

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM DENGAN
PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY*
DALAM MENANGANI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
SEORANG PEREMPUAN DEWASA AWAL DI JOMBANG**

SKRIPSI

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



**Oleh
INAYAH TRINURKHOLIFAH
NIM. 04040322166**

**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 : Inayah Trinurkholifah

NIM : 04040322166

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Efektivitas Konseling Islam dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dalam Menangani *Quarter Life Crisis* pada Seorang Perempuan Dewasa Awal di 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, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Inayah Trinurkholifah

NIM 04040322166

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Inayah Trinurkholifah
NIM : 04040322166
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : ~~Efektivitas~~ Efektivitas Konseling Islam dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dalam Menangani *Quarter Life Crisis* Pada Perempuan Dewasa Awal di Jombang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Menyetujui Pembimbing 1,



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

Surabaya, 10 Desember 2025
Menyetujui Pembimbing 2,



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.

NIP 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas Konseling Islam dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dalam Menangani *Quarter Life Crisis* pada Seorang Perempuan Dewasa Awal di Jombang

SKRIPSI

Disusun Oleh

Inayah Trinurkholifah

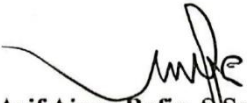
NIM 04040322166

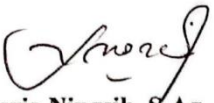
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu (S1)
pada tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I

Penguji II


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


Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP 197605182007012022

Penguji III

Penguji IV


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


Dr. Lukman Fahmi, S. Ag., M.Pd
NIP 196303031992032002

Surabaya, 29 Desember 2025

Dekan,



Dr. Moch Cholil Arif, S.Ag. M.Fil.I
NIP 197110151998031001



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: 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 : Inayah Trinurkholifah
NIM : 04040322166
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : inayahkholifah16@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 :

Efektivitas Konseling Islam dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy

dalam Menangani Quarter Life Crisis pada Seorang Perempuan Dewasa Awal

di Jombang

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, 9 Januari 2026

Penulis

(Inayah Trinurkholifah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Inayah Trinurkholifah, NIM. 04040322166, 2025. Efektivitas Konseling Islam dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dalam Menangani *Quarter Life Crisis* pada Seorang Perempuan Dewasa Awal di Jombang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dalam menangani *quarter life crisis* pada seorang perempuan dewasa awal di Jombang. Perilaku yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah bingung dalam mengambil keputusan, penilaian diri negatif, serta cemas terhadap masa depan. Dalam upaya untuk menangani *quarter life crisis* tersebut, peneliti menggunakan pendekatan *solution focused brief therapy* dengan menggunakan tiga teknik yaitu *scaling question*, *miracle question*, dan *exception question*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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, lembar observasi, dan dokumentasi sebagai alat ukur tingkat *Quarter Life Crisis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* efektif dalam menangani *Quarter Life Crisis*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku bingung dalam mengambil keputusan fase A1 $\rightarrow$ B adalah $4 - 4 (=)$, dan fase B $\rightarrow$ A2 adalah $3 - 2 (+1)$, pada penilaian diri negatif mengalami perubahan level pada fase A1 $\rightarrow$ B yaitu $5 - 4 (+1)$ dan fase B $\rightarrow$ A2 yaitu $3 - 2 (+1)$, serta cemas terhadap masa depan mengalami perubahan level pada fase A1 $\rightarrow$ B ialah $4 - 3 (+1)$ dan fase B $\rightarrow$ A2 ialah $3 - 2 (+1)$. Adapun presentase overlap dalam penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20% yang menandakan bahwa Konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* efektif dalam menangani *quarter life crisis* pada seorang perempuan dewasa awal di Jombang.

Kata Kunci : Konseling Islam, *Solution Focused Brief Therapy*, *Quarter Life Crisis*.

ABSTRACT

Inayah Trinurkholifah, Student ID No. 04040322166, 2025. The Effectiveness of Islamic Counseling with a Solution Focused Brief Therapy Approach in Handling Quarter Life Crisis in an Early Adult Woman in Jombang.

