

**EFEKTIVITAS LOGOTERAPI BERBASIS AL-QUR'AN
DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
SEORANG MAHASISWA SEMESTER TUJUH DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:
WAFIQ NUR FADILAH
NIM: 04020322087

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wafiq Nur Fadilah
NIM : 04020322087
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *"Efektivitas Logoterapi Berbasis Al-Qur'an Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Seorang Mahasiswa Semester Tujuh Di 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, 10 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,

The block contains an official stamp on the left and a handwritten signature on the right. The stamp is rectangular with a blue border and contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique identification number '52AIX688337473'. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Wafiq Nur Fadilah
NIM. 04020322087

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : Wafiq Nur Fadilah
NIM : 04020322087
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Logoterapi Berbasis Al-
Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life*
Crisis Pada Seorang Mahasiswa
Semester Tujuh Di Surabaya

Skripsi telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 11 Desember 2025
Menyetujui

Dosen Pembimbing 1



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

Dosen Pembimbing 2



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
EFEKTIVITAS LOGOTERAPI BERBASIS AL-QUR'AN DALAM
MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG
MAHASISWA SEMESTER TUJUH DI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun oleh:
Wafiq Nur Fadilah
NIM. 04020322087

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 29 Desember 2025

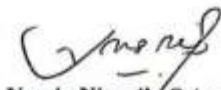
Penguji I


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

Penguji II


Dr. H. Cholik M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III


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

Penguji IV


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 29 Desember 2025

Dekan,


Dr. Moch Cholilul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 195410171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: pepus@uisu.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 : Wafiq Nur Fadilah
NIM : 04020322087
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
E-mail address : wafiqfadilah3@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 Logoterapi Berbasis Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Seorang Mahasiswa
Semester Tujuh Di Surabaya

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, 13 Januari 2026

Penulis

(Wafiq Nur Fadilah)

ABSTRAK

Wafiq Nur Fadilah, NIM. 04020322087. 2025. Efektivitas Logoterapi Berbasis Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Seorang Mahasiswa Semester Tujuh Di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Logoterapi berbasis Al-Qur'an dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* pada seorang mahasiswa semester tujuh di Surabaya. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah keraguan diri berlebihan dan ungkapan tidak punya harapan. Dalam upaya mengatasi *Quarter Life Crisis*, peneliti menggunakan Logoterapi Berbasis Al- Qur'an.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perilaku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A, dengan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat *Quarter Life Crisis* melalui wawancara dan lembar observasi sebagai instrument utama untuk mengukur tingkat *Quarter Life Crisis*, sementara angket digunakan sebagai alat pendukung guna memperkuat penelitian ini.

Hasil yang didapatkan adalah logoterapi berbasis Al-Quran efektif dalam mengatasi *quarter life crisis*. Yang dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku keraguan diri berlebihan fase $A1 \rightarrow B$ adalah $4 - 4 (=)$, dan fase $B \rightarrow A2$ adalah $3-2 (+1)$. Dan pada perilaku ungkapan diri berlebihan mengalami perubahan level $A1 \rightarrow B$ adalah $4 - 4 (=)$, dan fase $B \rightarrow A2$ adalah $3-2 (+1)$. Adapun presentase overlap pada penelitian ini berada pada rentang antara 0% yang menandakan H_a diterima dan H_o ditolak. Angka tersebut menunjukkan bahwa logoterapi berbasis Al-Quran efektif dalam mengatasi *quarter life crisis* pada seorang mahasiswa semester akhir di Surabaya.

Kata Kunci: Logoterapi Berbasis Al- Qur'an, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Semester Tujuh.

ABSTRACT

Wafiq Nur Fadilah, NIM. 04020322087. 2025 The Effectiveness of Qur'an-Based Logotherapy in Addressing Quarter-Life Crisis in a Seventh-Semester University Student in Surabaya.

