

**Relevansi Sufistik Terapi Healing dalam Meminimalisir Quarter Crisis pada Masa Pra Pandemic Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa UIN Antasari)**

**\*Erlita Budiarti<sup>1</sup>, Raifa Ermila Aina<sup>2</sup>, Sofia Rahmah<sup>3</sup>**

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari<sup>3</sup>, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari<sup>3</sup>

\* erlitaabudiarti01@gmail.com <sup>1</sup>

**Abstract:** *Quarter life crisis frequently makes headlines in social media, but it's important to note that this is not a brand-new problem. Instead, quarter life crisis refers to a condition where a person has an emotional crisis that can begin as early as age 20, and last as late as age 40. In addition to the many methods used to treat emotional crises, one of the most effective is the connection between sufism and healing, which is a clearly discernible relationship. The current emotional crisis affecting people, especially those under the age of 20, is caused by the presence of persistent, irrational beliefs, a disagreement over the tools that each person has and the overwhelming number of those who anticipate failure. According to observations made in the form of the first quarter life crisis, the main problem that has been identified among the students at UIN Antasari in particular is instability of emotion that is not consistent with pressure and stress. The current study makes use of a qualitative deskriptif. its goal was to understand how effective sufistik therapy is in treating quarter-life crises, Although the study used data from around 29 surveys and data from 2 informants with non-structured interviews. Statistics that a UIN Antasari student provided 77,72 % of a Google form. According to the results of this study, sufistik healing is a good method for minimizing quarter-life crises, particularly when the Covid-19 pandemic was recognized as having a sufistik healing as a viable approach to minimizing quarter-life crises.*

**Keywords:** *Relevansi, Sufistik Terapi Healing, Quarter Life Crisis*

**Abstrak:** *Quarter life crisis sering menjadi bahan pembicaraan khalayak terutama di media sosial, namun ini sebenarnya bukanlah suatu permasalahan baru, quarter life crisis adalah keadaan dimana suatu individu merasakan krisis emosional fase ini terjadi pada usia dewasa awal yaitu rentang usia 20 tahun sampai dengan usia 40 tahun, sebagaimana banyak cara yang ditempuh dalam menangani permasalahan krisis emosional salah satunya ialah dengan pendekatan sufistik healing merupakan hubungan antara dua hal yang saling terikat, Zaman sekarang krisis emosional pada individu khususnya pada usia 20 tahun adalah adanya perasaan tidak berdaya terisolasi, keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri*

dan sangat banyak yang takut akan kegagalan. Sesuai permasalahan yang ditemukan secara observasi bentuk utama quarter crisis life yang dihadapi mahasiswa khususnya UIN Antasari ialah tuntutan, kestabilan emosi yang tidak sesuai dengan keadaan dan stress. Penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui sejauh mana efektivitas sufistik terapi healing dalam meminimalisir quarter life crisis, adapun penelitian ini menggunakan data skunder sebanyak 29 informan dan data primer 2 informan dengan wawancara non terstruktur. data yang diperoleh mahasiswa UIN Antasari 77,72% dari google form. dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa sufistik terapi healing, adalah metode yang tepat untuk meminimalisir quarter life crisis khususnya setelah terjadinya pandemi covid-19 dibuktikan dengan pendekatan sufistik healing sebagai langkah solutif dalam meminimalisir quarter life crisis.

**Kata Kunci:** Relevansi, Sufistik Terapi Healing, Quarter Life Crisis

## **Pendahuluan**

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Dimulai tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh seorang individu termasuk masa dewasa awal (Afnan, 2020: 23) tahapan ini disebut dengan tahap pencarian dengan penuh masalah, ketegangan emosional, priode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup.

Karakteristik masa dewasa yang menonjol diantaranya ialah masa dewasa awal disebut dengan masa bermasalah baru yang harus dihadapi individu yang menuntut akan tanggung jawab, perubahan yang ada pada masa ini individu banyak mengalami perubahan-perubahan baik perubahan secara fisik, kognitif maupun secara psikosocio-emosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Menurut Hurlock (1998) individu yang tergolong dewasa muda atau young adulthood ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal sebagai Quarter Life Crisis. Sebelum membahas lebih lanjut maka relevansi

dengan pendekatan sufistik healing sebagai bentuk teori yang dijelaskan secara rinci menanggapi kasus Quarter Life Crisis.

