

**IMPLEMENTASI SABAR TERHADAP *QUARTER
LIFE CRISIS* PADA GENERASI MILENIAL DI
KELURAHAN MENTENG KOTA
JAKARTA PUSAT**

Skripsi

Oleh :

**Tiro Afandi
NPM. 1931060072**



Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**IMPLEMENTASI SABAR TERHADAP *QUARTER
LIFE CRISIS* PADA GENERASI MILENIAL DI
KELURAHAN MENTENG KOTA
JAKARTA PUSAT**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Studi Agama**

Oleh :

**Tiro Afandi
NPM. 1931060072**

**Pembimbing I : Dr. Andi Eka Putra, M.A
Pembimbing II : Willia Novi Aryani, M.A**

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

ABSTRAK

Tiro Afandi : Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat

Manusia merupakan makhluk peralihan dari setiap proses perkembangannya yang memiliki tantangan tersendiri dalam rentang kehidupan mulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa hingga tahap terakhir perkembangan lanjut usia. Setiap generasi salah satu menjadi bukti nyata bahwa adanya perubahan perkembangan di setiap generasi salah satunya pada pengelompokan yang banyak dikaji saat ini, baik di Indonesia maupun di berbagai negara lain, yaitu generasi milenial. Menurut *The Guardian* yang dikutip dari Forbes 85% generasi milenial (tahun kelahiran 1980-2000) mengalami hal serupa di usia 20-30 tahun dengan menanyakan diri mereka sendiri tentang “apa yang sebenarnya dicari dalam kehidupan ini” serta merasakan kecewa pada diri sendiri. Fenomena *Quarter Life Crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa yang terdapat tujuh aspek individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tertekan dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Menghadapi permasalahan *quarter life crisis* setiap individu dapat mengatasinya dengan berbeda cara, salah satunya implementasi sabar yang menjadi suatu usaha setiap individu untuk meminimalisirkan *quarter life crisis* dalam hidupnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana *quarter life crisis* yang dialami oleh generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat serta untuk mengetahui dampak dari implementasi sabar pada generasi milenial terhadap *quarter life crisis* di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif Deskriptif. Objek dari penelitian ini ialah masyarakat dari generasi milenial sekitar Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat, penentuan sampel dari penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. Peneliti mendapatkan data dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian data dianalisis dalam reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini adalah sabar berperan penting dalam meminimalisir segala emosi dari berbagai masalah kehidupan yang menimpa setiap generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat. *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat berbeda-beda pada setiap orang dengan berbagai latar belakang pasti merasakan fenomena *quarter life crisis* dalam permasalahan pendidikan, ekonomi, hubungan, keluarga dan relasi. Dampak dari implementasi sabar terhadap *quarter life crisis* pada generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat sangat berpengaruh dan penting dalam kehidupan karena generasi milenial percaya dengan kekuatan sabar dapat memberikan solusi untuk memecahkan permasalahan dari *quarter life crisis* serta memberikan efek yang luar biasa, seperti kehidupan menjadi lebih baik, dapat mengendalikan emosi, berpikir positif dan berusaha ikhlas dari apa yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Kata Kunci: Sabar, *Quarter Life Crisis*, Generasi Milenial



ABSTRACT

Tiro Afandi : Impatient Implementation Of Quarter Life Crisis In The Millennial Generation In The Menteng Village, Central Jakarta City

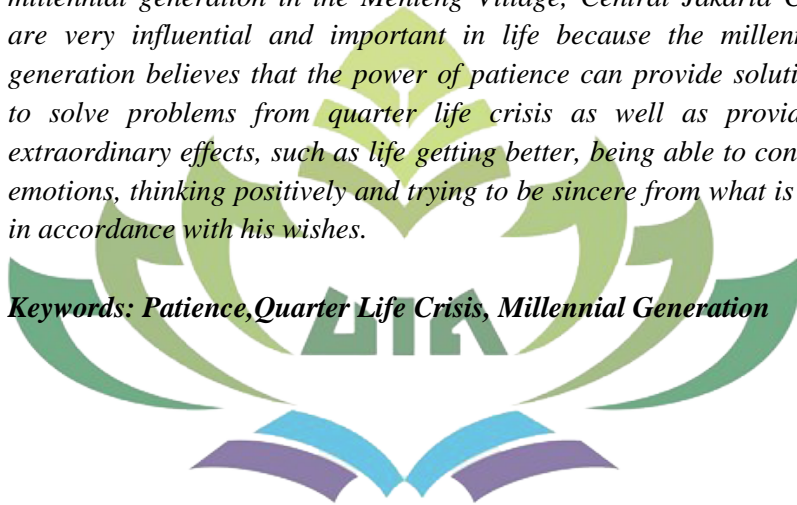
Humans are transitional beings from every process of development that has its own challenges in the life span starting from the stages of children, adolescents, adults to the last stage of development in the elderly. Each generation is clear evidence that there are changes in development in each generation, one of which is in the groupings that are currently being studied a lot, both in Indonesia and in various other countries, namely the millennial generation. According to The Guardian As quoted by Forbes, 85% of the millennial generation (birth year 1980-2000) experience something similar at the age of 20-30 by asking themselves about "what are they really looking for in this life" and feeling disappointed in themselves. Phenomenon Quarter Life Crisis as an identity crisis that occurs due to their unpreparedness during the transition process from adolescence to adulthood which there are seven aspects of an individual when experiencing quarter life crisis namely indecision in making decisions, feeling hopeless, having negative self-assessments, feeling trapped in difficult situations, anxiety, pressure and having concerns about interpersonal relationships. Facing problems quarter life crisis each individual can handle it in different ways, one of which is the implementation of patience which becomes an effort for each individual to minimize it quarter life crisis in his life. The purpose of this research is to find out how quarter life crisis experienced by the millennial generation in the Menteng Village, Central Jakarta City and to find out the impact of the implementation of patience on the millennial generation on quarter life crisis in Menteng Village, Central Jakarta City.

This research method uses descriptive qualitative research. The object of this research is the community from the millennial generation around Menteng Village, Central Jakarta City, determining the sample from this study using the snowball sampling.

Researchers get data with the method of observation, interviews and documentation. Then the data were analyzed in data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of this study are that patience plays an important role in minimizing all emotions from various life problems that befall every millennial generation in Menteng Village, Central Jakarta City. Quarter Life Crisis experienced by the millennial generation in the Menteng Village, Central Jakarta City, is different, everyone with various backgrounds must feel the phenomenon quarter life crisis in matters of education, the economy, relationships, family and relations. The impact of impatient implementation of quarter life crisis in the millennial generation in the Menteng Village, Central Jakarta City, are very influential and important in life because the millennial generation believes that the power of patience can provide solutions to solve problems from quarter life crisis as well as providing extraordinary effects, such as life getting better, being able to control emotions, thinking positively and trying to be sincere from what is not in accordance with his wishes.

Keywords: Patience, Quarter Life Crisis, Millennial Generation



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiro Afandi
NPM : 1931060072
Jurusan/Prodi : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul “**IMPLEMENTASI SABAR TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI MILENIAL di KELURAHAN MENTENG KOTA JAKARTA PUSAT**” adalah benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi

Bandar Lampung, 6 Juni 2023

Penulis,



Tiro Afandi

1931060072



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Endro Suratmin Sukarame Tlp. (0721) 703289 Bandar Lampung

PERSETUJUAN

Tim pembimbing telah mengoreksi, memberikan masukan dan arahan secukupnya, maka skripsi saudara :

Judul : **Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat**
Nama : Tiro Afandi
NPM : 1931060072
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Andi Eka Putra, MA
NIP. 197209231998031002

Pembimbing II

Willia Novi Arvani, MA
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
NIP. 197208132005011005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Endro Suratmin Sukarame Tlp. (0721) 703289 Bandar Lampung

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI SABAR TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI MILENIAL DI KELURAHAN MENTENG KOTA JAKARTA PUSAT”** disusun oleh **Tiro Afandi, NPM : 1931060072, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Pada Hari/Tanggal :

Tim Penguji

Ketua : AGUNG MIQBAL, M. AG

(.....) 

