



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KONSELING  
QUR'ANI UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE  
CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**Oleh:**

**NILNA MINCHATILLAH  
NIM. 04010322024**

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

**SURABAYA  
2025**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nilna Minchatillah

NIM : 04010322024

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Qur’ani Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir ”** adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut di beri 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, 16 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



5FAANX16222575S  
Nilna Minchatillah  
NIM. 04010322024

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nilna Minchatillah  
NIM : 04010322024  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Judul Skripsi : Pengembangan Modul Bimbingan  
Konseling Qur'ani Untuk Mengatasi  
*Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa  
Semester Akhir

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 2 Desember 2025

Dosen Pembimbing I



**Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I**

NIP. 197905172009011007

Dosen Pembimbing II



**Drs. Suwatah, M.Si**

NIP. 196412152014111002

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Qur'ani Untuk  
Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir

### SKRIPSI

Disusun Oleh:  
**Nilna Minchatillah**  
NIM. 04010322024

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

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

**Drs. Suwatah, M.Si.**  
NIP. 196412152014111002

Penguji III

**Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.**  
NIP. 196607042003021001

Penguji IV

**Amriana, S.Sos.I, M.Pd.**  
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 29 Desember 2025

Jekan,



**Moch. Choirul Anif, S.Ag., M.Fil.I.**  
NIP. 197101171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nilna Minchatillah  
NIM : 04010322024  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : nilnachaaa@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 :

**Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Qur'ani untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir**

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, 12 Januari 2026

Penulis

(Nilna Minchatillah)

## ABSTRAK

Nilna Minchatillah, NIM. 04010322024, 2025. **Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Qur'ani untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir**

Fokus Penelitian ini adalah pengembangan modul bimbingan konseling Qur'ani yang memiliki kelayakan berdasarkan kriteria uji parah Ahli. Kemudian bagi pengguna dan keefektifan untuk mengatasi Quarter life crisis pada mahasiswa semester Akhir. Penelitian ini bertujuan mengembangkan modul bimbingan konseling Qur'ani sebagai panduan mengatasi *Quarter Life Crisis* atau di sebut (QLC) dengan mengintegrasikan prinsip konseling modern dan nilai-nilai Al-Qur'an. Metode yang digunakan adalah *research and development* (R&D) oleh Sugiono. Terdapat 10 tahapan yaitu melalui tahapan potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, ujicoba pemakaian, revisi produk, ujicoba produk, revisi desain, revisi produk, produk masal. Modul dibuat berukuran A5 ini memuat materi *Quarter Life Crisis*, ayat-ayat relevan, dan aktivitas reflektif untuk memperkuat iman, ketenangan batin, dan resiliensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul Bimbingan Konseling Qur'ani dinilai sesuai untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada mahasiswa, karena mampu menjawab permasalahan umum seperti kecemasan masa depan, tekanan akademik, sosial, dan finansial. Modul ini juga mudah diakses dan dipahami, serta mendorong mahasiswa melakukan refleksi spiritual melalui ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kondisi mereka. Selain itu, modul memiliki efektivitas yang baik dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil pretest dan posttest pada tujuh subjek yang menunjukkan penurunan tingkat krisis dan perubahan positif pada kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi fase Quarter Life Crisis.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis*, Bimbingan Konseling Qur'ani, Mahasiswa Akhir, Modul.

## ABSTRACT

Nina Minchatillah, NIM. 04010322024, 2026. **Development of a Qur'anic Counseling Module to Overcome Quarter Life Crisis in Final Semester Students**

The focus of this research is the development of a Qur'anic counseling module that is feasible based on expert assessment criteria. It also focuses on the effectiveness of the module in overcoming the quarter life crisis among final semester students. This study aims to develop a Qur'anic Counseling Guidance Module as a guide to overcoming Quarter Life Crisis (QLC) by integrating modern counseling principles with the values of the Qur'an. The research method employed was Research and Development (R&D) based on the model proposed by Sugiyono, which consists of ten stages: identifying potential and problems, data collection, product design, design validation, usage trial, product revision, product trial, design revision, final product revision, and mass production. The A5-sized module contains materials related to Quarter Life Crisis, relevant Qur'anic verses, and reflective activities designed to strengthen faith, inner peace, and resilience.

