

**IMPLEMENTASI TERAPI SYUKUR UNTUK
MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG
MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh

**Umi Latifatul Munawaroh
NIM: 04040321150**



**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Umi Latifatul Munawaroh

NIM : 04040321150

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul “Implementasi Terapi Syukur untuk Menurununkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir di Surabaya” adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
1CBBFAMX139042364

Umi Latifatul Munawaroh

NIM. 04040321150

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Proposal Skripsi berikut:

Nama : Umi Latifatul Munawaroh

NIM : 04040321150

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : "IMPLEMENTASI TERAPI SYUKUR UNTUK
MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG
MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA"

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 24 Februari 2025

Dosen Pembimbing I



Dr. Widhiyana, M.Si., Psikolog
NIP. 196304122014112001

Menyetujui,
Dosen Pembimbing II



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.pd
NIP. 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

IMPLEMENTASI TERAPI SYUKUR UNTUK MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh
Umi Latifatul Munawaroh
Nim: 04040321150

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 11 Maret 2025
Tim Penguji

Penguji I

Dr. M. Afd. Basyid, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji III

Dr. M. Afd. Basyid, M.M
NIP. 196009011990031002

Penguji IV

Drs. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah

ini, saya: Nama : Umi Latifatul Munawaroh

NIM : 04040321150

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : umilatifatul09@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain ()
yang berjudul :

"IMPLEMENTASI TERAPI SYUKUR UNTUK MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA"

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Agustus 2025

Penulis

(Umi Latifatul Munawaroh)

ABSTRAK

Umi Latifatul Munawaroh, Nim 04040321150, Tahun 2025.
“Implementasi Terapi Syukur Untuk Menurunkan Quarter Life Crisis Pada Seorang Mahasiswa Akhir Di Surabaya.”

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fase krisis psikologis yang umumnya dialami oleh individu berusia 18–29 tahun, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, dan ekspektasi masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi terapi syukur dalam menurunkan *quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi syukur berperan dalam membantu konseli mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun pola pikir yang lebih positif terhadap kehidupan. Melalui praktik syukur, konseli mampu menerima kenyataan dengan lebih lapang dada, mengurangi perasaan cemas dan tidak percaya diri, serta mengembangkan optimisme terhadap masa depan. Dengan demikian, terapi syukur dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Terapi Syukur, Quarter Life Crisis, dan Kesejahteraan Psikologis*

ABSTRACT

Umi Latifatul Munawaroh, Nim 04040321150, 2025.
"Implementation of Gratitude Therapy to Reduce Quarter Life Crisis in a Final Student in Surabaya."

Quarter Life Crisis (QLC) is a psychological crisis phase that is generally experienced by individuals aged 18–29 years, including final year students who are faced with various academic, social pressures and future expectations. This research aims to explore the implementation of gratitude therapy in reducing the quarter life crisis in a final year student in Surabaya. The research approach used is qualitative with a case study method. Data collection techniques include interviews, observation and documentation which are analyzed descriptively.

The research results show that gratitude therapy plays a role in helping clients reduce anxiety, increase self-confidence, and build a more positive mindset towards life. Through the practice of gratitude, clients are able to accept reality more gracefully, reduce feelings of anxiety and lack of self-confidence, and develop optimism about the future. Thus, gratitude therapy can be an effective approach in guidance and counseling to overcome the quarter life crisis in final year students.

Keywords: Gratitude Therapy, Quarter Life Crisis, and Psychological Well-being

ABSTRAK

Umi Latifatul Munawaroh, Nim 04040321150. "تنفيذ علاج الامتحان".
للتقليل أزمة الحياة الربع سنوية لدى طالب نهائي في سورابايا

هي مرحلة أزمة نفسية يعاني منها عمومًا الأفراد الذين تتراوح (QLC) أزمة ربع العمر أعمارهم بين 18 و29 عامًا، بما في ذلك طلاب السنة النهائية الذين يواجهون ضغوطًا أكاديمية واجتماعية مختلفة وتوقعات مستقبلية. يهدف هذا البحث إلى استكشاف مدى فاعلية علاج الامتحان في الحد من أزمة ربع الحياة لدى طالب السنة النهائية في سورابايا. منهج البحث المستخدم هو نوعي مع طريقة دراسة الحالة. وتشمل تقنيات جمع البيانات المقابلات والملاحظة والوثائق التي يتم تحليلها وصفيًا. تظهر نتائج البحث أن علاج الامتحان يلعب دورًا في مساعدة العملاء على تقليل القلق، وزيادة الثقة بالنفس وبناء عقلية أكثر إيجابية تجاه الحياة. ومن خلال ممارسة الامتحان، يتمكن العملاء من قبول الواقع بأمان أكبر، وتقليل مشاعر القلق وانعدام الثقة بالنفس، وتنمية التفاؤل بشأن المستقبل. ومن ثم فإن العلاج بالامتحان يمكن أن يكون أسلوباً فعالاً في التوجيه والإرشاد للتغلب على أزمة ربع العمر لدى طلاب السنة النهائية.