Sekretaris : NESIA MU'ASYARA, S. AG, M. A

(.....) 

Penguji Utama: Dr. SUHANDI, M. AG

(.....) 

Penguji I : Dr. H. ANDI EKA PUTRA, M. A

(.....) 

Penguji II : WILLIA NOVI ARYANI, M. A

(.....) 

Mengetahui
Dean Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Isnaeni, M. A

19740330200031001

MOTTO

وَمَا اللَّهُ، يُصَبِّرُهُ يَتَصَبَّرَ وَمَنْ اللَّهُ، يُغْنِيهِ يَسْتَعْنِ وَمَنْ اللَّهُ، يُعَفِّهُ يَسْتَعْفِفُ وَمَنْ
الصَّبْرِ مِنْ وَأَوْسَعَ خَيْرًا عَطَاءً أَحَدٌ أُعْطِيَ

*Barangsiapa yang berusaha menjaga diri, maka Allah menjaganya, barangsiapa yang merasa cukup, maka Allah mencukupinya. Barangsiapa yang berusaha bersabar maka Allah menjadikannya bisa bersabar dan tidak ada seorangpun yang dianugerahi sesuatu yang melebihi kesabaran
[HR Bukhari, No. 1469]*



PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Allah SWT sang Pencipta semesta alam yang telah memberikan semangat hidup dan keberkahan serta dilancarkan untuk menjalankan kehidupan di dunia
2. Bapak Romanada Nasution dan Mamak Siti Lasiah tersayang terimakasih atas kasih sayang, dukungan serta doa yang dipanjatkan setiap sholatmu, hanya Allah SWT yang dapat membalas kebaikanmu
3. Abangku Boy, Kakaku Wati, Abangku Muhammad Tosi Rosai, S.T dan Adiku Tri Amanda serta Keluarga Besar Saibun Effendi Nasution engkaulah menjadi bagian besar hidupku yang banyak orang impikan untuk dapat di posisi ku terimakasih atas dukungan dan doa untuk bisa menjadi bagian dari perjuanganku
4. Teman seperjuanganku terimakasih banyak sudah mewarnai hidupku dimasa perkuliahan dan tidak hanya mengajarkan pendidikan saja, tetapi persahabatan, kekeluargaan, bahkan mengajarkan untuk bisa menjadi dewasa dalam memecahkan permasalahan, serta pengalaman yang tidak akan saya lupakan bersama kalian hingga akhir hayatku

RIWAYAT HIDUP

Tiro Afandi lahir di Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat pada tanggal 9 Mei 2001, anak dari pasangan bapak Romanada Nasution dan ibu Siti Lasiah. Pendidikan dimulai dari TK Yayasan Pendidikan Islam Al-Mabruriyah selesai pada tahun 2007, SD Negeri Cikini 02 Pagi selesai pada tahun 2013, SMP Muhammadiyah 3 Jakarta selesai pada tahun 2016, SMA Negeri 4 Jakarta selesai pada tahun 2019 dan melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi jalur SPAN-PTKIN di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester I tahun Akademik 2019/2020

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam kegiatan intra maupun ekstra kampus yaitu HMPS Tasawuf Psikoterapi menjadi Ketua Divisi Humas dan Sosial, Ikatan Mahasiswa Jabodetabek di UIN Raden Intan Lampung menjadi Wakil Sekretaris, Bebas Sampah Indonesia menjadi Volunteer, Indonesia *Circular Economy Forum* menjadi *Liaison Officer* Moderator, Jambore Indonesia Bersih dan Bebas Sampah menjadi *Community Partner*, BEM Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menjadi Volunteer *Campaign*, Yayasan Tegak Tegar menjadi Volunteer, Satu Persen Indonesia *Life School* menjadi Volunteer, Magang Loker Programmer menjadi *Public Relation*

Bandar Lampung, 6 Juni 2023
Penulis,

Tiro Afandi
1931060072

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat, Ilmu Pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya nanti di hari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril dan materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Bapak Agung Muhammad Iqbal, M.Ag, selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Negeri Raden Intan Lampung
4. Ibu Ira Hidayati, M.A, selaku Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan
5. Ibu Willia Novi Aryani, M.A, selaku dosen pembimbing akademik yang telah menemani penulis untuk menjadi pendengar yang baik dengan keluh kesah dalam perjuangan semasa pendidikan serta memberikan motivasi kepada penulis hingga dapat menyelesaikan tugas akhir di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
6. Bapak Dr. Andi Eka Putra, M.A, selaku dosen pembimbing I dan Willia Novi Aryani, M.A, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam

- memperbaiki kekurangan dalam skripsi ini dengan penuh kesabaran
7. Bapak dan Ibu dosen Tasawuf Psikoterapi yang telah membagikan ilmu serta motivasi, arahan dan waktunya hanya untuk mendidik penulis
 8. Romanada Nasution dan Siti Lasiah, selaku orang tua penulis yang selalu mendoakan dan mendukung segala urusan penulis dalam menuntut ilmu
 9. Abangku Boy, Kakaku Wati, Abangku Muhammad Tosi Rosai, S.T, Tri Amanda, Zia, Zio, Ka Nanay selaku keluarga yang menjadi tempat kembali untuk pulang serta tiada henti memberikan semangat, motivasi, dukungan sehingga penulis dapat mencapai gelar sarjana
 10. Keluarga Besar Saibun Effendi Nasution serta Sepupu saya Kak Gina, Kak Ara, Monaria, Kak Yana, Kak Sara, Bang Hanz, Kak Nanda, Herris, Kak Diana dan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu
 11. Tak lupa saya ucapkan kepada diri saya sendiri yang telah melewati lika-liku perjalanan yang panjang dengan mata yang sulit tertidur, kepala yang sakit, lelah pikiran terima kasih sudah bekerja sama dengan selalu terlihat baik dan bahagia di depan semua orang
 12. Masyarakat sekitar Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat yang mendukung penulisan serta mengizinkan penulis untuk penelitian dalam pembuatan tugas akhir tersebut
 13. Keluarga besar Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017, 2018, 2019, 2020 yang telah mendukung sistem penulis sejauh ini
 14. Keluarga besar dari Ikatan Mahasiswa Jabodetabek yang menjadi tempat pulang di perantauan
 15. Rekan-rekan seperjuangan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019
 16. Rekan-rekan KKN Bangun Negara Pesisir Barat 2022
 17. Terima kasih untuk Sahabat saya di Jakarta Giza, Rifdah Putri, Feby Yanti, Fikhania, Alm. Solla Gratia Nalle, Syalwanisa, Putri Diah, Yolince, Kubil, Alm. Bianca Micelle Tombeng, Tree Levana, Puput, Alfiyah, Maya Talitha, Krisna Pramulya, Wahyu

Bagus, Kak Apt. Siska Nurul Fitriani, S. Farm dan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat serta bimbingan kearah positif

18. Terima kasih Sahabatku Yulia Dyah, Nurfadilah, Mutia Fuji, Edelweis, Adinda Nurhidayah, Marifah Handayani, Shinta Arsy, Nafian Qurota, Rizma Miftah, Ade Alfira, Lely Livia, Aulia Febby, Muhammad Dafa, Abdur Rafi, Anggraini Maharani, Muzammil, Edwin, Rona, Nanda, Beni, Kak Sriyani, S.Ag dan lainnya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat serta bimbingan kearah positif

Penulis berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadikan pahala serta amal yang barokah dengan mendapatkan kemudahan dari Allah SWT. Aamiin



