

**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
ICBBFAMX139042364

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. 196304112014112001

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. H. 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 و 29 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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”¹ (Qs. Ibrahim [14]: 7

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

-B.J Habibie

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, Nikmati saja lelah lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau Investasikan untuk menjadikan dirimu serupa dengan yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nantinya bisa kau ceritakan.”

-Boy Candra

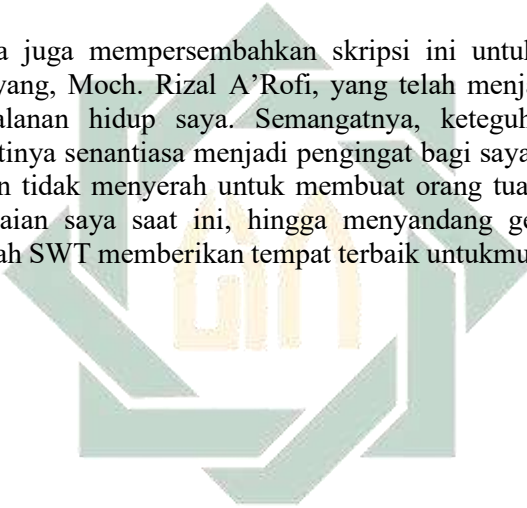
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹ Qur'an Surah Ibrahim [14]: 7

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan kepada orang tua tercinta, Bapak Sumali dan Ibu Suswati. Ketulusan hati atas doa-doa yang tak pernah terputus, kasih sayang yang tiada batas, serta dukungan tanpa lelah yang selalu mengiringi setiap langkah saya. Tanpa doa dan restu kalian, saya tidak akan pernah mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Saya juga mempersembahkan skripsi ini untuk almarhum kakak tersayang, Moch. Rizal A'Rofi, yang telah menjadi inspirasi dalam perjalanan hidup saya. Semangatnya, keteguhannya, dan kebaikan hatinya senantiasa menjadi pengingat bagi saya untuk terus berjuang dan tidak menyerah untuk membuat orang tua saya bangga atas pencapaian saya saat ini, hingga menyanggah gelar sarjana. Semoga Allah SWT memberikan tempat terbaik untukmu di sisi-Nya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, yang mana atas berkah, hidayah, dan rahmat-Nya, skripsi penelitian yang berjudul “Implementasi Terapi Syukur Untuk Menurunkan *Quarter Life crisis* Pada Mahasiswa Akhir Di Surabaya” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai karya ilmiah dalam rangka menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Pada kesempatan ini, penghargaan dan rasa terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada:

1. Prof. Akh. Muzakki, M.Ag, Grad. Dip. SEA, M.Phil, Ph.D., selaku rector UIN Sunan Ampel Surabaya
2. Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I. selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Dr. Muhamad Thohir, M.Pd.I., selaku kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Dra. Psi. Mierrina, M.Si dan Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd selaku dosen pembimbing saya pada penelitian ini yang selalu memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh jajaran Dosen Bimbingan dan Konseling islam yang dengan ikhlas dan totalitas memberikan ilmu dan wejangan wejangannya dari semester 1 sampai saat ini.
6. Kedua orang tua tercinta saya, Bapak Sumali dan Ibu Suswati, yang telah menjadi sumber kekuatan utama dalam setiap perjalanan hidup. Dukungan, doa-doa tulus yang selalu dipanjatkan, kasih sayang tanpa batas, serta pengorbanan yang tiada henti telah menjadi fondasi yang kokoh bagi peneliti untuk terus melangkah maju.
7. Kakak tersayang, Alm. Moch Rizal A'Rofi, sosok yang selalu menjadi panutan dan inspirasi dalam hidup saya. Meski raga telah

tiada, semangat dan kebaikan yang mas tinggalkan akan selalu mengiringi langkah saya. Kasih sayangmu yang tiada batas, meskipun kadang menjengkelkan dengan kejahilanmu, tetap menjadi kenangan manis yang selalu kurindukan. Keinginanmu agar aku meraih gelar sarjana akhirnya telah kucapai. Semua ini untukmu, sebagai bentuk terima kasih atas segala dukungan dan cinta yang selalu kau berikan. Semoga engkau tenang di sisi-Nya mas, Al-Fatihah.

8. Mas Zainul Arifin dan Mbak Ipar Fadilah, terima kasih atas dukungan serta doa yang selalu diberikan selama saya mengerjakan skripsi ini.
9. Nailu Shaumi Ramdhani, dia adalah sabahat terbaikku. Dia yang selalu menemani aku selama proses skripsi ini, mulai dari penelitian hingga segala lika-likunya. Dukungan, semangat, dan kebersamaan yang kita lalui membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Terima kasih sudah selalu ada, berbagi tawa, lelah, dan perjuangannya. Semoga bahagia selalu menyertaimu.
10. Roichatul Jannnah, Rivalni Novia Dwi Putri, Sal Nasyithoh An-Nur, Ma'rufa Nur Kharisma Putri, Raiyan Hana Oktavia. Terima kasih atas segala dukungan, kebersamaan, dan kesediaan kalian menjadi tempat berbagi keluh kesah selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian membuat setiap langkah terasa lebih ringan. Kalian selalu ada saat saya merasa kesepian atau gundah, serta tak pernah ragu membantu saya Ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir. Saya sungguh bersyukur memiliki kalian, lupyu more gais!
11. Terakhir saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri “Umi Latifatul Munawaroh”, seorang anak bungsu yang berusia 22 tahun yang keras kepala namun terkadang sifatnya yang manja seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan dirimu sendiri bahwa kamu mampu menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dimanapun kamu berada, saya yakin usaha dan doamu yang selalu kamu langitkan, Allah sudah menyiapkan versi terbaik untukmu, entah itu parihai karir, rejeki ataupun jodoh.

12. Terima kasih juga kepada pihak-pihak lain, yang telah membantu penulis dalam berbagai cara, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Meskipun upaya terbaik telah dilakukan dalam penyusunan skripsi ini, disadari bahwa masih terdapat banyak sekali kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun diharapkan dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan yang ada. Akhir kata, besar harapan agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta pihak-pihak lain yang berkepentingan.



Surabaya, 24 Februari 2025

Penulis

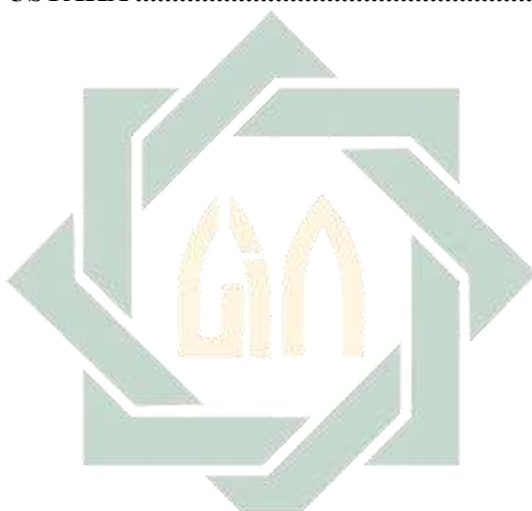
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

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 TRANSLITERASI

Di dalam naskah skripsi ini banyak dijumpai nama dan istilah teknis (*technical term*) yang berasal dari bahasa Arab yang di tulis dengan huruf Latin. Pedoman transliterasi yang digunakan untuk penulisan tersebut adalah sebagai berikut.

Awal	Tengah	Akhir	Tunggal	Romanisasi
ا	ا	ا	ا	(Tidak ada)
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	s
ط	ط	ط	ط	d
ظ	ظ	ظ	ظ	t
ع	ع	ع	ع	z
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	f
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه، هـ	ه، هـ	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	y

Bunyi Vokal and Diftong

اَ	A	اَ	ā	اِ	ī
اُ	U	اِ	á	اَو	aw
اِ	I	اُو	Ū	اِ	ay



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Kehidupan, manusia melalui berbagai tahap perubahan fisik dan psikologis, mulai dari tahap kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia. Tiap-tiap fase tersebut mencakup tahap belajar yang sangat penting. Di era globalisasi ini, kemampuan belajar menjadi semakin vital bagi setiap individu karena mengharuskan mereka untuk berpikir terbuka serta memiliki keterampilan dalam Kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara kreatif dan kritis menjadi penting, terutama dalam Masa peralihan kehidupan.² Seseorang mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih abstrak, meningkatkan kemandirian, serta belajar memikul tanggung jawab dengan lebih matang (Papalia & Olds).

Fase dewasa adalah fase yang paling panjang dalam perkembangan manusia. Pada fase ini, individu dihadapkan dengan berbagai tantangan hidup yang harus mereka hadapi dengan ketangguhan. Salah satu transisi yang signifikan dalam kehidupan adalah peralihan masa remaja menuju usia dewasa, yang berlangsung antara usia 18 hingga 29 tahun. Fase ini sering kali disebut sebagai *emerging adulthood*, sebuah periode dimana individu mulai menjajaki dan membentuk identitas serta menjalani proses kematangan secara lebih penuh. Kata *emerging adulthood* pertama kali diperkenalkan oleh Arnett dengan rentang usia 18 tahun hingga 29 tahun. Tanggapan yang muncul dalam menyambut masa *emerging adulthood* pun bermacam-macam. Ada beberapa individu yang merasa antusias dan senang, adapun beberapa individu yang bahkan mengalami kecemasan, tertekan, dan takut karena merasa tidak memiliki modal atau persiapan

² Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, Edisi pertama (Jakarta: Kencana, 2011). 126

yang cukup.³ Seseorang yang menghadapi perasaan cemas, kebingungan, panikan, bahkan stres bisa jadi sedang menghadapi waktu yang sulit.

