



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH KONSELING ISLAMI DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI
GEJALA *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA SEORANG
MAHASISWI BKI TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

**Fitria Reza Nur'aini Rochmadina
NIM. 04020321054**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitria Reza Nur'aini Rochmadina
NIM : 04020321054
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengaruh Konseling Islami Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Quarter-Life Crisis Pada Seorang Mahasiswi BKI Tingkat Akhir* 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, 17 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Fitria Reza Nur'aini Rochmadina
NIM. 04020321054

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fitria Reza Nur'aini Rochmadina
NIM : 04020321054
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islami Dengan
Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk
Mengurangi Gejala *Quarter-Life Crisis*
Pada Seorang Mahasiswi
BKI Tingkat Akhir

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 17 Februari 2024

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.L., S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 196012111992032001


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

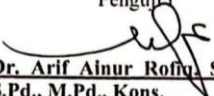
Pengaruh Konseling Islami Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*
Untuk Mengurangi Gejala *Quarter-Life Crisis* Pada Seorang
Mahasiswi BKI Tingkat Akhir
SKRIPSI

Disusun oleh:
Fitria Reza Nur'aini Rochmadina
04020321054

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 5 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji II


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV


Drs. H. Supwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002



Surabaya, 5 Maret 2025
Mekan,


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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : FITRIA REZA NUR'AINI ROCHMADINA
NIM : 04020321054
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fitrezanr.12@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*

UNTUK MENGURANGI GEJALA *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA SEORANG

MAHASISWI BKI TINGKAT AKHIR

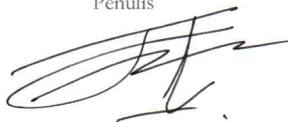
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 1 Juli 2025

Penulis



(FITRIA REZA NUR'AINI ROCHMADINA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Fitria Reza Nur'aini Rochmadina, NIM. 04020321054, 2025.
Pengaruh Konseling Islami Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Quarter-Life Crisis Pada Seorang Mahasiswi BKI Tingkat Akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi gejala *quarter-life crisis* pada seorang mahasiswi BKI tingkat akhir, dengan fokus pada tiga aspek perilaku yakni: membutuhkan pengakuan dari orang lain, membandingkan diri dengan orang lain, dan menghindari lingkungan rumah dengan sering keluar rumah untuk mencari distraksi lain.

Untuk dapat mengurangi gejala *quarter-life crisis* berdasarkan ketiga indikator diatas, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan penelitian *single subject research* (SSR) yang berfokus pada penurunan gejala *quarter-life crisis* pada konseli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati dan mengevaluasi pemberian perlakuan untuk merubah perilaku yang ada pada subjek penelitian, hal ini dilakukan dengan cara melakukan observasi berulang-ulang serta mengevaluasi perilaku tersebut dengan menggunakan analisis data visual grafis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku dari gejala *quarter-life crisis* yang dialami oleh konseli dengan ketiga indikator yakni membutuhkan pengakuan dari orang lain, membandingkan diri dengan orang lain, dan menghindari lingkungan rumah dengan sering keluar rumah untuk mencari distraksi lain memberikan pengaruh menurun setelah diberikannya *treatment* kepada konseli. Pengaruh tersebut dapat dibuktikan dari hasil estimasi kecenderungan arah dan level yaitu menurun serta persentase *overlap* yakni 0%. Hal ini menunjukkan bahwa Konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap penurunan gejala *quarter-life crisis* pada seorang mahasiswi BKI tingkat akhir.

Kata Kunci: *Konseling Islami, Restrukturisasi Kognitif, Quarter-Life Crisis*

ABSTRACT

Fitria Reza Nur'aini Rochmadina, NIM. 04020321054, 2025. *Effect of Islamic Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to reduce symptoms of Quarter-life Crisis in a Final Year BKI Student.*

This research aims to reduce symptoms of quarter-life crisis in a final year BKI student, with a focus on three aspects of behaviour, especially: needing validation from others, comparing oneself with others, and avoiding the home environment by often leaving the house to seek other distractions.