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	vii
HALAMAN PERSETUJUAN	viii
HALAMAN PENGESAHAN	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvi
PEDOMAN TRANSLITERISASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah	3
D. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	8
E. Rumusan Masalah	8
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian.....	9
H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
I. Metode Penelitian.....	11
J. Sistematika Pembahasan	19
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Sabar.....	21
1. Definisi Sabar	21
2. Keutamaan Sabar.....	24
3. Macam-macam Sabar	28
4. Sabar dalam Perspektif Psikologi.....	34
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	35
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	35
2. Faktor dari <i>Quarter Life Crisis</i>	39
3. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	42
4. <i>Quarter Life Crisis</i> Menurut Perspektif Islam	44

C. Generasi Milenial	47
1. Definisi Generasi Milenial	47
2. Ciri-ciri Generasi Milenial	50
3. Karakteristik Generasi Milenial	51

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian	53
1. Sejarah Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	53
2. Profil Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	57
3. Visi dan Misi Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	57
4. Tugas Pokok dan Fungsi Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	57
5. Susunan Keperguruan Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	60
6. Sarana Ibadah Kelurahan Menteng	63
7. Data Sekolah di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	67
8. Data Fasilitas Kesehatan	69
9. Data Bangunan Pemerintah	36
B. Gambaran Sabar Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Generasi Milenial	72

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. <i>Quarter Life Crisis</i> yang Diambil oleh Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	80
B. Dampak dari Implementasi Sabar pada Generasi Milenial terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat	101

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	117
B. Saran	118

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kontruksi Psikologi Kesabaran	18
3.1 Data Susunan Kepengurusan Kelurahan Menteng Jakarta Pusat	61
3.2 Data Jabatan Sektoral Wilayah Kelurahan Menteng Jakarta Pusat	61
3.3 Data Masjid di Lingkungan Kelurahan Menteng	63
3.4 Data Musholla di Lingkungan Kelurahan Menteng	64
3.5 Data Gereja di Lingkungan Kelurahan Menteng.....	66
3.6 Data Vihara di Lingkungan Kelurahan Menteng	67
3.7 Data Sekolah Dasar di Kelurahan Menteng	67
3.8 Data Sekolah Menengah Pertama di Kelurahan Menteng.....	68
3.9 Data Sekolah Menengah Akhir di Kelurahan Menteng.....	69
3.10 Data Fasilitas Kesehatan di Kelurahan Menteng.....	69
3.11 Data Bangunan Pemerintahan	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Peta Demografi Wilayah Kelurahan Menteng	56
3.1 Struktur Pengurus Wilayah Kelurahan Menteng.....	62



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul merupakan hal terpenting dalam pembagian penyusunan karya tulis ilmiah untuk menghindari kesalahan paham pada pembahasan dan penafsiran dalam memahami sebuah judul penelitian, sehingga peneliti perlu adanya penegasan sebuah judul dengan tujuan agar dapat memiliki kesatuan pemahaman dan penafsiran yang sama terhadap isi proposal judul ini yaitu ***“IMPLEMENTASI SABAR TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI MILENIAL DI KELURAHAN MENTENG KOTA JAKARTA PUSAT”***, maka dari itu dibutuhkan pembatasan pengertian dan maksud dari istilah judul tersebut. Adapun istilah yang terdapat dalam judul tersebut ditegaskan, adalah:

Implementasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pelaksanaan atau penerapan. Menurut Usman Implementasi merupakan suatu aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi tidak hanya aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai suatu tujuan kegiatan.¹ Berdasarkan penjelasan tersebut implementasi merupakan suatu kegiatan atau pelaksanaan dalam mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai.

Al-Jauziyah mendefinisikan sabar sebagai *al-mana*, yaitu pencegahan dan *al-habs* yaitu penahanan. Menurut Ramdani dkk, sabar merupakan keadaan pikiran yang selalu positif saat ditimpa masalah, keadaan menerima dengan sepenuh hati atas segala kejadian, adanya keseimbangan dalam diri, dan memiliki usaha yang lebih tanpa putus.² Maka dari itu sabar

¹ Ali Miftakhu Rosad, “Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembelajaran Di Lingkungan Sekolah,” *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan* 5, no. 02 (2019): 173–90.

² Farra Anisa Rahmania and Fuad Nashori, “Mediator Syukur Dan Sabar Pada Dukungan Sosial Dan Stres Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19,” *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 4, no. 2 (2021): 81–94.

merupakan sesuatu sikap dari dalam diri setiap manusia untuk menahan segala sesuatu yang sedang dialami oleh setiap manusia

Quarter Life Crisis merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya (Robinson, 2001). Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami *quarter life crisis* adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan dan menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil.³ *Quarter Life Crisis* yang dimaksud ialah permasalahan pada individu secara emosi yang tidak stabil dan memiliki ketakutan yang besar terhadap masa depan.

Menurut Yuswohady Generasi milenial (*Millennial Generation*) adalah generasi yang lahir dalam rentang waktu awal tahun 1980 hingga 2000. Generasi ini sering disebut juga sebagai *Gen-Y*, *Net Generation*, *Generation WE*, *Boomerang Generation*, *Peter Pan Generation*, dan lain-lain. Mereka disebut generasi milenial karena merekalah generasi yang hidup di pergantian *millennium* dengan secara bersamaan di era ini teknologi digital mulai merasuk ke segala sendi kehidupan.⁴ Setiap kehidupan di dunia ini mempunyai masa generasi ke generasi, salah satunya generasi milenial yang merupakan generasi anak muda di rentang umur saat ini sama halnya dengan dewasa awal.

Dari beberapa penegasan judul di atas, maka dapat disimpulkan bahwasannya yang dimaksud dalam judul skripsi ini adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk membahas lebih dalam sejauh mana Implementasi Sabar Terhadap

³ Muhammad Syifa'ussurur et al., "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.

⁴ Syarif Hidayatullah, Abdul Waris, and Riezky Chris Devianti, "Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food," *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan* 6, no. 2 (2018): 240–49.

Quarter Life Crisis Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.

B. Alasan Memilih Judul

Dalam memilih judul skripsi “**Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat**” peneliti memiliki alasan mengapa memilih judul tersebut untuk dikaji dan diteliti. Adapun beberapa alasan tertentu dalam memilih judul ini, berikut pemaparan alasan penulis dalam memilih judul skripsi:

1. Secara Obyektif

- a. Peneliti ingin mengetahui lebih mendalam implementasi sabar yang dilakukan oleh generasi milenial terhadap *quarter life crisis*
- b. Judul tersebut menimbulkan beberapa persoalan tentang *quarter life crisis* sehingga peneliti tertarik untuk membedah persoalan yang terjadi di lapangan tersebut.
- c. Dalam kehidupan modern saat ini perlu di ingat kembali bahwasannya semakin maju kehidupan modern maka semakin besar tekanan pada setiap generasi ke generasi, jadi peneliti berharap implementasi sabar mampu mengatasi *quarter life crisis* pada setiap generasi milenial tersebut

2. Secara Subyektif

- a. Untuk memperoleh data agar dapat menjadi bahan utama dalam penyusunan skripsi guna memperoleh gelar sarjana agama dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung
- b. Judul ini sangat relevan dengan disiplin ilmu pengetahuan yang penulis pelajari di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.

C. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk peralihan pada setiap proses perkembangannya yang memiliki tantangan tersendiri dalam

rentang kehidupan mulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa hingga tahap perkembangan lanjut usia.⁵ Generasi ke generasi menjadi salah satu bukti nyata bahwa adanya perubahan perkembangan di setiap generasi salah satunya pada pengelompokan generasi muda yang banyak dikaji saat ini, baik di Indonesia maupun di berbagai negara lain, adalah generasi milenial. Para peneliti sosial sering mengelompokkan generasi milenial sebagai generasi yang lahir di antara tahun 1980-an hingga 2000-an atau bisa dikatakan bahwa mereka adalah pemuda yang saat ini berusia 17-37 tahun.⁶ Menurut *The Guardian* yang dikutip dari Forbes 85% generasi milenial (tahun kelahiran 1980-2000) mengalami hal serupa di usia 20-30 tahun, mereka mulai menanyakan tentang diri mereka, menanyakan tentang “apa yang sebenarnya dicari dalam kehidupan ini?” mulai merasakan kecewa pada diri sendiri dan sebagainya.⁷

Generasi milenial saat ini sama halnya pada fase masa dewasa awal yang memiliki tugas dan permasalahan yang dialami oleh generasi milenial tersebut. Salah satu permasalahan yang dialami oleh dewasa awal diantaranya kurang mampu melewati tahapan dengan baik, kehilangan identitas diri, anti sosial, kegagalan berumah tangga, tidak mampu menjadi model yang baik untuk anak mereka.⁸ Fenomena *Quarter Life Crisis* sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa yang terdapat tujuh aspek individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu

⁵ Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase,” *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23–29.

⁶ Noveliyati Sabani, “Generasi Millennial Dan Absurditas Debat Kusir Virtual,” *Informasi* 48, no. 1 (2018): 95.

⁷ Raka Dimas Maulana and Syarip Hidayatullah, “Perancangan Zine Pengenalan Dan Penyikapan Quarter Life Crisis Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Kota Jakarta,” *E-Proceeding of Art & Design* 6, no. 3 (2019): 4093–4101

⁸ Miftahul Jannah, Siti Rozaina Kamsani, Nurhazlina Mohd. Ariffin, “Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai,” *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (2021): 114.

mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negative terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tertekan dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh LinkedIn di tahun 2017 mengenai *Quarter Life Crisis* menunjukkan hasil penelitian 75% individu dengan rentang usia 25-33 tahun pernah atau telah mengalami krisis seperempat kehidupan dan hal itu terjadi pada rata-rata 27 tahun (LinkedIn Corporate Communication Team, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn 61% peserta merasakan bahwa menemukan suatu pekerjaan atau karir yang mereka senangi adalah penyebab utama terjadinya *quarter life crisis* dan hampir 48% mengungkapkan kebiasaan membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang lebih sukses, berhasil membuat dirinya merasakan kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan juga memperlihatkan, adanya kecenderungan orang mengalami *Quarter Life Crisis* akan mencari atau meminta nasihat dari orang lain yang dirasa pernah mengalami atau melewati krisis yang sama. Namun keadaan tanpa arah tetap ada pada diri seseorang yang mengalami *Quarter Life Crisis* mereka tidak terarah dari apa yang mereka cari di dalam hidupnya.⁹

Sebelumnya peneliti melakukan Pra-Observasi di lingkungan sekitar Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat untuk permasalahan *quarter life crisis* pada generasi milenial yang sangat takut akan masa depannya ditambah mereka hidup di kota besar yang memiliki tuntutan dari keluarga maupun lingkungannya, bahkan tidak hanya di kehidupan nyata tetapi di media sosial sangat maraknya perbincangan mengenai *quarter life crisis* yang menjadikan generasi milenial merasakan krisis emosional. Pada tanggal 15 Agustus 2022 dengan subjek perempuan berinisial SNF berumur 26

⁹ M S Machfudh, "Islamic Parenting Style Sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter-Life Crisis," *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2020): 35–42.

tahun berperan sebagai pekerja di Jakarta yang mengalami *quarter life crisis* pada kehidupannya dengan keadaan merasa tertinggal oleh rekan-rekannya, tidak memiliki pekerjaan, merasa putus asa, dan ketidaktenggan dalam hidup, lalu SNF mencoba untuk menyakitkan dirinya karena merasa tidak berguna bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya. Informan kedua Laki-laki berinisial ISP berumur 23 tahun yang berperan sebagai mahasiswa tingkat akhir di Jakarta yang mengalami *quarter life crisis* dengan keadaan gelisah terhadap perkuliahan dan ketakutan akan dirinya jika tidak berhasil di masa depan. SNF dan ISP mencurahkan hatinya pada saat mengalami *quarter life crisis*:

“waktu ngerasain quarter life crisis mba karena ngga punya kerjaan apalagi mba juga ngga pandai bergaul jadi mba pikir wajarlah ngerasain quarter life crisis jadi takut ngobrol sama orang, takut bersosialisasi, sedangkan mba kaya ketinggalan gitu lho dan ketakutan aja sama masa depan mba” (Wawancara SNF pada tanggal 15 Agustus 2022).

“yang saya rasain sekarang lebih ke pekerjaan sih nanti setelah lulus kuliah nanti kerja apaya, ditambah lagi saya sekarang semester 9 dan belum lulus jadi lebih overthinking tentang masa depan sih” (Wawancara ISP pada tanggal 15 Agustus 2022)

Berdasarkan jurnal penelitian dari Irma dan Timothy yang mengkaji pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dengan penelitian di Jakarta menunjukkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami

quarter-life crisis dengan pengaruh 3,4%.¹⁰ Daerah Khusus Ibukota Jakarta memiliki prevalensi sebesar 6% untuk gangguan depresi (Riskesdas, 2018). Di Indonesia, prevalensi depresi di tahun 2018 pada penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun meningkat menjadi 9,8% setelah sebelumnya berjumlah 6% pada tahun 2013 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menghadapi permasalahan *quarter life crisis* setiap individu dapat mengatasinya dengan berbeda cara, salah satunya implementasi sabar yang menjadi suatu usaha setiap individu untuk meminimalisirkan *quarter life crisis* dalam hidupnya. Dalam Islam sabar salah satu unsur internal yang dimiliki oleh setiap manusia, sabar merupakan sikap yang dimiliki oleh setiap orang dan sebagian lain mengatakan sabar adalah sifat yang melekat pada diri seseorang.¹¹ Adapun konsep sabar dalam Q.S Al-Baqarah ayat 153 yang merupakan bentuk perintah untuk sabar kepada manusia:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ

مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

*Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*¹²

Melalui implementasi sabar ini, generasi milenial diharapkan memiliki sikap sabar dalam menjalankan setiap cobaan pada *quarter life crisis*. Berdasarkan fakta penulis sangat tertarik untuk menjadikan bahan penelitian yang

¹⁰ Irma Rosalinda and Timothy Michael, "Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis," *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1 (2019): 20–26.

¹¹ M Yusuf, "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat," *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (2017): 233–45.

¹² D A N Surat and Ali- Imran Ayat, "Apid Hafiduddin" 3, no. 1 (2021): 120–32.

berjudul “Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat” diharapkan untuk generasi milenial saat yang sedang merasakan fase *quarter life crisis* dapat menjalankan kehidupan yang sehat secara psikis pada implementasi sabar tersebut.

D. Fokus dan Sub-Fokus Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas, agar membatasi permasalahan pada penelitian ini yang bertujuan pada sasaran secara efektif dengan apa yang penulis harapkan, maka dalam membatasi penelitian ini berfokus pada “*Quarter Life Crisis* pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat” yang dirumuskan dalam sub-fokus penelitian implementasi sabar terhadap *quarter life crisis* pada generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Bagaimana *Quarter Life Crisis* Yang Dialami Oleh Generasi Milenial Di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat?
2. Bagaimana Dampak Dari Implementasi Sabar Pada Generasi Milenial Terhadap *Quarter Life Crisis* Di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah, Adapun tujuan penelitian yang akan dicapai sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Bagaimana *Quarter Life Crisis* Yang Dialami Oleh Generasi Milenial Di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Dampak Dari Implementasi Sabar Pada Generasi Milenial Terhadap *Quarter Life Crisis* Di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, manfaat dari penelitian ini baik dalam teoritis maupun praktis diantaranya yaitu:

1. Secara Teoritis

- a. Dalam konteks akademik penelitian ini diharapkan memberikan dan mengembangkan sumbangan ilmiah untuk memperluas ilmu kajian ilmiah pada bidang Tasawuf dan Psikoterapi mengenai implementasi sabar terhadap *quarter life crisis* pada generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.
- b. Hasil penelitian tersebut diharapkan bisa memberikan kajian ilmiah pada generasi milenial yang mengalami *quarter life crisis*.