The results of the study indicate that the Qur'anic Counseling Guidance Module is appropriate for addressing Quarter Life Crisis among university students, as it is able to respond to common issues such as anxiety about the future, academic pressure, social stress, and financial challenges. The module is accessible, easy to understand, and encourages students to engage in spiritual reflection through Qur'anic verses relevant to their personal struggles. In addition, the module demonstrates strong effectiveness with its holistic approach, integrating spiritual, psychological, and social aspects. This effectiveness is supported by the pretest and posttest results of seven participants, which show a reduction in the level of crisis and a positive improvement in students' adaptive abilities when facing the Quarter Life Crisis stage.

**Keywords:** Quarter Life Crisis, Qur'anic Counseling Guidance, Final Year Students, Module.

## ملخص

إرشادي نموذج تطوير. Nina Minchatillah, NIM. 04010322024, 2026.

الأخير الدراسي الفصل طلاب لدى العمر ربع أزمة على للتغلب قرآني.

تركز هذه الدراسة على تطوير نموذج إرشادي قرآني قابل للتطبيق بناءً على معايير تقييم الخبراء. كما يركز على فعالية الوحدة في التغلب على أزمة ربع العمر لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير.

يهدف هذا البحث إلى تطوير دليل الإرشاد النفسي القرآني كمرجع لمواجهة ، من خلال دمج (Quarter Life Crisis (QLC أزمة ربع العمر مبادئ الإرشاد المعاصر مع القيم المستمدة من القرآن الكريم. وقد استُخدم في وفق نموذج سُجيونو، والذي (R&D) هذا البحث منهج البحث والتطوير يتكون من عشر مراحل: تحديد الإمكانيات والمشكلات، جمع البيانات، تصميم المنتج، التحقق من التصميم، تجربة الاستخدام، مراجعة المنتج، تجربة المنتج، مراجعة التصميم، مراجعة المنتج النهائية، والإنتاج الشامل. وقد صُمم هذا ، ويحتوي على مواد متعلقة بأزمة ربع العمر، وآيات قرآنية A5 الدليل بحجم ذات صلة، وأنشطة تأملية تهدف إلى تعزيز الإيمان وطمأنينة النفس والمرونة النفسية.

وقد أظهرت نتائج البحث أن دليل الإرشاد النفسي القرآني مناسب في معالجة أزمة ربع العمر لدى طلاب الجامعة، لأنه قادر على الاستجابة للمشكلات الشائعة مثل القلق من المستقبل، والضغط الأكاديمي، والضغوط الاجتماعية،

والمشكلات المالية. كما يتميز هذا الدليل بسهولة الوصول إليه وفهمه، فضلاً عن تشجيع الطلاب على القيام بالتأمل الروحي باستخدام الآيات القرآنية المناسبة لحالاتهم النفسية. بالإضافة إلى ذلك، يتمتع الدليل بفعالية عالية بفضل منهجه الشمولي الذي يجمع بين الجوانب الروحية والنفسية والاجتماعية. وقد تم إثبات هذه الفعالية من خلال نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسبعة مشاركين، والتي أظهرت انخفاضاً في مستوى الأزمة وتحسناً إيجابياً في قدرة الطلاب على التكيف مع مرحلة أزمة ربع العمر.

النهائية، السنة طلاب القرآن، الإرشاد العمر، ربع أزمة: المفاتيح الكلمات وحدة.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KONSELING QUR'ANI UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR ..... | i     |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                                                                                    | ii    |
| LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....                                                                                  | iii   |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....                                                                                    | iv    |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                                                                                             | v     |
| ABSTRAK .....                                                                                                          | v     |
| ABSTRACT .....                                                                                                         | vii   |
| ملخص .....                                                                                                             | viii  |
| KATA PENGANTAR.....                                                                                                    | x     |
| DAFTAR ISI .....                                                                                                       | xii   |
| DAFTAR TABEL .....                                                                                                     | xv    |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                                                                     | xvi   |
| PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI .....                                                                                  | xviii |
| BAB I .....                                                                                                            | 1     |
| PENDAHULUAN.....                                                                                                       | 1     |
| A. Latar belakang masalah.....                                                                                         | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                                                                                               | 11    |
| C. Tujuan Karya Kreatif .....                                                                                          | 11    |
| D. Manfaat karya kreatif .....                                                                                         | 11    |
| 1. Secara Teoritis .....                                                                                               | 11    |
| 2. Secara Praktis .....                                                                                                | 12    |
| E. Definisi Konsep Produk .....                                                                                        | 12    |
| 1. Bimbingan konseling Qur'ani .....                                                                                   | 12    |
| 2. Quarter Life Crisis .....                                                                                           | 11    |
| F. Sistematika Pembahasan .....                                                                                        | 15    |

