

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar, 2015.
- Afifudin, dan Beni Ahmad Saebani. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Kedua. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012.
- Agusti, Sheelvia, Ifdil Ifdil, dan Berru Amalianita. "Analysis of Final Student Quarterlife Crisis Based on Gender" 11, No. 2 (2022): 36–42.
- Alquran, al-Baqarah ayat 201, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 31.
- Alquran, al-Baqarah ayat 214, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 33.
- Alquran, al-Baqarah ayat 277, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 47.
- Alquran, al-Hujurat ayat 13, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 517.
- Alquran, al-Kahfi ayat 10, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 294.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Anwar, Fahmi. "Perubahan Dan Permasalahan Media Sosial." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 1, No. 1 (2017): 137.
- Artiningsih, Rizky Ananda dan Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No. 5 (2021): 2.
- Asrar, Alisa Munaya. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal" 3, no. 1 (2022): 1–11.
- Astuti, Peni Puji. "Hubungan Self Efficacy dengan Self Care pada Penderita Stroke (di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Umum Daerah Jombang)." *Stikes Insan Cendekia Medika, 2019*" (Skripsi, Stikes Insan Cendekia Medika, 2019), 47.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Cetakan 9. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 1

- (2014): 1–18.
- Fakih, Aunur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jogjakarta: UII Press, 2001.
- Fernando, Frendi dan Imas Kania Rahman. “Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa.” *Edukasi 2*, No. July (2016): 215–36.
- Gumilang, Galang Surya. “Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling.” *Jurnal Fokus Konseling 2*, No. 2 (2016).
- Hamzah, Amir. *Metode Penelitian Kualitatif Rekonstruksi Pemikiran Dasar serta Contoh Penerapan pada Ilmu Pendidikan, Sosial&Humaniora*. Batu: Literasi Nusantara, 2019.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, Nur Hikmatul Auliyat. *Metode Penelitian Kualitatif & Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Herawati, Icha, Ahmad Hidayat. “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru” *5*, No. 2 (2020): 145–156.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2017.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Irmansyah. “Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal.” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 2*, No. 1 (2020): 44.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Pertama. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Lestari, Asri. “Program Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Keluarga Untuk Mengatasi Angka Perceraian.” *Prosiding Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”* Kamis, 12 Agustus 2021: 3.
- Mahaly, Sawal. “Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi Oleh Guru Bimbingan Konseling.” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 4*, No. 1 (2021): 2.
- Mairoh, Ayu, Putri Harapan Hasibuan, Siti Nurbaitie, Siti Khadijah, Risky Azhari Rangkuti. “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Membentuk Akhlak Terpuji Siswa di Sekolah Dasar.” *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKA BKI) 4*, No. 1 (2022): 3.
- Makrufi, Anisa Dwi. “Peran Wanita Karir Dalam Pendidikan Islam Di Era Digital.” *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam 2*, No. 2 (2017): 10.

- Milati, Alfia Zahrotu. "Hubungan Antara Harapan dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship." Skripsi, Raden Intan Lampung, 2022.
- Muttaqien, Firdaus dan Fina Hidayati. "Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015." *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 05, no. 01 (2020): 75–84.
- Nasrullah, Rulli. *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014.
- Nina, Syatria Pranajaya. "Konsep Self-Care Bagi Konselor di Masa Pandemi." *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, No. 1 (2020): 33.  
[https://www.researchgate.net/publication/343684852\\_KONSEP\\_SELF-CARE\\_BAGI\\_KONSELOR\\_DI\\_MASA\\_PANDEMI](https://www.researchgate.net/publication/343684852_KONSEP_SELF-CARE_BAGI_KONSELOR_DI_MASA_PANDEMI).
- Orem, Dorothea O., *Nursing Concepts Of Practice*, 6th ed. (USA: Mosby, 2001).
- Papalia, Diane E. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. 9th ed. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Prasetya, Marzuqi Agung. "Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah." *Addin* 8, no. 2 (2014): 417.
- Robbins, dan Wilner. *Quarter Life Crisis Bagaimana Membuat Kepala Anda Bulat Hidup di Usia Dua Puluh Anda*. Bloombury, 2001.
- Rafiq, Ahmad. "Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat." *Global Komunika* 1, no. 1 (2020): 18–29.
- Rahmayanty, Dinny, Eka Wahyuni, dan Lara Fridani. "Mengenal Pentingnya Perawatan Diri ( Self Care ) Bagi Konselor dalam Menghadapi Stres" 5, No. 1 (2021): 125–31.
- Rohmadi, Arif. *Tips Produktif Bersosial Media*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016.
- Rulli, Efrianus. "Tugas Dan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak." *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, No. 1 (2020): 146.
- Saliyo, Farida,. *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam*. Kudus: Daros: STAIN Kudus, 2008.
- Santrock, John W. *Psikologi Pendidikan*. 2nd ed. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Shaleh, Abdul Rahman. *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Pertama Jakarta: Prenada Media Group, 2004.
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan*

- Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan & Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Syarif, Adnan. *Psikologi Qur'ani*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Tarmidzi. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing, 2018.
- Wulandari, I Gusti Ayu, dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. "Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis." *Psycho Idea* 19, No. 02 (2021): 1–5.
- Yusuf Kurniawan dan Ajat Sudrajat. "Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa MTs (Madrasah Tsanawiyah)." *Socia: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial* 14, No. 2 (2017): 6.
- Zulaikha Ali Othman, Roslan Ahamd, Umi Nadzrah Ali Othman, dan Zurina Muda. "Remaja Bercinta: Kajian Terhadap Tiga Jenis Sekolah Menengah Kebangsaan, Agama, dan Agama Swasta." *Jurnal Hadhari* 8, No. 1 (2016): 190.
- Zulkarnain. "Bimbingan Konseling Islam Individu dan Kelompok" VIII, no. 1 (2015): 191–208.

### Webografi

- Anam, Khoirul. *Instagram&Tiktok* Minggir, ini Raja Platform Sosial Media RI, 2 Januari, 2023. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20220612115314-37-346302/instagram-tiktok-minggir-ini-raja-platform-sosial-media-i>.
- Ardyanto, Fakhriyan. 10 Cara Menggunakan *Instagram* yang Praktis dan Mudah, 7 Desember, 2022. <https://m.liputan6.com/hot/read/4228289/10-cara-menggunakan-instagram-yang-praktis-dan-mudah>.
- Ariyanto. *Instagram*, 13 Desember, 2022. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/instagram>.
- Fitriani, Dinda Eka. Penyebab Depresi yang Sering Dialami Mahasiswa saat ini, serta Cara Mengatasinya, 31 Januari, 2023. <https://kumparan.com/dinda-eka-fitriani/penyebab-depresi-yang-sering-dialami-mahasiswa-saat-ini-septa-cara-mengatasinya-1znxas3qla>.
- FW, Zuni. P2KK (Pelatihan Pembentukan Kepribadian dan Kepemimpinan) Universitas Muhammadiyah Malang, 10 Desember, 2022. <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-milenial.html>.
- Kompas.com. Kenali Tanda-Tanda *Quarter Life Crisis*, 10 Desember, 2022. <https://edukasi.kompas.com/read/2022/06/10/123715571/kenali-tanda-tanda-quarter-life-crisis#page2>.
- Muhammad Fauzi, Bagaimana Kriteria Konselor Profesional?, 18 Juni 2023.

[https://www.kompasiana.com/ridwan\\_fauzi/59f0b9b3a208c00ad25379a2/bagaimana-kriteria-konselor-profesional](https://www.kompasiana.com/ridwan_fauzi/59f0b9b3a208c00ad25379a2/bagaimana-kriteria-konselor-profesional)

Rokom, Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, 22 Juni 2023.

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

Shalihah, Nur Fitriatus. Sejarah *Instagram* dan Cerita Awal Peluncurannya, 7 Desember, 2022.

[https://www.kompas.com/tren/read/2021/10/06/100500365/sejarah-instagram-dan-cerita-awalpeluncurannya?page=all&jxconn=1\\*r9pwa0\\*other\\_jxampid\\*RldZZ3FEX29IcFM2Q2p0SkZIR05XY29JVUVCdy01dmNKZ0p2cThtREhvbkFSNGpoV2h5TUlqV0FPZENpZ05XdA..#page2](https://www.kompas.com/tren/read/2021/10/06/100500365/sejarah-instagram-dan-cerita-awalpeluncurannya?page=all&jxconn=1*r9pwa0*other_jxampid*RldZZ3FEX29IcFM2Q2p0SkZIR05XY29JVUVCdy01dmNKZ0p2cThtREhvbkFSNGpoV2h5TUlqV0FPZENpZ05XdA..#page2)

WHO, Gangguan Depresif (Depresi), 22 Juni 2023.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