This study aims to determine the effectiveness of Qur'an-based logotherapy in addressing quarter-life crisis in a seventh-semester university student in Surabaya. The targeted behaviors in this study are excessive self-doubt and expressions of hopelessness. In an effort to address quarter-life crisis, the researcher applied Qur'an-based logotherapy as the intervention.

This study employed a quantitative method using a Single Subject Research (SSR) design that focuses on the counselee's behavior. The SSR design used in this study was an A-B-A design. Data were collected to measure the level of quarter-life crisis through interviews and observation sheets as the primary instruments, while questionnaires were used as supporting instruments to strengthen the findings.

The results indicate that Qur'an-based logotherapy is effective in addressing quarter-life crisis. This effectiveness is evidenced by changes in behavioral levels. For excessive self-doubt behavior, the level change from phase A1 to B was 4-4 (=), and from phase B to A2 was 3-2 (+1). Similarly, for expressions of hopelessness, the level change from phase A1 to B was 4-4 (=), and from phase B to A2 was 3-2 (+1). In addition, the percentage of overlap in this study was 0%, indicating that the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected. These results demonstrate that Qur'an-based logotherapy is effective in addressing quarter-life crisis in a seventh-semester university student in Surabaya.

Keywords: Qur'an Based Logotherapy, Quarter Life Crisis, Seventh-Semester University Student.

الملخص

وفيق نور فضيلة، رقم القيد 04020322087، 2025. فعالية العلاج بالمعنى القائم على القرآن الكريم في معالجة أزمة ربع العمر لدى طالب في الفصل الدراسي السابع بمدينة سورابايا.

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية العلاج باللغو المستند إلى القرآن الكريم في التغلب على أزمة ربع العمر لدى أحد طلاب الفصل الدراسي الأخير في مدينة سورابايا. والسلوكان المستهدفان في هذا البحث هما: الشك المفرط بالذات، والتعبير عن عدم وجود الأمل. وفي إطار معالجة أزمة ربع العمر، استخدم الباحث العلاج باللغو المستند إلى القرآن الكريم.

وقد استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم البحث ذو الموضوع الواحد (*Single Subject Research*) الذي يركز على سلوك المسترشد. أما تصميم SSR المستخدم في هذا البحث فهو تصميم A-B-A، مع استخدام تقنيات جمع البيانات لقياس مستوى أزمة ربع العمر من خلال المقابلة وأوراق الملاحظة بوصفها أدوات رئيسية، بينما استخدم الاستبيان كأداة داعمة لتعزيز قوة هذا البحث.

وأظهرت النتائج أنّ العلاج باللغو المستند إلى القرآن الكريم كان فعالاً في التغلب على أزمة ربع العمر، وذلك بوجود تغيير في مستوى سلوك الشك المفرط بالذات من المرحلة A1 إلى B بمقدار $4 - 4 (=)$ ، ومن المرحلة B إلى A2 بمقدار $2 - 3 (+1)$. أما سلوك التعبير المفرط عن عدم وجود الأمل، فقد حدث فيه تغيير في المستوى من المرحلة A1 إلى B بمقدار $4 - 4 (=)$ ، ومن المرحلة B إلى A2 بمقدار $2 - 3 (+1)$. كما أن نسبة التداخل في هذا البحث تراوحت عند 0% مما يدل على قبول الفرضية البديلة (H_a) ورفض الفرضية الصفرية (H_o) وتشير هذه النتائج إلى أنّ العلاج باللغو المستند إلى القرآن الكريم فعال في التغلب على أزمة ربع العمر لدى طالب في الفصل الدراسي الأخير بمدينة سورابايا. الكلمات المفتاحية: العلاج بالمعنى القائم على القرآن الكريم، أزمة ربع العمر، طالب الفصل الدراسي السابع.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
المخلص	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat penelitian.....	11
E. Definisi Operasional Variabel.....	11
F. Hipotesis	12
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Landasan Teori	15
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	35
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	42

BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	48
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	49
C. Variabel dan Indikator Variabel	49
D. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Validitas Penelitian	58
F. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	61
B. Penyajian Data.....	64
C. Analisis Data	101
D. Uji Hipotesis.....	117
E. Pembahasan Hasil Penelitian	117
BAB V PENUTUP	124
A. Kesimpulan	124
B. Saran dan Rekomendasi	124
C. Keterbatasan Penelitian	124
DAFTAR PUSTAKA.....	126

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator <i>Quarter Life Crisis</i>	50
Tabel 3. 2 Lembar Observasi	51
Tabel 3. 3 Skala MLQ.....	54
Tabel 3. 4 Lembar Wawancara	56
Tabel 4. 1 Kegiatan Konseli	65
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 1</i>	68
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Intervensi	92
Tabel 4. 4 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 2</i>	98
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	99
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Ungkapam Tidak Punya Harapan	100
Tabel 4. 7 Data Presentase Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	105
Tabel 4. 8 Data Presentase Stabilitas Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	107
Tabel 4. 9 Data Level Keraguan Diri Berlebihan	108
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	108
Tabel 4. 11 Level Perubahan Perilaku Keraguan Diri Berlebihan..	109
Tabel 4. 12 Level Perubahan Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan	109
Tabel 4. 13 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Keraguan Diri Berlebihan.....	109
Tabel 4. 14 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	110
Tabel 4. 15 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Keraguan Diri Berlebihan.....	111
Tabel 4. 16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan	111
Tabel 4. 17 Data Perubahan Level Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	112
Tabel 4. 18 Data Perubahan Level Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	112

Tabel 4. 19 Presentase <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Keraguan Diri Berlebihan.....	113
Tabel 4. 20 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Keraguan Diri Berlebihan.....	114
Tabel 4. 21 Presentase Overlap <i>Baseline</i> 1 ke Intervensi Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	115
Tabel 4. 22 Presentase Overlap Intervensi ke <i>Baseline</i> 2 Perilaku Ungkapan tidak Punya Harapan.....	115
Tabel 4. 23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Keraguan Diri Berlebihan.....	116
Tabel 4. 24 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	116



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 <i>Baseline 1</i> Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	69
Grafik 4. 2 <i>Baseline 1</i> Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan....	69
Grafik 4. 3 Intervensi Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	93
Grafik 4. 4 Intervensi Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan....	93
Grafik 4. 5 <i>Baseline 2</i> Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	98
Grafik 4. 6 <i>Baseline 2</i> Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan....	99
Grafik 4. 7 Perubahan Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	100
Grafik 4. 8 Perubahan Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan..	101
Grafik 4. 9 Kecenderungan Arah Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	102
Grafik 4. 10 Kecenderungan Arah Ungkapan Diri Berlebihan.....	103
Grafik 4. 11 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Keraguan Diri Berlebihan.....	105
Grafik 4. 12 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Ungkapan Tidak Punya Harapan.....	107
Grafik 4. 13 Presentase <i>Baseline 1</i> ke Intervensi Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	113
Grafik 4. 14 Presentase Intervensi ke <i>Baseline 2</i> Perilaku Keraguan Diri Berlebihan	114
Grafik 4. 15 Presentase <i>Baseline 1</i> ke Intervensi Perilaku Ungkapan tidak Punya Harapan.....	114
Grafik 4. 16 Presentase Intervensi ke <i>Baseline 2</i> Perilaku Ungkapan tidak Punya Harapan.....	115