Konsep relevansi merupakan titik tolak dari sebuah percakapan. Teori relevansi adalah sebuah teori kognisi yang memiliki dasar pemikiran bahwa komunikasi merupakan sebuah proses memperluas kesamaan lingkungan kognitif antara penutur dan mitra tutur. Lingkungan kognitif adalah kumpulan fakta-fakta yang dapat dimengerti dan diterima kesamaan makna dalam realitas sosial. (Megawati, 2018: 19).

Dalam kamus, kata terapi harus ditelusuri dari kata "therapeutic" yang berarti kata sifat yang mengandung unsur-unsur atau nilai-nilai pengobatan (Amin syukur, 2012: 364). Pada umumnya, kata "therapy" digunakan dalam konteks permasalahan individu berkenaan dengan aspek fisik maupun mental (Dominikus, 2019: 18). Makna terapi yang dimaksud dalam sufistik adalah upaya untuk membuat manusia menjadi senang, bahagia, dan tenang dalam menjalani kehidupan serta bisa dijadikan sebuah upaya mencegah gangguan psikologis, dengan demikian terapi dapat dimaknai secara lebih luas termasuk didalamnya ada shalat, puasa, dzikir dan pengelolaan hati, serta praktik ajaran tasawuf yang dilakukan oleh para sufi. Sebagai mana ciri kehidupan sufi yakni melakukan seluruh aspek kehidupan secara lillah (karena Allah) dan billah (dengan nama Allah). (Agus Wahyudi, 2018: 392-393).

Sufistik healing adalah salah satu cara yang digunakan oleh para sufi dalam pengobatan dan penyembuhan, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan yang Maha Esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari penyakit yang dideritanya. (Siti rahmatiah, 2017: 145)

Jalan-jalan ditempuh untuk melakukan sufistik healing tersebut yakni dengan melalui cara zikir, salat, membaca salawat, dan mendengarkan musik. Dalam sufistik healing diarahkan untuk memperoleh medan energi yang stabil, seimbang dan menyatu dalam segala level, sehingga membantu mencapai keseimbangan tubuh. Dasar penyembuhan terletak dalam sumber kehidupan yang berada di hati dan dalam koneksi spiritual (Mamluatur Rahmah, 2019: 113)

Amin Syukur mendefinisikan sufi healing sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi. Sufi healing ini bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Dalam proses penyembuhannya sufi healing menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (dzauq) (Amin syukur 2012: 13).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa sufi healing atau terapi sufistik ialah suatu bentuk pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan metode keagamaan dan juga menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan.

Bentuk krisis emosional pada individu usia 20 tahun adalah perasaan tidak berdaya terisolasi, keraguan akan kemampuan sendiri dan takut gagal

fenomena tersebut disebut dengan quarter life crisis yang dimana berupa stres, dan dan perasaan bahwa hidupnya kurang stabil karena apa yang diharapkan tidak sesuai dengan yang dibayangkan. Quarter life crisis juga merupakan perubahan emosi yang terjadi semalamsa masa perkembangan dari remaja hingga dewasa yang menimbulkan perasaan cemas, khawatir, ketidak pastian dalam kehidupan masa depan seperti karir, hubungan, dan kehidupan sosial (Juniar dkk, 2022: 41). individu yang sedang mengalami tahapan quarter life crisis akan mengalami kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan akan menarik diri dari pergaulanya (Diantri & Azhar, 2022: 83).

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian ini merupakan prosedur atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu, penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif, teknik pengambilan data kepada informan berupa angket google form sebanyak 29 informan sebagai data sekunder dan 2 orang data sebagai data primer. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan keadaan masyarakat dengan maksud menggali fakta yang dijadikan sebagai data penelitian (Sugiyono, 2013: 117). Uji wawancara dalam Quarter life crisis ialah dengan cara menganalisa dan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut kategori yang ada, sehingga dapat diambil kesimpulan. Teknik yang digunakan menganalisis data sebelum beranjak pada penyajian data proses analisis kualitatif menggunakan Grounded Theory. diawali dengan open coding dengan menganalisis hasil wawancara informan dihubungkan dengan teori dan praktik, selanjutnya mendeskripsikan hasil dengan deskriptif.