الكلمات المفتاحية: علاج الامتحان، أزمة ربع الحياة، والصحة النفسية

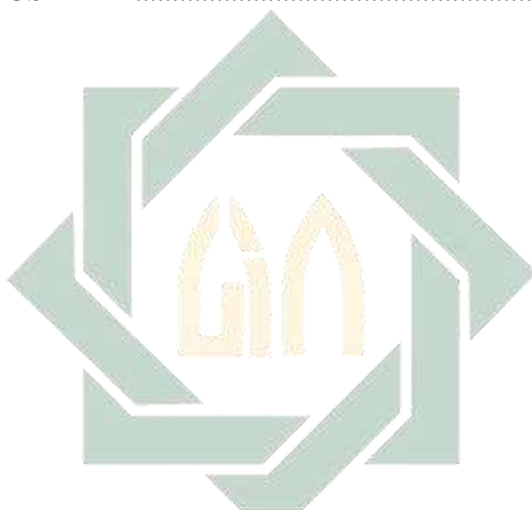
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not defined.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
Surabaya, 24 Februari 2025	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR transliterasi.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat teoretis.....	7
2. Manfaat praktis	8
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORETIS	12
A. Kerangka Teoretis	12
1. Terapi Syukur.....	12
2. <i>Quarter life crisis</i>	19
B. Penelitian Terdahulu.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data	38
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	43
G. Teknik Validasi Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	46
B. Penyajian data.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	78

1. Perspektif Teori.....	78
2. Perspektif Islam.....	89
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Rekomendasi	93
C. Keterbatasan Penelitian	94
DAFTAR PUSTAKA	95



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Tabel

Tabel 4.1 Deskripsi Peneliti.....	47
Tabel 4.2 Deskripsi Konselor.....	47
Tabel 4.3 Deskripsi Konseli.....	49
Tabel 4.4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Treatment (Terapi)	77
Tabel 4.5 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan.....	79
Tabel 4.6 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses terapi Syukur.....	88



DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Bungin, B. (2001). *Metode penelitian sosial: Format-format kuantitatif dan kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Bungin, B. (2001). Metodologi penelitian sosial.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, Llc.
- Hafid, H. (2020). Manajemen Tafakur, Syukur dan Kufur: Refleksi Dalam Kehidupan. Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman, 8(02), 295-302.
- Hasan, I. (2004). Analisis data penelitian dengan statistik.
- Husna, A. (2013). *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia* &. Gramedia Pustaka Utama.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. *Skripsi: Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Penguin.
- Sugiyono, M. P. P. K. (2007). *Kualitaitif dan r&d*, Bandung: Alfabeta, 2010. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter-life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana*

- malik ibrahim malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Takdir, M. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi Qur'ani dan psikologi positif. *Jurnal Insan Cendekia*, 5(2), 176.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif. *Jurnal studia insania*, 5(2), 175-198.
- Waslah, W. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *PROSIDING*, 1(1), 57-66.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.
- Yani, A. (2007). *Be excellent: Menjadi pribadi terpuji*. Jakarta: Al Qalam.
- Yunus, M. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Hidakarya Agung.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Ameliya, R. P. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Bungin, B. (2001). *Metode penelitian sosial: Format-format kuantitatif dan kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Bungin, B. (2001). Metodologi penelitian sosial.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Supercollege, Llc.
- Hafid, H. (2020). Manajemen Tafakur, Syukur dan Kufur: Refleksi Dalam Kehidupan. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 8(02), 295-302.
- Hasan, I. (2004). Analisis data penelitian dengan statistik.
- Husna, A. (2013). *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia &*. Gramedia Pustaka Utama.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.

- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. *Skripsi: Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Penguin.
- Sugiyono, M. P. P. P. K. (2007). Kualitataif dan r&d, Bandung: Alfabeta, 2010. *Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh trait kepribadian neuroticism terhadap quarter-life crisis dimediasi oleh harapan pada mahasiswa tingkat akhir universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Takdir, M. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi Qur'ani dan psikologi positif. *Jurnal Insan Cendekia*, 5(2), 176.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif. *Jurnal studia insania*, 5(2), 175-198.
- Waslah, W. (2017). Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. *PROSIDING*, 1(1), 57-66.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.
- Yani, A. (2007). *Be excellent: Menjadi pribadi terpuji*. Jakarta: Al Qalam.
- Yunus, M. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Hidakarya Agung.