Kondisi emosional yang tidak stabil yang sering dialami oleh mereka yang berusia sekitar 20 tahun meliputi perasaan negatif seperti ketidakberdayaan yang dirasakan, pengucilan yang dialami, keraguan terhadap skill diri sendiri yang dirasakan, serta ketakutan akan terjadinya kegagalan yang dialami. ketidakberdayaan, kesepian, ketidakpastian tentang potensi diri, serta kecemasan akan kegagalan, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*.⁴

Fenomena *quarter life crisis* dijelaskan secara umum oleh Robbins dan Wilner sebagai suatu reaksi keras yang dialami oleh individu setelah meninggalkan kenyamanan duduk di bangku pendidikan dan dihadapkan pada realitas kehidupan yang penuh dengan ketidakstabilan dan transformasi keadaan yang terus-menerus terjadi, banyaknya pilihan hidup dan rasa panik karena kelemahan diri turut dirasakan dalam proses ini. Apabila pada tahap pertumbuhannya persoalan hidup tidak dapat diatasi dengan baik, maka masalah-masalah emosional akan dialami, kehidupan akan dirasakan berat karena terombang-ambing dalam ketidakpastian.⁵

Saat menjadi dewasa, tugas yang diemban adalah menghadapi dunia sosial. Faktanya, dalam menjalani kehidupan masa dewasa awal, individu biasanya banyak sekali dicecar dengan pertanyaan-pertanyaan seperti kapan wisuda, kapan mendapatkan pekerjaan, kapan menikah, dan dalam momen-momen lainnya yang sepertinya tidak akan ada habisnya.

³ Inayah Agustin, Tesis, 'Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis', (Depok: UI, 2012).

⁴ Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin," At-Turats 11, no. 2 (2017): 153.

⁵ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001) hal 3

Terutama pada mahasiswa tingkat akhir, pertanyaan tentang kapan wisuda sering kali dilontarkan oleh lingkungan sekitar. Dalam hal ini, para individu dewasa awal diharuskan siap dalam menghadapi berbagai tantangan di dalam kehidupan sosial mereka. Tidak jarang, krisis dalam hidup dialami oleh individu yang berada di masa dewasa awal ini.

Tekanan untuk segera sukses, baik dalam akademik, pekerjaan maupun hubungan sosial, kerap membuat mereka merasa kehilangan arah dan tidak percaya diri. Mereka melihat keberhasilan teman-teman sebaya di media sosial dan merasa tidak sebanding, sehingga timbul rasa minder dan ketidakpuasan. Selain itu, mahasiswa akhir sering kali dilanda krisis identitas, bingung antara menjadi diri sendiri atau memenuhi ekspektasi orang lain. Situasi ini diperparah oleh tekanan akademik, seperti menyelesaikan skripsi yang dianggap menjadi penentu masa depan, serta masalah keuangan yang menimbulkan ketidakpastian dalam membangun kemandirian.

Perasaan frustrasi dan ketidakpuasan ini biasanya timbul dari kesenjangan antara harapan dan kenyataan sering kali dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis*. Mereka umumnya memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap diri mereka sendiri maupun terhadap situasi yang ada di sekitar mereka, namun kenyataan sering kali tidak sesuai dengan harapan tersebut. Mereka mungkin membayangkan bahwa pada usia tertentu, mereka sudah mencapai titik tertentu dalam hidup, misalnya memiliki karir yang mapan, stabil secara finansial, atau menjalin hubungan yang harmonis. Namun, ketika ekspektasi ini tidak terpenuhi, rasa kecewa mulai muncul dan individu merasa hidupnya tidak berjalan sesuai rencana.

Ekspektasi yang terlalu tinggi ini merupakan sumber utama dari *quarter life crisis*. Ketika seorang menetapkan standar yang terlalu tinggi tanpa mempertimbangkan kemungkinan tantangan akan dihadapi, realitas yang berbeda dari harapan seringkali menyebabkan rasa gagal dan putus asa. Ketidakcocokan antara rencana awal dan kenyataan yang dihadapi membuat individu merasa kehilangan kontrol atas hidup

mereka. Akibatnya, mereka sering kali merasa terjebak, tidak yakin dengan langkah selanjutnya, dan mulai mempertanyakan kemampuan diri dalam mencapai impian.⁶

Dampak dari *quarter life crisis* ini bisa beragam, dari rasa cemas yang terus-menerus, kurangnya motivasi, hingga perasaan kurang percaya diri. Banyak yang merasa hidup mereka tidak stabil, seolah-olah sedang berada di tengah badai yang tidak bisa mereka kendalikan. Pada akhirnya, mereka cenderung merasa bingung dan ragu dalam mengambil keputusan penting, seperti perubahan karier atau hubungan, yang semakin memperparah kondisi mental dan emosional mereka. (Robinson, Litman & Demetre). Dengan terapi syukur, kita diajak untuk menerima kenyataan dengan lapang dada, mengalihkan fokus dari kekurangan menuju hal-hal yang sudah dimiliki. Mensyukuri pencapaian kecil membantu mengurangi tekanan ekspektasi yang berlebihan, sehingga kita dapat melangkah dengan lebih tenang dan percaya bahwa setiap proses memiliki waktunya sendiri.

Permasalahan yang sedang dihadapi Konseli saat ini yaitu seorang mahasiswa perempuan berusia 22 tahun, yang kini berada di semester 8, tengah menghadapi pergolakan dalam hidupnya. Di luar, ia tampak seperti mahasiswa pada umumnya, namun di dalam dirinya, ada perasaan tidak percaya diri yang semakin membelenggu. Ia merasa seperti sedang berada di persimpangan jalan, bingung akan arah hidupnya, dan sering merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada.

Meski sudah berada di tahap ini dalam kuliah, ia merasa tertinggal jika dibandingkan dengan teman-temannya yang sudah lebih pasti dalam menentukan tujuan hidup mereka. Setiap kali melihat teman-temannya yang percaya diri merencanakan masa depan dengan jelas, ia malah merasa semakin ragu dengan pilihannya sendiri. Ia sering merasa bahwa apa yang dia lakukan tidak cukup baik atau tidak sehebat yang dicapai oleh orang lain.⁷

⁶ Yanuar Alifandi, Skripsi, “Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu” (Semarang: UNNES, 2016).

⁷ Hasil wawancara dengan konseli, tgl 18 November 2024

Perasaan tidak percaya diri ini semakin muncul saat ia membandingkan dirinya dengan mereka yang terlihat sukses dan memiliki visi hidup yang jelas. Ia mulai meragukan apakah jurusan yang ia pilih adalah yang terbaik untuknya, atau bahkan apakah ia benar-benar memiliki kemampuan yang cukup untuk sukses di bidang itu. Terkadang, ia merasa cemas akan masa depannya, takut gagal, atau bahkan takut tidak mencapai apa-apa. Rasa tidak percaya dirinya ini tidak hanya menghalangi dirinya untuk tampil maksimal di perkuliahan, tetapi juga mempengaruhi hubungan sosialnya. Di dalam keramaian teman-teman sekelas, ia merasa seperti bayangan yang tersembunyi, selalu merasa kurang atau tidak cukup berarti. Meskipun ia ingin lebih percaya diri dan berani mengambil langkah besar, perasaan takut akan penilaian orang lain membuatnya sering mengurungkan niat.

Maka dari itu, penggunaan terapi syukur terbukti efektif dalam membantu menangani berbagai permasalahan perilaku maupun kognitif pada individu. Bukti dari keefektivitasan ini bisa dilihat dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Hermida Fitri P, (2023) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermai, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar”. Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan melalui peningkatan skor self-compassion sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Selain itu, pendekatan terapi syukur juga membantu santri untuk lebih menerima diri, mengurangi kritik diri berlebihan, dan meningkatkan perasaan syukur terhadap pengalaman hidup mereka. Berdasarkan hasil dari interpretasi data yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa terapi syukur berpotensi efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* dengan memberikan intervensi atau treatment yang baik secara verbal maupun non verbal.⁸

⁸ Hermida Fitri, P. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermai, Kecamatan Krueng Barona*

Salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi masalah ini adalah terapi syukur. Terapi syukur adalah sebuah teknik yang mengajak individu untuk secara aktif melatih diri dalam mengidentifikasi dan mengapresiasi hal-hal positif dalam kehidupan mereka. Ini melibatkan praktik sehari-hari yang dapat membantu individu mengubah pola pikir mereka, berfokus pada hal-hal yang mereka miliki, dan mengurangi kecenderungan untuk terlalu fokus pada kekurangan atau perasaan gagal. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik syukur yang teratur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara mengurangi stres, kecemasan, dan depresi—perasaan yang sering dialami oleh mereka yang tengah mengalami keresahan pada usia 20-an akhir.

Praktik terapi syukur juga memiliki potensi untuk membantu individu yang merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang sering kali tidak realistis. Dalam menghadapi tekanan untuk mencapai tujuan karir atau kehidupan yang "sempurna," terapi syukur mengajak individu untuk mengalihkan perhatian mereka dari kekurangan dan kegagalan, serta lebih menghargai perjalanan hidup mereka yang penuh dengan pencapaian, meskipun terkadang tidak sesuai dengan ekspektasi atau harapan masyarakat. Dengan cara ini, terapi syukur dapat membantu mengurangi perasaan rendah diri dan meningkatkan rasa syukur terhadap apa yang telah dicapai.⁹

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas "Implementasi Terapi Syukur Untuk Menurunkan *Quarter Life Crisis* Pada Seorang Mahasiswa Akhir Di Surabaya" berfokus pada penerapan terapi syukur untuk mengatasi perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian yang sering dialami oleh mahasiswa menjelang akhir masa studi mereka. Penelitian

Jaya, Kabupaten Aceh Besar (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).

⁹ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, (Jurnal Studia Insania, Vol. 5 No. 2, tahun 2017, hlm. 172).

ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana terapi syukur dapat membantu mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis* untuk lebih menghargai pencapaian hidup mereka dan mengalihkan fokus dari tekanan sosial yang mungkin mereka rasakan. Dengan konteks di Surabaya, penelitian ini juga akan memberikan wawasan terkait tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa di wilayah perkotaan yang kerap dibebani oleh ekspektasi sosial dan akademik.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan isu yang telah teridentifikasi, peneliti menyusun permasalahan yang akan dianalisis sebagai berikut:

- 1) Bagaimana proses Implementasi terapi syukur untuk menurunkan *Quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya?
- 2) Bagaimana hasil Implementasi terapi syukur untuk menurunkan *Quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, peneliti bertujuan untuk mencapai hal-hal berikut:

- 1) Untuk mengetahui dan menganalisis proses Implementasi terapi syukur untuk menurunkan *Quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya?
- 2) Untuk mengetahui hasil Implementasi terapi syukur untuk menurunkan *Quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Temuan penelitian ini dimaksudkan untuk berkontribusi pada kumpulan pengetahuan dan panduan belajar, serta menawarkan perspektif segar bagi para peneliti dan praktisi bimbingan dan konseling. Secara khusus, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pencerahan mengenai cara

mengurangi *Quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya.

2. Manfaat praktis

- a. Dapat memberikan pemahaman kepada individu khususnya mahasiswa akhir yang menghadapi *quarter life crisis*, dengan menerapkan konsep syukur agar mereka lebih mampu menerima situasi, merasa lebih damai, dan lebih menghargai pencapaian dirinya sendiri tanpa membandingkan dengan pencapaian orang lain.
- b. Bagi pembaca, diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada setiap individu dalam merespons permasalahan *quarter life crisis* dan menjadikan penerapan syukur sebagai pedoman agar mereka dapat menemukan cara positif untuk menghadapi tantangan, meningkatkan ketahanan mental, dan lebih menghargai pencapaian diri mereka sendiri.

E. Definisi Konsep

Konsep meliputi penjelasan mengenai istilah atau elemen yang dipakai dalam penelitian dan membutuhkan penjelasan mendetail. Tujuannya adalah untuk memudahkan pemahaman terkait penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu, peneliti bisa memberikan penjelasan mengenai definisi konsep berdasarkan judul, di antaranya:

1. Terapi Syukur

Terapi syukur merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengubah pola pikir dan perilaku menjadi lebih positif, terutama dalam hubungannya dengan Allah. Proses ini diwujudkan melalui sikap menerima, mensyukuri nikmat-Nya tanpa keluhan, serta mengembangkan rasa terima kasih atas segala bentuk anugerah yang telah diberikan. Dalam konteks pengembangan potensi diri, terapi syukur berperan dalam membantu individu mengenali, menerima, dan

mengoptimalkan kemampuannya dengan lebih positif dan konstruktif.¹⁰

Quarter Life Crisis sering kali muncul akibat perasaan ragu, ketidakpastian, serta ketidakpuasan terhadap pencapaian diri, sehingga terapi syukur dapat menjadi strategi yang efektif dalam membentuk pola pikir yang lebih optimis dan adaptif. Dengan menerapkan terapi syukur, individu dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap potensi yang dimiliki, menumbuhkan motivasi intrinsik untuk terus berkembang, serta memperkuat resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, terapi ini juga berkontribusi dalam mengembangkan pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) yang membuat individu lebih terbuka terhadap proses belajar dan pengalaman hidup, termasuk dalam menghadapi kegagalan. Dampak lainnya adalah meningkatnya keseimbangan emosional yang berperan dalam mengurangi kecemasan, stres, serta tekanan psikologis yang dapat menghambat eksplorasi potensi diri. Dengan demikian, terapi syukur tidak hanya menjadi metode untuk mengatasi *Quarter Life Crisis*, tetapi juga menjadi sarana dalam membangun kesadaran akan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

2. *Quarter life crisis*

Quarter Life Crisis (QLC) adalah istilah yang menggambarkan fase krisis atau kebingungan yang sering dialami oleh seseorang di usia 20-an hingga awal 30-an. Pada fase ini, individu mungkin merasa cemas, tidak yakin dengan arah hidupnya, dan mempertanyakan pilihan yang telah diambil. Biasanya, perasaan ini muncul setelah seseorang lulus dari pendidikan formal dan mulai memasuki

¹⁰ Mohammad Takdir, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, Jurnal Insan Cendekia November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 176

dunia kerja atau kehidupan dewasa, di mana realitas seringkali tidak sesuai dengan ekspektasi.

Karakteristik utama dari *Quarter Life Crisis* mencakup ketidakpastian karier, krisis identitas, masalah keuangan, kesulitan hubungan, dan kecemasan tentang masa depan. Ketidakpastian karier, misalnya, muncul ketika seseorang merasa bingung dengan pekerjaan yang dijalani atau tidak yakin apakah karier saat ini sesuai dengan minat atau tujuan jangka panjang. Selain itu, krisis identitas juga sering terjadi, di mana seseorang merasa bingung mengenai jati diri, minat, atau nilai-nilai pribadi, terutama ketika dihadapkan dengan ekspektasi sosial yang berbeda.

Masalah keuangan juga menjadi bagian dari QLC, di mana individu merasa kesulitan dalam mengelola keuangan atau cemas karena belum mencapai stabilitas finansial. Di sisi lain, QLC bisa berdampak pada hubungan, baik romantis maupun pertemanan, dengan sering munculnya perasaan kesepian atau tidak dipahami. Krisis ini sering kali diperparah dengan adanya perbandingan diri yang tidak sehat terhadap orang lain, terutama di media sosial.¹¹

Faktor-faktor yang mempengaruhi QLC biasanya meliputi tekanan sosial, tuntutan pekerjaan, ekspektasi diri, serta perkembangan teknologi dan media sosial. Media sosial, misalnya, dapat memperkuat perasaan ketidakpuasan karena memudahkan seseorang untuk melihat pencapaian orang lain dan merasa dirinya kurang berhasil. Dalam banyak kasus, QLC adalah fase sementara yang bisa membantu seseorang menemukan arah hidup yang lebih jelas, meski mungkin membutuhkan waktu dan usaha untuk melewatinya.

¹¹ Inka Sukma Melati, “Quarter Life Crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?”, *Journal of Psychological Research*, Volume 4, No. 1, Mei 2024, hal 52-57

F. Sistematika Pembahasan

Pada bagian inti, skripsi ini dibagi menjadi lima bab utama yang akan dibahas sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN: Bagian ini menjelaskan dasar-dasar penelitian, yang mencakup beberapa sub bagian, seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB 2 KAJIAN TEORI: Pada bab kedua ini, teori-teori dan referensi yang relevan dibahas. Terdapat dua sub bagian utama, yakni kajian teori dan penelitian terdahulu yang relevan. Dalam sub bagian kajian teori, dua topik utama dijelaskan, yaitu Terapi Syukur dan *quarter life crisis*. Terapi Syukur dijelaskan dari segi pengertian, aspek-aspek, manfaat, tahapan terapi syukur. Sementara *quarter life crisis* dibahas mengenai pengertian, karakteristik, faktor penyebab, dan tahapan QLC. Selain itu, bagian ini juga membahas penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian.

BAB 3 METODE PENELITIAN: Bab Ketiga bagian ini menjelaskan pendekatan penelitian yang digunakan, dengan tujuh poin pembahasan, yaitu: pendekatan dan jenis penelitian, sasaran serta lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan validasi data. Setiap poin membahas elemen-elemen penting dalam proses penelitian untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan secara sistematis dan valid, serta menghasilkan temuan yang dapat dipercaya dan relevan.

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Pada bab ini, disajikan hasil penelitian yang menjelaskan proses penerapan terapi syukur dalam menangani *quarter life crisis* dan hasil yang diperoleh. Pembahasan ini dilakukan dengan perspektif teori dan perspektif Islam.

BAB 5 PENUTUP: Bab terakhir ini berisi tiga poin pembahasan. Poin pertama berisi kesimpulan dari proses konseling dan hasil yang diperoleh, poin kedua memberikan saran dan rekomendasi untuk konselor, konseli, dan pembaca, serta poin ketiga membahas keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian.

BAB II KAJIAN TEORETIS

A. Kerangka Teoretis

1. Terapi Syukur

a. Pengertian Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi memiliki kaitan dengan kata "Syafa-Yasyfi-Syifaan," yang berarti pengobatan, proses penyembuhan, dan penyembuhan itu sendiri. Dalam konteks Islam, terapi merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit, baik fisik, mental, maupun spiritual, dengan merujuk pada petunjuk yang ada dalam al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW. Secara praktis, terapi juga dipahami sebagai bimbingan dan pendidikan yang diberikan oleh Allah, para malaikat, Nabi dan Rasul-Nya, serta para pewaris ilmu yang membawa pengetahuan dari Nabi.¹²

Secara terminologi, menurut pakar bahasa al-Qur'an seperti al-Kafawi, syukur diartikan sebagai "memahami nikmat yang diberikan, kemudian memperlihatkannya kepada orang lain." Dalam kitab al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an karya al-Raghib al-Isfahani, yang dikutip oleh Desri Ari Enghariono, beberapa ulama menjelaskan bahwa kata "syukur" berasal dari kata "syakara," yang berarti membuka. Oleh karena itu, syukur dianggap berlawanan dengan kata "kafara" (kufur), yang berarti menutup, dengan salah satu maknanya adalah melupakan atau menyembunyikan nikmat.¹³

¹² Muhammad Yunus, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal. 120.

¹³ H. Hafid, "Manajemen Tafakkur, Syukur dan Kufur: Refleksi Dalam Kehidupan," *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman* 8, no. 02 (2020): 295-302.