This study aims to determine the effectiveness of Islamic counseling using the Solution Focused Brief Therapy approach in addressing quarter life crisis in an early adult woman in Jombang. The behaviors targeted in this study are confusion in decision-making, negative self-evaluation, and anxiety about the future. In an effort to address this quarter life crisis, the researcher used a solution-focused brief therapy approach using three techniques, namely scaling questions, miracle questions, and exception questions.

The method used in this study was quantitative with a Single Subject Research (SSR) design that focused on changes in the behavior of the counselee. The SSR research design used was an A-B-A design with data collection techniques through interviews and observation sheets as a measure of the level of Quarter Life Crisis.

The results of the study indicate that Islamic counseling using the Solution Focused Brief Therapy approach is effective in addressing Quarter Life Crisis. This is evidenced by changes in the level of confusion in decision-making in phase A1 $\rightarrow$ B, which is 4 - 4 (=), and phase B $\rightarrow$ A2, which is 3 - 2 (+1). negative self-assessment experienced a change in level in phase A1 $\rightarrow$ B, namely 5 - 4 (+1) and phase B $\rightarrow$ A2, namely 3 - 2 (+1), and anxiety about the future experienced a change in level in phase A1 $\rightarrow$ B, namely 4 - 3 (+1) and phase B $\rightarrow$ A2, namely 3 - 2 (+1). The overlap percentage in this study ranged from 0% to 20%, indicating that Islamic counseling with a Solution Focused Brief Therapy approach is effective in handling quarter-life crises in young adult women in Jombang.

Keywords: *Islamic counseling, Solution Focused Brief Therapy, Quarter Life Crisis*

Inayah Trinurkholifah, NIM.04040322166, 2025, فعالية الاستشارة الإسلامية باستخدام نهج العلاج الموجز المركّز على الحلول في التعامل مع أزمة ربع العمر لدى امرأة شابة في جومبانغ.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية الاستشارة الإسلامية باستخدام نهج العلاج الموجز المركّز على الحلول في التعامل مع أزمة ربع العمر لدى امرأة شابة في جومبانغ. السلوكيات المستهدفة في هذه الدراسة هي الارتباك في اتخاذ القرارات، والتقييم الذاتي السلبي، والقلق بشأن المستقبل. في محاولة لمعالجة أزمة ربع العمر هذه، استخدم الباحث نهج العلاج الموجز المركّز على الحلول باستخدام ثلاث تقنيات: أسئلة التدرج، وأسئلة المعجزة، وأسئلة الاستثناء.

يركز (SSR) الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة كمية بتصميم بحث موضوع واحد مع A-B-A المستخدم هو تصميم SSR على التغيرات في سلوك المستشارة. تصميم البحث تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات وأوراق الملاحظة كمقياس لمستوى أزمة ربع العمر.

تشير نتائج الدراسة إلى أن الاستشارة الإسلامية التي تستخدم نهج العلاج الموجز المركّز على الحلول فعالة في معالجة أزمة ربع العمر. ويتضح ذلك من التغيرات في مستوى الارتباك في اتخاذ القرار من وهو 3 - 2 (1+) . شهد $B \rightarrow A2$ وهو 4 - 4 (=)، والمرحلة $A1 \rightarrow B$ المرحلة B وهو 5 - 4 (1+) والمرحلة $A1 \rightarrow B$ التقييم الذاتي السلبي تغيراً في المستوى في المرحلة $A1 \rightarrow B$ وهو 3 - 2 (1+)، وشهد القلق بشأن المستقبل تغيراً في المستوى في المرحلة $A2 \rightarrow B$ وهو 3 - 2 (1+) . تراوحت نسبة التداخل في $B \rightarrow A2$ وهو 4 - 3 (1+) والمرحلة B، هذه الدراسة بين 0% و 20%، مما يشير إلى أن الإرشاد الإسلامي باستخدام نهج العلاج الموجز المركّز على الحلول فعال في معالجة أزمات ربع العمر لدى الشابات في جومبانغ.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج الموجز المركّز على الحلول، أزمة ربع العمر.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vii
تجريد	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	11
E. Definisi Operasional Variabel	11
1. Konseling Islam dengan Pendekatan <i>Solution Focused Brief Therapy</i>	11
2. <i>Quarter Life Crisis</i>	12
F. Hipotesis	13
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II: KAJIAN TEORITIK	16
A. Landasan Teori	16

