

Psikosufistik

untuk

QUARTER LIFE CRISIS GEN-Z



Menemukan Keseimbangan Batin di Era Digital

Khodijah | Kinanti Chandra Kirana | Dini Vita Etdelwis
Fasya Rosikhul Ilmi | Jihan Nabila Rahayu | Layla Destriana
Nur Nadila | Luluk Markhumatul Khusnah | Iswanto

Psikosufistik

Untuk **QUARTER LIFE CRISIS GEN-Z**

Khodijah
Kinanti Chandra Kirana
Dini Vita Etdelwis
Fasya Rosikhul Ilmi
Jihan Nabila Rahayu
Layla Destriana
Nur Nadila
Luluk Markhumatul Khusnah
Iswanto



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

**PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

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

Psikosufistik

Untuk **QUARTER LIFE CRISIS GEN-Z**

Khodijah
Kinanti Chandra Kirana
Dini Vita Etdelwis
Fasya Rosikhul Ilmi
Jihan Nabila Rahayu
Layla Destriana
Nur Nadila
Luluk Markhumatul Khusnah
Iswanto



Psikosufistik untuk Quarter Life Crisis Gen Z

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Cita Cendekia*

ISBN:

x + 184 hal; 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Januari 2026

Copyright © 2026 Cita Cendekia

Penulis	: Khodijah Kinanti Chandra Kirana Dini Vita Etdelwis Fasya Rosikhul Ilmi Jihan Nabila Rahayu Layla Destriana Nur Nadila Luluk Markhumatul Khusnah Iswanto
Penyunting	: M. Yusuf
Desain Sampul	: Ucup
Layouter	: Ucup

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

Cover by: canva.com

Dirterbitkan oleh:



CV. Cita Cendekia

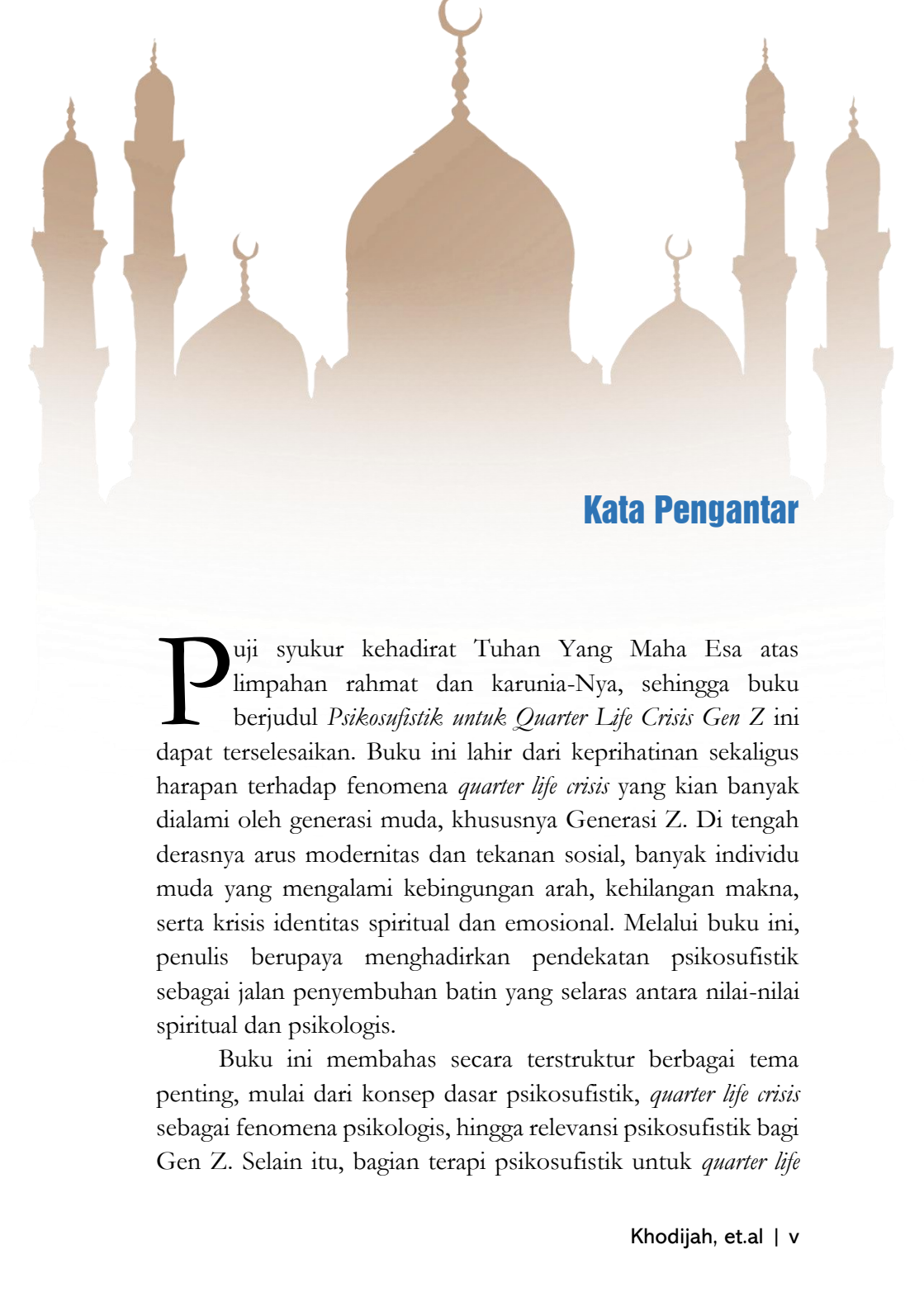
Jl. Jemur Wonosari Gg. Masjid No. 42

Wonocolo Surabaya

WA. 082223616142

<https://citacendekia.com/buku/>

citacendekiaoffice@gmail.com



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul *Psikosufistik untuk Quarter Life Crisis Gen Z* ini dapat terselesaikan. Buku ini lahir dari keprihatinan sekaligus harapan terhadap fenomena *quarter life crisis* yang kian banyak dialami oleh generasi muda, khususnya Generasi Z. Di tengah derasnya arus modernitas dan tekanan sosial, banyak individu muda yang mengalami kebingungan arah, kehilangan makna, serta krisis identitas spiritual dan emosional. Melalui buku ini, penulis berupaya menghadirkan pendekatan psikosufistik sebagai jalan penyembuhan batin yang selaras antara nilai-nilai spiritual dan psikologis.

