

Bimbingan Konseling Qur'ani

**untuk Mengatasi
Quarter Life Crisis**

Nilna Minchatillah
Agus Santoso



Bimbingan Konseling Qur'ani

**untuk Mengatasi
Quarter Life Crisis**

Nilna Minchatillah
Agus Santoso



**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Bimbingan Konseling Qur'ani

**untuk Mengatasi
Quarter Life Crisis**

Nilna Minchatillah
Agus Santoso



Bimbingan Konseling Qur'ani untuk Mengatasi Quarter Life Crisis

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh CV. Cita Cendekia*

ISBN: 978-634-04-5660-8

xii + 72 hal; 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, November 2025

Copyright © 2025 Cita Cendekia

Penulis	: Nilna Minchatillah Agus Santoso
Penyunting	: M. Yusuf
Desain Sampul	: Ucup
Layouter	: Ucup

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Cover by: canva.com

Dirterbitkan oleh:



CV. Cita Cendekia
Jl. Jemur Wonosari Gg. Masjid No. 42
Wonocolo Surabaya
WA. 082223616142
<https://citacendekia.com/buku/>
citacendekiaoffice@gmail.com



Kata Pengantar

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, penulis menghaturkan rasa syukur yang sedalam-dalamnya atas terselesaikannya buku yang berjudul *“Bimbingan Konseling Qur’ani untuk Mengatasi Quarter life crisis.”* Kehadiran buku ini tidak lahir dari ruang kosong, melainkan dari keprihatinan yang mendalam terhadap fenomena psikologis yang semakin marak menimpa generasi muda, khususnya mahasiswa yang berada di ambang akhir masa studinya. Masa transisi menuju dunia pasca-kampus sering kali menjadi fase yang penuh tekanan, kebingungan, dan pencarian jati diri. Dalam realitas seperti inilah, nilai-nilai Qur’ani sesungguhnya hadir sebagai cahaya yang menuntun, membimbing, dan menguatkan.

Quarter life crisis bukan hanya persoalan kecemasan semata. Ia merupakan pergulatan filosofis tentang makna

hidup, ketakutan akan kegagalan, ketidakpastian karier, serta kegelisahan eksistensial yang menguras fisik, mental, dan spiritual. Mahasiswa semester akhir yang tengah menyelesaikan skripsi, memikirkan pekerjaan, menata masa depan, sekaligus menghadapi tuntutan sosial kerap berada dalam pusaran konflik batin ini. Dalam konteks inilah, penulis memandang bahwa pendekatan konseling konvensional perlu diperkuat dengan landasan spiritual yang kokoh, dan Al-Qur'an sebagai sumber hidayah menjadi rujukan utama untuk memberikan ketenangan dan arahan hidup.

Pemahaman tentang *Quarter life crisis* tidak dapat dilepaskan dari perspektif filsafat pendidikan dan psikologi perkembangan. Fase ini bukan sekadar masa "galau" sebagaimana dipandang oleh sebagian orang. Secara filosofis, ia adalah masa di mana individu mulai mempertanyakan nilai, tujuan, dan orientasi hidupnya. Pertanyaan-pertanyaan hakiki seperti "Siapa aku?", "Apa tujuan hidupku?", dan "Apakah pilihan hidupku sudah tepat?" menjadi pusat kegelisahan. Al-Qur'an memberikan kerangka teologis sekaligus moral untuk menjawab kegelisahan tersebut, dengan mengembalikan manusia pada fitrah, ketauhidan, dan kesadaran akan potensi dirinya sebagai hamba sekaligus khalifah di bumi.

Konseling Qur'ani hadir sebagai jembatan yang menghubungkan kebutuhan psikologis modern dengan tuntunan spiritual Islam. Pendekatan ini tidak hanya memulihkan kondisi emosional, tetapi juga menata kembali hati (qolbu) melalui tafakur, dzikir, tadabbur ayat, dan internalisasi nilai-nilai Qur'ani. Pendekatan ini

menegaskan bahwa ketenangan sejati bukanlah hasil dari pencapaian duniawi semata, melainkan buah dari kedekatan seseorang dengan Allah SWT. Nilai-nilai sabar, syukur, tawakal, dan ikhtiar yang semuanya berakar dari al-Qur'an menjadi pilar utama untuk membantu mahasiswa menghadapi dinamika *Quarter life crisis* secara bijaksana dan seimbang.

Lebih jauh, buku ini mencoba mengurai tantangan-tantangan emosional, sosial, dan spiritual yang dihadapi mahasiswa akhir. Era digital yang serba cepat telah memperburuk tekanan psikologis generasi muda. Paparan terhadap budaya perbandingan (*comparison culture*), berita-berita negatif, dan standar kesuksesan yang semu telah menambah kompleksitas krisis yang mereka alami. Dalam konteks ini, konseling Qur'ani mengajarkan kemampuan untuk menyaring informasi, membangun kesadaran diri, dan memperkuat ketahanan mental spiritual agar mahasiswa tidak mudah terombang-ambing oleh persepsi sosial yang menipu.

Buku ini juga memberikan gambaran tentang pentingnya internalisasi nilai Qur'ani dalam menghadapi krisis. Ayat-ayat yang berbicara tentang ketenangan jiwa, harapan, perjuangan, optimisme, dan janji pertolongan Allah menjadi dasar penguatan mental yang sangat relevan untuk mahasiswa. Selain itu, penulis menyoroti urgensi peran keluarga, lingkungan sosial, dan perguruan tinggi sebagai ekosistem pendukung. Perguruan tinggi idealnya bukan hanya menjadi pusat pengembangan intelektual, tetapi juga rumah bagi pengembangan spiritual mahasiswa. Dosen, konselor, dan tenaga

pendidik harus bersinergi untuk menyediakan layanan bimbingan yang humanis dan Qur'ani.

Dalam buku ini, penulis juga memaparkan teknik dan model konseling Qur'ani yang dapat diterapkan dalam konteks mahasiswa. Mulai dari metode *tadabbur*, *self-reflection guided by* ayat, konseling berbasis kisah Qur'ani (*qashash*), hingga spiritual coping. Mahasiswa didorong untuk melihat setiap tantangan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Al-Qur'an mengajarkan bahwa hidup adalah perjalanan (*safir*), dan setiap perjalanan senantiasa menyimpan ujian yang dimaksudkan untuk menguatkan manusia, bukan melemahkan.

Pada akhirnya, membangun ketahanan diri dalam menghadapi *Quarter life crisis* bukan hanya soal kemampuan berpikir rasional, tetapi juga tentang kemampuan untuk menemukan kedamaian batin. Ketenangan inilah yang menjadi tujuan utama dari konseling Qur'ani: menjadikan hati yang bersandar kepada Allah sebagai pusat kendali diri. Ketika hati tenang, pikiran jernih, dan langkah hidup menjadi lebih terarah.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran dari para pembaca sangat diharapkan untuk penyempurnaan dan pengembangan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling Islami. Harapannya, mahasiswa semester akhir yang tengah berjuang dalam fase kehidupan mereka

dapat menemukan secercah cahaya, kekuatan, dan harapan melalui pendekatan Qur'ani ini.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala upaya ini menjadi amal jariyah dan mendapat ridha Allah SWT. Aamiin ya Rabbal 'alamin.

Surabaya, 23 Oktober 2025

Penulis,



Daftar Isi

v	Kata Pengantar
xi	Daftar Isi
3	Memahami Quarter Life Crisis

Apa Itu Quarter Life Crisis?, 4

Apa Aspek- Aspek Quarter Life Crisis?, 7

Apa Dampak dari Quarter Life Crisis?, 13

Apa Upaya Menyelesaikan Masalah Quarter
Life Crisis?, 14

23 | **Menemukan Kedamaian Diri Melalui Bimbingan Konseling Islami**

Apa Bimbingan Konseling Islami?, 24

Apa Tujuan Bimbingan Konseling ?, 26

Apa Fungsi Bimbingan Konseling?, 28

Apa Strategi Islami untuk Menumbuhkan Kedamaian Diri?, 29

35 | **Pendekatan Qur'ani dalam Menghadapi Quarter Life Crisis**

Definisi Bimbingan Konseling Qur'ani, 36

Apa Strategi Mengatasi Quarter Life Crisis dengan Ayat Al-Qur'an?, 42

Apa Ayat Untuk Mengurangi Kecemasan dalam Al-Qur'an?, 48

53 | **Program Pengembangan Diri Qur'ani**

Dairy Qur'ani Healing, 53

Strategi Membangun Komitmen Diri, 60

63 | **Daftar Pustaka**

69 | **Profil Penulis**

Memahami Quarter Life Crisis





[1] Memahami Quarter Life Crisis

Quarter life crisis dapat didefinisikan juga sebagai suatu respons terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 20 hingga 30 tahun. *Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad ini pertama kali dikemukakan oleh Robins dan Wilner, yang mana individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.

Apa Itu Quarter Life Crisis?

Quarter life crisis merupakan suatu fase psikologis yang dialami oleh individu ketika mulai bertransisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Pada tahap ini, seseorang dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan nyata (*real life*), seperti tanggung jawab terhadap pekerjaan, kemandirian finansial, serta pencarian jati diri dan arah hidup. Kondisi ini sering kali memunculkan perasaan cemas, ragu, dan kebingungan terhadap masa depan karena individu mulai meninggalkan zona nyaman masa remaja dan menghadapi kenyataan hidup yang penuh dengan ketidakpastian. Istilah *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Abby Wilner, berdasarkan pengalamannya sendiri ketika menghadapi kebingungan pasca kelulusan dari perguruan tinggi. Menggambarkan fenomena ini sebagai masa krisis yang muncul ketika individu merasa kehilangan arah, tidak yakin dengan pilihan karier, dan mulai mempertanyakan makna hidup serta tujuan masa depannya. Dalam fase ini, individu juga kerap mengalami tekanan emosional yang berkaitan dengan pencarian pekerjaan, ketidakstabilan hubungan sosial maupun percintaan, serta ketakutan dan kegagalan dalam mencapai ekspektasi diri dan lingkungan.¹ Secara umum, *Quarter life crisis* dapat dikatakan sebagai bentuk kecemasan eksistensial yang muncul pada masa dewasa awal, di mana seseorang mulai

¹ Muhammad Syifa Ussurur, Nurul Husna, and M Mustaqim, "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapai Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur," *Lukma Fahmi*, 1, vol. 1, no. 1 (2021): 56.

berjuang untuk menemukan keseimbangan antara harapan dan kenyataan hidup. Fenomena ini penting untuk dipahami, terutama pada kalangan mahasiswa tingkat akhir atau lulusan baru, karena mereka sedang berada pada masa transisi menuju dunia profesional yang penuh tantangan dan tanggung jawab baru.

