

Kesehatan mental mahasiswa di fase quarter life crisis

Muhammad Rasul

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 200401110213@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Kesehatan Mental,
Mahasiswa, Quarter Life
Crisis

Keywords:

Mental Health, Student,
Quarter Life Crisis

A B S T R A K

Rentang usia 20-30 adalah kelompok yang rentang mengalami permasalahan. Ini merupakan masa transisi seorang individu dari remaja akhir ke dewasa awal. Quarter Life Crisis memiliki pengaruh secara signifikan terhadap, afek positif seseorang, kepuasan hidup serta afek negatif untuk individu. bagi mahasiswa yang sedang di fase usia Quarter Life Crisis akan mengalami permasalahan yang cukup kompleks karena mahasiswa belum siap untuk memasuki masa dewasa tetapi proses kehidupan terus berlanjut sebab tantangan akan terus ada. Dalam penelitian ini, digunakan metode systematic literature review (SLR). Ini merupakan metode penelitian yang dengan kritis dilakukan untuk menilai, meringkas dan menganalisa penelitian terdahulu. Penelitian ini melakukan pendekatan dengan Prosedur PRISMA (preferred reporting items of systematic review and meta-analyses) . Produr PRISMA dijalankan dengan mencari berbagai penelitian terdahulu atau literatur terkait dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan faktor seperti keaktifan berorganisasi, motivasi belajar, spiritualitas, ketaatan beribadah, peran agama Islam, dan peran orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa pada fase quarter life crisis.

A B S T R A C T

The age range of 20-30 is a group that experiences a range of issues. This is a transitional period for an individual from late adolescence to early adulthood. The Quarter Life Crisis significantly influences an individual's positive affect, life satisfaction, as well as negative affect. For students in the phase of Quarter Life Crisis, complex issues are encountered as they are not fully prepared to enter adulthood, yet the process of life continues as challenges persist. In this study, a systematic literature review (SLR) method is employed. This research method critically assesses, summarizes, and analyzes previous studies. The study adopts the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) procedure. The PRISMA procedure is conducted by searching various previous studies or literature related to mental health in students. The research findings indicate that factors such as organizational involvement, learning motivation, spirituality, religious obedience, the role of Islam, and parental influence can affect the mental health of students during the quarter-life crisis phase.

Pendahuluan

Pada Tahun 2022, Merujuk pada data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia. Penduduk Indonesia usia 16-30 Tahun berjumlah sebanyak 68 Juta Jiwa atau setara dengan 24 % (Ramadani et al., 2022). Ini merupakan bagian dari bonus demografi yang sedang terjadi di Indonesia(Sutikno, 2020). Bonus demografi merupakan kondisi disaat usia angkatan produktif penduduk indonesia (15-64 tahun) jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan penduduk yang berusia non atau tidak produktif (Jati, 2015). Aspek kesehatan merupakan salah satu penentu dari keberhasilan bonus demografi ini



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

(Falikhah, n.d.; Sutikno, 2020). fase ini ketika di manfaatkan secara optimal, di proyeksi akan berdampak sangat baik kepada Masa depan Indonesia (Mukri, 2018)

Akan tetapi, rentang usia 20-30 adalah kelompok yang rentang mengalami permasalahan. Ini adalah usia peralihan dari remaja akhir ke dewasa. Individu akan mendapatkan banyak tuntutan dari lingkungan terkait dengan keterampilan tertentu yang berlangsung sampai mengalami kematangan emosional (Rahmania et al., 2020). Berbagai permasalahan yang dialami individu pada usia tersebut yaitu terkait pasangan, peran sosial, tanggung jawab, kemandirian, dan juga terkait masalah emosional (Putri, 2019).

Quarter Life Crisis memiliki pengaruh secara signifikan terhadap afek positif, afek negatif dan juga kepuasaan hidup(Suyono et al., 2021). Hal ini terjadi pada setiap individu terlepas dari apakah individu tersebut mengenyam pendidikan diperpuguruan tinggi atau hanya sampai pada tingkat sekolah atas (Rossi & Mebert, 2011) Namun, bagi mahasiswa problem yang dialami ketika berada di usia- usia Quarter Life Crisis akan sangat kompleks karena mahasiswa belum siap untuk memasuki masa dewasa tetapi kehidupan terus berlanjut dan mengalir dan tantangan pun akan selalu ada (Muttaqien & Hidayati, 2020). Menurut Lerik dalam (Afnan et al., 2020) stressor bagi mahasiswa pada fase quarter life crisis biasanya terkait dengan adanya tuntutan akademik, belajar untuk mandiri dan anggapan sudah dewasa. Adapula kebimbangan terkait karir, pekerjaan di masa yang akan datang, dan juga tentang finansial keluarga (Riyanto & Arini, 2021)

