

**PENGARUH TEKNIK *ISLAMIC BIBLIOTHERAPY*
MENGUNAKAN BUKU “FILOSOFI TERAS” UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA SEORANG REMAJA DI DESA MIAGAN
KECAMATAN JOMBANG**

SKRIPSI

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

Oleh

**RAAFI'USAN BASSAMAH
NIM.04040321139**



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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raafi'usan Bassamah
NIM : 04040321139
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul "PENGARUH TEKNIK *ISLAMIC BIBLIOTHERAPY* MENGGUNAKAN BUKU "FILOSOFI TERAS" UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG REMAJA DI DESA MIAGAN KECAMATAN JOMBANG" 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, 11 Maret 2025
Yang membuat pernyataan,



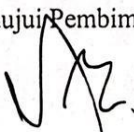
Raafi'usan Bassamah
NIM.04040321139

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Raafi'usan Bassamah
NIM : 04040321139
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : "PENGARUH TEKNIK ISLAMIC
BIBLIOTHERAPY MENGGUNAKAN
BUKU "FILOSOFI TERAS" UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA
SEORANG REMAJA DI DESA
MIAGAN KECAMATAN JOMBANG"

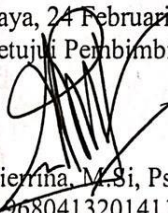
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Menyetujui Pembimbing,



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

Surabaya, 24 Februari 2025
Menyetujui Pembimbing,



Dr. Mierina, M.Si, Psikolog
NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TEKNIK *ISLAMIC BIBLIOTHERAPY* MENGGUNAKAN
BUKU "FILOSOFI TERAS" UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA SEORANG REMAJA DI DESA
MIAGAN KECAMATAN JOMBANG
SKRIPSI

Disusun Oleh :
RAAFI'USAN BASSAMAH
NIM. 04040321139

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 11 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Mierana, M.Si, Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji III

Dr. H. Abd. Basyid, M.M
NIP. 196009011990031002

Penguji IV

Drs. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@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 : RAAFI' USAN BASSAMAH
NIM : 09090321139
Fakultas/Jurusan : DAKWAH & KOMUNIKASI / BKI
E-mail address : raafusan@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 :

"PENGARUH TEKNIK ISLAMIC BIBLIOTHEAPY MENGGUNAKAN
BUKU FILOSOFI TERAS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA SEORANG REMAJA DI DESA MIAGA
KECAMATAN JOMBAUNG"

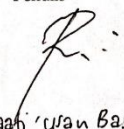
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 11 Maret 2021

Penulis


(Raa'fi' Usan Bassamah)
nama terang dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Wong Liyo Ngerti Opo”
-Daniel Budianto

PERSEMBAHAN

Pada persembahan kali ini, penulis ingin mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah membantu penulis untuk sampai di titik ini untuk menyelesaikan karya yang sudah dimulai, serta selalu menguatkan penulis untuk kembali melanjutkan karya ketika sedang terpuruk. Kemudian, karya ini juga penulis persembahkan untuk diri sendiri sebagai bentuk apresiasi dalam menjalankan perkuliahan. Terimakasih karena telah kuat dalam menjalani segala macam suka dan duka dunia perkuliahan. Selanjutnya, karya ini juga penulis persembahkan untuk Papa dan Mama penulis yang doa serta dukungannya tidak pernah berhenti tercurah. Tanpa beliau, penulis tidak akan pernah sampai di titik ini. Tak lupa juga untuk semua pihak yang telah membantu dari awal karya ini tertulis hingga akhir. Tanpanya, karya ini tidak akan pernah selesai dengan baik.

ABSTRAK

Raafi'usan Bassamah, NIM. 04040321139. 2025. Pengaruh Teknik Islamic Bibliotherapy Menggunakan Buku “FILOSOFI TERAS” Untuk Menurunkan Kecemasan *Quarter Life Crisis* Pada Seorang Remaja Di Desa Miagan Kecamatan Jombang.

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku kecemasan *quarter life crisis* pada seorang remaja di desa Miagan kecamatan Jombang. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah sering merasa lupa, serta perilaku sulit konsentrasi. Dalam upaya mengurangi perilaku *quarter life crisis* tersebut, peneliti menggunakan teknik *Islamic Bibliotherapy*.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat kecemasan.

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh teknik *Islamic Bibliotherapy* dalam mengurangi perilaku *Quarter Life Crisis*. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan level yang cukup signifikan pada kecenderungan arah dengan grafik yang menurun dan yang mendatar. Adapun perubahan level pada perilaku sering merasa lupa fase A1 $\rightarrow$ B adalah $5 - 4 (+1)$, dan fase B $\rightarrow$ A2 adalah $3 - 3 (=)$. Sedangkan pada perilaku susah fokus mengalami perubahan level pada fase A1 $\rightarrow$ B adalah $4 - 4 (=)$, dan fase B $\rightarrow$ A2 adalah $2 - 2 (=)$. Adapun presentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 40% yang menandakan bahwa teknik *islamic bibliotherapy* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan *quarter life crisis* pada seorang remaja di Jombang.