Menurut beberapa ulama, kata syukur berasal dari akar kata "syakara," yang berarti membuka atau menampakkan. Oleh karena itu, syukur dipahami sebagai tindakan memperlihatkan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada umat manusia, baik dengan menyebutkannya, menggunakannya sesuai dengan kehendak-Nya, atau mengucapkan "alhamdulillah" sebagai bentuk rasa syukur.¹⁴ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), syukur diartikan sebagai perasaan terima kasih kepada Allah SWT, serta ungkapan rasa lega, senang, atau bahagia. Terapi syukur dapat dipahami sebagai latihan mental yang bertujuan untuk membiasakan diri dalam mengembangkan perilaku positif dan memanfaatkan anugerah Allah dengan sebaik-baiknya. Sikap syukur merupakan bagian dari kecerdasan spiritual (spiritual quotient) yang memberikan kekuatan luar biasa bagi individu untuk meraih ketenangan dan kedamaian. Energi yang muncul dari sikap syukur membantu seseorang tetap teguh dalam menghadapi segala ujian yang diberikan oleh Allah SWT.¹⁵

Dapat disimpulkan bahwa terapi syukur ialah suatu metode yang bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih bersyukur dalam menerima nikmat Allah dengan sepenuh hati. Terapi ini berfokus pada perbaikan perilaku dan pola pikir agar seseorang dapat selalu bersyukur serta berpikir positif Terhadap Allah SWT, tanpa mengeluh saat menghadapi ujian, mereka yang bersyukur akan menerima ketenangan dan kepuasan batin dari-Nya. Selain itu, terapi syukur juga dapat membantu mengatasi krisis seperempat abad (*quarter life crisis*), di mana individu belajar untuk

¹⁴ Aura Husna (Neti Suriana), Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110- 111

¹⁵ Mohammad Takdir, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, Jurnal Insan Cendekia November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 176

lebih menerima diri mereka sendiri, menggali potensi diri, dan mengembangkannya dengan cara yang lebih baik.

Terapi syukur dapat dipahami sebagai metode atau terapi penyembuhan untuk mengatasi penyakit mental, spiritual, dan fisik berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah mengajarkan untuk bersyukur, yang meliputi mengingat Allah SWT, mengucapkan terima kasih atas nikmat-Nya, dan merasa cukup dengan apa yang telah diberikan-Nya. Hal ini sejalan dengan firman Allah berikut ini:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: "Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (Q.S Ar-Rad (13):11)¹⁶

b. Ciri - ciri terapi Syukur

Ciri Terapi syukur menurut psikologi Barat, seperti yang dijelaskan oleh Watkins Terdapat empat hal yang dapat dilakukan untuk membangun rasa syukur, yakni:

1) Recounting

Kemampuan untuk merasakan dan menghargai setiap kenikmatan, baik yang sederhana maupun yang besar.

2) Reflection

Kemampuan untuk merefleksikan pengalaman dan menilai tindakan seorang. termasuk merenungkan kebaikan orang lain dan kenikmatan yang telah diterima di masa lalu.

¹⁶ Alquran Surah Ar-Rad [13]: 11.

3) Expression

Kemampuan untuk mengekspresikan rasa syukur terhadap nikmat yang diberikan.

4) Reappraisal

Kemampuan untuk merefleksikan kembali pengalaman masa lalu dengan pandangan yang lebih optimis.¹⁷

c. Manfaat Terapi Syukur

Menurut Sayyid Quthb, yang dikutip oleh Ahmad Yani, ada empat manfaat yang dapat diperoleh dari bersyukur yang menjelaskan berbagai dampak positifnya,¹⁸ yaitu:

1) Membersihkan Jiwa

Rasa syukur memiliki peranan penting dalam memelihara kemurnian jiwa seseorang. Dengan bersyukur, individu merasa lebih dekat dengan Allah dan terlindung karakter negatif, sebagai kesombongan atas apa yang telah diraih. Hal ini membentuk hati yang bersih serta sikap yang penuh kerendahan hati.

2) Mendorong Jiwa untuk Beramal Saleh

Sikap menghargai nikmat yang diwujudkan dalam perbuatan baik mendorong seseorang untuk memanfaatkan nikmat yang diterima dengan berbuat kebaikan kepada orang lain. Nikmat yang terus bertambah mendorong semakin banyak perbuatan baik, sehingga menciptakan putaran positif dalam kehidupan.

¹⁷ Watkins, P. C. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer 2014

¹⁸ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), hlm. 251-252

3) Menjadikan Orang Lain Ridha

Syukur atas nikmat yang diterima tidak hanya memberikan keuntungan bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain. Sikap ini menghasilkan rasa puas dan penghargaan dari lingkungan sekitar, karena mereka menyadari bahwa nikmat tersebut dimanfaatkan tidak hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga untuk kebaikan orang lain.

4) Memperbaiki dan Memperlancar Interaksi Sosial

Dalam kehidupan sosial atau interaksi dengan orang lain, menjaga hubungan yang harmonis dan positif sangatlah penting. Individu yang bersyukur cenderung lebih mampu memperbaiki diri, termasuk dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga menciptakan keseimbangan dan kedamaian dalam hubungan sosial.¹⁹

Dengan demikian, bersyukur tidak hanya merupakan ungkapan terima kasih semata, tetapi juga memberikan pengaruh yang mendalam pada aspek jiwa, moral, serta interaksi sosial seseorang.

d. Tahapan Terapi Syukur

Menurut Quraish, Ada berbagai cara yang dapat diterapkan untuk melaksanakan teknik bersyukur atau terapi syukur,²⁰ di antaranya:

1) Bersyukur dengan lisan

Dalam psikologi Qur'ani, bersyukur dengan lisan berarti mengucapkan kalimat "Alhamdulillah" (segala puji bagi Allah) secara tulus sebagai wujud rasa terima kasih kepada Allah atas segala nikmat-Nya. Kalimat tahmid "*Alhamdulillah*" menjadi ungkapan syukur yang mendalam dan signifikan bagi

¹⁹ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), hlm. 251-252

²⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), hal. 217.

setiap Muslim, sebagai bentuk pengakuan dan penghargaan terhadap karunia Allah. Kalimat ini tidak hanya membangkitkan kesadaran hati, tetapi juga mendorong tubuh untuk selalu hidup dalam rasa syukur dan menyadari setiap nikmat yang diberikan-Nya.

2) Bersyukur dengan hati

Hati berperan sebagai pengendali atas setiap perkataan orang. Teknik ini menggambarkan bahwa individu sepenuhnya Memahami dan mengakui bahwa segala nikmat besar yang diterimanya berasal dari Allah Yang Maha Kuasa. Kesadaran ini menumbuhkan rasa syukur yang mendalam, mengarahkan seseorang untuk lebih menghargai setiap karunia yang diberikan dan menjadikannya sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih berarti.

3) Bersyukur dengan perbuatan

Teknik bersyukur berikutnya dalam psikologi Qur'ani adalah melalui tindakan, yakni dengan memanfaatkan seluruh anggota tubuh dan potensi yang diberikan Allah untuk kebaikan diri sendiri maupun orang lain. Tindakan ini mencerminkan rasa syukur yang nyata, di mana seseorang mengoptimalkan anugerah yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang bermanfaat, baik untuk dirinya maupun untuk lingkungan sekitarnya. Rasa syukur yang melibatkan anggota tubuh ini tercermin dalam kebiasaan untuk selalu berbuat baik sesuai dengan ajaran agama Islam.²¹

Menurut Mohammad Takdir, terapi syukur bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Mengucapkan Alhamdulillah setiap waktu. Langkah ini merupakan langkah utama dari seorang konseli

²¹ Abdullah bin Fahd As-Sallum, Keajaiban Iman. (Surabaya: Yassir, 2008) hal 134

- untuk membiasakan mengenal kenikmatan dari Allah. Teknik ini bisa dilakukan ketika mendapat kenikmatan, mulai dari kenikmatan yang sederhana.
- 2) Membuat sistem pengingat dan catatan syukur setiap hari. Langkah ini bisa dilakukan dengan cara membuat sistem pengingat atau alarm dengan menuliskan sesuatu nikmat yang sederhana yang seharusnya disyukuri setiap hari.
 - 3) Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka. Di alam terbuka seseorang dapat merenungkan dan mengambil pelajaran dari semua kemurahan, kasih sayang dan kekuasaan Allah yang menciptakan keindahan dunia beserta dengan isinya.²²
- e. Tahapan Terapi Konseling dengan Terapi Syukur.
- Terapi Syukur adalah cara untuk membantu seseorang merasa lebih tenang dengan fokus pada hal-hal yang bisa disyukuri dalam hidup. Berikut adalah langkah-langkahnya:
- 1) Tahap Awal: Mengenali Masalah
 - a) Konselor dan klien berbincang santai agar klien merasa nyaman.
 - b) Konselor menanyakan masalah yang sedang dihadapi klien.
 - c) Klien diajak menyadari apakah selama ini lebih sering fokus pada kekurangan atau hal-hal negatif.
 - 2) Tahap Belajar tentang Syukur
 - a) Konselor menjelaskan apa itu rasa syukur dan manfaatnya.
 - b) Klien diajak memahami bahwa selalu ada hal baik dalam hidup, sekecil apa pun itu.

²² Mohammad Takdir, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, Jurnal Insan Cendekia November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 186-187

- c) Klien diberi contoh nyata bagaimana orang yang bersyukur bisa lebih tenang.
- 3) Tahap Latihan Syukur
 - a) Menulis Jurnal Syukur: Setiap hari, klien mencatat 3 hal yang bisa disyukuri
 - b) Mengingat Momen Indah: Klien diajak mengingat pengalaman baik yang pernah dialami.
 - c) Melakukan Meditasi Syukur: Klien belajar menarik napas dalam, menenangkan diri, dan merasakan kebahagiaan dari hal-hal sederhana.
 - d) Membuat Buku Impian: Klien menuliskan atau menggambar impian dan harapan yang ingin dicapai, sambil mensyukuri apa yang sudah dimiliki saat ini. Buku ini akan menjadi motivasi positif bagi klien untuk terus melangkah.
- 4) Tahap Evaluasi dan Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari
 - a) Klien dan konselor melihat apakah ada perubahan dalam perasaan dan pikirannya.
 - b) Klien diajak untuk terus menerapkan kebiasaan bersyukur setiap hari.
 - c) Jika diperlukan, sesi lanjutan diadakan untuk memastikan klien tetap bisa menjalankan latihan syukur.