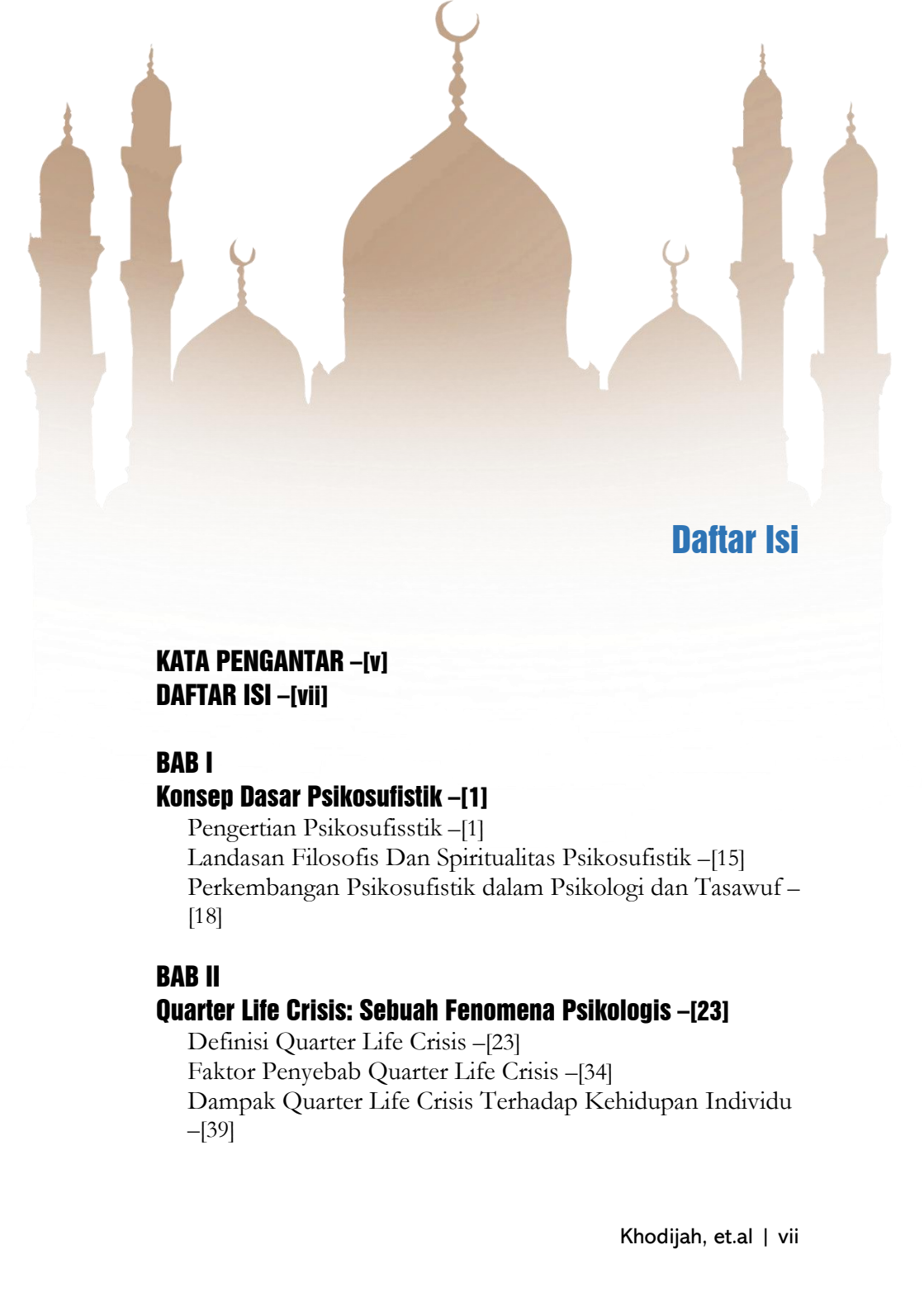
Buku ini membahas secara terstruktur berbagai tema penting, mulai dari konsep dasar psikosufistik, *quarter life crisis* sebagai fenomena psikologis, hingga relevansi psikosufistik bagi Gen Z. Selain itu, bagian terapi psikosufistik untuk *quarter life*

crisis dan integrasi psikosufistik dengan psikoterapi kontemporer disusun untuk memberikan pemahaman aplikatif yang dapat menjadi bekal bagi pembaca, khususnya kalangan mahasiswa, konselor, dan pencari makna hidup, dalam mengelola krisis diri secara bijaksana dan penuh kesadaran spiritual. Dengan demikian, buku ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan reflektif.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral, spiritual, dan intelektual dalam proses penyusunan buku ini. Terima kasih juga kepada para pembimbing, sahabat, serta pembaca yang senantiasa menginspirasi untuk terus menulis tentang perjalanan batin manusia. Semoga buku ini dapat menjadi lentera kecil yang menuntun generasi muda menemukan kedamaian, arah hidup, dan kedekatan dengan Tuhan di tengah pergulatan zaman.

Surabaya, Januari 2026

Penulis,



Daftar Isi

KATA PENGANTAR –[v] DAFTAR ISI –[vii]

BAB I Konsep Dasar Psikosufistik –[1]

- Pengertian Psikosufistik –[1]
- Landasan Filosofis Dan Spiritualitas Psikosufistik –[15]
- Perkembangan Psikosufistik dalam Psikologi dan Tasawuf –
[18]

BAB II Quarter Life Crisis: Sebuah Fenomena Psikologis –[23]

- Definisi Quarter Life Crisis –[23]
- Faktor Penyebab Quarter Life Crisis –[34]
- Dampak Quarter Life Crisis Terhadap Kehidupan Individu
–[39]

BAB III

Quarter Life Crisis pada Generasi Z –[45]

Karakteristik Generasi Z (Gen Z) –[46]

Tantangan dan Tekanan Hidup Gen Z –[51]

Manifestasi Quarter Life Crisis dalam Kehidupan Gen Z –
[63]

BAB IV

Relevansi Psikosufistik Bagi Generasi Z –[75]

Psikosufistik sebagai Pendekatan Spiritual-Modern –[77]

Nilai Psikosufistik dalam Menjawab Krisis Identitas Gen-Z
–[85]

Menggali Spiritualitas sebagai Sumber Kekuatan Diri –[93]

BAB V

Terapi Psikosufistik untuk Quarter Life Crisis –[103]

Konsep Terapi Psikosufistik –[103]

Model Terapi Psikosufistik untuk Gen Z –[110]

Simulasi Penerapan dan Studi Kasus Terapi Psikosufistik –
[118]

BAB VI

Integrasi Psikosufistik dan Psikoterapi Kontemporer –[129]

Psikoterapi Kontemporer: Sebuah Gambaran Umum –[129]

Titik Temu Psikosufistik dan Psikoterapi Modern –[135]

Sinergi Metode: Menuju Pendekatan Holistik –[145]

Bab VII

Epilog Akhir –[153]

Rekapitulasi Perjalanan: Dari Krisis menuju Qalb –[153]

Rekomendasi Aksi: Menjaga Qalb di Tengah Scrolling –
[154]

Kata Penutup: Jiwa yang Utuh, Generasi yang Tangguh –
[155]

RANGKUMAN –[157]

DAFTAR PUSTAKA –[161]

PROFIL PENULIS –[171]



BAB I

Konsep Dasar Psikosufistik

Pengertian Psikosufistik

1. Etimologi dan Terminologi Psikosufistik

Istilah psikosufistik berasal dari dua kata: psiko (jiwa) dan sufistik (bersifat tasawuf). Secara etimologis, “psiko” merujuk pada istilah Yunani psyche yang berarti “jiwa” atau “ruh kehidupan”, sedangkan “sufistik” berasal dari kata tasawuf yang berakar dari *ṣūf*, yakni kesederhanaan dan kemurnian hati.¹

Dengan demikian, psikosufistik dapat diartikan sebagai suatu pendekatan yang berupaya memahami,

¹ Asep Usman Ismail, Psikoterapi Islam, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hlm. 17.



BAB II

Quarter Life Crisis: Sebuah Fenomena Psikologis

Definisi Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan sebuah istilah dalam ranah psikologi perkembangan yang menggambarkan kondisi krisis yang dialami individu pada fase dewasa awal, yakni sekitar usia 18 hingga 30 tahun.⁶⁰ Pada tahap perkembangan ini, seseorang berada dalam masa transisi yang sangat menentukan perjalanan kehidupannya di masa depan. QLC ditandai oleh munculnya perasaan bingung, cemas, ragu-ragu, hingga tekanan psikologis yang mendalam ketika individu berhadapan dengan berbagai persoalan hidup yang bersifat

⁶⁰ Zahwa Citra Wijaya dkk., “Quarterlife Crisis in Young Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes,” *Jurnal Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2024): 119.



BAB III

Quarter Life Crisis pada Generasi Z

Tak bisa dipungkiri bahwa Generasi Z adalah generasi yang tak kenal lelah mengeksplorasi dunia digital. Mereka tumbuh dengan smartphone di tangan, internet sebagai teman setia, dan media sosial sebagai panggung ekspresi diri. Namun, di balik kecakapan teknologi itu, tersimpan kerentanan psikologis: kecemasan, tekanan untuk selalu tampil sempurna, dan kebingungan identitas. Pada bab ini, kita akan menelusuri siapa sebenarnya Generasi Z, apa yang membentuk mereka, apa yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya, sebelum akhirnya kita memahami fenomena *Quarter Life Crisis* yang berkaitan erat dengan karakteristik unik mereka.