Kata Kunci : *Bibliotherapy, Kecemasan, Quarter life Crisis*

ABSTRACT

(Bahasa Inggris)

Raafi'usan Bassamah, NIM. 04040321139. 2025. *The Effect of Islamic Bibliotherapy Techniques Using the Book "FILOSOFI TERAS" to Reduce Quarter Life Crisis Anxiety in a Teenager in Miagan Village, Jombang District.*

This study aims to reduce the behavior of quarter life crisis anxiety in a teenager in Miagan village, Jombang sub-district. The targeted behavior is often feeling forgetful, as well as difficult concentration behavior. In an effort to reduce the behavior of the quarter life crisis, researchers used Islamic Bibliotherapy techniques.

This study uses a quantitative method with a Single Subject Research (SSR) design that focuses on changing the behavior of the counselee. The SSR research design used is the A-B-A design with data collection techniques through interviews and observations as a measure of anxiety levels.

The results obtained are the influence of Islamic Bibliotherapy techniques in reducing Quarter Life Crisis behavior. This can be proven by a significant level change in the tendency of direction with a decreasing and flattening graph. The level change in behavior often feels forgotten phase $A1 \rightarrow B$ is $5 - 4 (+1)$, and phase $B \rightarrow A2$ is $3 - 3 (=)$. While in the behavior of difficulty focusing, the level change in phase $A1 \rightarrow B$ is $4 - 4 (=)$, and phase $B \rightarrow A2$ is $2 - 2 (=)$. The percentage of overlap in this study ranges from 0% to 40%, indicating that the Islamic bibliotherapy technique has an effect in reducing quarter life crisis anxiety in a teenager in Jombang.

Keyword : *Bibliotherapy, Anxiety, Quarter life Crisis*

ABSTRAK (Bahasa Arab)

تأثير تقنيات العلاج. Raafi'usan Bassamah. NIM. 04040321139. 2025. للحد من قلق أزمة ربع "FILOSOFI TERAS" البليوثيرابي الإسلامي باستخدام كتاب الحياة لدى مراهق في قرية مياغان، مقاطعة جومبانغ.

تهدف هذه الدراسة إلى الحد من سلوك القلق الناتج عن أزمة ربع العمر لدى مراهق في قرية مياغان في مقاطعة جومبانغ الفرعية. السلوك المستهدف هو الشعور بالنسيان في كثير من الأحيان، وكذلك سلوك صعوبة التركيز. وفي محاولة للحد من سلوك أزمة ربع العمر، استخدم الباحثون تقنيات العلاج البليوثيرابي الإسلامي.

الذي يركز على (SSR) ويستخدم هذا البحث أسلوبًا كميًا مع تصميم بحث الموضوع الواحد مع تقنيات A-B-A المستخدم هو تصميم SSR تغيير سلوك المسترشد. إن تصميم بحث جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظات كمقياس لمستويات القلق.

تتمثل النتائج التي تم الحصول عليها في تأثير تقنيات العلاج بالكتاب الإسلامي في الحد من سلوكيات أزمة ربع الحياة. ويمكن إثبات ذلك من خلال التغير الكبير في مستوى الميل في الاتجاه مع تناقص وتسطيح الرسم البياني تغيير المستوى في السلوك غالبًا ما يشعر المرء $A1 \rightarrow B$ بمرحلة النسيان غالبًا ما يكون التغير في المستوى في السلوك المنسي في الطور هو 3 - 3. (=) بينما في سلوك صعوبة التركيز، فإن $B \rightarrow A2$ هو 5 - 4 (=)، والطور هو 2 - 2 $B \rightarrow A2$ هو 4 - 4 (=)، والمرحلة $A1 \rightarrow B$ تغير المستوى في المرحلة تتراوح النسبة المئوية للتدخل في هذه الدراسة من 0% إلى 40%، مما يشير إلى أن أسلوب العلاج الإسلامي البليوثيرابي له تأثير في تقليل قلق أزمة ربع الحياة لدى المراهق في جومبانغ.

