

SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI MAHASISWA
YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS*
DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh:

Isa Robi Fitria
04020321058



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isa Robi Fitria
NIM : 04020321058
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Self-Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis di UIN Sunan Ampel Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 21 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Isa Robi Fitria
NIM 04020321058

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

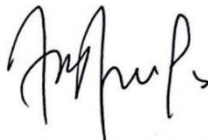
Nama : Isa Robi Fitria
NIM : 04020321058
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : *Solution-Focused Brief Therapy* untuk
Skripsi : Meningkatkan Resiliensi Diri Mahasiswa yang
Mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan
Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Menyetujui Pembimbing I
Surabaya, 18 Februari 2025
Menyetujui Pembimbing II,



Drs. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

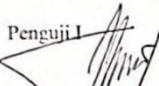
Self-Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Diri
Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan
Ampel Surabaya

SKRIPSI

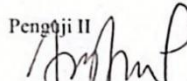
Disusun Oleh
Isa Robi Fitria
NIM 04020321058

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 4 Maret 2025

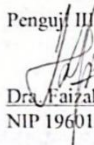
Tim Penguji

Pengujii I


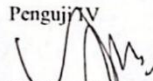
Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP 196412152014111002

Pengujii II


Dr. Mohammad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP 197905172009011007

Pengujii III


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP 19601211992032001

Pengujii IV


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.
NIP 197008251998031002



4 Maret 2025

Seakan,

Dr. Moch. Ghobrial Arif, S.Ag, M. Fil.I
NIP 197110171998031001

iii



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ISA ROBI FITRIA
NIM : 04020321058
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : isarobi121@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI

DIRI MAHASISWA YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS* DI UIN SUNAN

AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Maret 2025

Penulis

(Isa Robi Fitria)

ABSTRAK

Isa Robi Fitria (04020321058), 2025. *Solution-Focused Brief Therapy* Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis* Di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus dalam penelitian ini adalah Apakah *Solution-Focused Brief Therapy* mampu meningkatkan resiliensi diri mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di UIN Sunan Ampel Surabaya?

Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti menerapkan metode penelitian kualitatif dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, yang melibatkan perbandingan antara teori dan praktik lapangan serta evaluasi terhadap perubahan kondisi konseli sebelum dan sesudah menjalani proses konseling.

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor memberikan *treatment* dengan *Solution-Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan resiliensi diri mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Dalam proses konseling ini, menggunakan teknik *Scaling Question*, *Miracle Question*, dan *Exception* diharapkan mampu untuk menggali potensi yang dimiliki konseli dalam menentukan Solusinya sendiri untuk meningkatkan resiliensi diri. Setelah menjalani sesi konseling dengan metode *Solution-Focused Brief Therapy*, konseli akan menyadari potensinya sendiri serta mampu memanfaatkan kekuatannya untuk menyusun rencana yang efektif dalam mengatasi permasalahannya dan meningkatkan resiliensi diri.

Adapun hasil dari penelitian ini yaitu konseli merasakan perkembangan yang cukup signifikan sewaktu menemui permasalahannya setelah melalui tahapan dalam konseling yang diberikan oleh konselor.

Kata kunci: *Solution-Focused Brief Therapy*, Resiliensi Diri

ABSTRACT

Isa Robi Fitria (04020321058), 2025. Solution-Focused Brief Therapy to Increase the Self-Resilience of Students Experiencing a Quarter Life Crisis at UIN Sunan Ampel Surabaya.

The focus of this research is whether Solution-Focused Brief Therapy is able to increase the self-resilience of students who experience a quarter life crisis at UIN Sunan Ampel Surabaya?

To answer the problems above, researchers applied qualitative research methods by collecting data through observation, interviews and documentation. After the data was collected, this research was analyzed using descriptive analysis techniques, which involved a comparison between theory and field practice as well as an evaluation of changes in the counselee's condition before and after undergoing the counseling process.

