaitu penguatan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa tingkat akhir erat kaitannya dengan kemampuan menerima diri dan mengelola tekanan secara adaptif, sehingga dukungan eksternal seperti layanan konseling turut berperan dalam menumbuhkan kapasitas tersebut (Oktaviani & Cahyawulan, 2022). Dukungan ini semakin relevan mengingat layanan konseling yang dikelola secara terarah terbukti efektif membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan psikologis pada fase *quarter life crisis*, mulai dari kebingungan arah hidup hingga tekanan menjelang kelulusan (Dalimunthe et al., 2023). Dengan begitu, manajemen layanan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim tidak sekadar berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, melainkan juga sebagai instrumen pembentukan ketahanan psikologis yang berkelanjutan, sehingga mahasiswa memiliki bekal yang lebih kuat untuk menghadapi dinamika kehidupan pasca kampus.

3.4 Ketahanan Psikologis Mahasiswa sebagai Capaian Manajemen Layanan Konseling

Ketahanan psikologis atau resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau perubahan dalam kehidupannya (Connor & Davidson, 2003). Hendriani (2018) menegaskan bahwa resiliensi psikologis bukan merupakan sifat bawaan, melainkan kapasitas yang dapat dibentuk dan dikembangkan melalui proses belajar serta dukungan dari lingkungan sekitar individu. Dalam konteks mahasiswa, ketahanan psikologis menjadi faktor penentu keberhasilan individu melewati berbagai tekanan akademik, sosial, maupun personal, termasuk fase *quarter life crisis* yang telah diuraikan sebelumnya.

Hasil kajian Pratiwi & Yuliandri (2022) menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, *self-esteem*, dan optimisme mahasiswa, serta berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Sejalan dengan itu, studi literatur Afifah & Nur (2026) mengungkap bahwa resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal, seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan konsep diri positif, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik, termasuk keberadaan layanan konseling kampus sebagai salah satu strategi institusional penguatan resiliensi.

Manajemen layanan konseling yang dijalankan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, mulai dari perencanaan program, pelaksanaan konseling berjenjang, hingga evaluasi berkelanjutan, dapat dipahami sebagai bentuk konkret dukungan institusional tersebut. Fadilah & Aulia (2023) menemukan bahwa dukungan sosial yang terstruktur dari lingkungan kampus, termasuk layanan bimbingan dan konseling, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Dengan demikian, keberadaan layanan konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penanganan masalah psikologis secara reaktif, tetapi juga sebagai instrumen preventif yang memperkuat kapasitas adaptif mahasiswa secara berkelanjutan.

Pendekatan berjenjang (ringan, sedang, dan berat) yang diterapkan dalam pelaksanaan konseling di UIN Maulana Malik Ibrahim turut mendukung penguatan ketahanan psikologis, karena intervensi yang disesuaikan dengan tingkat kebutuhan klien memungkinkan terbentuknya mekanisme koping yang lebih sehat. Selain itu, integrasi nilai-nilai keislaman dalam proses konseling memberikan penguatan spiritual yang membantu mahasiswa memaknai setiap tekanan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Dengan demikian, manajemen layanan konseling yang terencana, terlaksana secara profesional, dan dievaluasi secara berkala menjadi salah satu pilar utama dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, manajemen layanan konseling di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dilaksanakan melalui tiga fungsi utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang saling berkaitan dalam mendukung penguatan ketahanan psikologis mahasiswa. Perencanaan dilakukan secara kolaboratif dengan melibatkan kepala layanan, dosen, asisten laboratorium, dan klien serta didukung oleh penyusunan program dan prosedur layanan. Pelaksanaan konseling dilakukan secara berjenjang berdasarkan tingkat permasalahan klien, yaitu ringan, sedang, dan berat, dengan menekankan empati konselor serta penyesuaian layanan terhadap kebutuhan mahasiswa. Evaluasi dilaksanakan secara berkala untuk menilai efektivitas program, mengidentifikasi kendala, dan merumuskan perbaikan layanan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa manajemen layanan konseling tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penanganan permasalahan psikologis, tetapi juga menjadi bentuk dukungan institusional dalam membangun kapasitas adaptif mahasiswa. Layanan yang terencana, pelaksanaan yang sesuai tingkat kebutuhan, serta evaluasi berkelanjutan dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan, ketidakpastian arah hidup, dan dinamika quarter-life crisis. Integrasi nilai-nilai keislaman dalam layanan juga memberikan dimensi spiritual yang mendukung mahasiswa dalam memaknai berbagai tekanan sebagai bagian dari proses kehidupan dan pendewasaan diri.