Quarter life crisis adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Mendukung pernyataan tersebut Chesbrough, mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *Quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.²

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami krisis seperti mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Kondisi tersebut dapat mendorong seseorang menarik diri dari sekitarnya yang berpotensi mengarah pada *loneliness*.³ *Quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang

² Icha Herawat And Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, No. 1 (2020): 156.

³ Rizky Ananda Artiningsih And Siti Ina Savira, "Hubungan Lonelinessdan Quarter Life Crisispada Dewasa Awal," *Jp Psikologi*, 5, 8 (2021): 5.

seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Mendukung pernyataan tersebut Nash dan Murray mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *Quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.⁴

Quarter life crisis merupakan respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.⁵

Quarter life crisis dikatakan sebagai sebuah krisis dikarenakan pada masa ini seorang individu berada dalam keadaan yang belum siap, selain itu dikarenakan ada banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang kemudian memunculkan rasa bingung, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi. Selain untuk

⁴ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, And Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal Of Psychology* 5, No. 2 (N.D.): 130.

⁵ Rifka Fatchurrahmi And Siti Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, No. 2 (2022): 104.

bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik.⁶

Quarter life crisis ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Apabila kondisi *quarter life crisis* ini terus menerus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan dan keinginan untuk mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya emosi negatif seperti keraguan kebingungan, dan keputusan yang dapat memicu stres emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan.⁷

Aspek-aspek utama yang muncul dalam krisis seperempat baya (*Quarter life crisis*) pada kaum milenial menurut jurnal ini adalah:

1. Kecemasan Masa Depan: Banyak informan merasakan kecemasan tentang arah masa depan, termasuk

⁶ I Putu Karpika And Ni Wayan Widiyani Segel, "Quarter Life Crisisterhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Widiyadari Jurnal Pendidikan* 22, No. 2 (2024): 524.

⁷ Amsal Qori Dalimunthe, Neng Nurcahyati Sinulingga, and Annisaa'Fithrah, Juli Arimar, "Layanan Konseling Remaja Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga* 6, no. 1 (2024): 1014.

pekerjaan, karier, dan kehidupan sosial setelah lulus atau mencapai usia dewasa.

2. Tekanan Lingkungan: Tekanan dari keluarga dan masyarakat, terutama harapan orang tua yang tinggi, sering kali menyebabkan perasaan takut mengecewakan.
3. Krisis Identitas dan Ketidakpastian: Beberapa milenial merasa belum menemukan tujuan hidup atau identitas mereka, serta ragu dalam menentukan langkah hidup berikutnya.
4. Perbandingan Sosial: Pengaruh media sosial mendorong milenial membandingkan diri dengan orang lain, yang memunculkan perasaan tidak cukup berharga atau tidak percaya diri.
5. Masalah Finansial dan Pekerjaan: Kebutuhan finansial yang mendesak dan tantangan di dunia kerja seringkali menjadi sumber stres yang signifikan.
6. Permasalahan Relasional: Ketidakpastian dalam hubungan romantis dan persahabatan, yang terkadang tidak mendukung kebutuhan emosional mereka.⁸

Factor penyebab *Quarter life crisis* dibagi menjadi dua yaitu Faktor internal dan eksternal yaitu: Faktor Internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *Quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi. Faktor Eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar

⁸ Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, "HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL," *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1, vol. 8, no. 5 (2021): 7.

individu, Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya. Menurut Robbins dan Wilner penyebab utama *Quarter life crisis* adanya krisis identitas pada usia 20-an karena adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari jati diri mereka yang sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan. Sedangkan menurut Atwood dan Scholtz penyebab terjadinya *Quarter life crisis* adanya kekecewaan jika tujuan yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan takut gagal dalam mencapai tujuan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.⁹ Adapun **faktor internal** tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Identity exploration*. Tahap ini merupakan awal permulaan proses eksplorasi remaja menuju kedewasaan. Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya secara serius, mengeksplorasi dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang.
2. *Instability*. Pada fase ini seorang individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat. Tentunya, gaya hidup di zaman orang tua kita akan berbeda dengan gaya hidup generasi milenial sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus

⁹ Siti Hasmah Fazira, ArriHandayani, and Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 05, no. 02 (2023): 2228.

menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

3. *Being self-focused*. Meskipun dalam proses memilih sebuah keputusan bagi dirinya, individu masih dapat dibantu oleh orang lain. Namun, keputusan akhir atas pemilihan tersebut tetap berada di tangan individu sendiri. Bagaimanapun, hanya diri sendirilah yang benar-benar mengetahui apa yang ia inginkan
4. *Feeling in between*. Merupakan suatu kondisi dimana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, di lain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.
5. *The age of possibilities*. Fase ini dipenuhi berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan

Adapun factor eksternal yaitu factor luar yang dapat mempengaruhi individu diantaranya teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan akademik. Faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* salah satunya resiliensi, karena intensitas individu dalam melakukan perbandingan sosial berdampak pada munculnya perasaan cemas dan

bertanya-tanya mengenai nilai dirinya. resiliensi adalah tugas yang penting, karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan keterampilan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya.¹⁰

¹⁰ Jean Michelle Madeline Sallata And Arthur Huwae, "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 5, Vol. 2, No. 5 (Januari 2023): 2109.

CIRI-CIRI QUARTER LIFE CRISIS



Kecemasan Masa Depan:
kebingungan arah,
kecemasan karir, dan
kehidupan sosial setelah
lulus

Tekanan Lingkungan:
tekanan dari keluarga, dan
masyarakat, terutama
harapan orangtua dan takut
mengecewakan

Kerisis identitas dan
ketidak pastian, Ragu
belum menemukan
tujuan hidup

Perbandingan sosial yakni
membandingkan diri
dengan orang lain , muncul
prasaan tidak berharga

Masalah finansial dan
pekerjaan: kebutuhan
finansial mendesak dan
tantangan di dunia kerja
menjadikan sumber stres

permasalahan relasional:
ketidak pastian dalam
hubungan romantis dan
persahabatan tidak
mendukung



Apa Dampak dari Quarter Life Crisis?

Dampak *Quarter life crisis* Rasa cemas dan kebingungan yang berlebihan dalam hidup dan pilihan yang harus dipilih menimbulkan kegalauan pada setiap individu jika terjadi terus menerus dan membebani pikiran serta membuat seseorang tersebut menjadi pasif. Sikap pasif inilah yang akan membuat seorang individu menjadi stuck (diam di tempat). Dapat mengakibatkan seseorang menjadi stress yang berakibat depresi, dapat menjadikan individu menjadi ragu-ragu dalam menentukan pilihan karir yang diminatinya, ketakutan dalam mengambil sebuah keputusan dalam hidup partisipan, memiliki ketidak yakinan pada diri bahwa dirinya sebenarnya memiliki kemampuan atau bakat yang bisa digunakan untuk menunjang peningkatan pendidikan dan karirnya.¹¹

Tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat, tergantung pada intensitas perasaan dan dampak yang dialami individu terhadap aspek kehidupan mereka.

1. Tingkat Ringan

Mahasiswa pada tingkat ini umumnya mulai menunjukkan tanda-tanda kebingungan dan ketidak pastian terhadap arah hidup, pilihan karir, maupun pencapaian akademik. Namun, mereka masih mampu

¹¹ I Putu Karpika And Ni Wayan Widiyani Sege, "Quarter Life Crisisterhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgri Mahadewa Indonesia," *Widiyari Jurnal Pendidikan* 22, No. 2 (2021): 527.

mengendalikan emosi dan mencari solusi melalui refleksi diri atau diskusi dengan teman sebaya.

2. Tingkat Sedang

Pada tahap ini, seseorang mulai mengalami tekanan emosional yang lebih nyata, seperti munculnya rasa cemas, gelisah, dan frustrasi ketika menghadapi perubahan hubungan interpersonal, tuntutan akademik, atau persoalan finansial. Mereka membutuhkan bimbingan dan dukungan sosial untuk mengelola stres dan menata kembali tujuan hidupnya.

3. Tingkat Berat

Mahasiswa pada tingkat ini menunjukkan gejala *Quarter life crisis* yang mendalam, ditandai dengan perasaan terpuruk, kehilangan motivasi, serta kebingungan identitas yang signifikan. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya performa akademik, gangguan hubungan sosial, bahkan munculnya gejala psikologis seperti kecemasan berat atau depresi.¹²

Apa Upaya Menyelesaikan Masalah Quarter Life Crisis?

Upaya terhadap penyelesaian masalah *Quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir dilakukan oleh banyak peneliti dan juga konselor teknik yang digunakan juga beragam, baik berkaitan dengan *cognitive*, humanistik, *behavioral* dan lainnya, antara lain konseling efikasi diri

¹² Mantovani Putri Adinda et al., "Quarterlife Crisis in Young Adults Challenges, Impacts, and Adaptation Processes," *Jurnal Psikologi Terapan*, 1, vol. 7, no. 4 (2024): 120.

(*self-efficacy*)¹³, dukungan sosial, kecerdasan emosional (*emotional intelligence*)¹⁴, resiliensi, maupun pemahaman identitas diri (*identity exploration*)¹⁵ serta kesadaran diri (*self-awareness*)¹⁶, Menulis ekspresif (*expressive-writing/journaling*)¹⁷ Konseling karir berbasis pendekatan konstruktivis atau (*Constructivist Career Counseling*)¹⁸ Terapi kelompok (*group therapy*)¹⁹ Teknik intervensi dapat berupa pelatihan, konseling kelompok, workshop, mentoring, maupun program peningkatan kesadaran diri dan perencanaan karier.²⁰ Selanjutnya akan dijelaskan teori satu persatu sebagai berikut:

¹³ Putu Eka Wahyu Wulandari and Karisma Sukmayanti Suarya, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1, vol. 9, no. 22 (2023).