In order to reduce the symptoms of quarter-life crisis based on the three indicators above, the researches used a quantitative research method with a single subject research approach. Quantitative research method with single subject research (SSR) approach focused on reducing the symptoms of quarter-life crisis in the counselee. The purpose of this study is to observe and change exsiting behavior in the research subject, this is done by conducting a single subject research (SSR) approach. This is done by making repeated observations and evaluating the behavior using visual data analysis.

The result of this study indicate that the behavior of the symptoms of the quarter-life crisis experienced by the counselee with the three indicators, namely needing validation from others, comparing oneself with others, and avoiding the home environment by often leaving the house to seek other distractions effect decreased after treatment.

Keywords: *Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Quarter-life Crisis*

الخلاصة

تأثير. 04020321054, 2025. فتريا رضا نورعيني روشمادينا،

الإرشاد الإسلامي بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للحد من أعراض أزمة ربع الحياة لدى طالب في السنة النهائية في معهد

أعراض أزمة ربع الحياة لدى طالبة في السنة النهائية في السنة النهائية في معهد

تهدف هذه الدراسة إلى الحد من أعراض أزمة ربع الحياة لدى طالبة في السنة النهائية في السنة النهائية في معهد البحرين للدراسات العليا، مع التركيز على ثلاثة جوانب سلوكية وهي: الحاجة إلى تقدير الآخرين، ومقارنة أنفسهم بالآخرين، وتجنب البيئة المنزلية من خلال الخروج من المنزل في كثير من الأحيان لإيجاد ملهيات أخرى

وللتمكن من الحد من أعراض أزمة ربع الحياة استنادًا إلى المؤشرات الثلاثة المذكورة من (SSR) أعلاه، يستخدم الباحثون أساليب البحث الكمي بنوع بحث الموضوع الواحد منهج البحث الذي يركز على الحد من أعراض أزمة ربع الحياة لدى المسترشد. والغرض من هذه الدراسة هو ملاحظة وتقييم تقديم العلاج لتغيير السلوكيات القائمة لدى الخاضع للبحث، ويتم ذلك من خلال إجراء ملاحظات متكررة وتقييم هذه السلوكيات باستخدام تحليل البيانات المرئية البيانية

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن سلوك أعراض أزمة ربع الحياة التي يعاني منها المسترشد من خلال المؤشرات الثلاثة المتمثلة في الحاجة إلى تقدير الآخرين، ومقارنة نفسه بالآخرين، وتجنب البيئة المنزلية بكثرة الخروج من المنزل لإيجاد ملهيات أخرى قد انخفض تأثيرها بعد تقديم العلاج للمسترشد. التأثير هو

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
الخلاصة.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Hipotesis Penelitian.....	11
G. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	27

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	29
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Variabel dan Indikator Variabel	36
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	41
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	43
B. Penyajian Data	46
C. Analisis Data	68
D. Pengujian Hipotesis	79
E. Pembahasan Hasil Penelitian	80
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
C. Keterbatasan Penelitian	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	91