### **Hasil dan Pembahasan Penelitian**

Dari koesioner yang disebar, terdapat 29 responden yang memberikan jawaban dan seluruhnya adalah Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Responden yang mengisi kuesioner survei terdiri dari 69%

Perempuan dan 31% jenis kelamin Laki-laki, dengan demikian responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan dibanding laki-laki. Adapun Hasil data yang diperoleh terkait umur responden, yaitu: umur 20-25 tahun sebanyak 66% dan umur 25-30 tahun sebanyak 34%. Dengan ini dapat dinyatakan bahwa sebagian besar responden berusia 20-25 tahun.

**Tabal 1. Pertanyaan dan Jawaban Koesioner Riset Quarter Life Crisis**

PERTANYAAN	JAWABAN	
	Ya	Tidak
Apakah kalian pernah mengalami ketidak stabilan mental?	69%	31%
Apakah kalian pernah merasa cemas,takut dan mempunyai perasaan minder?	100%	0%
Pernahkah kalian merasa bahwa kalian tidak mempunyai kemampuan?	86,2%	13,8%
Pernahkah kalian merasa terasingkandalam lingkungan pertemanan?	82,8%	17,2%
Apakah kamu pernah mengkhawatirkan masa depan?	89,7%	10,3%
Pernahkah kalian merasa gagal dalammelakukan sesuatu?	96,6%	3,4%
Apakah kamu pernah merasa tidak memiliki passion untuk	72,4%	27,6%

berkembang?		
Apakah kalian pernah merasa tertekan dengan tuntutan sosial?	75,9%	24,1%
Apakah dimasa dewasa ini kamu merasa belum membahagiakan orang tua?	93,1%	6,9%
Apakah kalian pernah merasa takut akan kegagalan pada usaha yang kalian lakukan?	82,8%	17,2%
Apakah kalian sering membandingkan diri kalian dengan orang lain?	75,9%	24,1%
Dewasa ini apakah tugas kuliah membebankan kamu?	44,8%	55,2%
Apakah kamu pernah memberikan self reward untuk dirimu ketika telah berhasil mengerjakan sesuatu?	86,2%	13,8%
Apakah kamu menganggap hidup adalah persaingan?	34,5%	65,5%
Apakah kamu masih bingung merencanakan rencana jangka panjang?	75,9%	24,1%
<b>Rata- Rata</b>	<b>77,72%</b>	<b>22,28%</b>

Dari data Tabel 1. Tentang jawaban responden mengenai Quarter life crisis dapat diketahui bahwa jawaban “ya” menjadi skor tertinggi mencapai

angka 77,72% dengan 29 responden yang terdiri dari para mahasiswa dan mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin, adapun hasil menunjukkan bahwa sebanyak 69% mahasiswa menyatakan dirinya mengalami ketidak stabilan mental; sebanyak 100% pernah merasa cemas, takut dan mempunyai perasaan minder; sebanyak 86,2% merasa dirinya tidak mempunyai kemampuan; lalu sebanyak 82,8% merasa terasingkan dalam lingkungan pertemanan; sebanyak 89,7% mahasiswa pernah mengkhawatirkan masa depan; sebanyak 96,6% merasa gagal dalam melakukan sesuatu; sebanyak 72,4% mahasiswa yang menjawab kuesioner pernah merasa tidak memiliki passion untuk berkembang; mahasiswa yang pernah merasa tertekan dengan tuntutan sosial sebanyak 75,9%; terdapat 93,1% mahasiswa dimasa dewasa ini merasa belum membahagiakan orang tua; sebanyak 82,8% pernah merasa takut akan kegagalan pada usaha yang di lakukan; sebanyak 75,9% menjawab ya sering membandingkan dirinya dengan orang lain; sebanyak 55,2% menjawab 'tidak' itu artinya sebagian besar mahasiswa tidak merasa bahwa tugas kuliah sebagai beban; sebanyak 86,2% pernah memberikan self reward untuk dirimu ketika telah berhasil mengerjakan sesuatu; sebanyak 65,5% mahasiswa menganggap hidup bukanlah persaingan; dan sebanyak 75,9% mahasiswa masih bingung merencanakan rencana jangka panjang.

Berdasarkan data wawancara yang dilakukan secara langsung, namun tetap menjaga protokol kesehatan yang ada. Terdapat 2 orang sampel yang akan diuji dan diwawancarai mengenai, Relevansi Sufistik Terapi healing dalam mengurangi Quarter Life crisis pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. dengan identitas MKA dan MA.