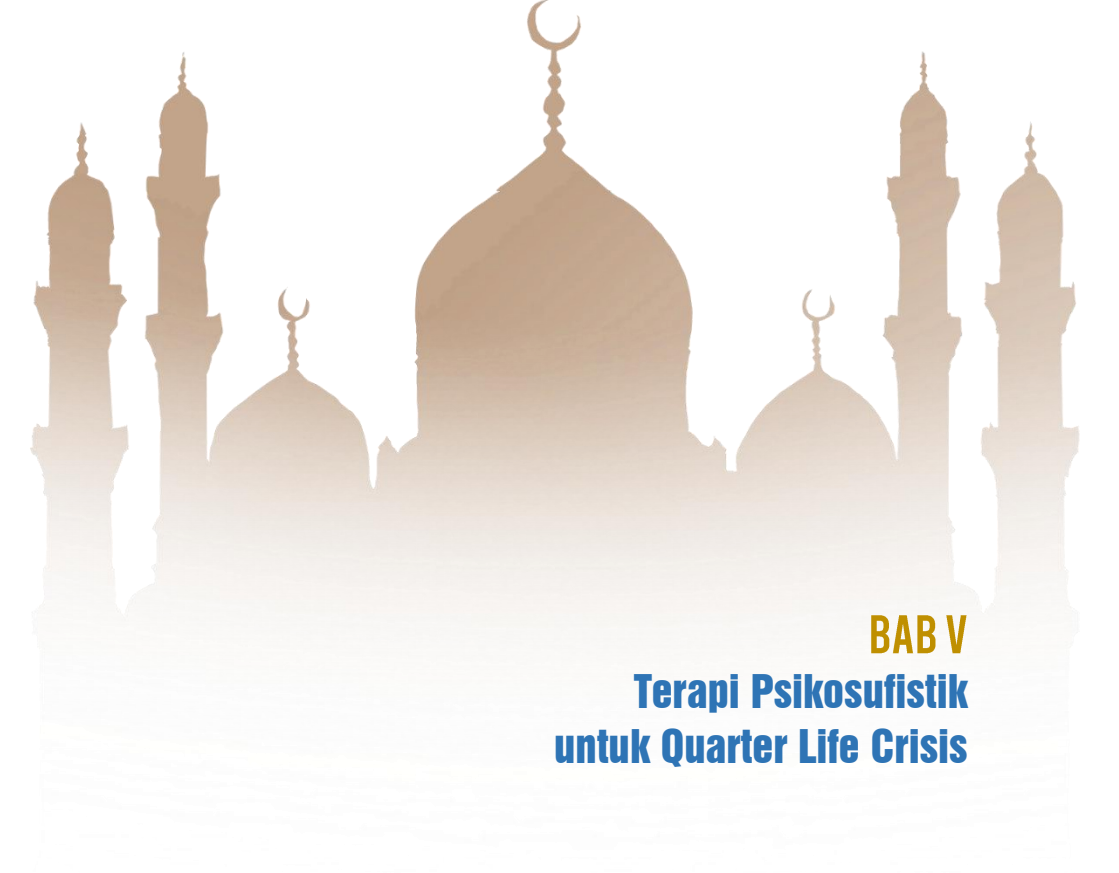


BAB IV

Relevansi Psikosufistik Bagi Generasi Z

Psikosufistik bukan sekadar membawa ajaran sufisme yang kaya makna spiritual, tetapi juga memadukannya dengan wawasan psikologis yang relevan dengan tuntutan generasi sekarang. Dengan pendekatan tersebut, nilai-nilai psikosufistik berperan sebagai pijakan penting untuk menghadapi berbagai persoalan identitas yang sering dihadapi Gen Z, mulai dari kebingungan menentukan arah hidup hingga beragam tekanan sosial yang rumit. Gen Z hidup di tengah arus digital yang cepat dan padat informasi, kondisi yang sering memicu tekanan psikologis seperti kecemasan, rasa kesepian, dan kebingungan identitas.

Dalam situasi ini, psikosufistik—yakni pendekatan yang memadukan prinsip psikologi dengan ajaran tasawuf, dapat



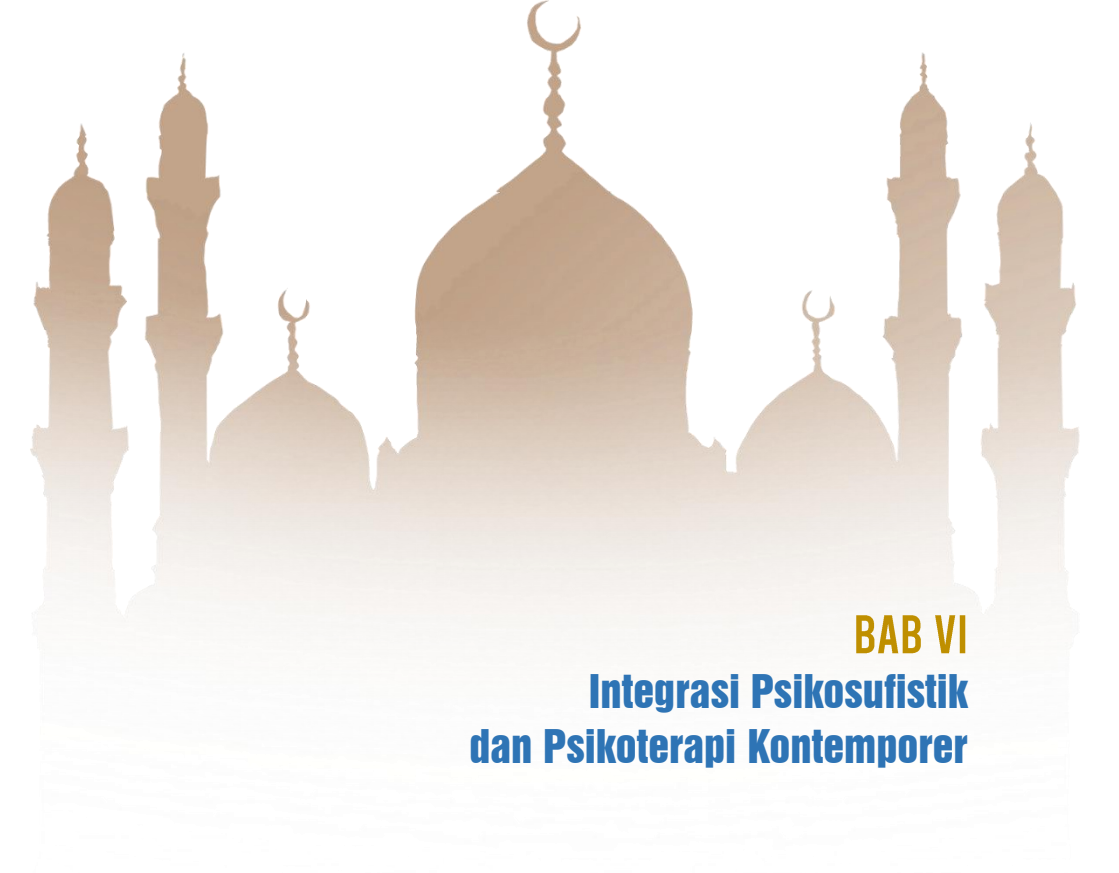
BAB V

Terapi Psikosufistik untuk Quarter Life Crisis

Konsep Terapi Psikosufistik

Terapi psikosufistik tumbuh dari kesadaran bahwa manusia modern tidak hanya menghadapi persoalan lahiriah, tetapi juga kegelisahan batin yang sulit dijawab oleh logika semata. Di tengah derasnya arus informasi, tuntutan prestasi, dan standar sosial yang terus bergerak, banyak anak muda, khususnya generasi Z, merasa kehilangan arah. *Quarter life crisis* pun hadir sebagai fase yang penuh pertanyaan, berkaitan tentang makna hidup, tujuan karier, relasi, hingga identitas diri.