In carrying out the counseling process, counselors provide treatment with Solution-Focused Brief Therapy to increase the self-resilience of students who are experiencing a quarter life crisis. In this counseling process, using the Scaling Question, Miracle Question, and Exception techniques is expected to be able to explore the counselee's potential in determining their own solutions to increase self-resilience. After undergoing a counseling session using the Solution-Focused Brief Therapy method, the client will realize their own potential and be able to utilize their strengths to develop an effective plan to overcome their problems and increase their own resilience.

The results of this research are that the counselees felt quite significant progress when encountering their problems after going through the stages of counseling provided by the counselor.

Keywords: Solution-Focused Brief Therapy, Self-Resilience

خلاصة

عميسى روبي فيتريا (04020321058)، 2025. العلاج الموجز الذي يركز على الحلول لزيادة المرونة الذاتية للطلاب الذين يعانون من أزمة حياة ربع سنوية في جامعة سونان أمبل الإسلامية الحكومية في سورابايا.

يركز هذا البحث على هل العلاج الموجز الذي يركز على الحلول قادر على زيادة المرونة الذاتية للطلاب الذين يعانون من أزمة ربع الحياة في جامعة سونان أمبل الإسلامية الحكومية في سورابايا؟

للإجابة على المشكلات المذكورة أعلاه، استخدم الباحثون أساليب البحث النوعي باستخدام جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. بعد ذلك، تم إجراء تحليل البحث باستخدام تقنيات التحليل الوصفي، والمقارنة بين النظرية والممارسة الميدانية، فضلاً عن مقارنة حالة المستشار قبل وبعد تقديم المشورة.

أثناء تنفيذ عملية الاستشارة، يقدم المستشارون العلاج من خلال العلاج الموجز الذي يركز على الحلول لزيادة المرونة الذاتية للطلاب الذين يعانون من أزمة ربع الحياة. في عملية الاستشارة هذه، من المتوقع أن يكون استخدام تقنيات سؤال القياس والسؤال المعجزة والاستثناء قادراً على استكشاف إمكانيات المستفيد في تحديد الحلول الخاصة به لزيادة المرونة الذاتية. بعد إجراء جلسة استشارية باستخدام العلاج الموجز الذي يركز على الحلول، سيكون العميل على دراية بإمكانياته الخاصة وسيكون قادراً على الاستفادة من نقاط قوته من خلال خطة يمكن استخدامها لتقليل مشاكله وزيادة مرونته.

نتائج هذا البحث هي أن المسترشدين شعروا بتقدم كبير في مواجهة مشاكلهم بعد اجتيازهم مراحل الإرشاد التي يقدمها المرشد.

الكلمات المفتاحية: العلاج الموجز المرتكز على الحلول، المرونة الذاتية

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TRANSLITERASI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY,	14
RESILIENSI DIRI, DAN QUARTER LIFE CRISIS	14
A. <i>Solution-focused brief therapy</i>	14
1. Pengertian teknik <i>Solution focused brief therapy</i>	14
2. Tahapan dalam Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i>	17

3.	Teknik Solution-Focused Brief Therapy	19
4.	Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i>	21
B.	Resiliensi Diri	22
1.	Pengertian resiliensi	22
2.	Indikator Individu memiliki Resiliensi Tinggi	24
3.	Aspek-aspek Resiliensi	25
4.	Faktor pembentuk Resiliensi Diri	27
C.	<i>Quarter Life Crisis</i>	29
1.	Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	29
2.	Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	31
3.	Ciri-ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	34
4.	Fase dalam <i>Quarter Life Crisis</i>	36
5.	Upaya dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	37
B.	Kajian Perspektif Dakwah Islam	37
1.	Resiliensi Diri dalam Perspektif Islam	37
2.	<i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam	39
C.	Penelitian Terhadulu yang Relevan	41
BAB III METODE PENELITIAN		45
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B.	Lokasi Penelitian	46
C.	Jenis dan Sumber Data	46
D.	Tahap-Tahap Penelitian	47
E.	Teknik Pengumpulan Data	48
F.	Teknik Validitas Data	50