DAFTAR PUSTAKA

- Alshammari, S. M. F. (2022). The Effectiveness of Logotherapy in Alleviating The Positive Life Of Adolescents. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 12(1), 71–84.
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1552747>
- Anwar, Z. (2023). *Intervensi Psikologi Panduan Praktis Terapi untuk Berbagai Kasus Psikologi*. UMM Press.
- Arroisi, J., & Mukharom, R. A. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl. *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 91–115.
<http://repo.unida.gontor.ac.id/id/eprint/1898>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 21–31.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur Jilid 5*. PT. Pustaka Rizki Putra.
- Bastaman. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Belay, Y. (2025). Analisis Komparatif Konseling Pastoral dan Logoterapi Frankl : Teologis , Filosofis dan Metodologis. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika*, 8(1), 54–75.
<https://doi.org/10.34081/fidei.v8i1.615>
- Damayanti, D., & Herdiana, I. (2024). Logoterapi Untuk Meningkatkan Pemaknaan Hidup Pada Individu Dengan Depresi Mayor. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(4), 158–165. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i4.33735>
- Fahrezi, F., Kurnianingsih, N., Nurul, A., & Budiyo, A. (2024). Integrasi Konseling Berbasis Logoterapi dalam Meningkatkan

Ketahanan Hidup Mahasiswa dengan Keterbatasan Sumber Daya Ekonomi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 66–74. <https://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/6152>

Fahriansyah, M. A., & Paryontri, R. A. (2025). Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>

Fatimah, D., & Arum, P. (2022). Keutamaan Orang Berilmu Dalam Al-Qur'an Surat Al-Mujadalah Ayat 11. *Tarbiya Islamica*, 10(2), 118–129. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/TarbiyaIslamica/article/download/2252/1748>

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2227–2234. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13500/10221>

Finayanti, J., Hidayah, N., & Atmoko, A. (2019). Teknik Ngudari Reribed untuk Mengarahkan Meaning of life. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3), 274–278. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>

Fitrah, M., & Luthfiyah. (2018). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak.

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>

Hakim, F. L., & Bakar, A. (2024). Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur ' an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi Victor E.Frankl). *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(2), 190–206.

<https://ojs.stiudq.ac.id/JUQDQ/article/view/373>

- Hamidah, N. D., Priasmoro, D. P., & Nurmayunita, H. (2024). Krisis Seperempat Baya (Quarter Life Crisis) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Di ITSK Rs. Dr. Soepraoben Malang. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 10(2), 232–238. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/764/616/>
- Hardani, Auliya, N. hHkmatul, Andriani, H., & Fardani, R. A. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Huwaina, M., & Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/paramurobi/article/view/1995/1431>
- Islamiyati, I., & Sukirno, A. (2021). Konseling Individual Dengan Pendekatan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(2), 190–207. <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/615/472>
- Karpika I Puti, & Segel Ni Wayan Widiyani. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–29. <http://ejournal.undar.ac.id/index.php/idea/index>

- Muhammad, A. bin. (2008). *Tafsir Ibnu Kasir Jilid 8* (Terj. Abdu). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Muhammad, Zidan, M. A., & Hafidz, M. (2024). Husnudzon Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–11. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/174/154>
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir* [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga]. <https://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/32633/>
- Natalia, I. R., Riasnugrahani, M., & Rajagukguk, R. O. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Memoderasi Quarter-Life Crisis pada Lulusan Baru salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bandung. *Humanitas*, 7(2), 213–224. <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/download/6675/2641/30852>
- Nugroho, F. T. (2025). Pendekatan Logoterapi Victor Frankl Dalam Konseling Keluarga Di Masa Krisis. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 116–124. <https://wikep.net/index.php/ADIBA/article/view/25>
- Nuraini, N. L. S., Rini, T. A., Cholifah, P. S., Aurelia, D., Wahyuni, M. A. T., & Afifah, R. (2025). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 25–39. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 18(2), 237–250. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/download/31708/8976>

- Pahleviannur, M. R., Grave, A. De, Saputra, D. N., Mardianto, D., & Hafrida, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit Pradina Pustaka.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/ijrs/article/download/44489/17305/126501>
- Purnama, D. A. (2021). *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl*. Penerbit PT Kanisius.
- Putri, D. W. L., & Ismayan, W. (2020). Mengatasi Stres Dengan Pendekatan Logoterapi Untuk Meningkatkan Spiritualitas Lansia Di BSLU Mandalika NTB. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(02), 182–196. <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/673>
- Qori'ah, H. S., & Ningsih, Y. T. (2020). Gambaran Makna Hidup Pada Bebebrapa Kalangan Masyarakat Di Indonesia (Sebuah Kajian Literatur). *Jurnal Riset Psikologi*, 7(3), 1–14. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/9581/0>
- Rahmania, F. A., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13061>
- Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 121–132. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28221>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life

Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin.