Selain itu, gen z dan milenial saat ini adalah generasi yang serba instan. Mereka adalah generasi yang seolah tidak memiliki batasan ruang dan waktu. Namun, hal ini juga memicu semakin mudahnya untuk Overthinking, ragu, membandingkan diri sendiri dan sederet problem quarter life crisis lainnya. Penyebaran informasi yang begitu cepat dan keterbukaan informasi yang datang silih berganti akan memperburuk kondisi ini. hal ini terlihat dari adanya hubungan positif antaran ketergantungan bermain sosial media dan kecemasan (Azka et al., 2018)

Peranan orang tua akan sangat dibutuhkan dalam kondisi ini. menjadi seseorang pengarah sekaligus teman bercerita bagi anak dalam melewati masa-masa sulitnya. keluarga adalah lingkup terdekat dari seorang dewasa awal. Selain peran dari orang tua, pertemanan juga memiliki peran yang penting untuk membantu dewasa awal megihadapi fase quarter life crisis. Hal ini disebabkan, para dewasa akan akan lebih mengutamakan untuk mencari bantuan orang terdekatnya ketika mengalami masalah psikologi dibandingkan menghubungi profesional (Suryadi, 2015).

Nabila et al., (2021) melakukan sebuah penelitian eksperimen untuk menurunkan kecemasan pada dewasa awal. Kegiatan pertama yang dilakukan yaitu subyek diminta untuk mengamati sebuah video edukasi terkait emosi, stress, dan cemas. Selanjutnya, subyek diminta untuk menirukan gerakan relaksasi yang dilakukan oleh instruktur. Kegiatan berikutnya yaitu subyek diminta untuk mengucapkan ulang kalimat-kalimat yang telah diucapkan oleh Instruktrus sebagai sebuah afirmasi positif terhadap dirinya. Setelah itu, subyek melakukan terapi berzikir yang di pandu oleh instruktur. Terakhir, subyek diminta untuk menonton video serta kalimat berupa ungkapan syukur dengan

untuk menunjukkan rasa terimah kasih kepada tuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut dapat menurunkan kecemasan pada individu yang saat pandemi berada di masa dewasa awal.

Berdasarkan uraian diatas, maka ditarik rumusan masalah terkait dengan faktor-faktor yang mendukung dan mengganggu kesehatan mental mahasiswa yang sedang berada difase quarter life crisis. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan gambaran terkait kondisi kesehatan mental mahasiswa di fase quarter life crisis dan upaya upaya yang membantu mengatasi dan mengganggu hal tersebut.

Dalam penelitian ini, digunakan metode systematic literatur review (SLR). Ini merupakan metode penelitian yang dengan kritis dilakukan untuk menilai, meringkas dan menganalisa penelitian terdahulu (Roberts et al., 2006). Pada prosesnya, systematic literatur review berfokus pada pencarian yang sistematis guna mendapatkan penelitian yang dipublikasi baik penelitian yang sesuai maupun kurang sesuai dengan variabel dalam fokus penelitian. Sistematic Literatur review memaparkan terkait satu atau lebih pertanyaan penelitian serta mensintesi temuan dari berbagai penelitian tersebut (Siddaway et al., 2019)

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan menggunakan prosedur PRISMA (preferred reporting items of systematic review and meta-analyses). Produr PRISMA dijalankan dengan mencari berbagai penelitian terdahulu atau literatur terkait dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Selanjutnya, dipilah literatur dengan berpatokan pada penelitian yang berkorelasi dengan variabel yang diteliti. Setelah itu, dilakukan analisis. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu “kesehatan mental mahasiswa”. di platfrom google scholar menggunakan media publish or perish. Jurnal maupun laporan yang dicari adalah jurnal yang diterbitkan pada rentang tahun 2018-2023. Berdasarkan pencarian tersebut, ditemukan sebanyak 203 artikel jurnal dengan kata kunci kesehatan mental mahasiswa.

Ada beberapa kriteria inklusi pada penelitian ini untuk memilih jurnal atau laporan. Kriteria tersebut yaitu jurnal yang digunakan haruslah bertema terkait kesehatan mental .Kriteria selanjutnya yaitu jurnal tersebut harus memuat informasi mengenai bagian atau keseluruhan terkait dengan definisi, faktor pendukung, faktor penghambat, serta gambaran kondisi psikologi atau kesehatan mental pada mahasiswa. Kriteria selanjutnya, jurnal tersebut berbahasa indonesia.