G.	Teknik Analisis Data	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	53
B.	Penyajian Data	60
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	81
BAB V	PENUTUP	88
A.	Simpulan	88
B.	Saran	89
C.	Keterbatasan Penelitian	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	100



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: Syakir Media Press, 2021.
- Adellia, Rahma, and Sheilla Varadhila. “Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *Psikosains* 18, no. 1 (2023): 32.
- Adhima, Putri Nur, and Lailatul Rif'ah. “Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar).” *Jurnal Studi Islam Lintas Negara* 4, no. 2 (2022): 112–126.
- Adrian, Denise. “Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 324.
- Afifah, Lutfiana Nurul, and Muslikah. “Tingkat Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemic Covid-19.” *Jurnal Al-Taujih* 9, no. 1 (2023): 1–8.
- Agustin, Inayah. “Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis,” 2012.
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak, 2018.
- Anggraeni, Anita. “Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023.
- Anggraeni, Azwa Salsabila, and Udi Rosdia Hijrianti. “Peran Dukungan Sosial Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik □ Cognicia.” *Jurnal Cognicia* 11, no. 1 (2023): 18.
- Anshori, Akhmad Jauharul. “Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membangun Resiliensi Santri Korban Bullying Di Pesantren As- Syafi'iyah Surabaya.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 2 (2024): 189–206.

- Bachri, Bachtiar S. "Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif." *Teknologi Pendidikan* 10, no. 1 (2010): 55.
- Baumgardner, Steve, and Marie Crothers. *Positive Psychology*. London: Pearson, 2014.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th editio. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013.
- Cotton, Jeffrey. "Question Utilization in Solution-Focused Brief Therapy: A Recursive Frame Analysis of Insoo Kim Berg's Solution Talk." *Qualitative Report* 15, no. 1 (2010): 20.
- Dalimunthe, Amsal Qori, Neng Nurcahyati Sinulingga, Annisaa'Fithrah, and Juli Arimar. "Layanan Konseling Remaja Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir Amsal." *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan dan Konseling Keluarga* 6, no. 1 (2024): 1017–1018.
- Deswanda, Alevia Rahma. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan Sosial Di Jakarta Selatan." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2019. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA RAHMA DESWANDA-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA%20RAHMA%20DESWANDA-FPSI.pdf).
- Djollong, Andi Fitriani. "Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif." *Istiqra* ' 2, no. 1 (2019): 97.
- Dumaris, Shinta, and Anizar Rahayu. "Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan." *Jurnal Humaniora* 3, no. 1 (2019): 71–77.
- Fajariyah, Lukman. "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial." *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)* (2021): 274.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."

Jurnal Pendidikan dan Konseling 5, no. 2 (2023): 2228.

Fernando, Frendi, and Imas Kania Rahman. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokastinasi Mahasiswa." *Jurnal Edukasi* 2, no. 2 (2016): 215–236.

Fischer, Kristen. *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege, LLC, 2008.

Fitria, Isa Robi. *Hasil Observasi Wawancara* (n.d.).

———. *Hasil Wawancara Dengan Ibu Konseli 25 Januari 2025* (n.d.).

———. *Hasil Wawancara Dengan Konseli, 8 Februari 2025* (n.d.).

———. *Hasil Wawancara Dengan Konseli 25 Januari 2025* (n.d.).

———. *Hasil Wawancara Dengan Teman Konseli, 14 Februari 2025* (n.d.).

———. *Hasil Wawancara Dengan Teman Konseli 26 Januari 2025* (n.d.).

———. *Wawancara Dengan AE, Pada Tanggal 18 September 2024, 2024*.

———. *Wawancara Dengan H, Pada Tanggal 18 September 2024, 2024*.

———. *Wawancara Dengan Konseli Tentang Kemampuan Dalam Mengambil Keputusan, 9 Januari 2025 (2025)*.

———. *Wawancara Dengan Konseli Tentang Kondisi Kemampuan Mengendalikan Perasaan Yang Rendah, 9 Januari 2025 (2025)*.

———. *Wawancara Dengan Konseli Tentang Perilaku Daya Juang Rendah, 9 Januari 2025 (2025)*.