2. Secara Praktis

- a. Dapat memberikan sumbangsih pada setiap individu yang merasakan *quarter life crisis* dengan implementasi sabar agar terus berusaha dalam mendapatkan sesuatu yang diinginkan.
- b. Bagi Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat hal ini dapat memberikan gambaran pada setiap individu dalam menanggapi permasalahan *quarter life crisis* dan menjadikan implementasi sabar pada pedoman dalam usaha menggapai tujuan yang diinginkan

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu ini bertujuan untuk menghindari adanya duplikasi karya atau pengulangan penelitian yang telah diisi sebelumnya dan menyusun sejumlah konsep serta teori dari data yang dihasilkan oleh penelitian sebelumnya yang relevan dengan **“Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat”** yang dapat penulis jadikan sebagai tinjauan pustaka untuk melakukan penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Adapun penelitian terdahulu yang relevan, yaitu:

1. Jurnal Anfusina: *Journal of Psychology* Vol. 5, No. 1, April 2022. Oleh Nugroho Arief Setiawan dan Alfia

Zahrotu Milati, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul “Hubungan Antara Harapan Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Toxic Relationship*”. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Pada penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada *quarter life crisis* kategori sedang, dimana perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.¹³ Penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat perbedaan pada kajian dan metode serta lokasi penelitian.

2. Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, Vol. 19, No. 1, 2022. Oleh Hidayatul Fikra, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul “Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*”. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan sumber data berasal dari observasi dan wawancara terhadap lima orang subjek dengan kriteria beragama Islam, berusia 18-29 tahun. Pada penelitian ini memiliki tujuan menjelaskan peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam mengatasi permasalahan *quarter life crisis* pada subjek penelitian. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa semua subjek pernah mengalami *quarter life crisis* terutama dalam masalah pekerjaan dan asrama.¹⁴ Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terdapat pada variabel, subjek, dan tujuan. Jika penelitian yang akan penulis lakukan akan

¹³ Nugroho Arief Setiawan and Alfia Zahrotu Milati, “Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship,” *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022): 13–24.

¹⁴ Hidayatul Fikra, “Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis The Role of Muslim Personal Spiritual Intelligence in Facing Quarter Life Crisis,” *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 2655–5034.

menggunakan variabel sabar, subjeknya generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.

3. Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8, No. 9, 2022. Oleh Dzakia Nada Qonita dan Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan *Turnover Intention* Pada Generasi Milenial Kota Surabaya”. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan *turn intention* pada generasi milenial di Kota Surabaya. Hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan derajat sedang antara *quarter life crisis* dengan *turnover intention* pada generasi milenial di kota Surabaya.¹⁵ Penelitian ini memiliki perbedaan pada penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis, perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada kajian dan objek penelitian.
4. Jurnal *e-Proceeding of Art & Design*, Vol. 6, No. 3 Desember 2019. Oleh Raka Dimas Maulana dan Syarif Hidayatullah, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom dengan judul “Perancangan Zine Pengenalan dan Penyikapan *Quarter Life Crisis* Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Kota Jakarta”. Jenis penelitian ini Kualitatif. Pada penelitian ini bertujuan untuk menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa semester akhir dan juga mengingatkan terhadap anak muda usia 20-24 tahun tentang masalah *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini dengan adanya zine anak muda khususnya berusia 20-24 tahun lebih peka dan sadar akan masalah *quarter life crisis* yang takan terjadi

¹⁵ Dzakia Nada Qonita, “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2022): 1–12.

lagi.¹⁶ Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada kajian dan subjek penelitian. Jika penelitian yang akan dilakukan menggunakan kajian implementasi sabar dengan subjek generasi milenial, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan kajian perancangan zine dengan subjek anak muda usia 20-24 tahun.

5. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 8, No. 1, 2022. Oleh Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, dan Wasisto Utomo Universitas Riau dengan judul “Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Jenis Penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat spiritual dengan kejadian *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini tingkat spiritual mahasiswa berada pada tingkat rendah sebanyak 31 mahasiswa (13,8%), tingkat sedang sebanyak 148 mahasiswa (66,1%) dan tingkat tinggi sebanyak 45 mahasiswa (20,1%).¹⁷ Perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan terdapat pada variabel, subjek dan tujuan. Penelitian yang akan penulis lakukan akan menggunakan variabel sabar dengan subjek generasi milenial.
6. Khazanah: Jurnal Mahasiswa, Vol. 12, No. 1 2020. Oleh Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, Fitri Ayu Kusumaningrum Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan judul “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19”. Jenis penelitian ini studi pustaka dengan teknik analisis data deskriptif. Tujuan dari

¹⁶ Maulana and Hidayatullah, “Perancangan Zine Pengenalan Dan Penyikapan Quarter Life Crisis Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Kota Jakarta.” *E-Proceeding of Art and Design*, No. 3 (2019): 4093-4101

¹⁷ Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo, “Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Kesehatan Komunitas*, no. 3 (2022): 390–96.

penelitian ini untuk mendeskripsikan terkait implementasi konsep sabar dan *hudnudzan* sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini bahwa implementasi konsep sabar dan hudznudzan dapat menjadi salah satu upaya perawatan kesehatan mental selama masa pandemi Covid-19.¹⁸ Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis saat ini, yang terdapat perbedaan pada permasalahan yang dikaji dan jenis penelitian. Penulis memiliki permasalahan tentang *quarter life crisis*, sedangkan penelitian sebelumnya kesehatan mental di masa pandemi covid-19 dan jenis penelitian pada penulis menggunakan penelitian lapangan (*field research*), sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian studi pustaka

7. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 6, No.2 2019. Oleh Lilim Halimah dkk, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung dengan judul “Sabar dan *Authentic Happiness* Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah di Bandung”. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini memperoleh data empiris mengenai hubungan antara sabar dengan *happiness* pada anggota Komunitas Religi Khuruj Fisabilillah. Pada hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara sabar dengan *authentic happiness*.¹⁹ Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis terdapat pada variabel, subjek dan jenis penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan variabel implementasi sabar dengan subjek generasi milenial dan jenis penelitian kualitatif deskriptif,

¹⁸ Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhudnudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi Covid-19,” *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, no. 1 (2020). 73-82

¹⁹ Lilim Halimah et al., “Sabar Dan Authentic Happiness Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah Di Bandung,” *Psikologi Islam*, no. 2 (2019): 15–22.

sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan variabel sabar dan *authentic happiness* dengan subjek komunitas khuruj fisabilillah di Bandung dan jenis penelitian kuantitatif.

8. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, Vol. 2 No. 1, 2021. Oleh Hensa Ilham Intan Lutfi Primalita dan Alfina Hidayah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dengan judul “Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Ghazali dan Implementasi Pada Masa Pandemi Covid-19”. Jenis penelitian ini yang dilakukan pada studi pustaka dengan metode deskriptif analisis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui konsep sabar menurut Al-Ghazali yang meliputi makna sabar, keutamaan sabar serta implementasinya terhadap kehidupan manusia di masa pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini bahwa untuk memiliki sifat sabar menurut al-Ghazali yaitu dengan memperlemah penggerak hawa nafsu dan memperkuat penggerak agama. Sabar dalam kehidupan manusia mempunyai implikasi terhadap kehidupan beragama maupun kehidupan sosialnya, maka kesabaran sangat berpotensi membuat kehidupan beragama maupun bersosial seseorang menjadi baik.²⁰ Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian sebelumnya dengan penulis terdapat perbedaan pada permasalahan yang dikaji dan jenis penelitian. Penelitian pada penelitian ini mendapatkan permasalahan pada *quarter life crisis* dengan jenis penelitian *field research* kualitatif, sedangkan penelitian sebelumnya mendapatkan permasalahan pada pandemi covid-19 dengan jenis penelitian studi pustaka.