**Tabel 2. Pertanyaan dan Jawaban Informan**

Pertanyaan
1. Apakah anda pernah merasakan lelah saat berkegiatan atau berkuliah ?
2. Pernahkah anda merasakan emosi yang tidak setabil, jika pernah tolong jelaskan ?

- 
3. Ketika emosi tidak setabil apa yang anda lakukan ?
  4. Apakah anda pernah melakukan terapi healing dengan pendekatan sufistik sebelumnya ?
  5. Sejauh praktek yang telah digunakan dan apa yang anda rasakan ?
- 

Analisis gejala Quarter life crisis dengan menanyakan Apakah pernah merasakan lelah saat berkegiatan atau berkuliah?

*“Pernah merasakan lelah, saat itu saya sudah tidak bersemangat karena berada di titik terlelah”* MKA

*“Pernah, karena kuliah cukup menguras tenaga dan pikiran”* MA

Dijelaskan dari Black Alison (2010: 23) yang memaparkan mengenai beberapa pengalaman seseorang yakni pada usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi bahwa merasakan lelah dan stressor yang sering terjadi pada mahasiswa.

Mengukur Quarter life crisis dengan merasakan emosi yang tidak setabil?

*“Ia pernah ketika saya lelah, saya merasakan sulitnya untuk mengendalikan emosi, saat itu bukan Cuma lelah secara fisik tapi juga psikis”*  
MKA

*“Pernah, bukan dari kulahnnya tapi dari luar atau faktor faktor luar, sampai berpengaruh ke kuliah tadi”* MA

Dijelaskan bahwa kestabilan emosional dengan banyaknya tuntutan mengakibatkan pada aktivitas sehari-hari sehingga sulit sekali untuk mengatur emosional dan kekhawatiran lainnya. menurut Robbins dan Wilner (2001), Awal mula munculnya ditandai saat individu tengah melaksanakan tugas-tugas dalam perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panic, khawatir, dan tidak tahu arah.

Tindakan yang dilakukan disaat emosi sedang tidak setabil?

*“Ketika saya merasa emosi tidak stabil saya mencoba menenangkan diri, dengan menyendiri, menenangkan pikiran dan emosi, lalu saya meminta saran dari teman.” MKA*

*“Saya keluar dari kelas, dan menyendiri” MA*

Sufistik healing dapat menjadi salah satu pertolongan pertama yang dapat diberikan peneliti yaitu bentuk self healing yaitu fase memulihkan diri sendiri yang didorong dan diarahkan oleh pasien dipandu oleh insting sendiri, umumnya digunakan gangguan psikologis, trauma dan lainnya.(Amaliatul, 2016: 28) Jika didalam sufistik terkenal dengan dzikir maka hendaknya ketika sendiri kita memperbanyak muhasabah dan berdzikir kepada Allah Swt.

Penerapan dengan menanyakan apakah pernah melakukan terapi healing dengan pendekatan sufistik sebelumnya.

*“Saya memilih hilang, bicara dengan diri sendiri, meluangkan waktu untuk diri.” MKA*

*“Ia menyendiri td itu hiling, memikirkan kehidupan, apa yang perlu di benahi” MA*

Sebagai salah satu bentuk coping yang diberikan mahasiswa dalam meminimalisir Quarter crisis life, dalam memberikan bentuk amalan sunnah seperti istighfar bersama yang dimana ini bentuk kembali kepada fitrah-Nya, sebab sekuat apapun berusaha tetap harus dibuktikan dengan spiritualitas untuk ketentraman jiwa .

Pengefektifan dan eksplorasi perasaan dengan menanyakan, sejauh mana praktik yang telah digunakan dan yang dirasakan.

*“Permasalahannya belum selesai, tapi yang hadir adalah perasaan tenang, terus muncul rasa lega, namun permasalahan itu bisa diatasi saat keadaan perasaan saya sudah membaik.”MKA*

*“Alhamdulillah sangat nyaman, setelah merasakan artinya pendekatan terhadap diri sendiri, kerana jika kita tidak memahami diri sendiri otomatis terhadap diri atau orang lain itu berdampak entah berdampak kecil atau besar.” MA*

Berdasarkan hasil wawancara diatas maka dapat diambil benang merah bahwa Quarter crisis life di mahasiswa UIN Antasari cukup tinggi utamanya pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring dimana kurangnya interaksi dan komunikasi sosial, mengakibatkan fokus ada internet sehingga terjadinya kekhawatiran dan juga kejenuhan. Akibatnya hal ini berdampak pada pola fikir bahwa bagaimana masa depan mereka. Maka sebagai bentuk penyembuhan peneliti memberikan terapi sufistik healing agar individu kembali ke fitrah Allah Swt. Serta dari itu individu dapat mengaktualisasikan diri dengan ketenangan dan stabilitas emosional.