1. Konseling Islam	16
2. Pendekatan Solution Focused Brief Therapy.....	22
3. <i>Quarter Life Crisis</i>	29
B. Kajian Perspektif dakwah Islam	39
C. Penelitian Terdahulu.....	41
BAB III: METODE PENELITIAN	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	50
C. Variabel dan Indikator Variabel	50
1. Variabel.....	50
2. Indikator Variabel	51
D. Tahap – Tahap Penelitian	53
1. Tahap Persiapan	53
2. Tahap penelitian	54
E. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Observasi	55
2. Wawancara.....	58
3. Dokumentasi	59
F. Teknik Validitas Data	60
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	62
1. Profil Subjek Penelitian.....	62
3. Deskripsi Masalah.....	63
4. Deskripsi <i>Significant Other</i>	65
5. Deskripsi Pelaksanaan.....	66
B. Penyajian Data.....	67

1. Tahap <i>Baseline</i> 1	67
2. Tahap Intervensi.....	75
3. Tahap <i>Baseline</i> 2	104
A. Analisis Data	113
1. Analisis Dalam Kondisi	113
2. Analisis Antar Kondisi.....	127
B. Uji Hipotesis.....	137
C. Pembahasan Hasil Penelitian	137
1. Perspektif Teoritis	137
2. Perspektif Keislaman	139
BAB V: PENUTUP.....	142
A. Kesimpulan	142
B. Saran dan Rekomendasi	142
C. Keterbatasan Penelitian	143
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN.....	154

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. *Konseling Islami*. Edited by Alfin Siregar. Medan: Perdana Publishing, 2019.
- Afandi, Muslim, Nail Hidayat Afandi, Syed Agung Afandi, and Rizki Erdayani. "Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2023): 167–176.
- Afnan, Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23.
- Alfi Rahmi. "Penerapan Model Konseling Islam Dalam Membantu Kesadaran Beragama Pada Remaja Menjadi Pribadi Berakhlakul Karimah." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020): 29–38.
- Alimatus Sahrah, Astri Dwidianti, Moordiningsih. "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy." *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* 12, no. 4 (2023): 305–312. https://www.researchgate.net/publication/372180909_Improvement_of_Spiritual_Well-Being_in_Students_Experiencing_Quarter_Life_Crisis_through_Solution-Focus_Brief_Therapy.
- Anggy Giri Prawiyogi, Tia Latifatu Sadiyah, Andri Purwanugraha, Popy Nur Elisa. "Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa Di Sekolah Dasar." *Jurnal Basicedu* 5, no. 1 (2021): 446–452. <https://jbasic.org/index.php/basicedu%0APenggunaan>.
- Ardian Adi Putra, Dina Arsita, Itto Nesyua Nasution. "Peran Religiositas Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 8, no. 1 (2024): 1–7.
- Arif Ainur Rofiq, Zidni ilma Atmagistri. "Efektitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Orang Dewasa Awal Di Surabaya." *Jurnal Penelitian dan*

Pembelajaran 42, no. 1 (2025): 1–15.

Arini, Diana Putri. “Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21.” *Jurnal Ilmiah Psyche* 15, no. 01 (2021): 11–20.

Azza, Dhita Fadhillah, Muhammad Krisnanda Candra Mahkota, Gilar Bagus Permana, Lucia Rini Sugiarti, and Fendi Suhariadi. “Exploring the Quarter Life Crisis: Management Dimensions and Factors Influencing Early Adulthood Transitions Across Cultures and Educational Backgrounds.” *Journal of Educational Management Research* 4, no. 2 (2025): 454–462. <https://serambi.org/index.php/jemr>.

Balqis, Audita Izza, Diah Karmiyati, Cahyaning Suryaningrum, and Hanif Akhtar. “Quarter-Life Crisis: Personal Growth Initiative as a Moderator of Uncertainty Intolerance in Psychological Distress.” *Psikohumaniora* 8, no. 1 (2023): 19–34.