Adapun kriteria ekslusi dalam penelitian ini yaitu literatur atau penelitian terdahulu tersebut tidak memaparkan informasi tentang sebagian kecil atau keseluruhan dari definisi, faktor pendukung, faktor, penghambat, dan gambaran kondisi psikologis pada mahasiswa di fase quarter life crisis. Serta tidak berfokus pada pandemi covid 19. Berdasarkan ketiga kriteria tersebut, ditemukan 6 artikel jurnal yang kemudian menjadi bahan kajian dalam penelitian ini.

Pembahasan

Tabel 1. Penelitian yang di analisis

Judul	Tahun	Penulis	Jumlah Subjek (N)	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang	2015	Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati	110 Mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Kesehatan mental individu dapat dipengaruhi oleh ketaatan beribadah. Semakin tinggi ketaatan seseorang dalam menjalankan ibadah maka kesehatan mentalnya juga akan semakin tinggi
Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?	2019	Esa Nur Wahyuni , Khairul Bariyyah	200 Mahasiswa	Penelitian Kuantitatif	Spiritualitas individu dapat menjadi sebuah prediktor terhadap kesehatan mental individu tersebut. Hal ini akan berdampak pada tinggi ataupun rendahnya kondisi kesehatan mental pada mahasiswa tersebut
Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa	2022	Hisny Fajrussalam, Isma Aulia Hasanah, Niken Oktavia Anisa Asri, Nur Adilla Anaureta	33 Responden	Penelitian Kualitatif	Banyak mahasiswa yang memiliki pemahaman yang jelas dan menganggap peran agama Islam dalam kesejahteraan mental mahasiswa sangat penting. Selain itu,

					sejumlah mahasiswa menyatakan bahwa ketika mereka merasa cemas, mereka cenderung menyimpan perasaan tersebut sendiri dan merasa tenang setelah membaca Al-Quran. Dengan bersabar dan mendoakan, para mahasiswa ini menaruh kepercayaan mereka kepada Allah SWT untuk menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi.
Peran Orang Tua bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang	2023	Felicia Arista Widhiati , Dhea Ayu Widiyawati , Maulida Hasni Istifadah , Muhammad Maula Ilham , Martiana Fita Setiani5, dan Shibilla Anas Tasya	24 Responden	Penelitian kuantitatif	Mahasiswa yang sering berkomunikasi dengan keluarga cenderung akan menceritakan permasalahan yang mereka alami selama kuliah, bekerja, atau masalah lainnya kepada orang tuanya dan hal ini terbukti akan mengurangi kekhawatiran mereka akan permasalahan yang mereka temui. Mahasiswa yang jarang berkomunikasi dengan keluarga atau dengan orang tuanya ccenderung memiliki kegelisahan yang

					cukup tinggi dan rasa khawatir yang mendalam hingga menyebabkan mereka mengalami overthinking hal inilah yang menyebabkan pentingnya peran keluarga dalam mencegah kasus kesehatan mental bagi anak.
Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Dan Status Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fisip Di Universitas Cenderawasih Papua	2019	Yuliana Amrita Udam, Yulius Y. Ranimpi & Angkit Kinashih	16	Penelitian Kuantitatif	Terdapat dampak positif antara keterlibatan dalam kegiatan organisasi dan dorongan untuk mencapai prestasi, dan juga ada pengaruh positif antara motivasi untuk mencapai prestasi dan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus BEMU dan/atau BEMF di UNCEN Papua.
Pengaruh Konflik Peran Terhadap Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Unesa	2020	Elang Dewantara	33 Orang	Kuantitatif	Ketika individu merasa memiliki konflik dengan peran yang saat ini dijalani akan berdampak kepada kesehatan mentalnya

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa selama masa quarter life crisis seperti spiritualitas, ketaatan beribadah, peran orang tua, keaktifan berorganisasi, dan konflik peran. Seluruh artikel jurnal tersebut menunjukkan bahwa faktor tersebut memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Artikel jurnal pertama yang berjudul "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang" (Mahfud et al., 2015) menunjukkan bahwa ketaatan beribadah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi ketaatan seseorang dalam menjalankan ibadah, maka kesehatan mentalnya juga semakin baik. Dengan kata lain, melakukan ibadah secara teratur dan konsisten dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan masalah kesehatan mental lainnya.

Artikel jurnal kedua yang berjudul "Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?" (Wahyuni & Bariyyah, 2019) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya kesehatan mental pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Artikel jurnal ketiga yang berjudul "Peran Agama Islam Dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa" (Fajrussalam et al., 2022) menunjukkan bahwa agama Islam memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memahami dan mengamalkan agama Islam cenderung lebih mampu mengatasi permasalahan kesehatan mentalnya. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa membaca Al-Quran dan berdoa dapat membantu mereka meredakan kecemasan dan merasa lebih tenang.