2. *Quarter life crisis*

a. Pengertian *quarter life crisis*

Fischer mengemukakan bahwa *quarter life crisis* merupakan perasaan kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian mengenai masa depan, terutama yang berhubungan dengan hubungan pribadi, karir, dan kehidupan sosial pada usia 20-an.²³ Sementara itu, Nash

²³ Fischer, K. *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life* (California: Super College LLC. 2008), 202

dan Murray berpendapat bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* menghadapi tantangan terkait dengan impian dan harapan, masalah dalam bidang akademik, agama dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karir.

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan emosi yang kuat, perubahan yang berlangsung terus-menerus, banyaknya pilihan yang harus diambil, serta perasaan panik dan ketidakberdayaan yang biasanya dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun. Fenomena ini umumnya terjadi setelah seseorang menyelesaikan pendidikan tinggi, dengan gejala emosional seperti frustrasi, kecemasan, dan kebingungan. Perasaan ini dapat berlanjut dan menimbulkan depresi atau gangguan psikologis lainnya. Pada tahap ini, individu mengalami transisi menuju kedewasaan, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*, yakni perasaan yang muncul di usia 20-an, yang mencakup kecemasan mengenai masa depan, kebingungan dalam menentukan identitas, serta kekecewaan terhadap keadaan, yang dapat menyebabkan stres dan depresi, terutama yang terkait dengan karier, hubungan, dan kehidupan sosial.²⁴

Meskipun Al-Qur'an tidak secara langsung menyebutkan konsep *quarter life crisis*, terdapat beberapa ayat yang menegaskan agar kita tidak merasa cemas, takut (khauf), atau bersedih (yahzanum) secara berlebihan. Ayat-ayat tersebut mengingatkan umat untuk tetap tawakal dan berserah diri kepada Allah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Salah satunya terdapat pada QS. Al Baqarah ayat 277 sebagai berikut:

²⁴ Robbins, A., Wilner, A. "Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties" (New York: Tarcher Penguin, 2001), 90

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا
الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا
هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٧﴾

Artinya: “Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan shalat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”.²⁵

Beberapa kebiasaan yang dapat memicu terjadinya *quarter life crisis* antara lain, penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat menimbulkan perasaan cemas, perbandingan sosial, serta tekanan untuk memenuhi standar hidup tertentu yang sering kali tidak realistis dan dapat mempengaruhi pola pikir individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Kebiasaan lain yang bisa memperburuk kondisi ini adalah sering mengeluh tanpa berusaha mencari solusi atas masalah yang dihadapi, serta cenderung menutup diri dari orang lain, yang menyebabkan pergaulan semakin terbatas dan menyulitkan individu dalam melihat berbagai peluang yang ada melalui koneksi sosial yang dimiliki.

Berdasarkan berbagai pandangan ahli, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode pergolakan emosional yang dialami seseorang saat bertransisi dari akhir masa remaja ke masa dewasa, atau dari kehidupan perkuliahan menuju dunia kerja atau kehidupan nyata. Pada fase ini, individu sering merasa terpuruk, bingung, dan cemas akibat ketidakpastian mengenai masa depan. Tekanan serta tantangan yang dihadapi dalam periode ini dapat menimbulkan keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan frustrasi, kecemasan, dan bahkan berpotensi berujung pada depresi.

²⁵ Alquran Surah Baqarah [2]: 277.

b. Karakteristik *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami QLC karena mereka berada dalam masa transisi dari dunia akademik ke dunia kerja atau kehidupan yang lebih mandiri. Ketidakpastian karier menjadi salah satu pemicu utama dari QLC. Banyak mahasiswa yang merasa khawatir apakah pilihan jurusan yang mereka ambil benar-benar sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Selain itu, tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus juga sering kali menyebabkan kecemasan yang mendalam, terutama ketika mereka merasa belum memiliki pengalaman kerja yang cukup atau kompetensi yang memadai untuk bersaing di dunia profesional

Selain ketidakpastian karier, Muttaqien & Hidayati, berpendapat bahwa mahasiswa tingkat akhir juga sering mengalami krisis identitas. Pada tahap ini, individu mulai mempertanyakan siapa diri mereka sebenarnya dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup. Tidak jarang, mereka merasa bingung apakah keputusan yang mereka buat merupakan keinginan pribadi atau hanya sekadar memenuhi ekspektasi sosial dan keluarga. Perasaan ini diperburuk oleh perbandingan sosial dengan teman sebaya yang tampak lebih sukses atau memiliki arah hidup yang lebih jelas. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mulai meragukan kemampuan diri mereka sendiri dan merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain.²⁶

Tekanan akademik dan sosial juga menjadi faktor yang memperburuk QLC pada mahasiswa akhir. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dan lulus tepat

²⁶ Muttaqien, Firdaus and Hidayati, Fina (2020) *Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015*. Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 5 (1).

waktu sering kali menjadi sumber stres yang berat. Di samping itu, mereka juga dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan sekitar seperti "Kapan sidang?" atau "Kapan wisuda?", yang semakin meningkatkan tekanan psikologis mereka. Tekanan ini tidak hanya berasal dari keluarga, tetapi juga dari teman sebaya dan masyarakat secara umum, yang sering kali mengukur kesuksesan seseorang berdasarkan pencapaian akademik dan karier.

Perbandingan sosial juga menjadi faktor yang memperburuk QLC, terutama di era digital saat ini. Media sosial memberikan akses mudah bagi individu untuk melihat pencapaian orang lain, yang sering kali membuat mahasiswa merasa tertinggal. Mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang sudah mendapatkan pekerjaan, menikah, atau mencapai kesuksesan lainnya. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap pencapaian pribadi. Padahal, apa yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan realitas yang sebenarnya, dan setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda-beda.

Karakteristik lain dari QLC adalah perasaan kehilangan kontrol atas hidup. Banyak mahasiswa akhir yang merasa hidup mereka tidak berjalan sesuai dengan rencana yang telah mereka susun. Ekspektasi yang mereka miliki mengenai masa depan sering kali tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga menimbulkan perasaan frustrasi dan putus asa. Mereka merasa terjebak dalam situasi yang tidak mereka inginkan, tetapi di saat yang sama juga tidak tahu harus mengambil langkah apa untuk keluar dari kondisi tersebut. Jika tidak ditangani dengan baik, perasaan ini dapat berkembang menjadi kecemasan berlebih dan bahkan depresi (Robbins & Wilner).

Quarter Life Crisis bukan hanya sekadar fase sementara, tetapi dapat berdampak pada kesehatan mental individu jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu pendekatan yang dapat membantu mahasiswa akhir dalam menghadapi QLC adalah terapi syukur. Dengan menerapkan terapi syukur, individu diajak untuk lebih fokus pada pencapaian yang telah mereka raih daripada terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Melatih kebiasaan bersyukur dapat membantu mengembangkan pola pikir yang lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Dengan demikian, terapi syukur dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi Quarter Life Crisis dan menjalani transisi kehidupan dengan lebih tenang serta penuh optimisme

Robbins dan Wilner mengemukakan dua tipe karakteristik yang sering dialami oleh individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*, yaitu: 1. *The locked-out form*, di mana individu merasa kesulitan atau tidak siap untuk menjalani peran sebagai orang dewasa, dan 2. *The locked-in form*, di mana individu merasa terperangkap dalam peran dewasa yang telah diambarnya. Meskipun tidak semua individu mengalami kedua kondisi ini, konsep tersebut dapat memberikan gambaran mengenai pengalaman yang dirasakan oleh mereka yang tengah menghadapi *quarter life crisis*.²⁷

c. Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal, sebagai berikut:

²⁷ Robbins, A., Wilner, A. "Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties" (New York: Tarcher Penguin, 2001), 90

1. Faktor Internal

Quarter life crisis dapat dipicu oleh faktor internal dalam diri individu, terutama karena mereka berada pada tahap *emerging adulthood*, yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi munculnya krisis ini.²⁸ Beberapa faktor internal yang berkontribusi dalam hal ini meliputi:

a) *Identity exploration*

Pada tahap ini, individu mulai melakukan eksplorasi yang serius menuju kedewasaan, dengan fokus pada pencarian dan pemahaman identitas diri. Mereka mempersiapkan diri untuk tahap kehidupan berikutnya, seperti dalam hal percintaan dan pekerjaan. Selain itu, individu juga mulai merenungkan hal-hal yang sebelumnya tidak pernah dipikirkan secara mendalam, seperti pertanyaan-pertanyaan besar mengenai hidup, seperti "Apa tujuan hidup saya?" atau "Bagaimana saya bisa memberikan kontribusi bagi keluarga dan masyarakat?" atau "Apa yang akan saya capai di masa depan?" Proses pencarian identitas ini kadang menimbulkan kebingungan dan kecemasan, karena pilihan-pilihan hidup yang diambil akan sangat dipengaruhi oleh pemahaman tentang diri sendiri. Kondisi ini membuat individu lebih rentan mengalami *quarter life crisis*.

b) *Instability*

Pada tahap *emerging adulthood*, individu mengalami perubahan yang terus-menerus, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor,

²⁸ Arnett, J.J. Conceptions of The Transition to Adulthood: Perspective from Adolescence through (Midlife: *Journal of Adult Development*, 2001), 8 (2), 133-143

termasuk perubahan gaya hidup. Pada era 1970-an, seseorang yang berusia 21 tahun biasanya sudah memasuki fase pernikahan, kehamilan, menyelesaikan pendidikan, dan memiliki pekerjaan tetap. Namun, seiring berjalannya waktu, usia 21 tahun kini lebih sering dihadapkan pada tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kecemasan untuk mandiri, dan lainnya. Perubahan-perubahan ini memaksa individu untuk selalu siap menghadapi situasi yang mungkin tidak sesuai dengan harapan atau rencana mereka.