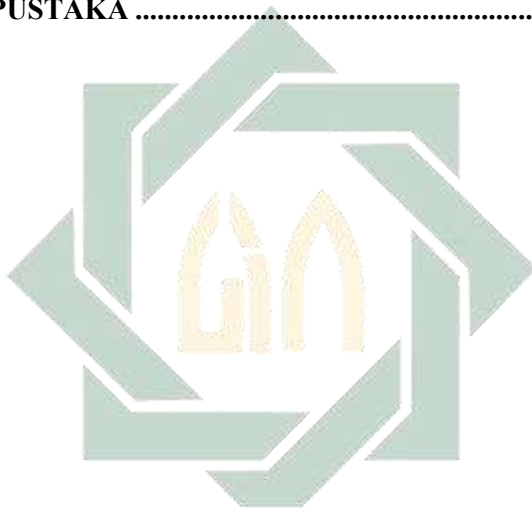
الكلمات المفتاحية : العلاج البليوثيرابي، القلق، أزمة ربع العمر

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING..	Kesalahan!
Bookmark tidak ditentukan.	
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	Kesalahan!
Bookmark tidak ditentukan.	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .	Kesalahan! Bookmark
tidak ditentukan.	
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
DAFTAR GRAFIK	xix
DAFTAR TRANSLITERASI.....	Kesalahan! Bookmark tidak
ditentukan.	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	7
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORETIS	13

A.	Landasan Teoretis.....	13
B.	Penelitian Terdahulu.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B.	Objek Penelitian	33
C.	Variabel dan Indikator Variabel	33
D.	Teknik Pengumpulan Data	34
E.	Instrumen Intervensi: Media Buku Filosofi Teras.....	34
F.	Teknik Validitas Data.....	35
1.	Observasi.....	35
2.	Wawancara.....	36
3.	Dokumentasi	36
4.	Validitas Instrumen Penelitian	37
5.	Alat ukur Kecemasan	37
G.	Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	42
1.	Identitas Konselor	42
2.	Identitas Konseli	42
3.	Deskripsi Masalah.....	43
4.	Deskripsi Penelitian	44
B.	Penyajian data.....	45
C.	Analisis Data	81
1.	Analisis Dalam Kondisi	81
2.	Analisis Luar Kondisi	89
D.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	96
1.	Perspektif Teoritik.....	96
2.	Perspektif Keislaman	98
BAB V PENUTUP		100

A. Simpulan.....	100
B. Saran dan Rekomendasi	100
C. Keterbatasan Penelitian	101
DAFTAR PUSTAKA	102



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indikator Kecemasan	34
Tabel 3.2 Rubrik Penilaian.....	40
Tabel 4. 1 Jadwal Kegiatan Konseli.....	46
Tabel 4. 2 Perbandingan Skor Hasil Baseline.....	49
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hasil Intervensi.....	72
Tabel 4. 4 Perbandingan Skor Hasil Baseline 2.....	77
Tabel 4. 5 Tabel Perilaku Sering Merasa Lupa.....	79
Tabel 4. 6 Perilaku Susah Fokus.....	79
Tabel 4. 7 Presentase Stabilitas Perilaku Sering Merasa Lupa	84
Tabel 4. 8 Presentase Perilaku Susah Fokus	85
Tabel 4. 9 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Sering Merasa Lupa	86
Tabel 4. 10 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Susah Fokus	86
Tabel 4. 11 Level Perubahan Perilaku Sering Merasa Lupa...	87
Tabel 4. 12 Level Perubahan Perilaku Susah Fokus	87
Tabel 4. 13 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Sering Merasa Lupa.....	88
Tabel 4. 14 Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Susah Fokus.....	88
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Sering Merasa Lupa	90
Tabel 4. 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Susah Fokus	90
Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Perilaku Sering Merasa Lupa	90
Tabel 4. 18 Data Perubahan Level Perilaku Susah Fokus	90
Tabel 4. 19 Data Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Sering Merasa Lupa	92

Tabel 4. 20 Data Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Sering Merasa Lupa	93
Tabel 4. 21 Data Presentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Susah Fokus	93
Tabel 4. 22 Data Presentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Susah Fokus	94
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Sering Merasa Lupa.....	95
Tabel 4. 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Susah Fokus.....	95



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data Hasil Baseline 1	50
Grafik 4.2 Data Hasil Baseline 1	51
Grafik 4.3 Data Hasil Skor Tahap Intervensi.....	72
Grafik 4.4 Data Hasil Skor Tahap Intervensi.....	73
Grafik 4.5 Data Hasil Skor Baseline 2	78
Grafik 4.6 Data Hasil Skor Baseline 2	78
Grafik 4.7 Data Perubahan Perilaku Konseli	80
Grafik 4.8 Data Perubahan Perilaku Konseli	80
Grafik 4.9 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Sering Merasa Lupa	82
Grafik 4.10 Grafik Kecenderungan Arah Perilaku Susah Fokus	83
Grafik 4.11 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Sering Merasa Lupa.....	84
Grafik 4.12 Grafik Kecenderungan Stabilitas Perilaku Susah Fokus.....	85
Grafik 4.13 Grafik Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Sering Merasa Lupa	92
Grafik 4.14 Data Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Sering Merasa Lupa	92
Grafik 4.15 Data Presentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Susah Fokus	93
Grafik 4.16 Data Presentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Susah Fokus	94