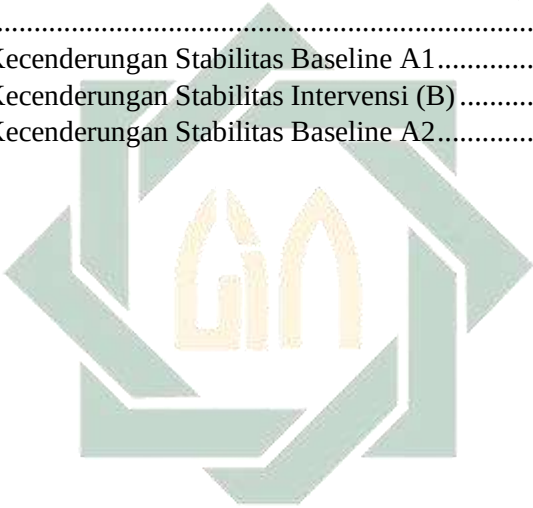
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Quarter Life Crisis	39
Tabel 4.1 Data Skor Keseluruhan Baseline A1.....	50
Tabel 4.2 Data Skor Keseluruhan Intervensi	63
Tabel 4.3 Data Skor Keseluruhan Baseline A2.....	66
Tabel 4.4 Hasil Data Perubahan Perilaku Quarter-life Crisis	67
Tabel 4.5 Panjang Kondisi	69
Tabel 4.6 Kecenderungan Arah.....	69
Tabel 4.7 Kecenderungan Jejak.....	70
Tabel 4.8 Level Stabilitas dan Rentang	75
Tabel 4.9 Level Perubahan.....	76
Tabel 4.10 Hasil Data Analisis Dalam Kondisi	76
Tabel 4.11 Hasil Data Analisis Antar Kondisi.....	78

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Skor Keseluruhan Baseline A1.....	51
Grafik 4.2 Skor Keseluruhan Perilaku Quarter-life Crisis	64
Grafik 4.3 Skor Keseluruhan Perilaku Quarter-life Crisis	66
Grafik 4.4 Skor Data Perubahan Keseluruhan Perilaku Quarter-life Crisis	68
Grafik 4.5 Kecenderungan Stabilitas Baseline A1.....	71
Grafik 4.6 Kecenderungan Stabilitas Intervensi (B).....	73
Grafik 4.7 Kecenderungan Stabilitas Baseline A2.....	74



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- La Adi, S. Pd, M.Pd.I. “Konsep Dakwah Dalam Islam.” *Jurnal Pendidikan Ar-Rasyid* 7, no. 1 (2022): 1–23.
- Agustin, Inayah. “Terapi Dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis.” *Doctoral Dissertation* (2012).
- Aisyah, Andi, Ainul Fahmi, and Arman Bin Anuar. “Pengaruh Bimbingan Karier Berbantuan Aplikasi BK ALMaS Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir.” *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN* 9, no. 1 (2023): 33–40.
- Aktivitas Dakwah Nabi Muhammad, Dalam, and Arifin Zain. “Konseling Islam: Menelusuri Akar Praktik Konseling.” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 2 (2021): 108–126.
- Aliem, Nurul, Dwi Yuwono, Puji Sugiharto, and & Awalya. “Jurnal Bimbingan Konseling Group Counseling with Cognitive Restructuring Technique to Improve The Self-Efficacy and Assertiveness of Students Who Experienced Advanced Study Anxiety Article Info.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, no. 2 (2020): 106–112.
- Aristawati, Akta Ririn, Tatik Meiyuntariningsih, Firmansyah Dwi Cahya, and Ananda Putri. “EMOTIONAL INTELLIGENCE DAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS.” *PSIKOLOGI KONSELING* 19, no. 2 (2021).
- Arsini, Yenti, Siti Aisyah, and Kharisma Nurfaridah. “Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring Dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja.” *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 12 (2024): 449–455.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. “Hubungan

Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.”
Charater: Jurnal Penelitian Psikologi 8, no. 5 (2021).

Aziz, Ali. “Edisi Revisi Ilmu Dakwah,” 2004.

Bastomi, Hasan. “Menuju Bimbingan Konseling Islami.”
KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling” 1, no. 1 (2017): 82–108.

Bohhori, Bohhori. “Dakwah Melalui Konseling Islam Bagi Masyarakat Desa Simpang Yul.” *MAWA’IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN* 8, no. 2 (2018): 325–341.

Christiawan, Albert, Rudolf Weindra Sagala, Stimson Hutagalung, and Rolyana Ferinia. “Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods.” *Jurnal Teologi (JUTEOLOG)* 2, no. 2 (2022): 120–136.

Dalimunthe, Amsal Qori, Neng Nurcahyati Sinulingga, Annisaa’ Fithrah, and Juli Arimar. “Layanan Konseling Remaja Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir.” *As-Syar’i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga* 6, no. 1 (2023): 80–92.