Quarter life crisis sering kali ditandai dengan kegelisahan eksistensial. Pertanyaan “siapa saya?”, “ke mana saya harus melangkah?”, hingga “apa arti dari semua pencapaian ini?” muncul silih berganti membentuk badai batin yang tak jarang



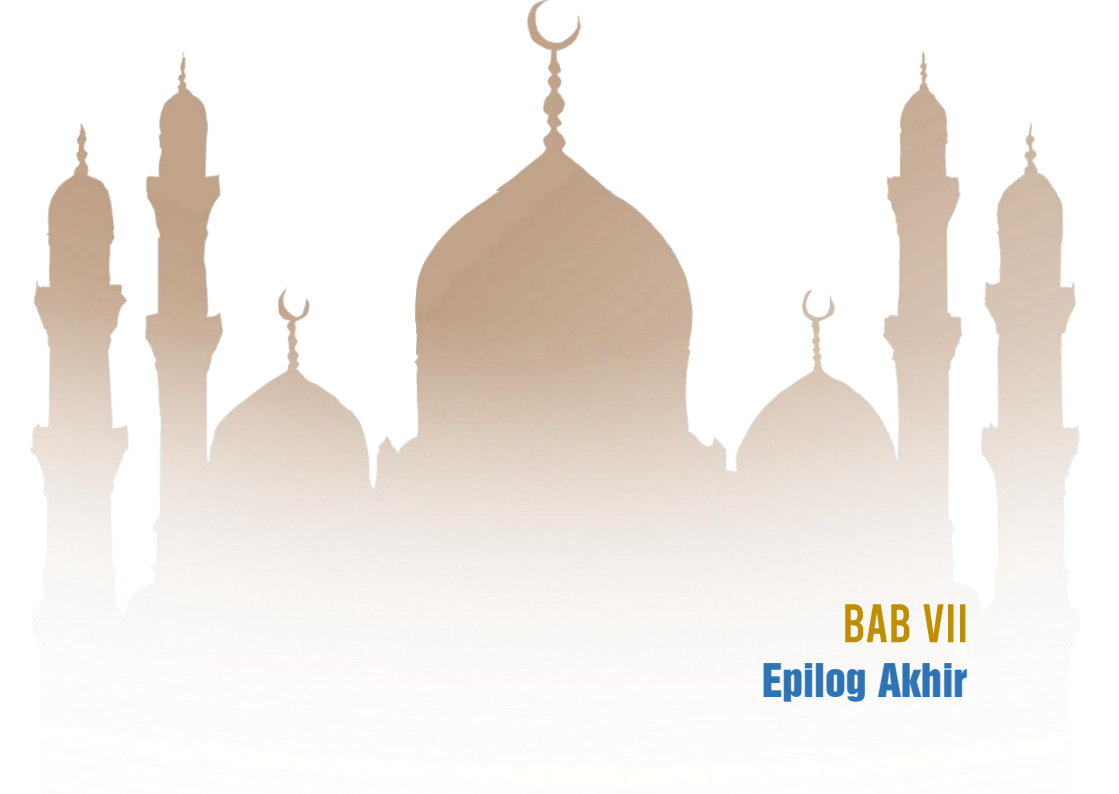
BAB VI

Integrasi Psikosufistik dan Psikoterapi Kontemporer

Psikoterapi Kontemporer: Sebuah Gambaran Umum

Psikoterapi kontemporer merupakan perkembangan terbaru dalam praktik psikoterapi yang berasal dari tradisi psikologi Barat, namun telah mengalami perubahan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan masyarakat modern yang semakin kompleks.¹⁸⁷ Istilah “kontemporer” merujuk pada pendekatan-pendekatan baru yang tidak hanya bergantung pada model klasik seperti psikoanalisis Freud atau behaviorisme, melainkan mengombinasikan berbagai teori dan

¹⁸⁷ Prawitasari, J. E (2012). Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. (Yogyakarta: Kanisius), 5.



BAB VII

Epilog Akhir

Rekapitulasi Perjalanan: Dari Krisis menuju Qalb

Perjalanan spiritual dan psikologis kita dalam buku ini telah menyingkap akar-akar mendalam dari Quarter Life Crisis (QLC) pada Generasi Z. Kita telah melihat bahwa QLC bukanlah sekadar fenomena psikologis yang terisolasi, melainkan sebuah krisis eksistensial yang dipicu oleh kontradiksi zaman: derasnya tuntutan digital untuk sukses dan tuntutan batin akan makna sejati.

Dari Bab I hingga Bab VI, kita telah menyepakati bahwa resolusi sejati terhadap QLC tidak terletak pada pencapaian eksternal (karier, finansial), melainkan pada penyucian hati (*Tazkiyatun Nafs*) dan penemuan *authentic self* yang berlandaskan spiritualitas, sebagaimana diajarkan oleh Psikosufistik. Kita telah belajar bahwa kerentanan Gen Z terhadap *burnout*,



Rangkuman

1. Etimologi & Terminologi: Psikosufistik berasal dari kata *Psiko* (jiwa/ruh kehidupan) dan *Sufistik* (bersifat Tasawuf/kemurnian hati). Ini adalah pendekatan yang berupaya memahami, menata, dan menyembuhkan kejiwaan melalui prinsip spiritualitas Islam.
2. Definisi Konseptual: Pendekatan ini menempatkan nilai-nilai sufistik sebagai landasan, menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis sejati (*psychological well-being*) dicapai ketika individu menyelaraskan pikiran, emosi, dan ruhani dalam kesadaran Ilahiah.
3. Sikap Ilmiah: Psikosufistik tidak menolak sains psikologi, melainkan memperluasnya agar mencakup dimensi terdalam manusia (dimensi ruhani), menolak dikotomi antara rasionalitas dan spiritualitas.
4. Praktik Dasar: Melalui zikir reflektif, meditasi sufistik, dan tafakkur, individu dapat mengaktifkan kesadaran batin yang



Daftar Pustaka

‘Arabi Ibn, *Futubat al-Makkiyah*, terj. William C. Chittick (New York: Routledge, 1989), hal. 112

Abdul Halim Mahmud. (1980). *Falsafah al-Tashawwuf*. Kairo: Dar al-Ma‘arif.

Abdul Mujib. (2017). *Teori Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Abraham Maslow. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Penguin.

Al-Ghazali Hamid Abu, *Ihya’ Ulumuddin*, terj. Ismail Yakub (Jakarta: Republika, 2011), hal. 88

Al-Ghazali, A. H. (2002). *Ihya’ ‘Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Ghazali. (1998). *Ihya’ ‘Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.

- Al-Qusyairi. (2002). *Risalah al-Qusyairiyah fi Tlm al-Tashawwuf*. Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyah.
- Asep Usman Ismail. (2014). *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Abraham Maslow. (1999). *Toward a Psychology of Being*. New York: Harper & Row.
- Afidah, Ida, N. Sausan Muhammad Sholeh, Rodhiyah Khuza'i, and Asep Ahmad Siddiq. "Pembinaan Mental Spritual Melalui Psikoterapi Sufistik Berbasis Alquran Bagi Peserta Sekolah Ibu Di Kecamatan Cobleng." *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ* 8, no. 3 (2021): 322–27. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v8i3.1939>.
- Ainul, Dewi. "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 14, no. 2 (2017): 234. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1157>.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties." *American psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.
- Arroisi, Jarman, Rohmah Akhirul Mukharom, and Maulida 'Izzatul Amin. "Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (2021): 253–78. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>.
- Astutik, F. "Sebuah Systematic Literature Review Mengenai Penerapan Islamic Minfullness Pada Kesehatan Mental." *Sebuah Systematic Literature Review ...* 4, no. April (2024). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>.

- Badri Malik, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London, 1979), hal. 25–27
- Bagir Haidar, *Buku Saku Tasawuf Positif* (Bandung: Mizan, 2019), hal. 12-15
- Baidhawiy, Zakiyuddin. (2021). *Psikologi dan Kesehatan Spiritual*. Jakarta: Prenada Media.
- Bagir, Haidar. (2019). *Psikologi Sufistik: Menyelami Kedalaman Jiwa Manusia*. Bandung: Mizan.
- Bagir, Haidar. (2020). *Jalan Spiritual Kaum Intelektual*. Bandung: Mizan.
- Bagir, Haidar. (2021). *Psikosufistik: Jalan Jiwa Menuju Allah*. Bandung: Mizan.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*.
- Chittick C. William, *The Sufi Path of Knowledge* (Albany: SUNY Press, 1989), hal. 77–79.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. Albany: State University of New York Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erikson, Erik H. *Childhood and society*. Vol. 445. Norton, 1963.
- Fahriansyah, M. Amin, dan Ramon Ananda Paryontri. “Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC)

Pada Generasi Z Di Desa Gedangan.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 3 (2025): 1608–20. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>.