¹⁴ Rifka Fatchurrahmi and Siti Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2, vol. 13, no. 2 (2022).

¹⁵ Revi Yesika Br. Hombing and Nenny Ika Putri Simarmata, "Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Medan," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023).

¹⁶ Chika PristaPrameswari et al., "Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *Jurnal Sosiologi Andalas*, 1, vol. 11, no. 1 (2025).

¹⁷ Salsabila Melida, Makaria Eklys, and Rachmayanie Riyanti, "Teknik Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1, vol. 13, no. 1 (2024).

¹⁸ Andini Hasby and Puji Lestari Suharso, "Constructivist Career Counseling: A Method for Helping Students Career Decision," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, vol. 10, no. 2 (2023).

¹⁹ Astri Firdasannah and Suhana, "Efektifitas Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, vol. 7, no. 1 (2025).

²⁰ Fanisa Tsabila Hanum Et Al., "Psikoedukasi Quarter Life Crisis 'Face Them With One Big Step!,'" *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aafa*, 1, Vol. 7, No. 2 (2025).

1. Konseling Efikasi Diri (*Self-Efficacy Counseling*)

Konseling efikasi diri berfokus pada penguatan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas hidup. Mahasiswa semester akhir yang mengalami *Quarter life crisis* sering kali meragukan kapasitas diri, merasa tidak mampu bersaing, atau takut gagal dalam karier. Melalui konseling efikasi diri, konselor membantu klien membangun persepsi positif terhadap potensi diri, mengidentifikasi keberhasilan kecil, dan mempelajari strategi coping yang efektif. Ketika efikasi diri meningkat, individu akan lebih percaya diri, berani mengambil keputusan, dan memiliki motivasi lebih besar untuk mencapai tujuan hidupnya

2. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Pendekatan dukungan sosial menekankan pentingnya jaringan sosial keluarga, teman, dosen, atau komunitas dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Quarter life crisis* dapat diperburuk ketika individu merasa sendirian atau tidak mendapat penguatan emosional dari lingkungan. Intervensi berbasis dukungan sosial membantu mahasiswa membangun komunikasi yang sehat, memperluas relasi, dan memanfaatkan sumber daya sekitar untuk mendapatkan bimbingan. Adanya dukungan sosial yang kuat terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup.

3. Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence Training*)

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain. Mahasiswa yang mengalami *Quarter life crisis* sering kali kesulitan mengendalikan kecemasan, merasa mudah frustrasi, atau terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Pelatihan kecerdasan emosional membantu individu meningkatkan kesadaran emosional, mengatur reaksi terhadap stres, serta menggunakan empati dalam berinteraksi sosial. Dengan kemampuan ini, mahasiswa dapat lebih stabil secara emosional, lebih bijak menanggapi situasi sulit, dan mampu membuat keputusan tanpa tekanan emosional berlebihan.

4. Resiliensi (*Resilience Building*)

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dari tekanan, kegagalan, atau pengalaman negatif. Intervensi resiliensi bertujuan menumbuhkan ketangguhan mental sehingga mahasiswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan karier maupun akademik. Teknik yang digunakan meliputi pelatihan problem-solving, reframing pikiran negatif, penguatan makna hidup, dan peningkatan kemampuan adaptasi. Individu yang resilien cenderung lebih optimis, mampu memandang kesulitan sebagai peluang, serta lebih cepat kembali ke kondisi psikologis yang sehat setelah mengalami kekecewaan.

5. Eksplorasi Identitas Diri (*Identity Exploration*)

Eksplorasi identitas membantu mahasiswa memahami siapa dirinya, apa nilai yang diyakini, dan

tujuan hidup yang ingin dicapai. *Quarter life crisis* sering muncul ketika seseorang belum memiliki gambaran jati diri yang jelas. Melalui teknik ini, konselor mengajak individu merefleksikan pengalaman hidup, menilai nilai-nilai personal, menganalisis minat dan bakat, serta merumuskan arah karier yang sesuai. Proses eksplorasi identitas membuat mahasiswa lebih mantap dalam menentukan pilihan dan tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan sosial.

6. Kesadaran Diri (*Self-Awareness Training*)

Pelatihan kesadaran diri membantu individu mengenali pola pikir, emosi, dan perilaku yang memengaruhi kualitas hidupnya. *Quarter life crisis* sering terjadi karena mahasiswa tidak memahami kebutuhan batinnya dan sulit mengelola dinamika internal. Dengan meningkatkan self-awareness, mahasiswa belajar mengenali pemicu stres, memahami kelebihan dan kekurangannya, serta mampu mengatur diri secara lebih efektif. Teknik ini biasanya mencakup meditasi, refleksi diri, teknik pernapasan sadar, maupun penggunaan jurnal personal.

7. Menulis Ekspresif (*Expressive Writing / Journaling*)

Menulis ekspresif merupakan teknik yang membantu individu menyalurkan perasaan, pikiran, dan konflik batin yang tidak tersampaikan. Bagi mahasiswa semester akhir, journaling dapat menjadi sarana untuk mengorganisasi pikiran, mengungkapkan kecemasan, dan meredakan tekanan emosional. Menulis secara rutin membantu klien memahami pola krisis yang muncul, menemukan akar masalah, serta

merumuskan makna dari pengalaman hidup. Teknik ini efektif untuk meningkatkan *self-awareness*, mengurangi stres, dan memperjelas arah tujuan hidup.

8. Konseling Karir Berbasis Konstruktivis (*Constructivist Career Counseling*)

Pendekatan konstruktivis memandang bahwa setiap individu membangun makna kariernya sendiri berdasarkan pengalaman, nilai, dan narasi hidup. Dalam intervensi ini, konselor membantu mahasiswa menafsirkan ulang cerita hidupnya, mengidentifikasi tema-tema karier, serta membangun visi masa depan yang sesuai dengan jati diri. Pendekatan ini sangat cocok untuk mahasiswa semester akhir yang sedang menentukan jalan karier karena memberikan ruang untuk eksplorasi makna, refleksi pengalaman, dan membentuk rencana masa depan secara personal dan fleksibel.

9. Terapi Kelompok (*Group Therapy*)

Terapi kelompok menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, saling mendengarkan, dan mempelajari strategi adaptif dari anggota kelompok lain. Dalam konteks *Quarter life crisis*, terapi kelompok membantu individu menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi tekanan yang sama. Dinamika kelompok juga meningkatkan rasa empati, memperkuat dukungan emosional, dan menumbuhkan motivasi untuk berubah. Terapi kelompok biasanya dipandu oleh konselor profesional dengan sesi terstruktur seperti diskusi, simulasi, dan latihan coping skills.

10. Bentuk Intervensi Lain (Pelatihan, Workshop, Mentoring, dan Program Pengembangan Diri)

Intervensi ini mencakup berbagai bentuk kegiatan terprogram, seperti pelatihan keterampilan hidup (life skills), workshop manajemen stres, seminar perencanaan karier, hingga mentoring dengan praktisi profesional. Program-program ini memberikan pengetahuan praktis, strategi coping, serta pengalaman langsung dalam mengatasi tantangan *Quarter life crisis*. Selain itu, intervensi ini dapat meningkatkan motivasi, memperluas wawasan karier, dan memperkuat kemampuan mengambil keputusan secara mandiri.

MENEMUKAN KEDAMAIAN DIRI MELALUI BIMBINGAN ISLAMI

Marifat an-
Nafs

Tazkiyatun
Nafs

Interna
lisasi
Spiritual

Kedisiplinan
Spiritual



Penguatan
Makna
Hidup

Aktualisasi Diri
Qur'ani



[2] Menemukan Kedamaian Diri Melalui Bimbingan Konseling Islami

Kesadaran diri merupakan fondasi utama dalam proses memahami jati diri dan menentukan arah hidup. Dalam menghadapi dinamika *Quarter life crisis*, kemampuan untuk mengenali pikiran, perasaan, serta potensi diri menjadi kebutuhan yang sangat penting. Bimbingan konseling Islami hadir sebagai pendekatan yang tidak hanya membimbing individu secara psikologis, tetapi juga menuntunnya pada kedalaman spiritual melalui nilai-nilai Al-Qur'an dan sunnah. Pendekatan ini membantu mahasiswa menemukan ketenangan batin, memahami makna setiap ujian hidup, dan membangun kesadaran diri yang lebih utuh, sehingga mereka mampu

menjalani proses tumbuh dewasa dengan lebih bijak, kuat, dan penuh keimanan.

Apa Bimbingan Konseling Islami?

Bimbingan dan konseling (guidance and counseling), sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Sedangkan konseling merupakan bagian integral dari bimbingan. Konseling merupakan serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli secara tatap muka, dengan tujuan supaya klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

Sedangkan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang di berikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatapmukaatau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalah sendiri, mampu menerima dirinya sendiri dalam masalah yang di hadapi.²¹

Perlunya bimbingan dan konseling pada dasarnya dapat berfungsi untuk mencegah timbulnya

²¹ Rukaya, *Aku Bimbingan dan Konseling*, 2 (guepedia, 2019), 7–10.

permasalahan-permasalahan dalam kehidupan. Kenyataan menunjukkan bahwa manusia di dalam kehidupannya selalu menghadapi persoalan persoalan yang silih bergantian. Persoalan yang satu dapat diatasi, namun persoalan yang lain muncul, demikian seterusnya. Manusia tidak sama dengan yang lain, baik dalam sifat maupun kemampuannya ada manusia yang sanggup mengatasi permasalahann tanpa bantuan pihak lain, tetapi tidak sedikit manusia yang tidak mampu mengatasi persoalan bila tidak dibantu orang lain. Manusia perlu mengenal dirinya sendiri dengan sebaik baiknya. Dengan mengenal dirinya sendiri, mereka akan dapat bertindak dengan tepat sesuai dengan kemampuannya yang ada pada dirinya, walupun demikian, tidak semua manusia mampu mengenal segala kemampuan dirinya Mereka ini memerlukan bantuan orang lain agar dapat mengenal dirinya sendiri.²²

Peranan dan fungsi konselor menurut Corey menyatakan bahwa fungsi utama dari seorang konselor adalah membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal apa yang merintanginya mereka menemukan kekuatan tersebut, dan memperjelas pribadi seperti apa yang mereka harapkan. Ia tidak percaya bahwa pemecahan masalah adalah fungsi dari sebuah proses konseling. Ia juga menekankan bahwa tugas konselor adalah ganda. Di satu sisi, konselor perlu memberi dukungan dan kehangatan, tetapi di sisi lain konselor perlu menantang dan berkonfrontasi dengan

²² Fuadi and Agus Suryanto, *Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar*, Andre (Indramayu Jabar: Adab, 2021), 2:5.

klien. Corey menambahkan, bahwa fungsi yang esensial dari konselor adalah memberikan umpan balik yang jujur dan langsung ke- pada klien. Seperti bagaimana konselor mempersepsi klien, perasaan konselor terhadap klien dan lain sebagainya.

