

ABSTRAK

Nama : Yurana Qiyasa

NIM : 1211040139

Judul : Pengaruh Terapi *Sama'iy* Al-Ghazali Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* (Qlc) Mahasiswa Dewasa Awal Di Puspaga Kota Bandung (Studi Eksperimen Modul Psikoedukasi)

Quarter life crisis merupakan fase transisi yang sering dialami oleh individu berusia 20-an, ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan tekanan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh terapi *sama'iy* Al-Ghazali dalam mengatasi *quarter life crisis* (QLC) pada mahasiswa dewasa awal di PUSPAGA Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method* model *sequential exploratory design*, yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dengan *simple purposive sampling one group pretest-posttest design*.

Data kuantitatif diperoleh melalui angket yang diisi oleh 10 mahasiswa yang mengalami QLC, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan analisis statistik deskriptif menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari *pretest* (58.10) ke *posttest* (60.60) setelah intervensi terapi *sama'iy*. Uji hipotesis menggunakan *paired samples t-Test* menunjukkan nilai p sebesar 0.011, yang mengindikasikan adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga terapi *sama'iy* terbukti efektif dalam mengatasi QLC. Dari data kualitatif, mahasiswa melaporkan peningkatan dalam kesadaran diri dan pengelolaan emosi, meskipun beberapa mengalami kesulitan dalam membuka diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi *sama'iy* Al-Ghazali dapat menjadi metode intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa dewasa awal dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Mahasiswa dewasa awal, terapi *sama'iy*, *quarter life crisis*.