Fauzi, Ahmad. “Psikosufistik Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pemikiran Syekh Ibnu Atha’illah.” *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 8, no. 2 (2018): 229–40. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/714>.

Fitriah, Lailatul, and Renny Triana. “Gambaran Efektifitas Konseling Sufistik Untuk Meningkatkan Motivasi Sembuh Pasien Di RSUD Lirboyo Kota Kediri.” *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 6, no. 2 (2022): 111–20. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.551>.

Frager Robert, *Sufi Psychology* (Jakarta: Qaf Pustaka, 2023), hal. 55

Frankl, V. E. (2018). *Man's Search For Meaning*. Jakarta: Noura Books Publishing.

Frankl, Viktor E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

Frese, Michael. “Occupational Socialization and Psychological Development: An underemphasized Research Perspective In Industrial Psychology.” 1982 55 (t.t.).

Ghufron, M. Nur. (2020). *Krisis Makna dan Spiritualitas Generasi Milenial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika, 2015), hal. 44-46

Hapip, Liwa Kartina. “Panduan Terapi Perilaku Kognitif Islami Pendekatan Sebaya.” *Jurnal Al-Taujih* 9, no. 2 (2023): 96–

105.

<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/4295/3578>.

Hasyim, Farah, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Purba. "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." *Psychology Research and Behavior Management* Volume 17 (Januari 2024): 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

Hidayat, Komaruddin. (2022). *Psikologi Agama: Mencari Makna Hidup dan Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Gramedia.

Ibn Arabi. (2002). *Fusus al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Ibn Arabi. (2004). *Futubat al-Makkiyyah*. Beirut: Dar Sadir.

Imroatul Husna, K. (2024). Dimensi Spiritual dalam Psikoterapi: Dampak Praktik Sufi terhadap Kecemasan dan Depresi. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4, no.1.

Ismail, Ismail Hasan. "Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 2, no. 1 (2016): 90–104. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v2i1.268>.

Jalaluddin. (2019). *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Jalaluddin & Abdul Mujib. (2017). *Psikologi Islam: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are Mindfulness Meditation In Everyday Life*. New York: Hyperion.

Kartanegara, Mulyadhi. (2018). *Integrasi Ilmu: Sebuah Rekonstruksi Holistik*. Bandung: Mizan.

Kartanegara, Mulyadhi. (2019). *Menembus Batas Waktu: Panorama Filsafat Islam*. Bandung: Mizan.

Kamaruzzaman, Abdi, and Ulfah Hidayati. "The Influence of Spiritual Therapy and Relaxation on Elderly Anxiety in Health Crisis Conditions." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 6, no. 1 (2024): 63–77. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i1.10717>.

Kurniawati, Erna Yovi, and Dian Nirmala Sari. "The Effect of Zikr Meditation on Anxiety, Stress Levels and Blood Pressure in Hypertensive Patients." *Journal of Rural Community Nursing Practice* 2, no. 2 (2024): 173–88. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v2i2.396>.

Lestari, Uti, Luluk Masluchah, dan Wardatul Mufidah. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>.

Maharani, Pande Ketut Gita Kusuma, dan Sarita Candra Merida. "Social Comparison and Quarter-Life Crisis in Generation Z: A Study of Instagram Users." *Developmental and Clinical Psychology* 6, no. 1 (2025): 28–39. <https://doi.org/10.15294/dcp.v6i1.31974>.

Mahmud, Abdul Halim. (1980). *Falsafah al-Tashawwuf*. Kairo: Dar al-Ma'arif.

Maslahat, Meta Malihatul, Rika Dwi Arumaningrum, and Ina Ifa

- Rukmana. "Sufistic Therapy as a Medium of Clients' Peace of Mind Treatment at Griya Sehat Syafaat 99 Semarang Clinic." *Syifa Al-Qulub* 7, no. 1 (2022): 15–22.
- Muhaya, Abdul. "Konsep Psikologi Transpersonal Menurut Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali." *At-Taqaddum* 9, no. 2 (2018): 142. <https://doi.org/10.21580/at.v9i2.2063>.
- Munawwaroh, Siti Madinatul. "The Role of Spirituality in Health: The Importance of a Holistic Approach to Patients in Medical Practice." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 5, no. 1 (2025): 97–108. <https://doi.org/10.15575/jis.v5i1.43572>.
- Naufal Waliyuddin, M. "Pendidikan Nilai Perspektif Psikosufistik (Integrasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mengembangkan Spiritualitas Dalam Pendidikan)." *Jurnal Studi Psikoterapy Sufistik*, 2021, 86–96.
- Nasir Arsyad, M. (2018). *Filsafat Manusia: Hakikat dan Tujuan Hidup*. Yogyakarta: LKiS.
- Nasr, Seyyed Hossein. (1989). *Knowledge and the Sacred*. New York: State University of New York Press.
- Nasr, Seyyed Hossein. (2007). *The Garden of Truth*. New York: HarperOne.
- Nasr, S. H. (2007). *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam Mystical Tradition*. New York : Harper One.
- Nasr Seyyed Hossein, *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition* (New York: HarperOne, 2007), hal. 57–60

- Novalia Rifyal, *Psikoterapi Islam: Terapi Islami untuk Sehat Jiva dan Hidup Bahagia* (Jakarta: Qaf Pustaka, 2024), hal. 112
- Papalia, Diane E, Ruth Duskin Feldman, dan Sally Wendkos Olds. *Human development*. McGraw-Hill, 2009.
- Qodir, A. (2018). *Tasawuf Sosial dan Transformasi Spiritual*. Yogyakarta: LKiS.
- Quraish Shihab. (2017). *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Quraish Shihab. (2018). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Rahmania, Risa. (2023). *Spiritual Self-Healing untuk Generasi Z*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Rahmania, Farra Anisa, dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2 (2020): 1–16.
- Rahman, F. (2018). Integritas Psikologi dan Tasawuf: Menuju Kesehatan Mental yang Paripurna. *Jurnal Psikologi Islami*, 45-60.
- Rahman, F. (2020). Spiritualitas Gen Z di Era Digital: Tantangan dan Relevansi Pendekatan Psikosufistik . *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 101-114.
- Rasmawati. "Acceptance and Commitment Therapy Islamic Approach Improve the Psychological Flexibility of Patients With Mental Disorders." *Jurnal Kesehatan* 15, no. 2 (2022): 138–45. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v15i2.33996>.

- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin, 2001.
- Robinson, Oliver C, Gordon RT Wright, dan Jonathan A Smith. "The holistic phase model of early adult crisis." *Journal of adult development* 20, no. 1 (2013): 27–37.
- Rumi, J. (2004). *The Essential Rumi, Translated by Coleman Barks*. New York: Harper Collins.
- Rumi, J. (2012). *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Keagamaan dengan Pendekatan Psikologis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Saifuddin, Ahmad. "The Elaboration of Sufism Value and Psychology To Improve Mental Health in Facing Pandemics." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 2 (2022): 277–89. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.7773>.
- Shihab, M. Q. (2019). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Lentera Hati.
- Samad Duski, *Konseling Sufistik* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hal. 89
- Schimmel Annemarie, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975), hal. 165–170
- Shihab Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2013), hal. 312–314
- Subandi MA, dkk, "Dimensi Psikoterapi Pusat Rehabilitasi Berbasis Islam-Sufi: Studi Kasus", *Culture, Medicine and Psychiatry*, Vol. 6, No. 2, 2022, 5-6.
- Subandi, M. A. (2011). *Psikologi dan Kesehatan Mental dalam*

Perspektif Islam. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sulasih. “Ijtimā’ Iyya: Journal of Muslim Society Research.”
Ijtimā’iyya: Journal of Muslim Society Research 4, no. 1 (2020):
90–101.

Tomu, Moh Dandriyandi I. H., dan Yayan Sahi. “The Paradox
of Quarter-Life Crisis: A Critique of Generational
Alienation and Qur’anic Value-Based Solutions.” *Jambura
Journal Civic Education* 5, no. 1 (2025).
<https://doi.org/10.37905/jacedu.v5i1.32332>.