Penguatan ketahanan psikologis mahasiswa perlu ditempatkan sebagai salah satu orientasi dalam pengelolaan layanan konseling di perguruan tinggi. Peningkatan kualitas layanan dapat dilakukan melalui penguatan kompetensi konselor, pengembangan strategi sosialisasi agar layanan lebih dikenal mahasiswa, penyesuaian jadwal layanan, serta evaluasi yang dilakukan secara konsisten berdasarkan kebutuhan klien. Keberlanjutan manajemen layanan konseling menjadi bagian penting dalam menciptakan dukungan psikologis yang responsif terhadap dinamika kehidupan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, M. N., & Nur, H. (2026). Resiliensi pada Mahasiswa yang Merantau: Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *3*(01), 59–69. https://doi.org/10.56842/jpk.v3i01.862

Agus, A., Juliadharma, M., & Djamaluddin, M. (2023). Application of the CIPP Model in Evaluation of The Inclusive Education Curriculum in Madrasah Aliyah. *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *8*(1), 31–50. https://doi.org/10.31538/ndh.v8i1.2705

Ar Hasibuan, U. R., Wirahayu, W., & Nasution, W. A. (2022). Evaluasi Program Manajemen Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(2 SE-Articles of Research), 12293–12302. https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4418

Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian Depresi pada Remaja Menurut Dukungan Sosial di Kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *3*(2), 92–101. https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55

Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *12*(22). https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Dalimunthe, A., Sinulingga, N., Fithrah, A., & Arimar, J. (2023). Layanan Konseling Remaja dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, *6*, 1013–1025. https://doi.org/10.47467/as.v6i1.6005

Damayanti, N. (2019). Pentingnya Kerjasama bagi Peningkatan Mutu Pendidikan. *Pendidikan, Nd*, 1–7.

Danlad Saliu, A. (2020). Regular Evaluation Analysis: A Catalyst for Successful Implementation of the 21st Curriculum Programme. *Advances in Social Sciences Research Journal*, *7*(1), 430–437. https://doi.org/10.14738/assrj.71.7548

Darmawan, K. G., Yulianthini, N. N., & Mahardikha, A. A. N. Y. M. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Harga dan Citra Toko Terhadap Kepuasan Konsumen. *Prospek: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, *2*(1), 74. https://doi.org/10.23887/pjmb.v2i1.26202

Fadhilla, F. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Tematik Melalui Pembelajaran Zoom dengan Media Power Point Siswa Kelas IV di SD Negeri 3 Pecangaan Jepara. *Jurnal Pendidikan Dasar : Jurnal Tunas Nusantara*, *3*, 280–289. https://doi.org/https://doi.org/10.34001/jtn.v3i1.2158.

Fadilah, H., & Aulia, E. N. (2023). Korelasi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari Banjaramasin. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 24–37. https://doi.org/https://doi.org/10.18592/jbkpi.v2i1.11431

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *13*(2), 102–113. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113

Ferdiansyah, M., & Noverina, R. (2018). Implementasi Permendikbud No. 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar dan Menengah dalam Perbaikan Kualitas Materi Perkuliahan. *Jurnal Wahana Konseling*, *1*(2), 45–55. https://doi.org/10.31851/juang.v1i2.2093

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Prenada Media.

Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *PRAXIS*, *3*(1), 20. https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730

Maqableh, M., & Alia, M. (2021). Children and Youth Services Review Evaluation online learning of undergraduate students under lockdown amidst COVID-19 Pandemic : The online learning experience and students ' satisfaction. *Children and Youth Services Review*, *128*(August 2020), 106160. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106160

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook, 3/E.*

Ngadi, M., Posangi, S. S., & Anwar, H. (2022). Perencanaan Pendidikan Dalam Studi Alquran Dan Hadits. *Jurnal Al-Himayah*, *4*(2), 338–350. https://doi.org/https://doi.org/10.58194/jiemr.v1i2.1016

Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(2), 141–149. https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.06

Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Anteseden dan Hasil dari Resiliensi. *Motiva : Jurnal Psikologi*, *5*(1), 8. https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667

Purnomo, A. H., Nasution, D. R., Annisa, R. M., Syaroh, M., & Sari, D. M. (2022). Evaluasi Program Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *4*, 2235–2241. https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.5056

Rachmaniar, R., Yahya, M., & Lamada, M. (2021). Evaluation of Learning through Work Practices Industry Program at University with the CIPP Model Approach. *International Journal of Environment, Engineering and Education*, *3*(2), 59–68. https://doi.org/10.55151/ijeedu.v3i2.55

Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, *20*(1), 27–37. https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y

Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Husnudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, *12*(1). https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7

Siahaan, A. (2016). Strategi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia. *Almufida: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, *I*(1), 1–20. https://doi.org/https://doi.org/10.46576/almufida.v1i1.102

Wicaksono, M. (2019). *Manajemen layanan bimbingan dan konseling dalam peningkatan prestasi belajar akademik peserta didik MAN 2 Kota Kediri*. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:260800729

Wijaya, H., Tari, E., Sumule, L., Weismann, I. T. J., & Supartini, T. (2021). Online Learning Evaluation in Higher Education: Study Survey Method. *Journal of Education Technology*, *5*(3), 401–408. https://doi.org/10.23887/jet.v5i3.35466