²⁰ Nur Metta Chumairoh Azzuhro, “Editorial Team : Alamat Redaksi : Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah , IAIN Surakarta . Jl . Pandawa No . 1 , Pucangan , Kartasura , Jawa Tengah , 57168,” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 1 (2021): 74.

I. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.²¹ Menurut J. Suprpto penelitian ialah penyelidikan dari suatu bidang ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta atau prinsip dengan sabar, hati-hati, dan sistematis.²² Metode penelitian ini suatu hal terpenting dalam suatu penelitian agar penelitian menjadi lebih tersusun dan dapat dilaksanakan dengan baik sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam penelitian ini, penulis mengambil metode sebagai berikut:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan dari penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dan bersifat deskriptif. Dinamakan penelitian lapangan karena sebagai pendekatan luas dalam penelitian kualitatif atau metode untuk mengumpulkan data kualitatif dengan peneliti berangkat ke lapangan untuk mengadakan pengamatan tentang suatu fenomena dalam suatu keadaan alamiah.²³ Data dalam penelitian yang diperoleh dari lapangan akan dianalisis dengan deskriptif berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Selain itu, laporan penelitian akan berisi kutipan data untuk memberikan gambaran penyajian dari laporan tersebut dan data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, dan dokumen resmi lainnya.²⁴ Dalam penelitian ini generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat sebagai objek penelitian, karena Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat termasuk daerah yang memiliki potensi permasalahan terkait *quarter life crisis* dari

²¹ Muhammad Ramadhan, *Metode Penelitian*, (Surabaya: PT.Cipta Media Nusantara: 2021), 1

²² MA Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, "Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan", *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2019. 42.

²³ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019). 12.

²⁴ *Ibid*, 11

generasi milenial yang tinggal di tengah kota Jakarta Pusat pada pertumbuhan manusia dan beban hidup yang tinggi dapat membuat generasi milenial menjadi depresi.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini terletak di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat. Peneliti tertarik untuk melaksanakan di lokasi tersebut karena peneliti sudah melaksanakan pra-observasi dan telah melihat keadaan di lapangan terkait *quarter life crisis* pada generasi *millennial*

3. Sumber Data Penelitian

Dalam mempermudah penulis, segala sesuatu yang dapat mengkaji penelitian ini digolongkan menjadi dua di bawah ini:

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh tangan pertama dengan dikumpulkan secara langsung dari sumbernya. Data primer ini merupakan data yang asli dalam karakter dan tidak mengalami perlakuan statistik apapun setelah itu untuk mendapatkan data primer peneliti harus mengumpulkan secara langsung.²⁵ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *snowball sampling*, teknik *snowball sampling* merupakan salah satu cara dalam mendapatkan sample dari sesuatu populasi dengan metode *non probability sampling*.²⁶ Narasumber dalam penelitian ini adalah pengurus Kelurahan Menteng, Generasi Milenial, dan Informasi Pendukung orang terdekat dari generasi milenial tersebut.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data tambahan yang diambil tidak secara langsung di lapangan, melainkan dari sumber

²⁵ M Sari, M. S., & Zefri, "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, Dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelolaan Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura," *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (2019): 308–15.

²⁶ Ika Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6, no. 1 (2021): 33–39.

yang diperoleh dari orang lain dan didapatkan dari buku, dokumen, foto, situs internet dan lainnya.²⁷

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian yang memiliki tujuan utama dari penelitian ialah mendapatkan data.²⁸ Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, ada beberapa cara yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut, diantaranya sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Usman dan Purnomo observasi merupakan pengamatan dengan pencatatan yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi juga proses yang kompleks, tersusun dari proses biologis dan psikologis karena dalam menggunakan teknik observasi yang terpenting ialah mengandalkan pengamatan dan ingatan²⁹. Pada observasi ini peneliti mengamati secara langsung apa yang terjadi di lapangan untuk mendapatkan data yang akurat dan mencatat apa saja yang dilakukan dari awal hingga akhir penelitian

b. Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung atau percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.³⁰ Narasumber dalam penelitian ini untuk diwawancarai adalah pengurus Kelurahan Menteng, Generasi Milenial dan Informasi Pendukung orang terdekat dari Generasi Milenial. Pada wawancara terstruktur ini, setiap informan diberikan pertanyaan yang sama dan

²⁷ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: 2014), 113

²⁸ Dhika Juliana Sukmana & Ria Rahmatul Istiqomah Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiauwaty, Evi Fatmi Utami, *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kualitatif*, 2020. 120

²⁹ *Ibid*, 123

³⁰ *Ibid*, 137

peneliti menggunakan alat bantu hp, kertas, alat tulis, dan material lainnya, maka dari itu penulis memilih teknik wawancara karena dari wawancara tersebut menghasilkan informasi secara jelas, serta untuk memperoleh pertanyaan yang ada.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan mencatat data yang tersedia. Menurut Sugiyono dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang.³¹ Pada dokumentasi ini digunakan oleh penulis dengan pengambilan gambar dan mencatat penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti di lapangan.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses pelacakan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan lain agar peneliti dapat menyajikan temuannya. Adapun langkah analisis data yang dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman³², yaitu:

1) Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu proses pemilihan, pemusatan, perhatian, pengabstrak dan penafsiran data kasar di lapangan. Hal ini berfungsi untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik. Dalam proses reduksi ini peneliti benar-benar mencari data yang valid dengan menyasingkan kebenaran data dengan diperoleh akan dicek kembali pada informan lain yang dirasa peneliti lebih mengetahui.³³

³¹ *Ibid*, 149

³² Eko Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*, Bandung: Rosda Karya (Yogyakarta: Yogyakarta Press, 2020), 62

³³ *Ibid*, 78

2) Penyajian Data

Setelah melaksanakan data reduksi, langkah selanjutnya penyajian data yang merupakan kegiatan menyajikan sekumpulan informasi tersusun dengan memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data berupa teks, naratif, matriks, grafik, dan bagan. Tujuan dalam penyajian data ini untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan.³⁴

3) Penarikan Kesimpulan

Pada penarikan kesimpulan ini hanya sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi utuh. Makna yang muncul dari data harus selalu diuji kebenaran dan kesesuaiannya sehingga validitasnya terjamin.³⁵

Dalam pelaksanaan penelitian dengan menganalisis data kualitatif deskriptif untuk menggambarkan keadaan secara realistik dan sistematis di lapangan dengan menganalisis dan mendapatkan data mengenai "Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat"

J. Sistematika Pembahasan

Pada bagian sistematika pembahasan secara jelas dan sistematis antar bab serta mempermudah proses penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: pertama bagian formalitas yang berupa: halaman judul, halaman sampul, halaman abstrak, halaman pertanyaan, halaman persetujuan, halaman pengesahan, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar gambar, dan daftar lampiran. Kedua bagian isi berupa V Bab, yakni:

Bab Pertama, tentang Pendahuluan, Bab 1 terdiri dari beberapa sub bab, yaitu penegasan judul, alasan memilih judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian

³⁴ *Ibid*, 83

³⁵ *Ibid*, 83

penelitian terdahulu, metode penelitian, metode penelitian dan sistematika pembahasan. Dalam Bab I ini sebagai kerangka awal dalam mengantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab Kedua, bab ini memberikan informasi tentang landasan teori dari variabel penelitian dalam judul skripsi. Dalam bab ini terdiri dari tiga sub-bab yakni, Sabar, *Quarter Life Crisis*, Generasi Milenial. Sub bab tentang sabar terdiri dari definisi sabar, keutamaan sabar, macam-macam sabar, dan sabar dalam perspektif Psikologi. Selanjutnya membahas tentang *quarter life crisis* terdiri dari definisi *quarter life crisis*, faktor-faktor *quarter life crisis*, dimensi *quarter life crisis*. Kemudian tentang generasi milenial yang terdiri dari definisi generasi milenial, ciri-ciri generasi milenial, karakteristik generasi milenial.