Usman Ismail, Asep. (2014). *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajawali
Pers.

Wijaya, Zahwa Citra, Adinda Najwa Mantovani, Khaila Putri
Kencana, dan Vera Sepsita. “Quarterlife Crisis in Young
Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes.”
Jurnal Psikologi Terapan 7, no. 1 (2024).
<https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.14527>.

Profil Penulis



Khodijah, Dr., Dra., M.Si. adalah akademisi, praktisi, konsultan, dan aktivis sosial-keagamaan yang memiliki dedikasi tinggi dalam bidang pendidikan, pemberdayaan perempuan, serta pengembangan psikologi dan spiritualitas Islam di Indonesia. Lahir di Medan, Sumatera Utara, pada 10 November 1966, beliau menempuh pendidikan S1 di IAIN Sumatera Utara (1990), S2 Psikologi Sosial di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2001), dan meraih gelar Doktor Ilmu Sosial dari Universitas Airlangga Surabaya (2024).

Sejak tahun 1993, Dr. Khodijah menjadi dosen tetap di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya. Selain aktif mengajar dan membimbing mahasiswa, beliau juga aktif dalam berbagai organisasi sosial dan profesi, di antaranya sebagai Anggota

Dewan Kehormatan PERADI Jawa Timur (2011–2026) dan Ketua Pemberdayaan Perempuan Majelis Dakwah Islamiyah (MDI) Jawa Timur (2015–2025). Ia juga mendirikan KJ. Psychotherapy Centre (2005) yang fokus pada layanan konseling dan terapi psikospiritual.

Dr. Khodijah dikenal sebagai praktisi NLP (Neuro Linguistic Programming), Hypnotherapy, dan Emotional and Spiritual Quotient (ESQ), serta kerap menjadi narasumber dalam program televisi “Bingkai Hati” di Kompas TV. Keahliannya terletak pada penggabungan antara keilmuan modern dan nilai-nilai spiritual Islam, menjadikannya tokoh penting dalam pengembangan psikologi Islami di Indonesia.

Karya-karya ilmiah beliau meliputi sejumlah penelitian, antara lain “*A Campaign of Religiously Based Feminist Activists on the Use of Digital Space for Advocacy*”, “*Can Gratitude Shield Lecturers from Burnout?*”, dan “*Tarekat and the Islamic Moderation Campaign on Digital Media*”. Ia juga menulis kajian tentang fenomena sosial seperti flexing di media sosial, kekerasan dalam hubungan, *cyberbullying*, serta isu kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, Dr. Khodijah telah menerbitkan sejumlah buku penting, di antaranya Psikologi Agama, Bimbingan Konseling Sosial, Konflik Bernuansa Agama, Agama dan Gender, Kesehatan Mental, Sosial dan Spiritual, serta Patologi Sosial.

Melalui karya dan pengabdianannya, Dr. Khodijah menunjukkan komitmen besar terhadap pemberdayaan perempuan, moderasi beragama, dan pengembangan psikologi Islami. Kontak beliau dapat dihubungi melalui email **khodijah@uinsa.ac.id** atau nomor **0852-3202-9577**.



Kinanti Chandra Kirana; lahir di Sidoarjo, 12 Juni 2004. Saya tumbuh dalam keluarga yang menjunjung tinggi nilai-nilai kesederhanaan dan spiritualitas, yang sejak dini menanamkan kedisiplinan, empati, serta kecintaan terhadap ilmu. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi yang membentuk cara pandang saya terhadap kehidupan bahwa ilmu dan spiritualitas adalah dua hal yang tidak terpisahkan dalam proses menjadi manusia yang utuh.

Perjalanan pendidikan saya dimulai di SDN Sedati Gede 1, kemudian berlanjut di SMP Ar-Rohmah Putri Boarding School dan MAN Sidoarjo. Pengalaman belajar di lingkungan pesantren menjadi salah satu fase paling berharga dalam hidup saya. Di sana, saya tidak hanya memperoleh pemahaman agama secara mendalam, tetapi juga belajar tentang kemandirian, keteguhan sikap, dan pentingnya menghargai setiap proses belajar. Kehidupan pesantren telah menumbuhkan karakter reflektif dan semangat untuk terus memperbaiki diri melalui ilmu dan pengalaman.

Saat ini, saya tengah menempuh studi di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Bidang ini membuka ruang luas bagi saya untuk menjelajahi keterpaduan antara psikologi manusia dan nilai-nilai spiritual Islam. Melalui studi ini, saya belajar bahwa kesehatan mental tidak hanya menyangkut pikiran dan perilaku, tetapi juga keseimbangan ruhani. Pendekatan yang holistik dan sufistik dalam memahami manusia menjadi dasar semangat saya untuk terus menggali hubungan antara ilmu dan spiritualitas.

Selama masa perkuliahan, saya aktif dalam berbagai organisasi kemahasiswaan serta kegiatan pengabdian masyarakat. Salah satu pengalaman yang memperkaya wawasan saya adalah keterlibatan dalam Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di SD ICP Al Falah Darussalam Tropodo. Melalui program ini, saya belajar menerapkan nilai-nilai tasawuf dalam dunia pendidikan dan sosial—bagaimana kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan dapat menjadi bentuk nyata dari praktik spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman ini memperluas perspektif saya tentang penerapan ilmu tasawuf dalam konteks sosial, serta menumbuhkan kemampuan kepemimpinan, kolaborasi, dan empati sosial yang lebih mendalam.

Saya meyakini bahwa sinergi antara ilmu pengetahuan dan kesadaran spiritual adalah kunci untuk memahami kehidupan secara utuh. Keduanya tidak saling meniadakan, tetapi saling melengkapi dalam menuntun manusia mencapai keseimbangan diri. Melalui karya akademik dan praktik profesional di bidang tasawuf dan psikoterapi, saya berharap dapat berkontribusi nyata bagi masyarakat—membantu individu menemukan ketenangan batin, keseimbangan hidup, dan makna spiritual di setiap perjalanan hidupnya.



Dini Vita Etdelwis; lahir di Tulungagung, pada tanggal 12 Desember 2003, di sebuah kota kecil yang dikelilingi pegunungan dan suasana alam yang asri. Sejak kecil hingga masa SMA, saya tumbuh besar di kampung halaman saya yang sejuk, tenang, dan penuh dengan nilai kekeluargaan yang hangat. Hidup di lingkungan pedesaan

membuat saya terbiasa dengan kesederhanaan, kerja keras, dan rasa syukur. Alam sekitar menjadi tempat saya belajar banyak hal tentang kehidupan tentang bagaimana setiap pohon, hembusan angin, dan kicauan burung mengajarkan ketenangan serta kesabaran. Mungkin karena itulah, sejak dini saya menyukai ketenangan dan kedalaman makna, sesuatu yang kemudian saya temukan kembali dalam dunia tasawuf dan psikoterapi yang saya tekuni saat ini.

Saya merupakan alumni MAN 2 Tulungagung, sebuah sekolah yang banyak memberi warna dalam perjalanan pembentukan karakter dan spiritualitas saya. Di masa SMA, saya dikenal sebagai pribadi yang disiplin namun penuh rasa ingin tahu. Saya suka berdiskusi tentang banyak hal terutama yang berhubungan dengan kejiwaan manusia, makna hidup, dan hubungan antara manusia dengan Tuhan. Di samping itu, saya juga aktif dalam kegiatan keorganisasian. Saya sering dilibatkan dalam kegiatan sosial maupun keagamaan di sekolah, seperti menjadi panitia peringatan hari besar Islam dan juga membantu kegiatan pesantren kilat. Pengalaman-pengalaman itu melatih saya untuk lebih peka terhadap orang lain dan terbiasa bekerja dalam tim, sesuatu yang sangat berguna ketika saya terjun ke dunia psikologi spiritual.