DAFTAR PUSTAKA

- Abby Wilner, Alexandra Robbins. "Quarter Life Crisis - The Unique Challenges of Life in Your Twenty," n.d.
- Faried, Laila, and Fuad Nashori. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta." *Khazanah* 5, no. 2 (2013): 63–74.
- Henry Manampiring. "Filosofi Teras," 2019.
- Lestari, Uti, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–28.
- Mutiara, Yeni. "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Tingkat Akhir. Skripsi. Yogyakarta : Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta." *Nucleic Acids Research* 6, no. 1 (2018): 1–7.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>.
- Nugsria, Athaya, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana. "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?" *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 1–10.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): 174–188.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.

- Reifman, Alan, Malinda J. Colwell, and Jeffrey Jensen Arnett. "Theory, Assessment and Application." *Mental Health* 2, no. 1 (2007): 0701FA003.
<https://ourworldindata.org/mental-health#citation>.
- Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. "Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal." *Cricet: Universitas Tsukuba* (2006): 59.
- Suwarno, Suwarno, and Candra Aeni. "Pentingnya Rubrik Penilaian Dalam Pengukuran Kejujuran Peserta Didik." *Edukasi: Jurnal Pendidikan* 19, no. 1 (2021): 161.
- Fahmi, Lukman. 2017. *Konseling Ekologi*. Surabaya: Sunan Ampel Press
- Kanis, Yuni Rusita dan Damri. 2019. "Efektivitas Pendekatan ABA/VB dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Ekspresif (Intraverbal) Anak Autisme di SDIK Makkah", *Jurnal Pendidikan* Vol. 12 No. 02
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiarto. 2017. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: Andi.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyempurnaan Terjemah Alquran. 2019. *Alquran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019 Juz 11-20*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran.

Ghufron, M. Nur. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar – Ruz Media.

Hamilton Anxiety Rating Scale. <http://psychology-tools.com/hamilton-anxiety-rating-scale/> (diakses pada 25 Agustus 2023, pukul 19.30)

Heryati, Euis dkk. 2022. “Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian (*Single Subjec Research*) Bagi Guru-Guru SLB”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vo. 05, No. 02

Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Abby Wilner, Alexandra Robbins. “Quarter Life Crisis - The Unique Challenges of Life in Your Twenty,” n.d.

Faried, Laila, and Fuad Nashori. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta.” *Khazanah* 5, no. 2 (2013): 63–74.

Henry Manampiring. “Filosofi Teras,” 2019.

Lestari, Uti, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah. “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–28.

Mutiara, Yeni. “Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Tingkat Akhir. Skripsi.

Yogyakarta : Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.”
Nucleic Acids Research 6, no. 1 (2018): 1–7.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008>
<http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8>
<http://dx.doi.org/10.1038/nature08473>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008>
<http://dx.doi.org/10.1038/s4159>.

Nugsria, Athaya, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana.
“Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana
Peranan Kecerdasan Emosi?” *INNER: Journal of
Psychological Research* 3, no. 1 (2023): 1–10.

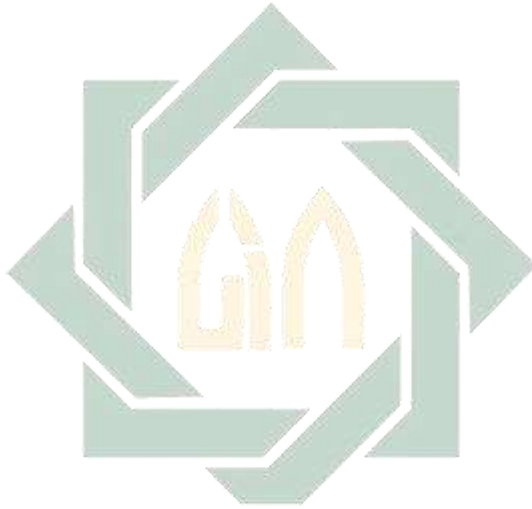
Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. “Quarter
Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa.” *Saskara: Indonesian
Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): 174–188.

Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research
(Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal
of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.

Reifman, Alan, Malinda J. Colwell, and Jeffrey Jensen Arnett.
“Theory, Assessment and Application.” *Mental Health* 2,
no. 1 (2007): 0701FA003.
<https://ourworldindata.org/mental-health#citation>.

Sunanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. “Pengantar
Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan
Subjek Tunggal.” *Cricet: Universitas Tsukuba* (2006): 59.

Suwarno, Suwarno, and Candra Aeni. “Pentingnya Rubrik Penilaian Dalam Pengukuran Kejujuran Peserta Didik.” *Edukasi: Jurnal Pendidikan* 19, no. 1 (2021): 161.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A