Bab Ketiga, dalam penelitian ini menguraikan informasi tentang Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat yang berupa tinjauan sejarah Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat, Visi Misi Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat, Struktur Organisasi Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat dan Sarana Prasarana yang tersedia di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat.

Bab Keempat, pada bab ini merupakan analisis tentang *quarter life crisis* pada generasi milenial, implementasi sabar pada generasi milenial. Bab ini juga merupakan inti dari pembahasan dalam penelitian yang berupa Analisis data dan temuan penelitian

Bab Kelima, dalam bab ini merupakan akhir dari penulisan penelitian dengan sub-bab yang berisi tentang kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian skripsi mengenai “Implementasi Sabar Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat” penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya *Quarter Life Crisis* menjadikan setiap generasi milenial dapat tumbuh berkembang dengan berpikir secara paksa untuk menjadi dewasa karena fase *quarter life crisis* ini tidak mudah dilewati untuk generasi milenial yang tidak hanya memikirkan satu masalah tetapi beberapa masalah harus dilewati oleh setiap generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat. *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat berbeda-beda pada setiap orang dengan berbagai latar belakang pasti merasakan fenomena *quarter life crisis* tersebut. Tumbuh menjadi dewasa tidak seindah yang dibayangkan sebelumnya dan mulai perlahan kehidupan pasti akan terus berjalan dengan berbagai masalah yang akan terus ada. Jadi mulai berpikir positif dan tetap berusaha untuk bisa keluar dari fase *quarter life crisis* untuk lebih siap ke kehidupan selanjutnya
2. Sabar menjadi cara untuk meminimalisirkan segala emosi dari berbagai masalah kehidupan yang menimpa setiap generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat. implementasi sabar dilakukan oleh setiap generasi milenial untuk bisa menahan dan mendapatkan solusi dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya. Dampak implementasi sabar terhadap *quarter life crisis* pada generasi milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat sangat berpengaruh dan penting dalam

kehidupan karena generasi milenial percaya dengan kekuatan sabar dapat memberikan solusi untuk memecahkan permasalahan dari *quarter life crisis* serta memberikan efek yang luar biasa. Manfaat dari sabar juga banyak sekali yang didapatkan oleh generasi milenial seperti kehidupan menjadi lebih baik, dapat mengendalikan emosi, berpikir positif dan berusaha ikhlas dari apa yang tidak sesuai dengan keinginannya. Jadi sabar merupakan sifat yang harus dilakukan oleh setiap manusia untuk bisa menahan serta mendekatkan diri kepada Allah, melainkan tidak bersabar akan membuat generasi milenial lebih berpandangan negatif dan perilaku makhluk halus

B. SARAN

1. Jangan cepat menyerah dan tergoda oleh makhluk halus dalam menghadapi *quarter life crisis* terus bersabar serta berusaha untuk keluar dari fase *quarter life crisis*, percaya akan kekuatan dari dalam diri dan Allah Swt
2. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat memberikan inovasi baru dari judul penelitian sebelumnya

DAFTAR RUJUKAN

Buku

- Akhlak, Tim. *Etika Islam: Dari Kesalehan Individu Menuju Kesalihan Sosial*, Terj Ilyas Abu Haidar. Jakarta: Al-Huda, 2003.
- Akhmad Muhaimin Azzet, Nurul Mubin. *Keajaiban Taqwa: Membedah Seluk Beluk Keajaiban Fadhilah Taqwa Terhadap Kekuatan Psikologis Dan Kelapangan Rezeki Anda*. Yogyakarta: Diva Press, 2007.
- Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Mukhatashar Uddah Ash-Shabirin Wa Dzakhirah Asy-Syakirin (Perisai Orang-Orang Sabar Dan Bersyukur*. Solo: Pustaka Arafah, 2005.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim terj. A.M Halim. *Indahnya Sabar: Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006.
- Al-Munajjid, M. bin Shalih. *Silsilah Amalan Hati*. Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2017.
- Al-Yamani. *Ahla Wa a'dzab Wa Ajmal Ma Qila Fi Ash-Shabr Terj. Iman Firdaus*. Jakarta: Qisthi Press, 2009.
- Arif, Muhammad. *Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara*. Edited by Nihayatul Yuhana Laili. Kediri Jawa Timur: IAIN Kediri Press, 2021.
- Banjari Ramadhana, Rachmat Al. *Mengurangi Samudera Ikhlas*. Yogyakarta: Diva Press, 2007.
- Budiati, Indah, Yusi Susianto, Widhiarso Ponco Adi, Sofaria Ayuni, Henri Asri Reagan, Putri Larasaty, Nia Setiyawati, Aprilia Ira Pratiwi, and Valent Gigih Saputri. *Profil Generasi Milenial Indonesia*. Edited by Badan Pusat Statistik. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018.
- Dahlan, Abdul Aziz. *Ensiklopedi Hukum Islam*. Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve, 1996.

- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2019.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana & Ria Rahmatul Istiqomah. *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kualitatif Repository.Uinsu.Ac.Id*, 2020.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. "Madarijus Salikin Terj Kathur Suhardi." Jakarta: Darul Fikr. Beirut, 1999.
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengalaman Islam, 2011.
- Jauziyyah, ibnu qayyim al. *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan, Terj. Kathur Suhardi*. 1st ed. Jakarta Timur: Darul Falah, 2000.
- Lancaster, Lynne C. *When Generations Collide: Who They Are, Why They Clash, How to Solve the Generational Puzzle at Work*. 1st ed. New York: Harper Business, 2003.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019.
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*. Bandung: Rosda Karya. Yogyakarta: Yogyakarta Press, 2020.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Cakra Books. Solo: Cakra Books, 2014.
- Robbins Alexandra, Abby Wilner. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: J.P Teacher/Putnam, 2001.
- Samsul Munir Amin, Totok Jumanoro. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati, 2017.

Sukino. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Melalui Pendidikan.” *Ruhama* 1, no. 1 (2018)

Sumber Lainnya

Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase.” *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020).

Akhlik, Tim. *Etika Islam: Dari Kesalehan Individu Menuju Kesalihan Sosial*, Terj Ilyas Abu Haidar. Jakarta: Al-Huda, 2003.

Akhmad Muhaimin Azzet, Nurul Mubin. *Keajaiban Taqwa: Membedah Seluk Beluk Keajaiban Fadhillah Taqwa Terhadap Kekuatan Psikologis Dan Kelapangan Rezeki Anda*. Yogyakarta: Diva Press, 2007.

Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Mukhatashar Uddah Ash-Shabirin Wa Dzakhirah Asy-Syakirin (Perisai Orang-Orang Sabar Dan Bersyukur*. Solo: Pustaka Arafah, 2005.

Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim terj. A.M Halim. *Indahnya Sabar: Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006.

Al-Munajjid, M. bin Shalih. *Silsilah Amalan Hati*. Bandung: Irsya Baitus Salam, 2006.

Silsilah Amalan Hati. Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2017.

Al-Yamani. *Ahla Wa a'dzab Wa Ajmal Ma Qila Fi Ash-Shabr Terj. Iman Firdaus*. Jakarta: Qisthi Press, 2009.