Sebenarnya, cita-cita awal saya adalah menjadi seorang polisi wanita (Polwan). Sejak kecil saya terinspirasi oleh sosok Polwan yang tegas, berani, dan disiplin. Demi mewujudkan cita-cita itu, saya bahkan berlatih fisik dengan serius berlari setiap pagi, berolahraga rutin, dan menjaga pola makan agar tubuh saya selalu bugar. Namun, sekeras apa pun usaha saya, kenyataan berkata lain. Tinggi badan saya tidak memenuhi syarat untuk mendaftar sebagai Polwan. Saat itu, saya sempat merasa kecewa. Rasanya seperti semua usaha saya sia-sia.

Tetapi, di titik itulah saya belajar tentang arti ikhlas dan menerima. Saya menyadari bahwa mungkin Tuhan punya jalan lain yang lebih baik untuk saya.

Kekecewaan itu perlahan berubah menjadi refleksi yang dalam. Saya mulai bertanya kepada diri sendiri: Mengapa saya ingin menjadi Polwan? Karena kebanggaannya? Atau karena saya ingin menolong orang lain? Dari pertanyaan itu, saya menyadari bahwa inti keinginan saya bukan sekadar menjadi Polwan, tetapi ingin membantu orang lain keluar dari penderitaannya baik secara fisik maupun batin. Dari kesadaran itulah saya mulai membuka diri pada dunia baru, yaitu dunia kesehatan jiwa dan psikologi.

Saya kemudian memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, mengambil Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Pilihan ini terasa seperti jawaban Tuhan atas doa-doa panjang saya. Di sinilah saya menemukan jati diri saya yang sesungguhnya. Program studi ini mengajarkan saya tentang keseimbangan antara akal, jiwa, dan spiritualitas. Saya belajar bahwa penyembuhan tidak hanya terjadi melalui obat dan terapi fisik, tetapi juga melalui kedalaman ruhani, zikir, dan hubungan yang dekat dengan Allah. Tasawuf mengajarkan saya untuk mengenali diri sendiri, memahami luka batin, dan berdamai dengan masa lalu. Sementara psikoterapi memberi saya alat untuk membantu orang lain mengurai simpul-simpul masalah dalam dirinya dengan cara yang lembut namun ilmiah.

Selama kuliah, saya tidak hanya fokus belajar teori, tetapi juga berusaha menerapkannya dalam praktik kehidupan sehari-hari. Saya pernah magang di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas II A Sidoarjo, sebuah pengalaman yang sangat berharga. Di sana, saya melihat secara langsung bagaimana manusia bisa

jatuh ke titik terendah, namun masih memiliki kesempatan untuk bangkit. Saya belajar berinteraksi dengan para narapidana, mendengarkan kisah hidup mereka, memahami latar belakang emosional di balik tindakan mereka, dan mencoba memberikan dukungan psikologis serta spiritual. Pengalaman ini membuka mata saya bahwa setiap manusia punya sisi luka dan sisi cahaya, dan keduanya sama-sama penting untuk dipahami. Saya belajar untuk tidak menghakimi, tetapi mendengarkan dengan hati. Saya juga belajar bahwa proses penyembuhan bukanlah tentang mengubah orang lain, tetapi membantu mereka menemukan kembali nilai dan makna hidupnya.



Fasya Rosikhul Ilmi; lahir di Surabaya pada 8 Juli 2004 dan tumbuh di lingkungan yang menanamkan nilai spiritualitas, kemandirian, serta rasa ingin tahu yang besar terhadap makna kehidupan. Sejak remaja, saya menghabiskan masa belajar di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Pacet, tempat saya banyak belajar tentang keseimbangan antara akal, hati, dan pengalaman hidup. Pengalaman tersebut menumbuhkan ketertarikan saya pada sisi batin manusia dan perjalanan spiritual yang menjadi bagian penting dari kehidupan setiap individu. Dari sanalah saya mulai memahami bahwa ilmu tidak hanya berhenti pada tataran kognitif, tetapi juga harus menyentuh ranah emosional dan spiritual. Ketertarikan inilah yang kemudian membawa saya melanjutkan pendidikan di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Bagi saya, bidang ini bukan

sekadar disiplin akademik, melainkan jalan untuk memahami manusia secara utuh meliputi dimensi jasmani, akal, dan ruhani

Selama masa kuliah, saya aktif mengikuti berbagai kegiatan organisasi dan sosial, seperti Himpunan Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, Institut Inovasi Nusantara, dan sejumlah kegiatan lain yang memperkaya pengalaman akademik maupun personal saya. Saya juga terlibat dalam program pengabdian masyarakat seperti Serpihan Mimpi, serta menjalani magang di UPTD Kampung Anak Negeri Wonorejo, salah satu lembaga di bawah naungan Dinas Sosial Kota Surabaya yang relevan dengan bidang studi saya. Dari berbagai pengalaman tersebut, saya belajar bahwa ilmu sejati tidak seharusnya berhenti pada tataran teori, tetapi harus hadir dan dirasakan langsung oleh masyarakat.

Pesan saya untuk pembaca sederhana saja, kenallilah diri kalian sendiri, agar kalian tahu bagaimana dan harus apa dalam menjalani hidup serta memaknai kehidupan itu sendiri. Karena dari mengenali diri, kita akan belajar memahami dunia dan dari memahami dunia, kita akan semakin mengenal Tuhan.



Jihan Nabila Rahayu; lahir di Sidoarjo pada 24 Februari 2004. Aku tumbuh di lingkungan yang sederhana tapi penuh nilai religius, disiplin akan nilai peribadatan, dan kedekatan dengan dunia belajar. Sedari kecil, aku sudah terbiasa mengaji dan mengikuti kegiatan keagamaan yang membuatku cukup dekat dengan hal-hal

spiritual.

Perjalanan pendidikanku dimulai di MINU Kedungrejo Waru, lalu lanjut ke SMPN 3 Waru, dan setelah itu ke MAS

Darul Ulum Waru. Masa di MA itu cukup berkesan karena suasana sekolahnya mirip pondok pesantren, ada kegiatan ngaji kitab dan rutinitas keagamaan yang cukup intens. Dari situ aku belajar banyak tentang disiplin, tanggung jawab, dan pentingnya menjaga hubungan dengan Tuhan dalam keseharian.

Setelah lulus, aku melanjutkan kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya, tepatnya di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Jujur, awalnya UINSA bukanlah tujuan utamaku, aku sempat mengincar Poltekkes Surabaya dan Universitas Negeri Surabaya dengan jurusan yang lebih ke arah sains. Tapi ternyata, seiring waktu, aku mulai paham kenapa aku akhirnya diarahkan ke jalanku yang sekarang. Mungkin memang di sini tempatku belajar bukan cuma tentang ilmu, tapi juga tentang makna diri dan kehidupan.

Selama kuliah, aku aktif di Lembaga Pers Mahasiswa Fakultas (LPM Forma). Lewat organisasi itu, aku belajar banyak hal tentang komunikasi, kerja tim, dan cara menulis yang bisa menggugah orang lain. Selain itu, di semester sebelumnya aku ikut program magang MBKM di Klinik Hipnoterapi Theta Medika Surabaya sebagai asisten terapis. Di sana aku belajar langsung tentang proses terapi hipnosis, cara menghadapi klien, dan bagaimana terapi bisa membantu orang menemukan ketenangan dari sisi psikologis dan spiritual.

Di luar dunia kuliah, aku juga masih aktif mengajar di TPQ tempatku dulu belajar mengaji. Aku mulai mengajar sejak kelas 10 SMA, dan sampai sekarang kegiatan itu masih aku teruskan. Buatku, mengajar anak-anak mengaji bukan hanya tentang berbagi ilmu, tapi juga menjadi cara untuk menjaga diriku agar tetap dekat dengan nilai-nilai yang dulu menuntunku.



Layla Destriana Nur Nadila; lahir di Sidoarjo pada 1 Desember 2003 dan tumbuh besar di Gresik, sebuah kota yang memberi warna keseimbangan antara kesederhanaan hidup dan nilai-nilai spiritual. Masa kecil saya dihabiskan dalam lingkungan yang menanamkan kedisiplinan, kasih sayang, dan kecintaan terhadap ilmu. Sejak usia dini saya belajar di TK Islam Hubbul Wathon, lalu melanjutkan ke UPT SD Negeri 171 Gresik. Dari lingkungan pendidikan dasar yang sederhana itulah saya belajar menghargai proses dan menanamkan semangat belajar yang tulus.