Sementara itu, Baruth dan Robinson mendefinisikan peran konselor adalah peran yang inheren ada dan disandang oleh seseorang yang berfungsi sebagai konselor. Ele- men- elemennya dapat saja berbeda. Hal ini tergantung dari setting atau institusi tempat konselor bekerja, akan tetapi peran dan fungsinya sama. Selanjutnya, mereka menambahkan bahwa konselor memiliki lima peran generik, yaitu: sebagai konselor, sebagai konsultan, seba- gai agen pengubah, sebagai agen prevensi primer dan terakhir seba- gai manajer.²³

Apa Tujuan Bimbingan Konseling?

Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu individu mencapai pertumbuhan pribadi yang optimal. Dalam konteks pendidikan, layanan ini tidak hanya berfungsi untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga untuk mengembangkan potensi, memperkuat karakter, serta memfasilitasi peserta didik agar mampu menjalani kehidupannya secara sehat dan produktif. Pada era yang penuh tantangan seperti saat ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, emosional, hingga pencarian identitas diri. Kondisi

²³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori Praktik*, KDT, 1 (Jakarta: Kencana, 2011), 32.

tersebut menuntut adanya pendampingan profesional yang mampu memberikan arah, ketenangan, dan pemahaman diri.

Tujuan utama bimbingan dan konseling adalah membantu individu mengenali dirinya secara lebih mendalam mulai dari kemampuan, minat, kepribadian, hingga nilai-nilai hidup yang diyakininya. Dengan pemahaman diri yang baik, individu mampu membuat keputusan secara bijaksana, mengatasi hambatan yang muncul, serta mengembangkan sikap mandiri dalam menghadapi persoalan. Bimbingan dan konseling juga bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis, menumbuhkan kepercayaan diri, serta memperkuat keterampilan sosial yang diperlukan dalam berinteraksi di lingkungan akademik maupun masyarakat luas.

Melalui layanan yang terstruktur dan empatik, bimbingan dan konseling diharapkan mampu menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi, berefleksi, dan menemukan kembali arah hidup mereka. Dengan demikian, proses bimbingan tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga menggugah sisi emosional dan spiritual, sehingga mahasiswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang seimbang, resilien, dan siap menghadapi tantangan masa depan. Adapun tujuan sebagai berikut:

1. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta Kehidupannya di masa yang akan mendatang
2. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang di milikinya seoptimal mungkin

3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerja
4. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, menyesuaikan dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Apa Fungsi Bimbingan Konseling?

Bimbingan dan konseling memiliki fungsi penting dalam membantu individu memahami dirinya, mengembangkan potensi, serta menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih efektif. Melalui layanan yang terarah dan berkesinambungan, bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, tetapi juga pada pencegahan, pengembangan, dan pemeliharaan kesehatan mental agar individu mampu tumbuh menjadi pribadi yang mandiri dan seimbang. Adapun fungsi bimbingan konseling secara umum sebagai berikut:

1. Fungsi Pemahaman (*Understanding*)

Membantu individu memahami diri sendiri secara lebih mendalam, termasuk potensi, minat, nilai hidup, kekuatan, serta batasan diri. Pemahaman ini penting agar individu mampu menentukan arah hidup dan membuat keputusan dengan lebih percaya diri

2. Fungsi Pencegahan (*Preventive*)

Mencegah timbulnya kecemasan yang lebih berat, kebingungan berkepanjangan, atau stres berlebihan dengan memberikan edukasi, wawasan, dan keterampilan menghadapi tantangan hidup sebelum masalah berkembang menjadi krisis.

3. Fungsi Pengentasan/Penanganan Masalah (*Alleviative*)

Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi, seperti kebingungan menentukan karier, tekanan sosial, rasa takut gagal, atau kehilangan arah hidup. Konseling membantu meredakan konflik internal dan memberikan dukungan emosional.

4. Fungsi Pengembangan (*Developmental*)

Mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan berpikir, keterampilan mengambil keputusan, regulasi emosi, serta pengelolaan stres. Fungsi ini membantu konseli mengalami pertumbuhan pribadi dan peningkatan kualitas hidup.

5. Fungsi Pemeliharaan (*Maintenance*)

Membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat, pola pikir positif, dan strategi penyelesaian masalah yang efektif sehingga mampu menghadapi fase kehidupan berikutnya dengan lebih matang.

6. Fungsi Advokasi dan Dukungan (*Supportive*)

Memberikan ruang aman (*safe space*) kepada konseli untuk bercerita, dievaluasi, dan didampingi ketika mengalami tekanan dari lingkungan sosial, akademik, maupun keluarga.

Apa Strategi Islami untuk Menumbuhkan Kedamaian Diri?

Dalam proses menghadapi dinamika kehidupan, setiap individu membutuhkan pijakan batin yang kuat agar mampu menjaga ketenangan dan kejernihan berpikir. Bimbingan konseling Islami hadir sebagai pendekatan

yang memadukan nilai-nilai spiritual, moral, dan psikologis untuk membantu seseorang menemukan kedamaian diri secara utuh. Melalui enam elemen utama ma'rifat an-nafs, tazkiyatun nafs, internalisasi spiritual, kedisiplinan ibadah, penguatan makna hidup, serta aktualisasi diri Qur'ani pendekatan ini memberikan arah bagi individu untuk memahami dirinya, membersihkan jiwa dari kegelisahan, serta membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah. Keseluruhan elemen tersebut tidak hanya menuntun pada ketenangan batin, tetapi juga mendorong seseorang menjadi pribadi yang lebih matang, teguh, dan siap menghadapi tantangan kehidupan modern, termasuk masa-masa *Quarter life crisis* yang sering dialami mahasiswa. Adapaun strateginya antara lain:

1. *Ma'rifat an-Nafs* (Pengenalan Diri yang Hakiki)

Ma'rifat an-nafs adalah proses memahami hakikat diri secara mendalam, mencakup potensi, kelemahan, kecenderungan emosi, motivasi, serta tujuan hidup. Dalam perspektif Islam, mengenal diri adalah pintu untuk mengenal Allah. Elemen ini membantu individu menyadari apa yang sebenarnya mereka inginkan, perasaan apa yang sedang mereka alami, serta penyebab utama munculnya kecemasan atau kebingungan. Dalam konteks *Quarter life crisis*, ma'rifat an-nafs mendorong mahasiswa untuk menemukan siapa dirinya, apa yang ia tuju, dan bagaimana memahami perubahan yang dialami pada fase dewasa awal.

2. *Tazkiyatun Nafs* (Penyucian dan Penguatan Jiwa)

Tazkiyatun nafs merujuk pada proses membersihkan jiwa dari sifat negatif seperti gelisah, rendah diri, iri, pesimis, atau tidak percaya diri. Penyucian ini dilakukan melalui taubat, dzikir, shalat, muhasabah, dan perilaku positif yang berkelanjutan. Pada masa *Quarter life crisis*, banyak individu mengalami beban emosi, perasaan gagal, atau tekanan sosial. Melalui tazkiyah, hati menjadi lebih jernih sehingga pikiran lebih fokus dan keputusan lebih matang. Elemen ini menjadi fondasi stabilitas mental karena hati yang bersih akan melahirkan ketenangan.

3. Internalisasi Spiritual (Menghidupkan Nilai-Nilai Ilahi dalam Kehidupan)

Internalisasi spiritual adalah proses memasukkan nilai-nilai Qur'ani ke dalam sikap, pilihan, dan perilaku sehari-hari. Ini bukan hanya memahami ajaran agama, tetapi menjadikannya prinsip hidup yang membimbing respon terhadap masalah, tekanan, dan pilihan karier. Saat seseorang menghadapi *Quarter life crisis*, nilai spiritual membantu melihat masalah dari perspektif luas dan penuh tawakal, sehingga kecemasan berkurang dan ketabahan meningkat.

4. Kedisiplinan Spiritual (Konsistensi dalam Ibadah dan Perilaku Positif)

Elemen ini menekankan pentingnya *istiqamah* dalam menjalankan ibadah seperti shalat tepat waktu, tilawah, dzikir, doa, muhasabah harian, serta menjaga perilaku terpuji. Kedisiplinan spiritual berfungsi seperti “pondasi” yang menguatkan mental seseorang. Rutin

beribadah memberikan ritme yang menenangkan, stabilitas emosi, dan kontrol diri yang lebih baik. Bagi mahasiswa yang sedang mengalami *Quarter life crisis*, kedisiplinan spiritual menjadi sumber energi batin untuk menghadapi tekanan akademik, karier, maupun perasaan ragu akan masa depan.

5. Penguatan Makna Hidup (Meaning Making dalam Perspektif Qur'ani)

Penguatan makna hidup adalah kemampuan memahami tujuan hidup, peran sebagai hamba Allah, dan kontribusi yang ingin diberikan kepada masyarakat. Dalam Islam, makna hidup terkait erat dengan amanah, ibadah, dan pengabdian. Individu yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung lebih kuat, tidak mudah putus asa, dan lebih mampu mengatasi ketidakpastian. Elemen ini sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering bingung menentukan arah karier, jati diri, atau kegagalan yang dialami.