Dewi Fathimatuzzahro, Sandra Alfiyani, jasmine Marshanda Rully Anindya, Mutiara Hana Huwaida, Septi Nurhidayati, Sutopo. “Implementasi Anxiety Management Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Remaja Di Sukoharjo.” *Dharmas Education Journal (DE_Journal)* 3, no. 1 (2022): 131–144.

Dian Fidya, Masril. “Pendekatan Realistis Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam.” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 1086–1100. <https://jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/94/>.

Efni Indriani. “*Survive*” *Menghadapi Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: Brilliant, 2020.

Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Setiap Konselor*. Edited by Priyati. Kedua. Yogya: Pustaka Pelajar, 2016.

Farah Fadilah hassyim, Hari Setyowibowo, Frederick Dermawan Purba. “Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review.” *Psychology*

Research and Behavior Management 2024, no. 17 (2024): 1–12.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PRBM.S438866>.

Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, Fredrick Dermawan Purba. “Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review.” *Psychology Research and Behavior Management* 17 (2024): 1–12.

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): 1349–1358.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500>.

Frezzi ramadhan Syah, Habibie Ramadhan. “Besarnya Rahmat Allah Swt Dalam q.s. Azzumar (39) : 53.” *Student Research Journal* 1, no. 4 (2023): 24–35.

Gerald, Corey. *Terapi Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Redaksi Refika, 2013.

Gerhana Nurhayati Putri. *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019.

Gian Gideon Akin. “Perspektif Pendidikan Kristen Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Usia Dewasa Awal.” *Jurnal Voice* 3, no. 2 (2023): 1–23.
<https://ojs.sttbk.ac.id/index.php/teologi/index%0A>.

Gustiana, Ima. “Penerapan Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Dalam Meningkatkan Motivasi Relawan Dompot Dhuafa Banten.” *Jurnal al-Shifa Bimbingan Konseling Islam Vol 1 No 1* 1 (1) (2020): 1–23.

Habsy, Bakhrudin Al, Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatus Zahro, and Hikmal Ramadhan Priyo Santoso. “Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Dalam Konseling Kelompok.” *Jurnal Pendidikan Non formal* 1, no. 4 (2024): 14.

- Hahuly, Michael Salomo. “Menghadapi Quarter Life Crisis Berdasarkan Sudut Pandang Alkitab.” *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2021): 1–14. <http://ejournal.sttbaptisjkt.ac.id/index.php/graciadeo> Menghadapi.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–156.
- Herdian, Herdian, and Dzikria Afifah Primala Wijaya. “‘I Am Mentally Healthy, So I Can Choose Well.’ Quarter-Life Crisis and Positive Mental Health in Students.” *Dalat University Journal of Science* 13, no. 3 (2022): 51–58.
- Hotmaulina Sihotang. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Erni Murniati. *Pusat Penerbitan Dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*. Jakarta: UKPI Press, 2023. <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Indika, Chana, Yeni Karneli, and Netrawati Netrawati. “Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT).” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 239–255. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APengentasan>.
- Jannatun Aini, Hasep Saputra, Emmi Kholilah Harahap. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Hadis.” *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)* 1, no. 4 (2024): 82–94.
- Karimuddin, Abdullah, Misbahul Jannah, Suryadin Hasda, Zahara Fadila, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, and Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited by Nanda Saputra. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022. <http://penerbitzaini.com>.
- Kemas Mohd Saddam Abd Somad. “Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis : Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya Social Psychology and Quarter-Life Crisis : Perspective and Solution from Islamic Psychology.” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1

(2021): 17–22. <https://jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/94/>.

Kementerian Agama RI. *Tafsir Wajiz Jilid I, Bagian I*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.

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

Lia Mita Syahri, Netrawati, Syahrial. "Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa." *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2, no. 1 (2022): 13–20. <http://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/162>.

Lubis, Ali Musa. "Konseling Islami Dan Problem Solving." *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan* 1, no. 02 (2021): 110.