Dian Novita Siswanti, Andi Muhammad Fadhli Ajra, Izzul Haq Ramli, Siti Sukhaisi Khashayanti, and Atikah Andraini. “Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: ‘Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.’” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 5 (2023).

Erhamwilda. *Konseling Islami Edisi 2*, 2019.

Hafarinto, Bagus, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi Alrefi, and Minarsi Minarsi. “Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur.” *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 1–13.

- Huda, Miftahul. “Kontrol Diri Dan Tawakal Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Santri Di Pesantren.” *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 3, no. 1 (2023): 284–297.
- Huwaina, Mashdaria, and Khoironi Khoironi. “PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR’AN TERHADAP MASALAH QUARTER-LIFE CRISIS PADA MAHASISWA.” *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 4, no. 2 (2021): 80–92.
- Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.
- Jackson, Yo, and Jared S. Warren. “Appraisal, Social Support, and Life Events: Predicting Outcome Behavior in School-Age Children.” *Child Development* 71, no. 5 (2000).
- Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.” *Widyadari* 22, no. 2 (2021).
- Kusumaningrum, Nabila Ayu Dwi, and Miftakhul Jannah. “Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023).
- Lestari, Uti, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 13–28.
- Life-crisis, Qualiter, and Nabila Netrianda Heryadi. “Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Faith and Faith Journal : A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis” 7, no. 1 (2021): 29–34.
- Manuardi, Ardian Renata. “KONSELING DENGAN STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF SERTA PENGARUHNYA TERHADAP EFIKASI DIRI PERFORMANSI AKADEMIK.”

Quanta 5, no. 2 (2021): 46–55.

Mawarni, Anisa, and Chadchom Ratsameemonthon. “Reducing Academic Procrastination in Students Through Individual Counseling with Cognitive Restructuring Techniques” 3, no. 02 (n.d.): 92–99.

Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. “Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental.” *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–226.

Nurfitri, Andi, Abdullah Sinring, Nur Fadhilah Umar, and Bimbingan Dan Konseling. “Mengurangi Perilaku Body Shaming Siswa Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif” 5, no. 3 (2024): 2686–2875. <https://journal.ilininstitute.com/konseling>.

Prasetya, Marzuqi Agung. “Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam Dan Dakwah.” *Addin* 8, no. 2 (2014): 409–424.

Ramadhanty, Citra, and Nurjannah. “Teknik Cognitive Restructuring (Pandangan Islam) Technical Cognitive Restructuring (Islamic View).” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 85–92. <https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/>.

Razzaq, Abdur, Zhila Jannati, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, and Uin Raden Fatah Palembang. “Konseling Individu Dengan Teknik Kognitif Restructuring Dalam Kekerasan Verbal Orangtua Terhadap Anak.” *Humaniora dan Seni (JISHS)* 01, no. 2 (2023): 328–331. <http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>.

Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2018.

Saddam, Kemas Mohd, and Abd Somad. “Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya.” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 17–22.

- Salsabila, Tuhva. “Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang.” *Skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (2021).
- Setyawan, Agus. “Dakwah Yang Menyelamatkan: Memaknai Ulang Hakikat Dan Tujuan Da’wah Islamiyah.” *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 15, no. 02 (2020): 189–199.
- Suwarno, Suwarno, and Candra Aeni. “PENTINGNYA RUBRIK PENILAIAN DALAM PENGUKURAN KEJUJURAN PESERTA DIDIK.” *Edukasi: Jurnal Pendidikan* 19, no. 1 (2021).
- Syahri, L. M., Netrawati, and Syahrial. “Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa.” *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2, no. 1 (2022).
- Syahri, Lia Mita. “Group Counseling Services with a Gestalt Approach to Coping with Quarter Life Crisis.” *Counseling and Humanities Review* 1, no. 2 (2021): 39–43.
- Syifa’ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. “Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur.” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.