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| BAB II .....                                                        | 17 |
| MODUL KONSLING QUR'ANI DAN QUARTER LIFR CRISIS                      | 18 |
| A. Modul Konseling Qur'ani .....                                    | 18 |
| 1. Definisi modul .....                                             | 18 |
| 2. Definisi modul konseling qurani .....                            | 18 |
| 3. Manfaat modul.....                                               | 19 |
| B. Konseling Qurani .....                                           | 19 |
| 1. Definisi konseling qurani .....                                  | 19 |
| 2. Metode bimbingan konseling qurani .....                          | 20 |
| 3. Bimbingan Konseling Qurani Menurut Prespektif Dakwah Islam ..... | 21 |
| C. Quarter Life Crisis.....                                         | 23 |
| 1. Definisi Quarter life crisis .....                               | 23 |
| 2. Aspek- Aspek Quarter life crisis .....                           | 23 |
| 3. Tingkat Quarter Life Crisis.....                                 | 24 |
| 4. Faktor penyebab Quarter life crisis .....                        | 26 |
| 5. Dampak Quarter life crisis.....                                  | 28 |
| 6. Quarter Life Crisis Prespektif Dakwah Islam.....                 | 28 |
| D. Orisinalitas dan Pemosisian Karya.....                           | 30 |
| BAB III.....                                                        | 35 |
| METODOLOGI PENELITIAN .....                                         | 35 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....                             | 35 |
| B. Khalayak Sasaran .....                                           | 36 |
| C. Tahapan Produksi.....                                            | 37 |
| BAB IV.....                                                         | 48 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                          | 48 |
| A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....                            | 48 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. Subjek Penelitian .....         | 48  |
| 2. Profail Peneliti .....          | 50  |
| B. Hasil Penelitian .....          | 50  |
| 1. Potensi dan masalah .....       | 50  |
| 2. Pengumpulan data .....          | 52  |
| 3. Pengembangan Desain.....        | 54  |
| 4. Validasi Desain.....            | 79  |
| 5. Revisi Desain.....              | 84  |
| 6. Uji Produk Terbatas.....        | 94  |
| 8. Uji Coba Pemakaian .....        | 101 |
| 9. Revisi Produk .....             | 104 |
| 10. Prokduk Masal.....             | 105 |
| C. Pembahasan .....                | 107 |
| 1. Nilai Dakwah/Komunikasi .....   | 107 |
| BAB V .....                        | 115 |
| PENUTUPAN .....                    | 115 |
| A. Kesimpulan .....                | 115 |
| B. Keterbatasan Karya Kreatif..... | 116 |
| C. Rekomendasi .....               | 116 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                | 117 |

## DAFTAR TABEL

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 4. 1 Hasil Uji Ahli Pertama .....                       | 81  |
| Tabel 4. 2 Kategori Penilaian Uji Ahli .....                  | 83  |
| Tabel 4. 3 Hasil Uji Ahli .....                               | 84  |
| Tabel 4. 4 Skala Penilaian Likert.....                        | 94  |
| Tabel 4. 5 Rumus Interval Penilaian Kategori .....            | 95  |
| Tabel 4. 6 Kategori Nilai Skala .....                         | 95  |
| Tabel 4. 7 Hasil Posttest Konseli.....                        | 99  |
| Tabel 4. 8 Hasil Pretest Posttest Konseli Kelompok Kecil..... | 100 |
| Tabel 4. 9 Hasil Pretest-Posttest Kelompok Besar .....        | 102 |