Lybia, Desri, Dwi Mulyadi, Nita Rohayati, and Ananda Saadatul Maulidia. "Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis Di Karawang Contribution of Self-Compassion to Psychological Well-Being of Early Adults Experiencing Quarter Life Crisis in Karawang" 5, no. 2 (2024): 454–462.

Maidatus Sholihah, Mierrina, Mohammad Thohir. "Analysis of Solution-Focused Brief Therapy Theories and Counseling Techniques in Islamic View." *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 5, no. 2 (2024): 111–121. https://www.researchgate.net/publication/382056587_Analysis_of_Solution-Focused_Brief_Therapy_Theories_and_Counseling_Techniques_in_Islamic_View.

Maria Septiyan Dwi Cahyasari, Mulya Virgonita Iswindari Winta. "Menemukenali Berbagai Manifestasi Quarter Life Crisis Pada Perempuan Usia Dewasa Awal Yang Belum Menikah." *Reswara Journal of Psychology* 1, no. 2 (2022): 1.

- Marten, Rendy Rizkyta, Ayu Fitri Aulania, Herdiana Putri Indahsari, and Prista Azizah Rahmi. "Implementasi Konseling Individu Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 3 (2024): 1909–1919.
- Mashudi, Kojin. *Telaah Tafsir Al-Muyassar Jilid IV*. Malang: Inteligencia Media, 2019.
- Melati, Inka Sukma. "Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi?" *INNER: Journal of Psychological Research* 4, no. 1 (2024): 52–57. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1720>.
- Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, Farra Anisa Rahmania. "Terapi Kelompok Suportif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19." *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (2020): 233–250. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>.
- Muin, Abdul. *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2023.
- Mukhlis, and Ika Kurnia Sofiani. "Landasan Teori Konseling Islam." *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 1 (2021): 25–37.
- Nabila Netrianda Heryadi. "Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Qualiter Life-Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2021): 29–34. <https://www.jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/104/63>.
- Nabilah Fettiani, Yusmeileni, Alwi Siregar, Nurul Tri Anisa, and Haryati Rahma. "The Influence of Solution-Focused Therapy on Quarter-Life Crisis in Early Adult Women." *Journal of Psychology and Social Sciences* 2, no. 2 (2024): 49–56.
- Natalia, Ignatia Ria, Missiliana Riasnugrahani, and Robert Oloan Rajagukguk. "Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy

(ACT) Dalam Memoderasi Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Baru Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta Di Bandung.” *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 7, no. 2 (2023): 213–224.

Netrawati, Hlimahtun Syaddiyah, Yeni Karneli. “Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBT) Format Kelompok Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. May (2025): 339–343. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15459621>.

Newport Institute. “What Is a Quarter-Life Crisis?” *Newport Institute*. Last modified 2025. Accessed August 9, 2025. <https://www.newportinstitute.com/resources/empowering-young-adults/quarter-life-crisis/>.

Nurjannah, Rena Rostini. “Teori Dan Pendekatan Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam.” *At-Taujih* 4, no. 1 (2021): 1–6. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APengentasan>.

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

Puji Rahayu, Nurjannah, Adrian Perkasa. “The Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in Islamic Counseling to Address Psychological Crises in Young Mothers After Divorce.” *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 119–129. <https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/>.

Puteri Anrie, Kusnadi, Neni Noviza. “Penerapan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis (Studi Kasus Pada Klien ‘A’ Mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Raden Fatah).” *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling* 01, no. 02 (2023): 169–175. <https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jpdsdsk>.

Putri Anaida Pratiwi, Ahmad Saifuddin. “Husnuzan And Quarter-Life Crisis In Students Of Raden Mas Said Islamic State University

Surakarta.” *Al-balagh Jural Dakwah dan komunikasi* 9, no. 1 (2024): 119–142.
file:///C:/Users/HP/Downloads/005_Husnuzan+and+Quarter-Life+Crisis.en.id.pdf.

Qardhâwî, Yûsuf. *Al-Madkhal Lidirâsah as-Sunnah an-Nabawiyah*. Mesir: Maktabah Wahbah, 2004.