———. *Wawancara Dengan Konseli Tentang Perilaku Pesimis, 9 Januari 2025 (2025)*.

———. *Wawancara Dengan M, Pada Tanggal 20 September 2024*, 2024.

Fitriana, Siti. “Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir : Studi Kasus Dalam Proses Penyelesaian Skripsi.” *Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023): 17–22.

Gempito, Giri Ragil. “Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Quarter Life Crisis.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022.

Grotberg, Edith. *A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit*. The Hague, Netherlands: The Bernard van Leer Foundation, 1995.

Haiman, Ufaira Tsabita, Fitroh Hayati, and Dewi Mulyani. “Implikasi Pendidikan Dari Q . S Asy-Syura Ayat 37-38 Terhadap Kepribadian Muslim.” *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2024): 141–146.

Hakim, Rachman, Netrawati, and Zadrian Ardi. “Konseling Relitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa: Literature Review.” *Consilium Journal: Journal Education and Counseling* 3, no. 2 (2023).

Hardiani, Riska, and Andromeda. “KESEPIAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 ? Info Artikel.” *Jurnal Psikologi Ilmiah* 12, no. 3 (2020): 316–325.

Haryoko, Sapto, Bahartiar, and Fajar Arwadi. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Tkenik, & Prosedur Analisis)*. Edited by Badan Penerbit UNM. Makassar, 2020.

Hasna, Alifia, Putri Nasrudin, Nandang Budiman, and Nadia Aulia Nadhira. “Multiple Relationship : Mengelola Batasan Hubungan Antara Konselor Dan Konseli Dalam Keberhasilan Konseling.” *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 2 (2023): 136.

Hombing, Revi Yesika Br., and Nenny Ika Putri Simarmata. “Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa

- Tingkat Akhir Di Medan.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 17270–17278.
- Ihsanillah, M. Mu’tamid, and Auliya. “Konsep Sabar Pada Surah Al-Baqarah Dan Implikasinya Dalam Kesehatan Mental Implikasinya Dalam Kesehatan Mental.” *Jurnal Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir* 8, no. 1 (2024): 103–117.
- Iimia Sari, Devi, Amien Wahyudi, and Shopyan Jepri Kurniawan. “Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban Bullying.” *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2022): 135–145.
- Ikhlas, Al, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. “Masalah Penelitian/ Research Problem; Pengertian Dan Sumber Masalah, Pertimbangan, Kriteria Pemilihan Masalah, Perumusan Dan Pembatasan Masalah, Landasan Teori.” *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 4.
- Indika, Chana, Yeni Karneli, and Netrawati. “Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT).” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 248.
- Iqomah, Meyritha, and Yoga. “Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood.” *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (2023): 94–95.
- Iveson, Chris. “Solution-Focused Brief Therapy.” *Journal of Continuing Professional Development* 8 (2013): 149.
- Jamain, Ririanti Rachmayanie, Nina Permata Sari, and Siti Maulina Ningrum. “Benarkah Terjadi Fase Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa?” *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023): 133–137.
- Latief, Umar. “Konsep Amarah Menurut Al-Qur’an.” *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 77.

- Machfudh, M Sahal. "Islamic Parenting Style Sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter-Life Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2021): 37.
- Mamlu'ah, Aya. "Konsep Percaya Diri Dalam Al Quran Surat Ali Imran Ayat 139." *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (2019): 30–39.
- Masyitoh, M. H. "Manajemen Mutu Pendidikan Perspektif QS. Ar-Ra'du Ayat 11 Dan Implementasinya Dalam Pengelolaan Madrasah." *Jurnl Manajemen Pendidikan* 1, no. 1 (2020): 37–50.
- Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks, California: Sage, 1994.
- Nashori, Fuad, and Iswan Saputro. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021.
- Nisa, Afdilla. "Ajaran Resiliensi Dalam Kisah Al-Qur'an Dan Urgensinya Bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS Al-Qashash [28]: 7-13." *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 24, no. 1 (2024): 86.
- Novianti, Ria. "Orang Tua Sebagai Pemeran Utama Dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak." *Jurnal Educhild* 7, no. 1 (2018): 27.
- Noviyanti, Refana. "Resiliensi Dan Subjective Well-Being Pada Ibu Yang Bekerja." *Jurnal Psikologi TALENTA* 8, no. 1 (2022): 43–45.
- Nurdin, Ismail. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- Nuri, Syahdila. "Pengaruh Resiliensi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibarhim Malang." *Ayan*. UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2024.