6. Aktualisasi Diri Qur'ani (Mengamalkan Potensi dan Nilai dalam Kehidupan Nyata)

Aktualisasi diri Qur'ani adalah proses menerapkan potensi diri secara optimal dengan berlandaskan akhlak mulia dan nilai Qur'ani. Ini mencakup keberanian mengambil keputusan, kemampuan menghadapi tantangan, dan kesanggupan menjalankan peran sosial secara positif. Berbeda dengan konsep aktualisasi modern yang sering menekankan pencapaian duniawi, aktualisasi Qur'ani menggabungkan aspek spiritual, moral, dan

kesejahteraan akhirat. Bagi mahasiswa yang mengalami *Quarter life crisis*, elemen ini menuntun mereka menjadi pribadi yang tangguh, produktif, dan bermakna tanpa terjebak dalam perbandingan sosial atau tekanan lingkungan.

Pendekatan Qur'ani

Dalam menghadapi Quarter Life Crisis





[3] Pendekatan Qur'ani dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan fase kebingungan, tekanan batin, dan pencarian jati diri yang kerap melanda individu pada masa transisi menuju kedewasaan. Dalam menghadapi pergulatan psikologis tersebut, nilai-nilai Al-Qur'an menawarkan perspektif yang menenteramkan sekaligus solutif. Pendekatan Qur'ani tidak hanya membantu individu memahami makna kehidupan secara lebih luas, tetapi juga menuntun mereka menemukan ketenangan melalui ketauhidan, kesadaran diri, dan kepasrahan yang proporsional kepada Allah SWT. Melalui ayat-ayat tentang sabar, tawakal, syukur, dan keteguhan hati, Al-Qur'an memberikan fondasi spiritual yang mampu memperkuat mental, memperjelas arah hidup, serta

menumbuhkan optimisme dalam menghadapi setiap tantangan. Pendekatan inilah yang menjadi landasan utama dalam menyusun strategi bimbingan konseling Qur'ani untuk membantu mahasiswa mengatasi *Quarter life crisis* secara lebih bijak dan penuh makna.

Definisi Bimbingan Konseling Qur'ani

Bimbingan konseling Qur'ani adalah aktifitas yang bersifat membantu dan membimbing, karena pada hakekatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Pihak yang membantu adalah konselor, yaitu seorang mumin yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang tuntunan Allah dan mentaatinya. Bantuan itu terutama berbentuk pemberian dorongan dan pendampingan dalam memahami dan mengamalkan syariat Islam. Dengan memahami dan mengamalkan syariat Islam itu diharapkan segala potensi yang dikaruniakan Allah kepada individu agar bisa berkembang optimal. Akhirnya diharapkan agar individu menjadi hamba Allah yang muttaqin, mukhlisin, mukhsinin, dan mutawakkilin, terjauh dari tindakan maksiat dan ikhlas dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.²⁴

Menurut Ridwan, konseling Islami (Qur'ani) adalah nama besar konseling dalam Islam; dari keduanya dapat lahir pendekatan dan metode konseling. Salah satu

²⁴ Ayu Aziza, "Konseling Qur'ani Dalam Bentuk Terapi Fitrah Dengan Menggunakan Teknik-Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengatasi Akhlak Buruk Pada Siswa Smk Nw Renco" (Skripsi, Lombok Ntb, Universitas Hamzanwadi, N.D.).

metode konseling Islam yakni konseling menggunakan ayat suci Al-Qur'an. Disebut konseling Qur'ani karena menggunakan ayat suci al- Qur'an. Disebut konseling Qur'ani karena menggunakan ayat suci al-Quran untuk mengentaskan masalah, memberikan penyembuhan dan memfasilitasi perkembangannya.

Sedangkan Diponegoro mengemukakan bahwa konseling Qur'ani merupakan metode konseling yang diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan pendekatan berlandaskan al-Qur'an. Berdasarkan pendapat diatas Ridwan menyimpulkan bahwa konseling Qur'ani adalah proses memfasilitasi individu untuk mentadabur al-Qur'an dan munajat dengannya, yakni merenungkan dan mencerna ayat- ayat al-Qur' an, dengan tujuan untuk memahami maknanya, sehingga dapat diraih petunjuk dan rahmat- Nya, dan dengan itu maka individu sembuh dari masalah atau penyakitnya.¹⁶

Konseling Qur'ani adalah suatu bentuk layanan yang bertujuan memberikan bantuan kepada individu agar dapat memperoleh arahan dan pencerahan dalam memahami serta mengamalkan ajaran agama. Secara lebih luas, bimbingan dan konseling Qur'ani dapat diartikan sebagai proses pendampingan yang dilakukan oleh konselor atau tenaga profesional kepada konseli untuk menggali, mengembangkan, dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Selain itu, proses ini membantu individu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, baik yang bersifat jasmani maupun rohani, dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber pedoman utama

dalam setiap langkah bimbingan.²⁵ Bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah swt. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah swt.²⁶

Konseling Qur'ani adalah suatu bentuk layanan yang bertujuan memberikan bantuan kepada individu agar dapat memperoleh arahan dan pencerahan dalam memahami serta mengamalkan ajaran agama. Secara lebih luas, bimbingan dan konseling Qur'ani dapat diartikan sebagai proses pendampingan yang dilakukan oleh konselor atau tenaga profesional kepada konseli untuk menggali, mengembangkan, dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Selain itu, proses ini membantu individu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, baik yang bersifat jasmani maupun rohani, dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber pedoman utama dalam setiap langkah bimbingan.²⁷ Bimbingan dan

²⁵ Zulkiflia Et Al., "Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur'ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah," *Mimbar jurnal mediai ntelektual muslim dan bimbingan rohan* 8, No. 1 (2022): 91–92.

²⁶ Maliki And M. Luthf, "Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress," *Jurnal Uinmataram* 3 (Desember 2017): 125.

²⁷ Zulkiflia Et Al., "Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur'ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah," *Mimbar jurnal mediai ntelektual muslim dan bimbingan rohan* 8, No. 1 (2022): 91–92.

konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah swt. KEPADANYA untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah swt.²⁸

²⁸ Maliki And M. Luthf, "Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress," *Jurnal Uinmataram* 3 (Desember 2017): 125.

PROSEDUR DALAM KONSELING QUR'ANI



1. niat yang tulus karna Allah dan keinginan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.
2. menumbuhkan keyakinan bahwa setiap ujian pasti memiliki solusi yang telah Allah tunjukan dalam Al-Qur'an.
3. merumuskan masalah dengan jelas agar dapat membedakan antar apenyebab dan akibatnya.
4. disarankan untuk berwudhu dan berdoa memohon pertunjuk dan yakin bahwa doa akan dikabulkan
5. membuka Al-Qur'an secara acak dengan penuh keimanan bahwa setiap ayat yang di baca merupakan pesan dan pertunjuk dari Allah swt.



STRATEGI UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS

PERJELAS IMPIAN ANDA

Luangkan waktu untuk benar-benar merenungkan apa yang ingin Anda capai, pastikan untuk spesifik dan jelas tentang tujuan Anda

BURT RENCANA

Hasilkan rencana tindakan yang komprehensif berdasarkan langkah-langkah kecil anda, tenggat waktu dan pencapaian tertentu harus disertakan dalam hal ini

MENGAMBIL TINDAKAN

Mulailah menerapkan rencana Anda dengan mengambil langkah demi langkah, bersabarlah dan gigih, karena mewujudkan impian sering kali membutuhkan kerja keras dan ketekunan



TETAP FOKUS

Bahkan ketika keadaan menjadi sulit atau Anda mengalami kemunduran, tetaplah fokus dan percaya pada rencana Allah (QS. Ali-Imran 159). pada hadiah dan tujuan anda, ingatlah bahwa setiap langkah maju adalah langkah ke arah yang benar, dan rencana Allah pasti indah (QS.At-Talaq :3)



BELAJAR DARI KEGAGALAN

Tidak apa-apa untuk gagal atau membuat kesalahan di sepanjang jalan, melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang adalah pendekatan yang lebih baik, setiap kesulitan ada kemudahan (QS.Al-Insyirah ayat 5-6)

Apa Strategi Mengatasi Quarter Life Crisis dengan Ayat Al-Qur'an?

Mengatasi *Quarter life crisis* (QLC) dengan bimbingan konseling Qurani mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dengan pendekatan psikologis. Pendekatan ini bertujuan membantu individu memahami makna hidup, menemukan ketenangan batin, dan mendapatkan solusi praktis yang berlandaskan prinsip Islam. Berikut adalah langkah-langkahnya:

1. Pemahaman diri dan krisis melalui perspektif Qurani:

Dengan mengajarkan kepada mahasiswa untuk memahami bahwa ujian hidup adalah bagian dari perjalanan manusia yang terdapat dalam surah QS. Al-Baqarah (286):

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Yang Artinya: “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuai dengan kesanggupannya”.

Dalam QS. Al-Insyirah ayat (5-6):

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Yang Artinya:” Maka sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan”.

Kemudian konselor membantu klien merenungi pencitaan di dalam QS. Al-AZ-Zariyat ayat (56):

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Yang Artinya: “Dan aku menyiptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembahku.

Tujuan agar konseli menerima krisis sebagai ujian yang akan membawa hikmah.

2. Mengidentifikasi masalah dengan Pendekatan Quraani:

Menggunakan teknik musahabah untuk menuliskan apa yang menjadi penyebab keresahan, Kecemasan, yang di alami seperti (Kecemasan karir, relasi, makna hidup), kemudian menanyakan apa yang ingin di capai dan apa permasalahanya. Dalam Q.S At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Yang Artinya:” aku telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Dengan adanya surat tersebut agar membangkitkan kesadaran bahwa mereka memiliki potensi untuk mengatasi masalah.

3. Penanaman nilai tawakal dan syukur:

Mendorong untuk melakukan usaha maksimal kemudian menyerahkan semuanya kepada Allah dalam Qs. Ali- Imran ayat (159):

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Yang artinya :” Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad maka bertakwalah kepada Allah.

Dan terdapat Qs. Ibrahim ayat (7):

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Yang artinya : “ sesungguhnya jika kamu bersyukur pasti aku akan menambah nikmat kepadamu.”

Tujuannya untuk mengurangi kecemasan dengan mempercayakan hasil kepada Allah dan meningkatkan kebahagiaan melalui syukur.

4. Menyusun tujuan hidup:

Dengan cara mendekatkan SMART (spesific, measurable, achievable, relevant, time-bound) sambil melibatkan akhirat dengan menetapkan nilai yang ikhlas. Dalam QS. Al-Bayyina ayat (5):

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ هُ حُنَفَاءُ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Yang Artinya:” dan mereka diperintahkan untuk menyembah Allah dengan ikhlas.”