Rahmaditta Kurniawati, Nur Jannah. “Studi Kasus Konseling Terapi Rasional Emotif Dalam Mengatasi Klien Quarter Life Crisis.” *Jurnal Al-Taujih* 10, no. 1 (2024): 65–71.

Rahmah, Amelia Fitria, Dwi Sarwindah Sukiati, and Rahma Kusumandari. “Quarter Life Crisis Pada Early Adulthood: Bagaimana Tingkat Resiliensi Pada Dewasa Awal?” *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 4 (2023): 959–967.

Ratri, Ikhtiara Karisma, Prakrisno Satrio, Eva Nur Rachmah, and Setia Budhi. “Gambaran Quarter-Life Crisis Wanita Dewasa Awal Di Era Digital Studi Fenomenologi: Wanita Di Surabaya.” *Psikologi Humanistik* 45 11, no. Vol 11 No.2 (2023): 66–76.
<https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/535>.

Robinson, Oliver C. “A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination.” *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (2019): 167–179.

Rochim, Devina Fadzila. “Pengaruh Hope Dan Social Comparison Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Cognicia* 13, no. 1 (2025): 23–29.

Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling*. Edited by Desy Wulansari. Vol. 53. Surabaya: CV. Razief jaya, 2018.

Saputra, Agung, and Muzaki Muzaki. “Pemikiran Anwar Sutoyo Tentang Konseling Islam Untuk Kesehatan Mental.” *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 1 (2019): 95.

Siti Zazak Soraya, Ratna Nila Puspitasari. "Islamic Coping Stress And Quarter-Life Crisis Among Generation Z College Students." *Journal of Education and Learning (EduLearn)* 19, no. 1 (2025): 287–293.

file:///C:/Users/HP/Downloads/Islamic_coping_stress_and_quarter-life_crisis_amon (1).en.id.pdf.

Sri Rochani Mulyani. *Metodologi Penelitian*. Edited by Atep Jejen. Cetakan Pe. Bandung: Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung, 2021.

<https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/337809-metodologi-penelitian-34df25d8.pdf>.

Suatin, Wiwik, Siti Uswatun Kasanah, Devia Purwaningrum, Satria Fajar Firmansyah, and Yogi Danang Prasetyo. "Konsep Islam Sebagai Problem Solving Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Di Era Milenial." *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2024): 37–43.

Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

———. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Edited by Arif Munandar. Bandung: Media Sains Indonesia, 2022.

Sukmana. "Mindfulness Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Perspektif Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Tematik)," 2024.

Susianti, Oni Marlina, Srifariyati. "Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan." *Jurnal Pendidikan Rokania* 9, no. 1 (2024): 18–30.

Syifa Auliyah Rahma, Qurrota A'yuni Fitriana. "Strategi Coping Anak Pertama Yang Mengalami Quarter Life Crisis Masalah Pekerjaan." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 01 (2025): 323–334.

Tanious, René, and Rumen Manolov. "Visual Analysis of Single-Case Experimental Designs Data: Beyond Time-Series Graphs." *Single Case in the Social Sciences* 2, no. 1 (2025): 43–64.

- Virasuli, Zunia, and Masnida. "Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan." *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 9, no. 1 (2025): 1–16.
- Wariki, Valentino, Agnes Monica Halawa Yulia, ayanti Tanama, Benyamin Haninuna. "The Meaning Of Hope In 1 Peter 1:3-6 For The Young Generation Who Experiencing Depression Due To Quarter-Life." In *Proceedings of International Seminar on "Innovation Challenges Multidisciplinary Research for Sustainable Development Goals,"* 33–40. India: Novateur Publication, 2020.
- Widodo, Sri Adi, Krida Singgih Kuncoro, and Fiki Alghadari. "Single Subject Research : Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika Di Masa New Normal." *Journal of Instructional Mathematics* 2, no. 2 (2021).
- Yuan Yovita Setiawan, Andrian Pramadi. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 15, no. 1 (2023): 1–15. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- Yusrain. "Dakwah Berbasis Konseling Islam." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 10, no. 01 (2020): 44–54.
- Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research). Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*. Vol. 3, 2015. <https://repositori.uin-sunan-ampel-surabaya.ac.id/handle/123456789/20734>.