c) *Being self-focused*

Pada tahap *emerging adulthood*, individu mengalami perubahan yang terus-menerus, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan gaya hidup. Pada tahun 1970-an, seseorang yang berusia 21 tahun biasanya telah memasuki fase pernikahan, menghadapi kehamilan, dan memiliki pekerjaan tetap. Namun, seiring berjalannya waktu, usia 21 tahun kini sering diisi dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, perasaan cemas akan kemandirian, serta berbagai masalah lainnya. Perubahan-perubahan ini membuat individu harus selalu siap menghadapi situasi yang mungkin tidak sesuai dengan rencana yang telah mereka buat.

d) *Feeling in between*

Pada tahap ini, individu berada dalam periode transisi antara perasaan dewasa dan remaja, di mana mereka dihadapkan pada beberapa kriteria yang harus dipenuhi untuk dianggap dewasa, meskipun mereka belum sepenuhnya mencapainya. Terkadang, individu merasa tidak lagi menjadi remaja, namun disisi

lain, mereka juga merasa belum sepenuhnya memenuhi standar kedewasaan, seperti kemampuan untuk bertanggung jawab penuh atas diri sendiri, mengambil keputusan secara mandiri, dan mencapai kemandirian finansial.

e) *The age of possibilities*

Pada fase ini, individu berada dalam keadaan transisi antara perasaan remaja dan kedewasaannya, di mana mereka harus memenuhi beberapa kriteria untuk dianggap dewasa, meskipun belum sepenuhnya mencapai kedewasaan. Kadang-kadang, individu merasa mereka sudah bukan remaja lagi, tetapi disisi lain mereka juga merasa belum sepenuhnya memenuhi kriteria kedewasaan, seperti kemampuan untuk bertanggung jawab atas diri sendiri, membuat keputusan secara mandiri, dan mencapai kemandirian finansial.

2. Faktor Eksternal

Quarter life crisis juga dipengaruhi karena adanya faktor-faktor eksternal, yaitu:

a) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga

Pada tahap ini, individu mulai mempertimbangkan waktu yang tepat untuk menikah dan apakah pasangan yang ada saat ini dianggap sebagai orang yang ideal untuk mendampingi kehidupannya di masa depan. Bagi mereka yang masih lajang, keinginan untuk membangun hubungan romantis dengan lawan jenis mulai muncul. Selain itu, dalam hubungan keluarga, individu merasa perlu untuk mengurangi ketergantungan pada orang tua dan berusaha untuk mandiri, meskipun mungkin belum sepenuhnya mampu secara

finansial. Dalam lingkup pertemanan, individu mulai mempertanyakan bagaimana cara menemukan teman sejati yang juga bisa menjadi panutan.

b) Kehidupan pekerjaan dan karir

Kesiapan emosional untuk menghadapi dunia kerja dirasakan belum sepenuhnya didukung oleh pendidikan di bangku kuliah oleh beberapa orang. Penyesuaian diri dituntut dari individu oleh peralihan ke lingkungan kerja yang kompetitif dan penuh tekanan, dan stres sering kali dialami dalam proses ini. Selain itu, kebimbangan muncul pada individu antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat atau pekerjaan yang hanya sekadar memenuhi kebutuhan.²⁹

Dalam perjalanan pendidikan, ketidaksesuaian antara bidang yang dipelajari dengan minat sering kali dirasakan oleh individu. Di tahap *quarter life crisis*, individu dihadapkan pada lebih banyak pertanyaan yang memicu keraguan terhadap jalur akademik yang telah diambil. Mulai dipertanyakan pula oleh individu apakah bidang yang dipelajari dapat mendukung karier di masa depan. Keraguan Keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi sering kali menjadi tantangan bagi banyak individu, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan ekonomi, tuntutan sosial, atau ekspektasi dari keluarga.

²⁹ Arnett, J.J. Conceptions of The Transition to Adulthood: Perspective from Adolescence through (Midlife: Journal of Adult Development, 2001), 8 (2), 133-143

d. Tahapan *Quarter-life Crisis*

Beberapa tahapan akan dialami oleh individu saat *quarter-life crisis* dihadapi, tahapan ini dijelaskan oleh Robinson sebagai berikut:³⁰

1. Perasaan terjebak

Fase ini digambarkan sebagai periode di mana individu merasa terjebak di antara berbagai pilihan dan kesulitan dalam menentukan langkah terbaik untuk hidup mereka. Ketidakmampuan untuk membuat keputusan seringkali menimbulkan perasaan tak berdaya. Faktor-faktor seperti hubungan yang tidak memuaskan, pekerjaan yang penuh tekanan dan tidak memadai secara emosional, serta kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi dapat menjadi penyebabnya. Tekanan juga sering datang dari berbagai pihak, seperti keluarga, pasangan, teman, serta lingkungan kerja atau kampus.

Pada fase ini, individu mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau membuat keputusan karena kekhawatiran akan hasil atau resiko yang mungkin jauh dari harapan. Perasaan bahwa peran mereka dalam kehidupan bertentangan dengan identitas sejati mereka juga sering kali muncul selama periode ini.

2. Fase pemisahan

Fase ini ditandai oleh adanya motivasi kuat yang dirasakan untuk melakukan perubahan dalam hidup individu. Keputusan yang diambil dapat mencakup pengakhiran hubungan, penarikan diri dari pekerjaan, atau perubahan dalam kehidupan sosial. Fase ini dianggap sebagai puncak dari perasaan campur aduk, di mana rasa bersalah, malu,

³⁰ Robbins, A., Wilner, A. "Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties, (New York: Tarcher Penguin, 2001), 120 - 125

dan sedih dirasakan, namun juga ada perasaan lega. Perubahan tersebut seringkali menyebabkan individu merasa terjebak antara keinginan untuk bertransformasi dan Perasaan cemas seakan ada dorongan untuk melepaskan diri dari kehidupan sebelumnya.

3. Fase pengambilan keputusan

Pada fase ini, keputusan penting dihadapkan kepada individu, seperti pemilihan pekerjaan baru atau pencarian pengalaman berbeda dengan mengakhiri hubungan yang sudah lama. Keputusan lain dapat berupa kelanjutan pendidikan, pembelajaran hal baru, atau pengasahan keterampilan yang sudah ada. Selain itu, keputusan untuk membangun hubungan baru dengan orang lain juga mungkin dibuat oleh individu.

4. Fase membangun ulang

Dasar kehidupan yang baru mulai dibangun oleh individu untuk diarahkan pada tujuan hidupnya. Pada fase ini, ketenangan dan kepuasan lebih dirasakan dengan adanya lingkungan yang mendukung proses refleksi diri, tujuan hidup, dan makna hidup. Kehidupan baru dimulai, Fase ini dijalani dengan prinsip hidup yang berfokus pada minat dan keyakinan diri, di mana individu berusaha untuk menyesuaikan langkah hidup dengan nilai-nilai pribadi yang diyakini.

B. Penelitian Terdahulu

Untuk mendukung penelitian dan referensi rujukan peneliti mengambil beberapa penelitian di bawah ini sebagai bahan bacaan dan perbandingan dalam melakukan penelitian, berikut daftar penelitian terdahulu yang relevan :

1. **Hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang angkatan 2015.** oleh

Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati (2020), Penelitian ini membahas korelasi negatif antara *self-efficacy* dan *quarter life crisis*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* individu, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lain yang juga meneliti *quarter life crisis* pada mahasiswa, yang mengangkat isu krisis transisi dari remaja menuju dewasa yang sering dialami oleh mahasiswa serta pentingnya pendekatan psikologis untuk mengatasinya. Perbedaananya terletak pada variabel yang difokuskan dan metode yang digunakan. Penelitian oleh Muttaqien dan Hidayati meneliti *self-efficacy* sebagai faktor internal yang dapat menurunkan *quarter life crisis*, sementara penelitian lainnya mungkin menggunakan pendekatan intervensi langsung, seperti terapi syukur, yang membantu mahasiswa dalam mengelola krisis tersebut. Temuan dari penelitian tentang terapi syukur menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di Surabaya, memberikan bukti bahwa pendekatan intervensi aktif bisa menjadi solusi untuk mahasiswa yang menghadapi krisis transisi tersebut.³¹

2. **Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *gestalt* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa.** oleh Lia Mita Syahri, Netrawati dan Syahrial (2022), penelitian ini menggunakan pendekatan menggunakan pendekatan konseling kelompok *Gestalt* untuk membantu mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Dalam pendekatan ini, teknik “latihan saya bertanggung jawab” digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab mahasiswa terhadap tantangan yang dihadapi. Hal ini berbeda dengan penelitian lain yang menggunakan terapi syukur, yang lebih menekankan pada pengakuan dan

³¹ Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.

apresiasi atas hal-hal positif dalam hidup. Terapi syukur bertujuan mengalihkan fokus mahasiswa dari kekhawatiran menuju aspek-aspek yang lebih positif, sehingga mengurangi kecemasan dan stres terkait *quarter life crisis*. Meskipun berbeda dalam pendekatan dan metode intervensi, kedua penelitian ini memiliki persamaan dalam tujuan, yaitu membantu mahasiswa mengelola krisis transisi menuju dewasa. Penelitian dengan pendekatan *Gestalt* fokus pada peningkatan tanggung jawab individu, sementara terapi syukur lebih berorientasi pada apresiasi dan pola pikir positif³²

3. ***Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi.** oleh Farah Fadhilah, Sulasmi Sudirman dan Arie Gunawan H. Zubair (2022), membahas *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan pendekatan kuantitatif, meninjau perbedaan berdasarkan faktor demografi seperti usia, gender, dan status sosial-ekonomi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi apakah ada perbedaan tingkat *quarter life crisis* di antara kelompok mahasiswa yang berbeda secara demografis. Sebaliknya, penelitian lain dengan pendekatan kualitatif deskriptif berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* tanpa menyoroti perbedaan berdasarkan faktor demografi. Meskipun berbeda dalam pendekatan, keduanya memiliki kesamaan dalam meneliti *quarter life crisis* pada mahasiswa sebagai subjek utama. Penelitian kuantitatif memberikan data statistik yang menunjukkan perbedaan demografis, sementara pendekatan kualitatif mendalami pengalaman subjektif mahasiswa. Kedua penelitian ini saling melengkapi, memberikan