Tujuannya membantu menetapkan langkah-langkah kongkrit menuju pencapaian hidup.

5. Teknik relaksasi dan manajemen stress spiritual:

Dengan cara ber Dzikir dan Doa, bacaan dzikir seperti la ilaha illallah, subhanallah. Dalam QS. AR-Rum ayat (28):

ضَرَبَ لَكُمْ مَثَلًا مِّنْ أَنْفُسِكُمْ هَلْ لَّكُمْ مِّنْ مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِّنْ شُرَكَاءَ فِي مَا رَزَقْنَكُمْ فَأَنْتُمْ فِيهِ سَوَاءٌ تَخَافُونَهُمْ

كَخِيفَتِكُمْ أَنْفُسَكُمْ كَذَلِكَ نَفْصِلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَّعْقِلُونَ

Yang Artinya: “Hanya dengan mengiggit Allah hati menjadi tentram.”

Tujuanya memberi ketenangan batin dan meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah.

6. Penguatan dukungan sosial:

Melakukan silaturahmi, dan mengikuti kajian Islami atau majilis islam dengan membuka diri akan merasa bahwa tidak sendiri. Dalam QS. Al-Asr ayat 3:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ه
وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Yang Artinya:” Dan saling menasehati dalam kebenaran dan saling menasehati dalam kesabaran.”

7. Peneguhan makna hidup dan ke ikhlasan: Hidup adalah kesempatan untuk beribadah dan memberikan manfaat kepada rang lain. Dalam QS. Al-Baqarah ayat (112):

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ ه
وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Yang Artinya:” Barang siapa menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebaikan maka baginya pahala di sisi Allah.”

Tujuanya agar mengetahui makna hidup yang lebih besar

8. Evaluasi dan pemantauan berkalah:

Tahap ini dilakukan melalui satu sesi evaluasi yang terstruktur untuk meninjau perkembangan konseli, mengidentifikasi tantangan baru yang muncul,

serta merumuskan solusi yang selaras dengan nilai-nilai Qur'ani. Evaluasi ini membantu memastikan bahwa proses pembimbingan berjalan efektif dan konseli mampu terus berkembang secara berkesinambungan.

MENGATASI QUARTER LIFE CRISI DENGAN CAHAYA QUR'ANI

Pemahaman diri dan Krisis Melalui Prespektif Qur'ani (Al-Baqorah 286)

لَا يَكُفُّ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۚ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُجَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا ۖ وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Mengajarkan pada manusia untuk memahami bahwa ujian hidup adalah bagian dari perjalanan manusia yang terdapat dalam QS. Al-Baqorah 286

Identifikasi Masalah dengan Pendekatan Qur'ani

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Dengan teknik musahabah untuk menuliskan apa yang menjadi penyebab keresahan, kecemasan, yang dialami, dan menuliskan apa yang ingin di capai dan apa permasalahannya.

Penanaman Nilai Tawakal dan Syukur QS. Al-Ibrahim Ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

mendorong untuk melakukan usaha yang maksimal, kemudian menyerahkan semuanya kepada Allah.

Menyusun Tujuan Hidup QS. Al-Bayyina Ayat 5

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ ۚ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

mendekatkan spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, terikat waktu, sambil melibatkan akhirat

Penguatan Dukungan Sosial QS. Al-Asr Ayat 3

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ
Silaturahmi dan Mengikuti Kajian Islami atau majelis islam dengan membuka diri akan terasa kita tidak sendiri mengalami masalah.

Apa Ayat Untuk Mengurangi Kecemasan dalam Al-Qur'an?

1. Surah Hud ayat 6:

Artinya: "Dain tidak satu pun makhluk bergerak bernyawa di bumi melainkan semuanya dijamin Alllah rezekinya. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam kitab yang nyata (Lauhul Mahfuzh).

Dalam surat Hud ayat 6, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah جل جلاله telah menjamin rezeki makhluk hidup di dunia, yang mana semua sudah tertulis di Lauhul Mahfuz.

2. Surat An-Najm ayat 39

Artinya: "Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya".

Dalam surat an-Najm ayat 39, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah berfirman tentang usaha yang didapatkan oleh manusia sesuai perbuatannya. Jika perbuatan itu baik, maka yang ia akan dapat baik.

3. Surat Al-Baqarah ayat 153:

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. Allah pula yang mengartikan: mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat.

Dalam surat al-Baqarah ayat 153, ayat ini menjelaskan bahwa sabar dalam shalat menjadi penolong bagi kita di dunia dan akhirat.²⁹

4. Surah Al-Hadid ayat 20 :

Artinya: Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan senda gurauan, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanamtanamannya mengagumkan para petani; kemudian (tanaman) itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu. (QS. Al-Hadid: 20).

Pada Lafat “Tafakhurun baynakum” artinya dunia menjadi tempat untuk saling bermegah-megahan, dunia menjadi media saling menyombongkan diri, atau dalam bahasa Jawa disebut 'anggak-anggakan'. Baik saling menyombongkan kepunyaan maupun ke'turunan'. Biasanya dalam fase ini antara umur 25-32 tahun anak manusia mulai mencari jati dirinya. Dalam pencarian itulah ada kalanya dia membanggakan nasabnya, atau membanggakan milik ayahnya hanya sekedar ingin terlihat lebih di antara sesama.³⁰ Menurut pandangan

²⁹ Hidayatul Rahmi Aidismen, “*Quarter life crisis* Dan Solusinya Dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik” (Skripsi, Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024)

³⁰ Fara Andini And Adenan Adenan, “Hedonisme Dan Implikasinya Pada Gen-Z: Telaah Qs. Al-Hadid Ayat 20,” *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 1, 9, No. 1 (2024): 92.

islam yang dipaparkan oleh Imam Najmuddin an-Nasafi dijelaskan bahwa fase lahwun dan fase zinatun merupakan fase *Quarter life crisis* yaitu fase kebimbangan menentukan pilihan hidup yang lebih terarah, difase ini seseorang akan merasa ujian hidupnya lebih berat, karna belum mempunyai pegangan yang kuat atas diri.³¹

³¹ Dwi Astari Jarman, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter life crisis* Dewasa Awal Pada Santri P3ds Lirboyoy Kediri" (Skripsi, Kediri, Institut Agama Islam Tribakti (Iait) Kediri, N.D.).

AYAT UNTUK MENGURANGI KECEMASAN

Surah Hud ayat 6:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا
وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ
مُبِينٍ

Bagaimanan Allah telah menjamin
rizki mahluk hidup di dunia yang
mana suda tertulis dalam kitabnya

Surah An-Najm ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

Allah berfirman tentang usaha yang
didapatkan sesuai perbuatannya

Surah Al Bakarrah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Sabar dan Shalat menjadi penunjang
kita di dunia maupun di akhirat

Surah Al-Hadid ayat 20:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ
بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ
الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَزْنُهُ مُمْسِرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا
وَفِي آخِرَةِ عَذَابٍ شَدِيدٍ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ
وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ





[4] Program Pengembangan Diri Qur'ani

Dairy Qur'ani Healing

Daily Qur'ani Healing merupakan pendekatan pemulihan psikospiritual harian yang berfokus pada penguatan hubungan individu dengan Allah SWT melalui praktik ibadah personal yang sederhana namun konsisten. Pendekatan ini dirancang untuk membantu mahasiswa semester akhir mengelola tekanan psikologis, mengembalikan ketenangan hati, serta membangun kembali harapan dan kejelasan tujuan hidup melalui proses pengasahan spiritual yang berkesinambungan. Fase *Quarter life crisis* seringkali ditandai dengan ketidak-

stabilan emosi, kehilangan arah, kesepian eksistensial, dan keresahan berkepanjangan. Aktivitas harian berbasis Qur'ani ditujukan untuk mengoptimalkan fungsi regulasi emosi, meningkatkan daya tahan spiritual (spiritual resilience), serta memberi ruang refleksi diri yang terarah. Daily Qur'ani Healing menggunakan tiga komponen utama, yaitu Dzikir Harian, Tadabbur Tematik, dan Jurnal Qur'ani. Ketiga metode ini saling melengkapi untuk membantu mahasiswa melewati krisis psikologis dengan ketenangan, struktur, dan makna religius yang mendalam.³²

1. Dzikir Harian

Dzikir harian adalah aktivitas mengingat Allah secara rutin melalui pengucapan lafadz tertentu, doa, maupun penghayatan makna yang bertujuan menciptakan ketenangan jiwa (*ath-thuma'ninah*). Dalam konteks konseling Qur'ani, dzikir bukan hanya aktivitas ritual, tetapi juga latihan psikologis terstruktur yang membantu menurunkan stres, menenangkan sistem saraf, dan meningkatkan kontrol diri. Studi intervensi relaksasi-dzikir menunjukkan adanya penurunan signifikan terhadap kecemasan akademik, peningkatan ketenangan, serta coping religius yang lebih adaptif ketika dilakukan secara konsisten.

³² Noffiyanti, Lalu Abdurahman Wahid, and Ahmad Munjirin, "The Effect of Dzikir Relaxation Therapy on Reducing Academic Stress of Islamic Guidance and Counseling Department Students, State Islamic University of Mataram," *Kne Social Sciences* 10, no. 1 (2024).