Perjalanan hidup kemudian membawa saya untuk menempuh pendidikan di Jombang, sebuah kota yang dikenal dengan tradisi keilmuan dan spiritualitasnya. Di sana saya menimba ilmu di MTs Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng, tempat saya mulai memahami makna kemandirian dan kedalaman agama secara lebih nyata. Setelah itu, saya melanjutkan pendidikan di MAN 4 Denanyar Jombang yang berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif. Kehidupan pesantren tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk kepribadian dan karakter. Dari setiap rutinitas harian, saya belajar bahwa ilmu sejati tidak sekadar dihafalkan, tetapi dihidupi dan diamalkan.

Setelah menamatkan pendidikan di pesantren, saya melanjutkan studi ke Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Bidang ini menjadi ruang yang menyatukan dua hal yang saya cintai, yaitu pemahaman tentang jiwa manusia dan pencarian makna spiritual dalam

kehidupan. Melalui bidang ini saya menyadari bahwa manusia bukan hanya makhluk rasional, tetapi juga memiliki dimensi batin yang perlu dipahami dan dirawat dengan kelembutan serta kebijaksanaan.

Selama masa perkuliahan, saya pernah aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, salah satunya di Himpunan Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Dari kegiatan tersebut saya belajar banyak tentang kepemimpinan, kerja sama, dan kepekaan sosial. Selain itu saya juga mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka di Balai PRS PMKS Sidoarjo yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Pengalaman ini memperkaya pemahaman saya tentang bagaimana nilai-nilai tasawuf dan psikoterapi dapat diimplementasikan dalam pelayanan sosial dan penyembuhan jiwa manusia.

Bagi saya setiap pengalaman adalah bagian dari perjalanan menemukan diri. Dari ruang di pesantren hingga dunia sosial yang dinamis, saya belajar bahwa keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan kesadaran spiritual adalah fondasi penting untuk mencapai kedewasaan hidup. Saya percaya bahwa manusia baru dapat memahami makna kehidupan ketika ia mampu berdamai dengan dirinya sendiri dan menatap dunia dengan hati yang jernih.

Saya ingin terus belajar dan berkontribusi dalam bidang yang menyentuh aspek kejiwaan dan spiritualitas manusia. Harapan saya sederhana, semoga ilmu yang saya pelajari dapat membawa manfaat bagi banyak orang dan menjadi jembatan untuk menebarkan kedamaian batin di tengah hiruk pikuk kehidupan modern. Karena pada akhirnya, kebahagiaan sejati tidak terletak pada apa yang kita genggam, melainkan pada seberapa dalam kita mengenal diri dan menghadirkan Tuhan di

setiap langkah perjalanan hidup. Sebab, di sanalah jiwa menemukan rumahnya, tenang, utuh, dan penuh cahaya.



Luluk Markhumatul Khusnah; lahir di Mojokerto pada 11 Maret 2004. Saya dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menekankan nilai-nilai kesederhanaan dan spiritualitas yang membentuk kedisiplinan, rasa empati, dan kecintaan terhadap ilmu sejak usia dini. Pendidikan dasar saya ditempuh di MI Roudlotun Nasyi'in, kemudian berlanjut di SMPI Plus Al-Azhar dan MAN 3 Tambakberas Jombang. Masa-masa di pesantren menjadi pilar penting dalam pembentukan karakter, kemandirian, serta pemahaman agama secara mendalam, sekaligus menumbuhkan sikap menghargai proses belajar secara konsisten dan reflektif.

Saat ini, saya melanjutkan studi di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Program ini memberikan kesempatan untuk mengintegrasikan pemahaman psikologi manusia dengan kajian spiritual, sehingga memungkinkan pengembangan pendekatan yang holistic terhadap Kesehatan mental dan kesejahteraan batin.

Selama perkuliahan, saya aktif dalam organisasi kemahasiswaan, kegiatan relawan, serta program pengabdian Masyarakat, termasuk Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka di Balai PRS PMKS Sidoarjo. Aktivitas ini memperluas perspektif saya terkait implementasi nilai-nilai tasawuf dalam praktik sosial dan psikoterapi, sekaligus meningkatkan kemampuan kepemimpinan, kolaborasi, dan empati sosial.

Saya meyakini bahwa sinergi antara ilmu pengetahuan dan kesadaran spiritual merupakan fondasi esensial untuk memahami kehidupan secara utuh. Melalui karya akademik dan praktik profesional, saya berharap dapat memberikan kontribusi nyata bagi Masyarakat, serta membantu individu menemukan ketenangan batin dan pemaknaan hidup yang lebih mendalam.



Iswanto; Iswanto adalah sosok individu yang memiliki kedalaman minat pada dimensi psikologis dan spiritual manusia. Lahir pada tanggal 23 Februari 2002, Iswanto memulai perjalanan pendidikannya dengan nilai-nilai disiplin dan spiritualitas yang mendalam di Pondok Pesantren Al Falah, Tanggamus, Lampung, tempat ia menempuh pendidikan menengah atas. Latar belakang pesantren ini memberikan landasan yang kuat dalam memahami etika dan filsafat hidup.

Saat ini, Iswanto sedang menyelesaikan studi S1 di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Pilihan studi ini menunjukkan fokusnya pada integrasi pendekatan spiritual (Tasawuf) dan klinis (Psikoterapi) dalam memahami perilaku dan dinamika sosial.

Iswanto dikenal sebagai individu yang aktif dan bertanggung jawab. Ia dipercaya menjabat sebagai Ketua Divisi Olahraga di Himpunan Mahasiswa Lampung Kota Surabaya selama periode 2021–2024. Peran ini mengasah kemampuan kepemimpinan, koordinasi, dan perencanaan program,

sekaligus melatih kemampuan komunikasi dan negosiasi yang efektif dalam konteks sosial.

Pengalaman praktis Iswanto di ranah sosial didapatkan melalui magang di UPTD Liponsos Keputih. Selama magang, ia berperan aktif dalam menjalin komunikasi interpersonal yang suportif dengan staf dan masyarakat, serta mempraktikkan kemampuan empati dan mendengarkan yang merupakan modal penting dalam konteks pelayanan sosial dan psikoterapi.

Berbekal latar belakang akademik yang mendalam dalam Tasawuf dan Psikoterapi serta pengalaman praktis di lapangan, Iswanto berdedikasi untuk menghasilkan tulisan yang memberikan perspektif holistik dan refleksi mendalam mengenai isu-isu kemanusiaan dan spiritual.

Psikosufistik

Untuk **QUARTER LIFE CRISIS GEN-Z**

Buku ini menghadirkan perpaduan antara psikologi modern dan sufisme klasik untuk memahami empat krisis utama yang kerap dialami generasi Z: krisis identitas, makna, relasi, dan spiritual.

Melalui pendekatan psikosufistik, pembaca diajak menelusuri perjalanan batin guna menemukan keseimbangan antara logika dan rasa, dunia digital dan kedalaman diri. Dengan menggabungkan konsep psikologi eksistensial dan nilai-nilai sufistik dari Al-Ghazali hingga Rumi, buku ini menjadi panduan reflektif untuk menyembuhkan luka batin, menumbuhkan kesadaran spiritual, serta menemukan makna hidup di tengah kekosongan modern. Sebuah bacaan untuk generasi yang gelisah yang ingin pulang pada diri sejati.

"Tugasmu bukan mencari cinta, tapi menemukan penghalang di dalam dirimu yang menutupi cinta itu sendiri".

- Rumi

"Barang siapa mengenal dirinya, ia akan mengenal tuhan-Nya"

- Al-Ghazali

*"Obatmu ada dalam dirimu, namun kau tak menyadarinya.
Penyakitmu pun berasal dari dirimu, namun kau tak memahaminya"*

- Ali bin Abi Thalib



CV. Cita Cendekia
Jl. Jemur Wonosari Gg. Masjid No. 42
Wonocolo Surabaya
citacendekiaoffice@gmail.com