Rofiq, A. A., & Atmagistri, Z. I. (2025). Efektifitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Orang Dewasa Awal Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 42(1), 1–15. <https://jurnal.unipasby.ac.id/helper/article/download/10046/6066/33956>

Rosyad, Y. S., Malini, H., & Sarfika, R. (2019). Validity and reliability the Meaning in Life Questionnaire (MLQ); Men who have sex with men at West Sumatera Indonesia. *Riset Informasi Kesehatan*, 8(1), 16–21. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i1.218>

Rully Charitas Indra Prahmana. (2021). *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. UAD Press.

Rusdin, N., Darwis, & Nurafiani. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Prodi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(3), 7–12. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1921/1252>

Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.

Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2112. 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725

Salsabila, M., Makaria, E. C., & J, R. R. (2020). Teknik Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 6–17. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/4233>

- Satrio, M. A. F., Akmansyah, M., & Hamid, A. R. (2025). Kajian Filsafat Tentang Makna Hidup dalam Perspektif Agama dan Implikasinya Bagi Masyarakat Sekarang. *Mukaddimah: Jurnal Studi Islam*, 10(1), 179–193. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/mukaddimah/article/view/4319>
- Sepsita, V. (2023). The Impact of Quarter-Life Crisis on Mental Health in Young Adults. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 6*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an vol. 15*. Lentera Hati.
- Siagian, I. O., & Niman, S. (2022). Efektifitas Logoterapi Terhadap Harga Diri Rendah Situasional Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 337–344. <https://doi.org/10.26714/JKJ.10.2.2022.337-344>
- Somad, K. M. S. A. (2021). Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis : Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>
- Srilestari, Erawati, E., & Rohmad, B. (2021). Pengaruh Intervensi Logoterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(2), 159–165. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- Suatin, W., Kasanah, S. U., Purwaningrum, D., & Fajar, S. (2024). Konsep Islam Sebagai Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di Era Milenial. *Journal Psikologi*, 2(1), 37–43. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/pyschoaksara/article/view/1350/1005>

- Subandi. (2025). *Metode Penelitian (Sebuah Pengantar Ringan untuk Melakukan Penelitian)*. Goresan Pena.
- Sudaryana, B., & Agusiady, H. R. R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Deepublish.
- Sugihartini, N., & Agustini, K. (2018). *Cara Cepat Mengembangkan Instrumen dan Teknik Analisisnya*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafar, R. R., & Siregar, R. H. (2022). On Quarter-Life Crisis Moderated By Religiosity In Early Adult Women. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 35(2), 336–344.
<https://ijpsat.org/index.php/ijpsat/article/view/4795/2954>
- Syahri, L. M., Netrawati, & Syahril. (2022). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(2019), 13–20.
<https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/162>
- Thoha, P. M., Kurniawan, R. P., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 1(4), 415.
<https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1>
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual Terhadap Makna Hidup Lansia. *JURNAL LITBANG KOTA PEKALONGAN*, 14, 71–81.
- Xaverius, F., Roosdyanto, D., & Fahlevi, R. (2025). Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Universitas X Jakarta. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 18(1), 50–59.
<https://journal.untar.ac.id/index.php/provitae/article/view/33731/20017>

Yusuf, A., & Rahmatia. (2020). Implementasi Konseling Eksistensial Teknik Logoterapi untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademis Mahasiswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(3), 151–159. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.757>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A