  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 3.1 Tahapan Penelitian Pengembangan Menurut Sugiono     | 38 |
| Gambar 4. 1 Cover Modul Qolbu                                  | 55 |
| Gambar 4. 2 Kata Pengantar Modul                               | 56 |
| Gambar 4. 3 Barcode Pretest dan Capaian Modul                  | 58 |
| Gambar 4. 4 Prolog                                             | 59 |
| Gambar 4. 5 Memahami Quarter Life Crisis                       | 60 |
| Gambar 4. 6 Ciri Ciri Quarter Life Crisis                      | 61 |
| Gambar 4. 7 Faktor Penyebab QLC                                | 62 |
| Gambar 4. 8 Dampak QLC                                         | 63 |
| Gambar 4. 9 Menemukan Ketenangan Diri Melalui Bimbingan Islami | 64 |
| Gambar 4. 10 Tujuan Bimbingan Konseling                        | 65 |
| Gambar 4. 11 Fungsi Bimbingan dan Konseling                    | 67 |
| Gambar 4. 12 Pendekatan Qur'ani                                | 68 |
| Gambar 4. 13 Prosedur dalam Konseling Qur'ani                  | 69 |
| Gambar 4. 14 Strategi Mengatasi QLC                            | 70 |
| Gambar 4. 15 Lembar Rencana Konseli                            | 71 |
| Gambar 4. 16 Mengatasi QLC dengan Al-Qur'an                    | 73 |
| Gambar 4. 17 Ayat Tentang Mengurangi Kecemasan                 | 74 |
| Gambar 4. 18 Skala QLC                                         | 75 |
| Gambar 4. 19 Interpretasi Skala QLC                            | 76 |
| Gambar 4. 20 Penutup Modul                                     | 78 |
| Gambar 4. 21 Daftar Pustaka                                    | 85 |
| Gambar 4. 22 Profil Penulis                                    | 85 |
| Gambar 4. 23 Revisi Desain pada Modul                          | 86 |

## **LAMPIRAN**

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran Turnitin 17% Check Di Perpus Uinsa.....     | 123 |
| Lampiran 2.....                                      | 123 |
| Kegiatan Wawancara Dan Observasi .....               | 124 |
| Lampiran 3.....                                      | 125 |
| Lembar Observasi.....                                | 125 |
| Lampiran 4.....                                      | 127 |
| Lembar Wawancara.....                                | 127 |
| Lampiran 5.....                                      | 131 |
| Lampiran 1: Lampiran Uji Ahli Materi Dan Media ..... | 131 |
| Lampiran 6.....                                      | 135 |
| Kegiatan Ujicoba Kelompok Kecil.....                 | 135 |
| Lampiran 7.....                                      | 136 |
| Hasil Posttest Kelompok Kecil.....                   | 136 |
| Lampiran 8.....                                      | 147 |
| Hasil Prettests Kelompok Kecil.....                  | 147 |
| Lampiran 9.....                                      | 156 |
| Uji Kelompok Besar 5 Subjek.....                     | 156 |
| Lampiran 10.....                                     | 158 |
| Hasil Pretest.....                                   | 158 |
| Lampiran 11.....                                     | 187 |
| Hasil Posttest .....                                 | 187 |
| Lampiran 12.....                                     | 193 |
| Surat Pernyataan Persetujuan .....                   | 193 |

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Dinda, Thohir M. "Terapi Menulis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri." *Digilib.Uinsa*, 2, Vol. 2, No. 1 (2022).
- Adinda Mantovani Putri, Putri Kencana Kaila, Vera Sepsita, And Zahwa Wijaya Citra. "Quarterlife Crisis In Young Adults Challenges, Impacts, And Adaptation Processes." *Jurnal Psikologi Terapan*, 1, Vol. 7, No. 4 (2024).
- Adnan. "Konstruksi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Al-Quran (Tinjauan Fungsi Bki Berbasis Qurani)." *Liwaul Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*11, 2, Vol. 11, No. 2 (N.D.): 109.
- Ahsanul Khuluq, Ahmad, Nasrulloh, And Moh Rifqi Falah Al Farabi. "Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah." *Journal Of International Multidisciplinary Research*, 1, Vol. 2, No. 1 (2024).
- Ainur Rofiq Arif And Zidni Ilma Atmagistri. "Efektitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur Untuk Mengatasi Quarter Life Crispada Orang Dewasa Awal Di Surabaya." *Helper Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 1, Vol. 42, No. 1 (2025).
- Andini Fara And Adenan Adenan. "Hedonisme Dan Implikasinya Pada Gen-Z: Telaah Qs. Al-Hadid Ayat 20." *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 1, Vol. 9, No. 1 (2024): 92.
- Artiningsih Rizky Ananda And Savira Siti Ina. "Hubungan Lonelinessdan Quarter Life Crispada Dewasa Awal." *Jp Psiklogi*, 5, Vol. 8 (2021): 5.
- Artiningsih Rizky Ananda And Savira Siti Ina. "Hubungan Lonelinessdan Quarter Life Crispada Dewasa Awal." *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1, Vol. 8, No. 5 (2021).
- Aziza Ayu. "Konseling Qur'ani Dalam Bentuk Terapi Fitrah Dengan Menggunakan Teknik-Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengatasi Akhlak Buruk Pada Siswa Smk Nw Renco." *Hamzanwandi*, 3, Vol. 11, No. 1 (2018).
- Br. Hombing Revi Yesika And Putri Simarmata Nenny Ika. "Resiliensi Terhadap Quarter Life Crispada Mahasiswa