³² Syahri, L. M., Netrawati, N., & Syahrial, S. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 13-20.

wawasan komprehensif mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa dari perspektif yang berbeda.³³

4. **Teknik *Self Management* dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi *Shopaholic Online* pada Masyarakat di Desa Negeri Ujung Karang, Lampung Utara**, oleh Natasya Putri Salsabilah 2023. memiliki kesamaan dalam menggunakan terapi syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengatasi masalah emosional. Namun, penelitian Anda berfokus pada masyarakat desa dan perilaku belanja impulsif, sementara penelitian lain menargetkan mahasiswa di perkotaan untuk mengatasi *quarter life crisis*. penelitian Anda berfokus pada masyarakat desa, sedangkan penelitian lain menargetkan mahasiswa di perkotaan. Kedua, masalah yang dihadapi berbeda; penelitian Anda mengatasi perilaku belanja impulsif (*shopaholic online*), sementara penelitian lain berfokus pada *quarter life crisis*.³⁴
5. **Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Menurunkan Perilaku Gengsi pada Remaja di Sidoarjo**, oleh Bety Lailatul Fitriyah (2023). Penelitian ini memiliki kesamaan dalam menggunakan terapi syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan bertujuan mengatasi masalah yang memengaruhi kualitas hidup. Keduanya berfokus pada kelompok usia muda dan dapat menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif. Namun, penelitian Bety menargetkan remaja dengan fokus pada perilaku gengsi, sedangkan penelitian Anda berfokus pada mahasiswa akhir dan *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian Bety mengintegrasikan konseling Islam, sementara

³³ Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29-35.

³⁴ Natasya, P. S. (2022). *TEKNIK SELF MANAGEMENT DENGAN TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI SHOPAHOLIC ONLINE PADA MASYARAKAT DI DESA NEGERI UJUNG KARANG LAMPUNG UTARA* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

penelitian Anda tidak memiliki pendekatan religius tertentu dan dilakukan di konteks yang berbeda, yaitu Sidoarjo dan Surabaya.³⁵

6. **Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermai, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar**, oleh Hermida Fitri P (2023). Penelitian ini memiliki kesamaan dalam penggunaan terapi syukur sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan bertujuan mengatasi masalah yang memengaruhi kualitas hidup. Keduanya berfokus pada kelompok usia muda dan dapat menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif. Namun, penelitian Hermida menargetkan santri SMP dengan fokus pada peningkatan *self-compassion*, sedangkan penelitian Anda berfokus pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian Hermida menggunakan konseling kelompok, sementara penelitian Anda tidak. Selain itu, konteks penelitian juga berbeda, dengan Hermida berada di Aceh Besar dan penelitian Anda di Surabaya.³⁶
7. **Terapi Syukur Al-Ghazali Dan Logoterapi Victor E. Frankl Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi Uin Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020**”, oleh Khansa Hana Kamilya, (2023). memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian saya tentang terapi syukur untuk mengurangi *quarter life crisis* pada

³⁵ Fitriyah, B. L. (2022). Konseling Islam dengan Terapi Syukur Untuk Menurunkan Perilaku Gengsi Pada Remaja di Sidoarjo. *Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*.

³⁶ Hermida Fitri, P. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermai, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).

mahasiswa akhir. Keduanya sama-sama menggunakan terapi syukur untuk mengatasi masalah psikologis dan meneliti mahasiswa. Namun, penelitian Khansa fokus pada kecemasan dan menggunakan logoterapi sebagai pendekatan tambahan, sedangkan penelitian saya fokus pada *quarter life crisis* dan hanya menerapkan terapi syukur tanpa pendekatan lain. Selain itu, penelitian Khansa menargetkan mahasiswa Prodi Tasawuf, sementara saya meneliti mahasiswa akhir secara umum.³⁷

8. **Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo**, oleh Rahmawati (2018). Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian saya tentang terapi syukur untuk mengurangi *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir, yakni sama-sama menggunakan terapi syukur untuk mengatasi masalah psikologis. Namun, perbedaan utamanya terletak pada subjek dan fokus masalah. Rahmawati meneliti wanita karir yang mengalami kejenuhan kerja, sementara saya fokus pada mahasiswa akhir yang menghadapi *quarter life crisis*, yakni krisis identitas dan ketidakpastian hidup.³⁸
9. **Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Komunitas UINSA Student Forum (USF)**, oleh Nadhira Nurul Iman (2021). Penelitian ini berfokus pada bagaimana komunikasi intrapersonal membantu individu mengatasi *quarter life crisis* melalui refleksi diri. Sementara itu, penelitian saya menyoroti penggunaan terapi syukur untuk membantu mahasiswa akhir menghadapi *quarter life crisis* dengan cara membangun dan memperkuat rasa syukur dalam diri mereka. Meskipun keduanya membahas krisis yang sama pada mahasiswa,

³⁷ Ardiani, Nova Tri Wahyu (2024) *Terapi syukur dengan logoterapi untuk mengatasi suicidal thought pada seorang perempuan di kota Surabaya*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.

³⁸ Natasya, P. S. (2022). *Teknik self management dengan terapi syukur untuk mengatasi shopaholic online pada masyarakat di desa negeri ujung karang lampung utara* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

pendekatan yang digunakan berbeda, dengan penelitian Nadhira menitikberatkan pada komunikasi internal, sedangkan penelitian saya berfokus pada terapi syukur sebagai metode intervensi.³⁹

10. **Ide Bunuh Diri Masa *Quarter Life Crisis* dalam Awan-Awan di Atas Kepala Kita Karya Miranda Malonka (Kajian Psikososial Erikson)**, oleh Rodliatul Amaliah (2023). Penelitian ini berfokus pada ide bunuh diri sebagai dampak *quarter life crisis*, menggunakan teori psikososial Erikson untuk menganalisis krisis identitas pada dewasa muda. Sementara itu, penelitian saya menyoroti terapi syukur sebagai metode intervensi untuk membantu mahasiswa akhir mengatasi *quarter life crisis*. Meskipun keduanya membahas krisis yang sama, penelitian Rodliatul menekankan pada ide bunuh diri, sedangkan penelitian saya lebih fokus pada solusi spiritual melalui rasa syukur.⁴⁰

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁹ Iman, Nadhira Nurul (2021) *Komunikasi Intrapersonal dalam menghadapi Quarter Life Crisis pada komunitas UINSA Student Forum*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.

⁴⁰ Amaliah, Rodliatul (2023) *Ide bunuh diri masa Quarter Life Crisis dalam awan-awan di atas kepala kita karya Miranda Malonka: kajian Psikososial Erikson*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan kualitatif diadopsi dalam penelitian ini, dengan fokus pada deskripsi mendalam dan umumnya melibatkan analisis. Dengan pendekatan ini, pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang diteliti dapat diperoleh oleh peneliti dan disajikan dalam bentuk narasi, bukan data numerik. Eksplorasi intensif pengalaman subjek konseling dijadikan fokus dalam metode kualitatif. Tujuan utama dari metode ini adalah agar fenomena dan peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian dapat diungkap serta dipahami secara mendalam. Penelitian kualitatif didefinisikan oleh Sugiyono bahwa penelitian kualitatif merupakan Metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme diterapkan untuk meneliti populasi atau sampel, serta mengumpulkan data dengan menggunakan alat-alat penelitian.⁴¹

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan studi kasus dengan tujuan untuk menganalisis secara mendalam pengalaman konseli selama periode waktu tertentu. Tujuannya adalah memberikan bimbingan kepada konseli dalam menangani masalah, perilaku, dan pemikiran irrasional terkait komunikasi dengan orang lain, serta membantu mereka mengubah cara berpikir menjadi lebih jernih dan tepat. Tahapan konseling dalam studi kasus diikuti dalam penelitian ini meliputi: identifikasi, diagnosis, prognosis, penanganan, evaluasi, dan tindak lanjut, bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai kasus dan menentukan bentuk bantuan yang tepat serta sesuai bagi konseli.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini menargetkan seorang mahasiswa akhir dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya sebagai subjek penelitian. Mbak Nabila, seorang konselor

⁴¹ Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D). (Bandung: Alfabeta. 2015). hlm 8

independen yang memiliki spesialisasi dalam terapi syukur, berperan sebagai konselor. Lokasi penelitian dilakukan di salah satu kelurahan di Kota Surabaya. Lebih tepatnya terletak di desa Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo Surabaya. Melalui pendekatan ini, peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman hidup, menumbuhkan rasa syukur, dan membangun strategi adaptif dalam menghadapi tekanan selama masa *quarter life crisis*.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kata-kata atau deskripsi yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, sehingga data yang diperoleh disajikan dalam bentuk kualitatif, bukan angka.