Amalia, Risna, Suroso, and Niken Titi Pratitis. “Psychological Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Doctoral Dissertation* 5, no. 1 (2021)

Arif, Muhammad. *Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara*. Edited by Nihayatul Yuhana Laili. Kediri Jawa Timur: IAIN Kediri Press, 2021.

Arnett, Jeffrey Jensen. "Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence Through Midlife." *Journal of Adult Development* 8, no. 2 (2001).

Arnett Jensen, Jeffrey. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties (2nd Edition)*. United States of America by Oxford University Press. Vol. 15. New York: United States of America by Oxford University Press, 2019.

Asriyani, Putri. "Sabar Sebagai Penguat Hati." Universitas Islam Indonesia, 2022.
<https://fpsc.uui.ac.id/blog/2022/03/11/sabar-sebagai-penguat-hati/>.

Azzuhro, Nur Metta Chumairoh. "Editorial Team: Alamat Redaksi: Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IAIN Surakarta. Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 1 (2021).

Barni, Mahyuddin. "Tantangan Pendidik Di Era Millennial." *Transformatif* 3, no. 1 (2019):

Budiati, Indah, Yusi Susianto, Widhiarso Ponco Adi, Sofaria Ayuni, Henri Asri Reagan, Putri Larasaty, Nia Setiyawati, Aprilia Ira Pratiwi, and Valent Gigih Saputri. *Profil Generasi Milenial Indonesia*. Edited by Badan Pusat Statistik. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018.

Corinne Scholtz, Joan D. Atwod. "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?" *Contemp Fam Ther* 30 (2008)

Dahlan, Abdul Aziz. *Ensiklopedi Hukum Islam*. Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve, 1996.

Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2019.

Fikra, Hidayatul. "Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis The Role of Muslim Personal Spiritual Intelligence in Facing Quarter Life

Crisis.” *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022)

Hadi, Sopyan. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an.” *Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora* 1, no. 2 (2018)

Hafiz, Subhan El, Fahrul Rozi, Ilham Mundzir, and Lila Pratiwi. “Konstruk Psikologi Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang.” *Laporan Penelitian. Jakarta: Lembaga Penelitian Universitas Hamka.*, no. Maret (2019)

Hahuly, Michael Salomo. “Menghadapi Quarter Life Crisis Dalam Terang Perspektif Alkitab.” *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2022):.

Halimah, Lilim, Cahya Fitriyani, Widad Nibras, Fairus Irbah, Azis Hanafi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Authentic Happiness, Anggota Komunitas, and Khuruj Fisabilillah. “Sabar Dan Authentic Happiness Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah Di Bandung.” *Psikologi Islam* 6, no. 2 (2019)

Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana & Ria Rahmatul Istiqomah. *Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kualitatif. Repository.Uinsu.Ac.Id*, 2020.

Herlyviana, Desi Eka, Dwi Januarita, and Agus Priyanto. “Perancang Sistem Informasi Pelayanan Administrasi Kelurahan Karangleseem Dengan Metode Prototyping.” *Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Multimedia*, 2018

Hidayatullah, Syarif, Abdul Waris, and Riezky Chris Devianti. “Perilaku Generasi Milenial Dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food.” *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan* 6, no. 2 (2018):

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. “Madarijus Salikin Terj Kathur Suhardi.” Jakarta: Darul Fikr. Beirut, 1999.

Ilyas, Yunahar. *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengalaman Islam, 2011.

- Jauziyyah, Ibnu Qayyim al. *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan, Terj. Kathur Suhardi*. 1st ed. Jakarta Timur: Darul Falah, 2000.
- Jaya, Asri, Achmad Abubakar, and Rusydi Khalid. "Manajemen Sabar Menghadapi Musibah Dalam Perspektif Al Qur ' an." *Jurnal Mirai Manajemen* 6, no. December (2021)
- Jean Michelle Madeline Sallata dan Arthur Huwae. "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" 2, no. 5 (2023)
- Lancaster, Lynne C. *When Generations Collide: Who They Are, Why They Clash, How to Solve the Generational Puzzle at Work*. 1st ed. New York: Harper Business, 2003.
- Larasati, Junita. "Generasi Millenial Dalam Komunitas Sosial (Studi Tentang Ketertiban Generasi Millennial Dalam Komunitas Sosial Aksi Amal Di Perkotaan." *Thesis, Universitas Airlangga*, 2019.
- Lenaini, Ika. "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan." *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6, no. 1 (2021)
- Machfudh, M S. "Islamic Parenting Style Sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter-Life Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2020)
- Madden, J.H Olson. "Correlations and Predictions Life Satisfaction Among 18 to 35 Years Old: An Exploration of the Quarter Life Crisis Phenomenom," 2007.
- Maulana, Raka Dimas, and Syarip Hidayatullah. "Perancangan Zine Pengenalan Dan Penyikapan Quarter Life Crisis Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Kota Jakarta." *E-Proceeding of Art & Design* 6, no. 3 (2019):
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019.
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif)*. Bandung: Rosda Karya. Yogyakarta: Yogyakarta Press, 2020.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, Miftahul Jannah, Siti Rozaina

- Kamsani,. “Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai.” *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (2021):
- Nurul Wahyuni, Fadriati. “Integrasi Konsep Sabar Dalam Pendidikan Akhlak Dan Psikologi.” *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi* 2, no. 5 (2022):
- Pratiwi, Anggi, and Eflinnida Nurul Komaril Asyarotin. “Implementasi Literasi Budaya Dan Kewargaan Sebagai Solusi Disinformasi Pada Generasi Millennial Di Indonesia.” *Jurnal Kajian Informasi & Perpustakaan* 7, no. 1 (2019)
- Putri, Adita Lintang Kharisma, Sri Lestari, and Yayah Khisbiyah. “A Quarter-Life Crisis in Early Adulthood in Indonesia during the Covid-19 Pandemic.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2022)
- Qonita, Dzakia Nadaa. “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2022).
- Rahmania, Farra Anisa, and Fuad Nashori. “Mediator Syukur Dan Sabar Pada Dukungan Sosial Dan Stres Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19.” *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 4, no. 2 (2021)
- Robbins Alexandra, Abby Wilner. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: J.P Teacher/Putnam, 2001.
- Robinson, Oliver C. “A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination.” *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (2019):
- Rosad, Ali Miftakhu. “Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Pembelajaran Di Lingkungan Sekolah.” *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan* 5, no. 02 (2019)
- Rosalinda, Irma, and Timothy Michael. “Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis.” *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 8, no.

1 (2019):

Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhuznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi Covid-19." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 12, no. 1 (2020).

Sabani, Noveliyati. "Generasi Millennial Dan Absurditas Debat Kusir Virtual." *Informasi* 48, no.1 (2018)

Samsul Munir Amin, Totok Jumentoro. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2005.

Saputra, Anri, Kadar Kadar, and Vivik Shofiah. "Sabar Dan Tawakkal Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022):.

Sari, M. S., & Zefri, M. "Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, Dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelolaan Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura." *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (2019):

Setiawan, Nugroho Arief, and Alfia Zahrotu Milati. "Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2022):

Setyonugroho, Amanda Permatasari, Mohammad Ammar Marsa. "Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia." *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 6 (2022).

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati, 2017.

Sukino. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Melalui Pendidikan." *Ruhama* 1, no. 1 (2018)

Surat, D A N, and Ali- Imran Ayat. "Apid Hafiduddin" 3, no. 1 (2021)

Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. "Menemukanali Berbagai Alternatif

Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur.” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021):

Syofrianisda. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental.” *Journal of Behavioral Medicine* 6, no. 1 (2017)

Urrahma, Naimi Syifa, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo. “Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (2022)

Wahidah, Evita Yuliatul. *Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. Proceeding National Conference Psikologi UMG*. Vol. 1, 2018.

Yusuf, M. “Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat.” *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (2017)