### **SIMPULAN**

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Dimulai tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh seorang individu termasuk masa dewasa awal tahapan ini disebut dengan tahap pencarian dengan penuh masalah.

Teori relevansi adalah sebuah teori kognisi yang memiliki dasar pemikiran bahwa komunikasi merupakan sebuah proses memperluas kesamaan lingkungan kognitif antara penutur dan mitra tutur. Sufistik healing adalah salah satu cara yang digunakan oleh para sufi dalam pengobatan dan penyembuhan, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan sufi healing atau terapi sufistik ialah suatu bentuk pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan metode keagamaan dan juga menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa Quarter crisis life pada mahasiswa UIN Antasari cukup tinggi utamanya pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring Akibatnya hal ini berdampak pada pola fikir bahwa bagaimana masa depan mereka. Maka sebagai bentuk penyembuhan peneliti

memberikan terapi sufistik healing agar individu kembali ke fitrah Allah Swt. Serta dari itu individu dapat mengaktualisasikan diri dengan ketenangan dan stabilitas emosional, maka dari itu Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sufistik terapi healing adalah suatu terapi yang tepat untuk dilakukan dalam meminimalisir quarter life crisis di era pra pandemic covid-19.

### **Daftar Pustaka**

- Afnan, Rahmi Fauzia. & Meydisa Utami Tanau. "Hubungan Efektifitas Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Crisis", *Jurnal Kognisia*, Volume 3, Nomor 1, 2020 (DOI: <http://doi.org/10.2052/jk.v3i1.1569>).
- Alinson, B. "Halfway Between Somewhere and Nothing: an Exploration Between Quarterlife Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student", *ProquestDissertations and Theses (PQDT)*. 2010
- Hurlock, E.B. "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan", Jakarta: Erlangga, 1998.
- Islami, Amaliatul Lia. "Self Hiling dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Cipitat Indah Kota Serang-Banten)" IAIN SMH Banten, 2016 (<http://repository.uinbanten.ac.id/id/eprint/94>).
- Megawati. "Analisis Teori Relevansi dalam Acara 'ini Talkshow' Sebagai Kritik Terhadap Prinsip Kerjasama Grice", *Jurnal Jipis*, Volume 26, Nomor 2, 2018 (DOI: <https://doi.org/10.33592/jipis.v26i2.91>).
- Rahmah, Mamluatur. "Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming: Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (Griss) 99 Semarang". *Syi'ar : Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, Volume 2, Nomor 2, 2019 (DOI: <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i2.579>).
- Rahmatiah, Siti. "Metode Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan", *Jurnal Dakwah Tabligh*, Jilid 18, Nomer 2, 2017 (DOI: <https://doi.org/10.24252/jdt.v18i2.4706>).

- Robbins, Alexander. Abby Wilner, "Quarterlife Crisis: the Unique Challenges of Life in Your Twenties", Pinguin Group, 2001.
- Sari, Diantri Trisna. & Azhar Aziz. "Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis, pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area." *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, Volume 4, Nomor 1, 2022 (DOI: 10.31289/tabularasa.v4i1.1122).
- Situmorang, Dominikus David Biondi. "Music Therapy untuk Mengatasi Academic Anxiety Generasi Millennials Penulis Skripsi", *Jurnal Psiko-Edukasi*, Volume 17, Nomor1, 2019 (<https://garuda.kemdikbud.go.id/dokuments/detail/1712535>).
- Syukur, M. Amin. "SUFU HEALING: Terapi dalam Literatur Tasawuf", *Walisongo*, Volume 20, Nomor 2, 2012 (DOI: 10.21580/ws.20.2.205).
- Wahyudi, M.Agus. "Psikologi Sufi: Tasawuf sebagai Terapi", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 04, Nomor 02, 2018 (DOI: 10.21043/esoterik.v4i2.4047).
- Wibowo, Agung Setiyo. "Mantra Kehidupan: Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis." Jakarta: Elex Media Computindo, 2017.