- Nuriah, Sinta, Ikhwanudin, and Eka Prasetiawati. "Quarter Life Crisis Dalam A-Qur'an 'Studi Tematik Al-Qur'an.'" *Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial* 1, no. 1 (2023): 92–94.
- Nurkhaeriyah, and Toto Santi Aji. "Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab." *Jurnal Ilmu Al-Quran, Tafsir dan Studi Islam* 3, no. 2 (2021): 81–92.
- Pane, Riem Malini. "Karakteristik Konseli Dan Permasalahannya Dalam Bimbingan Konseling." *Jurnal Thariqah Ilmiah* 6, no. 2 (2018): 138.
- Panjaitan, Roimanson. *Metodologi Penelitian*. Kupang: Jusuf Aryani Learning, 2017.
- Pebrianti, Dewi, and Budi Purwoko. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)." *Jurnal BK UNESA* 7, no. 2 (2017): 2–3.
- Pratama, Sella Wanda. "Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta, Proses Layanan Dan Indikator Keberhasilan Konseling Individu." *Institus Agama Islam Negeri Surakarta*, 2020.
- Rahmanisa, Hayatul Khairul Rahmat, Irza Cahaya, Octari Annisa, and Suandara Pratiwi. "Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu Di Tengah Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Islamic Art." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021).
- Rahmawati, Dwi. "Penerapan Bibliocounseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (Self Resilience) Peserta Didik Di Masa Pembelajaran Daring." *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan* 1, no. 3 (2021): 122–131.
- Rizai, Muhammad. "Konseling Solution Focused Brief Therapy Berbasis Nilai-Nilai Filosofis Masyarakat Jawa." *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2 (2022): 19.

- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, 2001.
- Rostini, Rena, and Nurjannah. “Teori Dan Pendekatan Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam.” *Jurnal At-Taujih* 4, no. 1 (2021): 86–88.
- Safithri, Nourma Ayu, and Riska Anggita Nawangsih. “Pengaruh Optimisme Dan Resiliensi Akademik Untuk Meningkatkan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan.” *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* 1, no. 2 (2021): 6.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: KBM Indonesia, 2022.
- Sallata, Jean Michelle Madeline, and Arthur Huwae. “Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 1–22. <http://bajangjournal.com/index.php/J>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sumarwiyah, Edris Zamroni, and Richma Hidayati. “Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015).
- Syifa’ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. “Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur.” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 54–55.
- Utami, Cicilia Tanti, and Avin Fadilla Helmi. “Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis.” *Buletin Psikologi*

25, no. 1 (2017): 54–56.

Wagnild, Gail M, and Heather M Young. “Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.” *Journal of Nurishing Measurement* 1, no. 2 (1993): 167–168.

Wahidah, Evita Yuliatul. “Resiliensi Perspektif Al Quran.” *Jurnal Islam Nusantara* 2, no. 1 (2018): 114.

Wardah, Siti Nurfitriani, and Muhtar Gojali. “Controlling Emotions from the Al-Qur’an Perspective.” *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021): 553.

Wirtati, Ira, Abdurrahman, and Fatkhur Rohman. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring.” *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 3 (2024).

Zaini, Mad, Ginanjar Sasmita Adi, Restri Wahyuningtyas, and Mohammad Zaihullah. “Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis.” *Jurnal Keperawatan* 13, no. 4 (2021).

Zein, Rigel Prameswari, Mamang Efendy, and Herlan Pratikto. “Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran?” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indoneisa* 2, no. 1 (2024): 9–17.