Artikel jurnal keempat yang berjudul "Peran Orang Tua Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang" (Widhiati et al., 2023) menunjukkan bahwa peran orang tua juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang sering berkomunikasi dengan keluarga cenderung akan menceritakan permasalahan yang mereka alami selama kuliah, bekerja, atau masalah lainnya kepada orang tuanya. Hal ini terbukti dapat mengurangi kekhawatiran mereka akan permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang berkomunikasi dengan keluarga atau orang tuanya cenderung memiliki kegelisahan dan rasa khawatir yang tinggi hingga menyebabkan mereka mengalami overthinking. Oleh karena itu, peran keluarga dalam mencegah kasus kesehatan mental sangat penting bagi anak-anak mereka.

Artikel jurnal ke lima yang berjudul "Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Dan Status Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fisip Di Universitas Cenderawasih Papua" (Udam et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang positif terlihat antara partisipasi aktif dalam organisasi dan dorongan untuk mencapai prestasi. Selain itu, juga terdapat hubungan yang positif antara motivasi untuk mencapai prestasi dan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa yang mengisi posisi pengurus BEM univeritas dan/atau BEM fakultas di UNCEN Papua.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis dari artikel jurnal yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa pada fase quarter life crisis menjadi hal yang penting dan perlu diperhatikan. Beberapa faktor seperti keaktifan

berorganisasi, motivasi belajar, spiritualitas, ketaatan beribadah, peran agama Islam, dan peran orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa pada fase quarter life crisis. Namun, terdapat pula faktor yang dapat memperburuk kesehatan mental mahasiswa seperti konflik peran.

Penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mentalnya selama mengalami quarter life crisis, karena hal tersebut dapat berdampak pada kehidupannya selanjutnya. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, di antaranya adalah dengan tetap menjaga komunikasi dengan orang terdekat seperti keluarga dan teman, memperkuat spiritualitas dan ketaatan beribadah, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik.

Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship Of Self-Efication With Stress In Students Who Are In The Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Oktavia, N., Asri, A., Anaureta, N. A., Pendidikan, U., Kampus, I., & Barat, J. (2022). Peran agama islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Al Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22–36.
- Falikhah, N. (n.d.). Bonus Demografi Peluang Dan Tantangan Bagi Indonesia. *Jurnal UIN Antasari*.
- Jati, W. R. (2015). Bonus Demografi Sebagai Mesin Pertumbuhan Ekonomi: Jendela Peluang Atau Bencana Di Indonesia? *Jurnal Populasi*, 23(1), 1–19.
- Mahfud, D., Muhamudah, & WeningWihartati. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51.
- Mukri, S. G. (2018). Menyongsong Bonus Demografi Indonesia. *Buletin Hukum Dan Keadilan*, 51–52. <https://doi.org/10.15408/adalah.v2i6.8223>
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quater Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 75–84.
- Nabila, S., Khairani, M., Sari, K., & Faradina, S. (2021). Program Kemas Untuk Menurunkan Kecemasan pada Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology*, 7(2), 216–230. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.69432>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesia Journal of School Counseling*, 3, 35–40.
- Rahmania, F. A., Novvaliant, M., Tasaufi, F., Profesi, M. P., Psikologi, F., & Budaya, S. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. Seminar Nasional "Membangun Resiliensi Era Tatanan Baru (New Normal) Melalui Penguatan Nilai-Nilai Islam, Keluarga

- Dan Sosial Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, 2(November), 1–16.
- Ramadani, K. D., Agustina, R., Sulistyowati, N. P., Poltak, A., Sari, N. R., Nugroho, S. W., & Wilson, H. (2022). *Statistik Pemuda Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Roberts, H., Petticrew, M., Roen, K., & Duffy, S. (2006). *Guidance on the Conduct of Narrative Synthesis in Systematic Reviews A Product from the ESRC Methods Programme*.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist ? *The Journal Of Genetic Psychology*, 2, 141–161. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review : A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews , Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 747–797.
- Suryadi, B. (2015). Generasi Y: Karakteristik, Masalah, Dan Peran Konselor. *Seminar Dan Workshop Internasional MALINDO 4*, 22–23.
- Sutikno, A. N. (2020). Bonus demografi di indonesia. *Jurnal Visioner*, 12(2), 421–439.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., Fitriana, E., Psikologi, F., Padjadjaran, U., & Barat, J. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well- Being Pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14, 301–322.
- Udam, Y. A., Ranimpi, Y. Y., & Kinasih, A. (2019). Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Dan Status Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Fisip Di Universitas Cenderawasih Papua. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(September), 702–707.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa ? *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.
- Widhiati, F. A., Widiyawati, D. A., Istifadah, M. H., Maula, M., Setiani, M. F., & Tasya, A. (2023). Peran Orang Tua bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. *Journal of Education and Technology*, 3(1), 43–50.