Secara spiritual, dzikir harian membantu individu menguatkan keyakinan bahwa seluruh proses kehidupan berada dalam kendali dan bimbingan Allah SWT, sehingga rasa takut terhadap masa depan dapat berkurang. Dalam fase *Quarter life crisis*, mahasiswa sering mengalami tekanan internal dan ketakutan gagal. Dzikir menjadi ruang pelonggaran mental, pembersihan hati, dan peneguhan identitas sebagai hamba Allah yang dicintai dan dipelihara oleh-Nya.³³

2. Manfaat Dzikir Harian:

Dapat menurunkan ketegangan psikologis dan gejala stres, Meningkatkan rasa tenang, ikhlas, dan pasrah yang produktif, juga dapat Membantu membangun makna positif terhadap kesulitan, overthinking dan kecemasan berlebih, Memperkuat kepercayaan diri dan optimisme

Dengan melakukan Dzikir pagi dan petang, Relaksasi pernapasan dengan pengulangan lafadz sederhana (tasbih, tahlil, tahmid) Dzikir afirmatif untuk penguatan diri (mis. *Hasbunallah wa ni'mal wakil, La hawla wa la quwwata illa billah*) Dzikir tidur untuk menutup hari sebagai bentuk serah diri, dengan hal berzikir akan membuat hati dan pikiran menjadi lebih tenang. Dengan ber dzikir kita menerahkan semua

³³ Daris Tamin, "Applying Qur'anic Contemplation in Counseling," *COUNS-EDU TheInternational Journal of Counseling and Education*, 1, vol. 1, no. 1 (2016).

masalah kepada Allah. Dan selalu mengingat Allah di setiap waktu.³⁴

3. Tadabur Tematik

Tadabbur Tematik adalah metodologi pembimbingan konseling Qur'ani yang dirancang untuk memungkinkan individu dalam hal ini mahasiswa semester akhir melakukan refleksi mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang dipilih berdasarkan tema-masalah kehidupan nyata mereka. Tematik berarti bahwa setiap kegiatan tadabbur difokuskan pada tema tertentu yang secara langsung atau tidak langsung berkaitan dengan fase transisi, kebingungan, tekanan, dan ketidakpastian yang sering disebut sebagai *Quarter life crisis*. Dalam fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai menyelesaikan tugas akhir, menentukan karier, memutuskan lokasi kerja, mengelola harapan keluarga, mempertimbangkan pernikahan, serta menghadapi realitas ekonomi dan sosial yang berubah cepat. Temuan ini sering menimbulkan keresahan identitas, kebingungan arah, dan penurunan makna hidup. Melalui tadabbur tematik, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dibaca secara tekstual oleh mahasiswa, tetapi juga dijadikan kerangka makna,

³⁴ Muhammad Qomarullah et al., "PENGARUH BUKU WIRID DZIKIR DAN DO'A UD'UUNI ASTAJIB LAKUM TERHADAP AMALIYAH KESEHARIAN SANTRI AR-RISALAH LUBUKLINGGAU," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (n.d.): 2024.

panduan tindakan, dan sarana pembentukan ulang (re-construction) pandangan hidup mereka.³⁵

Dengan cara ini, mahasiswa diajak untuk berpindah dari posisi pasif hanya mengalami ketidakpastian menjadi agen proaktif yang mampu menginterpretasi pengalaman sebagai proses pendewasaan. Kesulitan tidak lagi dilihat hanya sebagai beban, melainkan sebagai keterlambatan bukan hanya kegagalan tetapi potensi penyelamatan dan pembinaan dari Allah SWT.

Beberapa aspek penting dari tadabbur tematik yang perlu digaris bawahi Pemilihan Tema yang Relevan. Tema-tema dipilih berdasarkan kebutuhan khas mahasiswa akhir, misalnya, Ketidakpastian dan tawakkul, Kegagalan dan harapan, Penundaan dan action Identitas diri dan peran sosial. Transisi karier dan keikhlasan. Setiap tema dilengkapi dengan ayat- pendukung yang secara kontekstual mengenai: misalnya, QS. Al-Inshirah: 5–6 (“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”), QS. Al-‘Asr (“Demi masa... manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal salih...”) dan sebagainya.

Refleksi dengan Pertanyaan Tertuntun Setelah pembacaan dan penjelasan ayat, mahasiswa dipandu melalui pertanyaan seperti: “Bagaimana ayat ini menggambarkan kondisi saya saat ini?” “Apakah saya

³⁵ Ardi Tri Susanto, “KONSEP BERPIKIR DALAM AL-QUR’AN STUDI KAJIAN TEMATIK” (SKRIPSI, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI, 2024).

selama ini memandang keterlambatan sebagai kegagalan orkah sebagai proses?” “Langkah konkret apa yang bisa saya ambil sekarang, berdasarkan nilai ayat ini?” Pertanyaan-ini menggiring mahasiswa dari pemahaman kognitif ke internalisasi nilai.

Proses tadabbur tematik tidak berhenti pada refleksi saja, melainkan diarahkan pada transformasi yakni perubahan cara pandang dan tindakan. Mahasiswa diharapkan menghasilkan gambaran baru tentang diri mereka “Saya bukan mahasiswa yang tertinggal, tetapi dalam proses meraih potensi yang Allah persiapkan”, serta membuat keputusan yang lebih berlandaskan nilai, bukan semata tekanan eksternal atau standar sosial. Keterkaitan Dengan Konseling dan Kelompok Pendukung Fasilitator/konselor dapat menggunakan sesi tadabbur sebagai bagian dari program kelompok atau individual. Setelah refleksi, mahasiswa diberi ruang untuk berbagi (sharing) dan mendapatkan umpan balik. Hal ini meningkatkan komitmen terhadap perubahan dan memperkuat rasa komunitas yang sangat penting dalam menghadapi isolasi emosional *Quarter life crisis*.

Dengan demikian, tadabbur tematik dalam modul ini bukan sekadar aktivitas spiritual tambahan, tetapi bagian integral dari strategi konseling Qur’ani yang menghubungkan pengalaman hidup mahasiswa dengan nilai-nilai Al-Qur’an, memperkuat identitas spiritual, dan membimbing menuju keberfungsian psikologis yang sehat dan produktif. Modul ini diharapkan membantu mahasiswa tidak hanya

melewati fase *Quarter life crisis*, tetapi juga mengubahnya menjadi momentum transformatif menuju tahap kehidupan yang lebih bermakna dan berdaya.

Fungsi Psikologis Tadabbur Tematik, dalam konteks penanganan *Quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir, salah satu permasalahan yang dominan muncul adalah kecenderungan berpikir negatif dan perasaan buntu dalam menghadapi tantangan hidup. Kondisi ini menyebabkan individu melihat masalah secara sempit, merasa tidak memiliki pilihan, serta mengalami penurunan kemampuan mengambil keputusan secara rasional. Melalui kegiatan tadabbur tematik dan refleksi Qur'ani, proses pembimbingan diarahkan untuk membantu mahasiswa mengurangi pola pikir negatif tersebut melalui pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang memberikan perspektif baru, harapan, dan ketenangan jiwa. Proses ini memunculkan insight spiritual dan psikologis yang menumbuhkan keyakinan bahwa setiap rencana Allah mengandung hikmah dan kebaikan, termasuk dalam situasi yang tampak sulit ataupun tertunda

Selain itu, tadabbur Qur'ani berperan penting dalam membantu mahasiswa melakukan rekonstruksi makna hidup dan perumusan ulang tujuan masa depan secara lebih realistis serta berorientasi pada nilai-nilai ketakwaan, bukan hanya standar pencapaian sosial. Dengan memahami makna proses, ujian, dan pertolongan Allah, mahasiswa diarahkan untuk melihat

perjalanan hidup sebagai bagian dari pendidikan jiwa dan peningkatan kualitas diri. Pada akhirnya, kegiatan ini membantu mengintegrasikan nilai agama ke dalam proses pengambilan keputusan, sehingga mahasiswa mampu bersikap lebih bijaksana, matang, dan berdaya dalam menghadapi transisi kehidupan menuju dunia profesional dan kedewasaan emosional.³⁶

Strategi Membangun Komitmen Diri

Strategi membangun komitmen diri merupakan proses penguatan kesadaran, kemauan, dan tanggung jawab pribadi dalam menjalankan keputusan serta tujuan hidup secara konsisten dan berkelanjutan. Dalam konteks mahasiswa semester akhir yang berada pada fase *Quarter life crisis*, komitmen diri menjadi aspek penting karena pada tahap ini individu sering mengalami ketidakstabilan emosi, kebimbangan arah, serta keraguan dalam menentukan pilihan masa depan, seperti penyelesaian studi, pilihan karier, dan perencanaan kehidupan pribadi. Kurangnya komitmen menyebabkan mahasiswa mudah kehilangan fokus, menunda pekerjaan, serta menyerah pada tekanan, sehingga kesuksesan akademik maupun perkembangan pribadi dapat terhambat.

Dalam pendekatan konseling Qur'ani, pembangunan komitmen diri dipandang sebagai upaya mengintegrasikan kekuatan spiritual, kesadaran diri, dan kedisiplinan dalam tindakan nyata. Komitmen bukan

³⁶ Utsmani Abdul Bari, "MUTIARA IMAN ISLAM DAN IHSAN MELALUI TADABUR AL-QURAN," *Jurnal Inspirasi Pembelajaran* 6, no. 4 (2025): 25.

hanya berbentuk tekad verbal, tetapi juga aktualisasi nilai iman dalam proses perjuangan. Al-Qur'an menegaskan pentingnya keteguhan dalam menjalankan kebaikan dan keistiqamahan, sebagaimana dalam QS. Fussilat: 30 yang menggambarkan keteguhan orang beriman sebagai fondasi pertolongan dan ketenangan dari Allah. Strategi ini diarahkan agar mahasiswa mampu menyusun tujuan hidup yang bermakna, menetapkan langkah-langkah konkret, serta bertanggung jawab terhadap proses personal yang dijalankan, meskipun dihadapkan pada hambatan atau kegagalan.

Implementasi strategi membangun komitmen diri dalam modul ini dilakukan melalui beberapa tahap sistematis, seperti: (1) refleksi diri untuk mengidentifikasi nilai, tujuan, dan motivasi personal, (2) penyusunan *action plan* berbasis prioritas dan target realistis, (3) latihan *micro-commitment* atau komitmen kecil harian untuk melatih kedisiplinan progresif, (4) evaluasi diri dan monitoring kemajuan, serta (5) dukungan sosial dan penguatan spiritual melalui dzikir, doa, dan tadabbur ayat-ayat pilihan yang relevan. Pendekatan ini membantu mahasiswa menginternalisasi keyakinan bahwa usaha yang sungguh-sungguh dan komitmen yang istiqamah akan mengantarkan pada kemudahan, sebagaimana janji Allah dalam QS. Al-Inshirah: 6, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

Strategi membangun komitmen diri bukan hanya bertujuan menyelesaikan persoalan jangka pendek, seperti kelulusan atau penyelesaian tugas akhir, tetapi juga membentuk pola pikir dan karakter yang kokoh

sebagai bekal menghadapi fase kehidupan dewasa. Mahasiswa diharapkan mampu melihat perjuangan sebagai ibadah, menjadikan tujuan hidup terarah pada ridha Allah, dan menumbuhkan kemandirian psikologis serta keteguhan spiritual dalam setiap keputusan.