- Tingkat Akhir Di Medan.” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 1, Vol. 7, No. 2 (2023).
- Cantika Putri Isabella, Suryati, And Hartika Utami Fitri. “The Relationship Between Quarter-Life Crisis And The Level Of Religiosity In Final-Year Students.” *Jkpi: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 1, Vol. 5, No. 2 (2024).
- Dalimunthe Amsal Qori, Nurcahyati Sinulingga Neng, And Juli Arimar Annisaa’fithrah. “Layanan Konseling Remaja Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis mahasiswa Tingkat Akhir.” *As-Syar’i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 1, Vol. 6, No. 1 (2024): 1014.
- Fadillah Reyhanna And Purba Kelvin Afriansyah. “Humanisasi Pendidikan Islam Melalui Konseling Qur’ani:Menjawab Tantangan Individualisme Dan Materialisme Global.” *Arba: Jurnal Studi Keislaman*, 1, Vol. 1, No. 3 (2025).
- Fatchurrahmi Rifka And Urbayatun Siti. “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, No. 2 (2022): 104.
- Fatchurrahmi Rifka And Urbayatun Siti. “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, No. 2 (2022): 104.
- Fauzan2 Akbar Muhammad And Ujang Rohman. “Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan.” *Jops: Journal Of Psychology Students* 3, No. 1 (2023): 8.
- Fauzia Farikha Wahyu, Farikha Wahyu And Tanau. M. U. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis.” *Psikology Bunus*, 1, Vol. 3, No. 1 (2022): 23-29.
- Firdasannah Astri And Suhana. “Efektifitas Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis.” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, Vol. 7, No. 1 (2025).
- Habibie Alfiesyahrianta, Syakarofath Nandy Agustin, And Anwar Zainul. “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal Of Psychology* 5, No. 2 (2019): 130.

- Habibie Alfiesyahrianta, Syakarofath Nandy Agustin, And Anwar Zainul. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa." *Gajahmada Jurnal Of Psikologi*, 1, Vol. 1, No. 5 (2019).
- Hafni Sahir Syafrida. *Metode Penelitian*. Try Koryati. 1. Kbm Indonesia, 2022.
- Hasby Andini And Suharso Puji Lestari. "Constructivist Career Counseling: A Method For Helping Students Career Decision." *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, Vol. 10, No. 2 (2023).
- Hayat Abdul. *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Vol. 1. 1. Pustaka Pesantren, 2017.
- Herawat Icha And Hidayat Ahmad. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 2, Vol. 5, No. 1 (2020): 156.
- Huwaina Mashdaria. "Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa." *Anfusina: Journal Of Psychology*, 1, Vol. 4, No. 1 (2021).
- Karpika I Putu And Ni Wayan Widiyani Sege. "Quarter Life Crisisterhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia." *Widiyari Jurnal Pendidikan*, 1, Vol. 22, No. 2 (2021).
- Karpika I Putu And Widiyani Segel Ni Wayan. "Quarter Life Crisisterhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia." *Widiyadari Jurnal Pendidikan* 22, No. 2 (2023): 524.
- Kurniawan Michelle Aveline. "Penyusunan Modul Growth Mindset Untuk Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis Dalam Aspek Karier." Thesis, Universitas Surabaya, 2024.
- Maliki And M. Luthf. "Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress." *Jurnal Uinmataram* 3 (Desember 2017): 125.
- Maslahah Wafiyatu And Rofiah Lailatul. "Pengembangan Bahan Ajar (Modul) Sejarah Indonesia Berbasis Candi-Candi Di Blitar Untuk Meningkatkan Kesadaran Sejarah." *Jurnal Agastya*, 1, Vol. 9, No. 1 (2019): 35.

- Melida Salsabila, Eklys Makaria, And Riyanti Rachmayanie. "Teknikmenulis Ekspresif Untuk Menurunkan Quarter-Lifecrisis Mahasiswa." *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1, Vol. 13, No. 1 (2024).
- Michelle Madeline Jean Sallata And Huwae Arthur. "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 5, Vol. 2, No. 5 (Januari2023): 2109.
- Muna Majidah Aulia And Sri Lestari. "Religious Coping Pada Penghafal Al-Qur'an Dalam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2, Vol. 6, No. 2 (2023).
- Musuki And Sulistiana Herlina. "Penerapan Konseling Qur'ani Untukmengentaskan Adab Buruk Generasimilenial Pada Siswa Smpn 1 Suralaga." *Jurnal Konseling Pendidikan*, 2, Vol. 6, No. 6 (2022): 105.
- Nugsria, Athaya, Titi Niken Pratitis, And Yul Arifiana Isrida. "Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?" *Inner: Journal Of Psychological Research*, 1, Vol. 3, No. 1 (2023): 7.
- Nurmahlia Elly, Bangun Yoga Wibowo, And Lenny Wahyuningsih. *Self-Help Book Untuk Membantu Mahasiswa Menghadapi Quarter Life Crisis*. Diversity Bimbingan Dan Konseling. Vol. 01. 1. Diversity Bimbingan Dan Konseling. 2023.
- Prayogo Andika. "Pengembangan E-Modul Bk Menggunakan Flip Pdf Corporate Sebagai Media Dalam Memberikan Layanan Klasikal Tentang Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Tri Karya Utama". Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2024.
- Prista Prameswari Chika, Dewi Sartika, Aidillah Elita, And Gita Isyanawulan. "Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *Jurnal Sosiologi Andalas*, 1, Vol. 11, No. 1 (2025).
- Puspitasari Anggraini Diah. "Penerapan Media Pembelajaran Fisika Menggunakan Modul Cetak Dan Modul Elektronik Pada Siswa Sma." *Jurnal Pendidikan Fisika*, 1, Vol. 7, No. 1 (2019): 21.
- Rachmawati Musslifah Anniez, Putri Dhian Riskiana, Purnomosidi Faqih, And Ernawati Sri. *Modul Bimbingan Dan Konseling*

- Islam Dengan Pendekatan Trapi Rasional Emotif*. Universitas Sahid Surakarta. 1. Universitas Sahid Surakarta, N.D.
- Rafli Siregar Dinal. “Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area.” Skripsi, Universitas Medan Area, 2023.
- Rahman Eva. “Validasi Modul Program Penanganan Krisis (P2k) Berbasis Solution-Focused Therapy Bagi Individu Dengan Quarter-Life Crisis.” Thesis, Universitas Gadjah Mada, 2022.
- Rahmi Alfi And Nurhasnah. “Pengembangan Modul Seni Kreatif Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, Vol. 04 (November 2020): 169.
- Ridha Basri, Muhammad, Muhammad Hasnan Nahar, And Sirajuddin Bariqi. “Theo-Anthropocentric Paradigm Of Tafsir At-Tanwirby Muhammadiyah And Its Application In The Interpretation Of Surah Al-Baqarah/2: 286.” *Jurnal Afkaruna*, 2, Vol. 20, No. 2 (2024). <https://doi.org/10.18196/Afkaruna.V20i2.24258>.
- Saddam Abd Som Kemas Mohdad. “Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya.” *Jurnal Psikologi Islam*, 1, Vol. 7, No. 1 (2020).
- Sasmita Nuarta Rosa And Shobibaya Mahasri. “Efektivitas Bimbingan Konseling Islam Dengan Metode Al-Quran Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.” *Eduinovasi: Journal Of Basic Educational Studies* 4, No. 2 (2024): 1572.
- Siti Hasmah Fazira Siti, Handayaniarri, And Lestarifarikha Wahyu. “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 2, Vol. 05, No. 02 (2023): 2228.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R And D*. 1st Ed. Vol. 1. 1. Alfabeta Ikatan Penerbit Indonesia, 2013.
- Syifa’ Muhammad Ussurur, 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, Vol. 1, No. 1 (2021): 57.

- Tsabila Hanum Fanisa, Arita Dyane Riri, Munifah Nabilah, Rojiah Juybe M Ramaway, Afifa Rahmani, And Novita Shally. “Psikoedukasi Quarter Life Crisis‘Face Them With One Big Step!’” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 1, Vol. 7, No. 2 (2025).
- Utami Nur Habsar Putrii. *Modul Kesehatan Mental*. 1. Azka Pustaka, 2022.
- Wahyu Wulandari Putu Eka And Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1, Vol. 9, No. 22 (2023).
- Zulkiflia, Sa’adah Nurus, And Alawiyah Desi. “Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur’ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah.” *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8, No. 1 (2022): 91–92.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A