Daftar Pustaka

Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY* 5, no. 2 (2019): 130.

Amsal Qori Dalimunthe, Neng Nurcahyati Sinulingga, and Annisaa'Fithrah, Juli Arimar. "Layanan Konseling Remaja Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir." *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga* 6, no. 1 (2024): 1014.

Andini Hasby and Puji Lestari Suharso. "Constructivist Career Counseling: A Method for Helping Students Career Decision." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, vol. 10, no. 2 (2023).

Ardi Tri Susanto. "KONSEP BERPIKIR DALAM AL-QUR'AN STUDI KAJIAN TEMATIK." SKRIPSI, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI, 2024.

Astri Firdasannah and Suhana. "Efektifitas Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis." *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, vol. 7, no. 1 (2025).

AYU AZIZA. "KONSELING QUR'ANI DALAM BENTUK TERAPI FITRAH DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK-TEKNIK REINFORCEMENT POSITIF UNTUK MENGATASI AKHLAK BURUK PADA SISWA SMK NW RENCO." SKRIPSI, UNIVERSITAS HAMZANWADI, 2018.

Chika PristaPrameswari, Diana DewiSartika, Elita Aidillah, and Gita Isyanawulan. "Tindakan Refleksif Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *Jurnal Sosiologi Andalas*, 1, vol. 11, no. 1 (2025).

Daris Tamin. "Applying Qur'anic Contemplation in Counseling." *COUNS-EDU The International Journal of Counseling and Education*, 1, vol. 1, no. 1 (2016).

Fanisa Tsabila Hanum, Dyane Riri Arita, Nabilah Munifah, Ramaway Rojiah Juybe M, Rahmani Afifa, and Shally Novita. "PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS'FACE THEM WITH ONE BIG STEP!'" *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa*, 1, vol. 7, no. 2 (2025).

Fuadi and Agus Suryanto. *Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar*. Andre. Vol. 2. Indramayu Jabar: Adab, 2021.

I Putu Karpika 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 (Oktober 2021).

I Putu Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel. "QUARTER LIFE CRISISTERHADAP MAHASISWA STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA." *WIDIYADARI JURNAL PENDIDIKAN* 22, no. 2 (Oktober 202 AD): 524.

Icha Herawat and Ahmad Hidayat. "QUARTERLIFE CRISIS PADA MASA DEWASA AWAL DI PEKANBARU." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 1 (Desember 2020): 156.

Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae. "RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISISPADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR." *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 5, vol. 2, no. 5 (Januari2023): 2109.

Maliki and M. Luthf. "BIMBINGAN KONSELING BERBASIS QUR'ANI DALAM MENGENTASKAN PROBLEMATIKA STRESS." *Jurnal Uinmataram* 3 (Desember 2017): 125.

Mantovani Putri Adinda, Kencana Kaila Putri, Sepsita Vera, and Wijaya Citra Zhwa. "Quarterlife Crisis in Young Adults Challenges, Impacts, and Adaptation Processes." *Jurnal Psikologi Terapan*, 1, vol. 7, no. 4 (2024).

Muhammad Qomarullah, Nurlila Kamsi, Ilham Nasrian, M. Ramadhoni Saputra, and Jerry Fernand. "PENGARUH BUKU WIRID DZIKIR DAN DO'A UD'UUNI ASTAJIB LAKUM TERHADAP AMALIYAH KESEHARIAN SANTRI AR-RISALAH LUBUKLINGGAU." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (n.d.): 2024.

Muhammad Syifa Ussurur, Nurul Husna, and M Mustaqim. "Menemukanenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapai Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur." *Lukma Fahmi*, 1, vol. 1, no. 1 (2021).

Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori Praktik*. KDT. 1. Jakarta: Kencana, 2011.

Noffiyanti, Lalu Abdurahman Wahid, and Ahmad Munjirin. "The Effect of Dzikir Relaxation Therapy on Reducing Academic Stress of Islamic Guidance and Counseling Department Students, State Islamic University of Mataram." *Kne Social Sciences* 10, no. 1 (2024).

Putu Eka Wahyu Wulandari and Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 1, vol. 9, no. 22 (2023).

Revi Yesika Br. Hombing and Nenny Ika Putri Simarmata. "Resiliensi Terhadap Quarter Life Crispada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Medan." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023).

Rifka Fatchurrahmi and Siti Urbayatun. "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2, vol. 13, no. 2 (2022).

- . “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, no. 2 (2022): 104.
- Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira. “HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL.” *JP PSIKLOGI*, 5, vol. 8 (2021): 5.
- . “HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL.” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1, vol. 8, no. 5 (2021).
- Rukaya. *Aku Bimbingan dan Konseling*. 2. Guepedia, 2019.
- Salsabila Melida, Makaria Eklys, and Rachmayanie Riyanti. “Teknik Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis Mahasiswa.” *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1, vol. 13, no. 1 (2024).
- Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. “Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 05, no. 02 (2023): 2228.
- Utsmani Abdul Bari. “MUTIARA IMAN ISLAM DAN IHSAN MELALUI TADABUR AL-QURAN.” *Jurnal Inspirasi Pembelajaran* 6, no. 4 (2025).
- Zulkifli A, Nur Sa’adah, and Desi Alawiyah. “ANALISIS LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING QUR’ANI DALAM MENUMBUHKAN KESADARAN BERAGAMA PESERTA DIDIK DI SEKOLAH.” *MIMBAR Jurnal Media Intelktual Muslim dan Bimbingan Rohan* 8, no. 1 (2022): 91–92.



Profil Penulis



Nilna Minchatillah, atau Icha, lahir di Gresik pada 29 Mei 2004. Penulis merupakan mahasiswi semester 7 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya. Minat penulis terhadap perkembangan remaja dan mahasiswa, terutama terkait pencarian arah hidup, mendorongnya untuk mengkaji *Quarter Life Crisis* melalui pendekatan Bimbingan Konseling Qur'ani.

Penulis aktif sebagai konselor sebaya, trainer, dan motivator remaja, dengan fokus membantu generasi muda memahami diri, membangun keseimbangan hidup, dan memperkuat nilai-nilai islami. Selain itu, penulis juga

terlibat dalam beberapa organisasi kampus seperti HMP BKI, BBN, AL-KHIDMAH, dan IMAGRES, serta memiliki pengalaman sebagai Pengurus pondok yang membentuk karakter disiplin dan komunikatif. Dengan ketertarikan pada konseling dan nilai-nilai Qur'ani, penulis menyusun Buku ini sebagai kontribusi untuk mendampingi mahasiswa menghadapi Quarter Life Crisis. Harapannya, buku "Bimbingan Konseling Qur'ani untuk mengatasi Quarter Life crisis" ini dapat memberikan panduan dan penguatan diri bagi para pembaca.



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd. merupakan dosen dan Sekretaris Program Studi Islam (SI) dengan pengalaman luas dalam dunia pendidikan dan konseling. Karier beliau dimulai sebagai pengajar Bahasa Arab di Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari Malang pada tahun 1989–1990, kemudian melanjutkan

tugas serupa di Pesantren Darut Tauhid Malang hingga tahun 1996.

Beliau menyelesaikan pendidikan S-1 pada Fakultas Tarbiyah Jurusan Bahasa Arab IAIN Sunan Ampel Malang pada tahun 1995 dan menjadi Asisten Dosen pada periode 1995–1997. Pada tahun 1997, beliau terpilih sebagai peserta program pembibitan calon dosen se-Indonesia dan kemudian resmi diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 1998. Beliau juga pernah mengikuti

Pelatihan Dosen Internasional di Damaskus, Suriah pada tahun 1999 sebagai bagian dari pengembangan kompetensi akademiknya.

Dalam bidang keilmuan konseling, beliau menyelesaikan S-2 Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Malang pada tahun 2008 dan melanjutkan ke jenjang S-3 pada program studi yang sama pada tahun 2011. Beliau aktif dalam organisasi profesi seperti ABKIN dan PABKI sejak tahun 2005, serta pernah menjadi anggota MUI Kabupaten Gempol Pasuruan pada tahun 2003–2008. Selain itu, beliau memiliki sertifikat izin praktik tes psikologi pendidikan tipe A/B dari Universitas Negeri Malang.

Bimbingan Konseling Qur'ani

untuk Mengatasi Quarter Life Crisis

Masa usia 20–30 tahun sering kali menjadi fase penuh gejolak dan pertanyaan mendalam tentang arah hidup, karier, dan makna kebahagiaan. Fenomena ini dikenal sebagai quarter life crisis, ketika individu merasa terjebak dalam kebingungan eksistensial, tekanan sosial, dan kegelisahan spiritual. Buku ini hadir untuk menjawab keresahan tersebut melalui pendekatan bimbingan dan konseling Qur'ani – pendekatan yang menuntun manusia kembali kepada keseimbangan antara akal, hati, dan iman.

Dengan memadukan teori psikologi modern dan nilai-nilai Qur'ani, buku ini menawarkan panduan reflektif dan praktis untuk memahami akar krisis diri, mengelola stres dan kegagalan, serta menumbuhkan kesadaran spiritual. Setiap bab disusun dengan bahasa yang komunikatif, disertai kisah inspiratif dan contoh penerapan nyata, agar pembaca dapat menemukan cara konkret mengatasi kecemasan dan menemukan kembali jati diri dalam cahaya petunjuk Ilahi.

Lebih dari sekadar buku motivasi, karya ini merupakan peta perjalanan batin untuk menuntun generasi muda menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan keikhlasan. Melalui bimbingan Al-Qur'an, setiap krisis dipahami bukan sebagai akhir, tetapi sebagai awal dari kesadaran baru – sebuah jalan menuju kedewasaan iman, keteguhan hati, dan ketenteraman jiwa.



CV. Cita Cendekia
Jl. Jemur Wonosari Gg. Masjid No. 42
Wonocolo Surabaya
WA. 082223616142
<https://citacendekia.com/buku/>
citacendekiaoffice@gmail.com

ISBN 978-634-04-5660-8