1. Jenis data dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

a. Data primer

Dalam penelitian kualitatif, data primer adalah data yang dikumpulkan atau diperoleh secara langsung di lokasi penelitian. Data primer penelitian ini adalah hasil wawancara klien, bukan angka. Selain dokumen yang dikumpulkan selama proses penelitian, data yang diperoleh berupa teks dari wawancara antara peneliti dan klien. Data primer meliputi latar belakang, perilaku, dan pandangan konselor terhadap permasalahan yang dihadapi konseli, serta pelaksanaan selama proses konseling dan pada akhir pelaksanaan konseling.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber yang bukan merupakan sumber asli (primer). Data ini berfungsi sebagai alat untuk mendapatkan informasi yang diperlukan guna menjawab pertanyaan penelitian. Data sekunder adalah informasi yang melengkapi data primer dan dapat diperoleh dari sumber eksternal di luar subjek

penelitian, seperti keluarga, teman, dan tetangga konseli.⁴²

2. Sumber data penelitian ini ada dua, yaitu:
 - a. Saat peneliti berada di lapangan, sumber data primer adalah informasi dari gerak, perkataan, atau perilaku klien.⁴³ Dalam hal ini, sumber data primernya adalah seorang mahasiswa akhir.
 - b. Dalam hal ini, sumber data sekunder berasal dari wawancara dan observasi yang dilakukan oleh orang-orang penting, antara lain teman sekelas dan orang tua. Orang-orang penting lainnya ini berguna dalam melengkapi sumber data primer.⁴⁴

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahap yang dilakukan, yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan
 - a. Rancangan Penelitian disusun terlebih dahulu oleh peneliti sebelum memulai penelitian. Fenomena di sekitar diamati untuk menentukan objek penelitian yang relevan. Dengan demikian, terapi syukur dipilih sebagai metode untuk menangani *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir.
 - b. Memilih Lokasi Penelitian

Setelah mengidentifikasi masalah yang tepat untuk diteliti, peneliti memilih lokasi penelitian di salah satu kelurahan di kota Surabaya.

⁴² Burhan Bungin, Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif, (Surabaya: Universitas Airlangga. 2001). hal.128.

⁴³ Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hal. 62-63

⁴⁴ Burhan Bungin. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif, (Surabaya : Universitas Airlangga, 2001), hal 128

c. Mengurus Perizinan

Langkah selanjutnya adalah memperoleh izin dari pihak berwenang di lokasi penelitian untuk melaksanakan penelitian.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan penelitian disiapkan dengan cermat, meliputi pedoman wawancara, observasi, instrumen penelitian, serta alat tulis, yang bertujuan untuk memastikan kelancaran dan efisiensi penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam pelaksanaan penelitian di lapangan, terdapat tiga langkah utama yang perlu dilakukan, yaitu peneliti memahami dengan baik topik penelitian yang sedang dikerjakan, mempersiapkan diri dan mental untuk turun ke lapangan, serta data yang diperoleh dari lapangan dikumpulkan. Pada tahap ini, masalah inti yang dihadapi oleh konseli dipelajari lebih mendalam agar dapat diteliti lebih lanjut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi yang telah dilaksanakan.⁴⁵

3. Tahap Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bersamaan selama proses pengumpulan data dan dilanjutkan setelahnya dalam jangka waktu tertentu, menggunakan metode yang interaktif dan berkesinambungan hingga penelitian selesai. Data yang dikumpulkan dari lapangan dianalisis oleh peneliti dengan cara menggambarkan atau menjelaskan permasalahan konseli sesuai dengan kondisi yang ditemukan di lapangan. Tujuan dari analisis data ini adalah untuk menjawab semua pertanyaan atau masalah yang muncul dari data yang telah dikumpulkan. Hasil observasi, wawancara dengan konseli, pelaksanaan terapi syukur, serta perkembangan yang dicatat selama pelaksanaan terapi syukur juga termasuk dalam analisis data.

⁴⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung : Alfabeta, 2019), hal 321

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang sedang dilakukan memanfaatkan beberapa teknik pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yakni:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan informasi dengan cara mengamati objek yang diteliti menggunakan seluruh panca indera peneliti, serta berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari objek yang sedang diteliti.⁴⁶ Dalam penelitian ini, Peneliti dapat terlibat dalam aktivitas sehari-hari subjek untuk memahami perilaku, emosi, dan interaksi sosial yang terjadi. Dalam penelitian ini, observasi langsung terhadap kebiasaan mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis* dilakukan oleh peneliti, serta mengamati perubahan tingkah laku sebelum dan setelah proses konseling dilakukan.

Dengan observasi ini, peneliti dapat menjelaskan apa yang telah mereka amati, termasuk kejadian yang berlangsung, pihak-pihak yang terlibat, waktu dan kejadian, dan informasi lainnya yang relevan. Melalui observasi, peneliti dapat mencatat kejadian yang berlangsung, pihak-pihak yang terlibat, waktu dan lokasi kejadian, serta informasi relevan lainnya. Dalam konteks ini, observasi dilakukan untuk memahami dampak *quarter life crisis* terhadap kehidupan sehari-hari mahasiswa akhir di Surabaya, termasuk pola pikir, emosi, dan keputusan yang mereka ambil.

Hasil observasi yang dilakukan dengan metode observasi partisipan menunjukkan bahwa kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri sering kali terlihat pada mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis* saat membicarakan rencana masa depan, seperti pekerjaan,

⁴⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 145

karier, atau kelulusan. Dalam aktivitas sehari-hari, mereka tampak sering memikirkan keputusan besar yang harus diambil, seperti memilih karier atau melanjutkan studi. Beberapa subjek menunjukkan perilaku menarik diri dari pergaulan atau menghindari diskusi tentang masa depan karena merasa tertekan.

b. Wawancara

Wawancara ialah teknik pengumpulan data dalam penelitian yang melibatkan interaksi tanya jawab antara pewawancara dan responden. Dengan menggunakan metode ini, data primer dan sekunder dapat diperoleh oleh peneliti melalui percakapan dengan konseli serta orang-orang yang relevan. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai karakteristik, latar belakang, serta masalah yang dihadapi subjek, khususnya terkait dengan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir dan penerapan terapi syukur untuk mengatasinya.

Peneliti menggunakan wawancara bebas, di mana percakapan dilakukan tanpa daftar pertanyaan yang sudah disiapkan atau terstruktur sebelumnya. Dalam wawancara ini, peneliti hanya memiliki gambaran umum tentang topik yang akan dibahas, tetapi percakapan dapat berkembang secara alami berdasarkan respons dan interaksi antara peneliti dan responden.

Hasil wawancara diperoleh ketika peneliti berinteraksi dengan konseli yang sedang menjalani terapi syukur. Selama percakapan, peneliti menanyakan tentang pengalaman konseli dalam menjalani terapi dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. Konseli menjelaskan bagaimana terapi syukur membantunya mengatasi kecemasan tentang masa depan, serta memberikan wawasan mengenai perasaan mereka terhadap karier, kelulusan, dan hubungan pribadi. Konseli mengungkapkan bahwa sejak mengikuti terapi syukur, ia merasa lebih mampu bersyukur atas pencapaian kecil dalam hidup, lebih tenang dalam menghadapi stres, dan lebih optimis dalam memandang

masa depan. Proses wawancara dilakukan secara berkelanjutan hingga peneliti memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merujuk pada rekaman peristiwa yang telah terjadi, yang dapat berupa gambar, tulisan, atau karya seseorang yang dibuat. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dikumpulkan berupa foto dan gambar yang menggambarkan aktivitas sehari-hari klien maupun selama pelaksanaan sesi konseling.⁴⁷ Peneliti memanfaatkan dokumentasi ini untuk memperoleh informasi yang menggambarkan lokasi penelitian, serta Foto-foto yang mencatat pertemuan antara konselor dengan konseli, ibu konseli, kakak konseli, dan teman-teman konseli dideskripsikan.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian dikumpulkan, data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan objek penelitian pada keadaan saat ini berdasarkan fakta-fakta yang ada. Dalam studi ini, teknik analisis data dikategorikan menjadi dua kelompok:

a. Analisis Proses

Melakukan perbandingan antara teori-teori yang telah dipelajari dan dipahami dari literatur sebelumnya dengan kondisi nyata yang ditemukan di lapangan melalui penelitian, untuk melihat sejauh mana teori tersebut relevan, sesuai, atau mungkin memerlukan penyesuaian berdasarkan temuan empiris yang diperoleh selama penelitian.

⁴⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung : Alfabate, 2019), hal. 314

b. Analisis Hasil

Menganalisis perbedaan dan persamaan antara teori-teori yang telah dipelajari tujuan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi, mengukur tingkat efektivitas intervensi yang dilakukan, dan menilai sejauh mana tujuan konseling telah tercapai berdasarkan perbedaan dalam data yang diobservasi dari kedua periode tersebut.

G. Teknik Validasi Data

Dalam sebuah penelitian, peran validitas data sangat penting untuk memastikan keabsahan data yang telah diperoleh oleh peneliti. Dalam penelitian ini, keabsahan data digunakan untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan fenomena yang diteliti dan sesuai dengan tujuan penelitian.

a. Perpanjangan Pengamatan

Metode dilakukan untuk memverifikasi apakah data yang diberikan selama ini valid atau tidak. Jika data tidak valid, pengamatan ulang akan dilakukan oleh peneliti dengan lebih mendalam dan komprehensif, guna memastikan keakuratan data yang diperoleh.

b. Ketentuan pengamatan

Pada tahap ini, ciri-ciri dan elemen-elemen situasi yang sangat relevan dengan masalah yang sedang diteliti diidentifikasi oleh peneliti, yang ternyata memiliki hubungan dan signifikansi dengan permasalahan utama yang sedang diselidiki. Penemuan ini menjadi landasan penting dalam memahami lebih dalam konteks dan dinamika situasi tersebut, serta memberikan wawasan yang berharga untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah metode yang melibatkan penggabungan Beragam teknik untuk mengumpulkan data dan sumber data yang tersedia. Konteks ini, peneliti berupaya untuk menyelaraskan Data dan informasi yang

diperoleh dari klien tambahan dari sumber lain, seperti orang tua, teman sekelas, dan tetangganya menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode.⁴⁸ Oleh karena itu, terdapat dua jenis triangulasi yang digunakan: triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber bertujuan untuk mengkonfirmasi keabsahan data dengan memeriksa data yang dikumpulkan dari berbagai sumber. Sementara itu, triangulasi teknik mencakup penggunaan berbagai metode pengumpulan data untuk mendapatkan informasi dari sumber yang sama.



⁴⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung : Alfabeta, 2007), hal 369

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kelurahan Jemur Wonosari yang terletak di Gang VI, No. 3A Kecamatan Wonocolo, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, merupakan salah satu kelurahan yang ada di wilayah tersebut. Kelurahan Jemur Wonosari terdiri dari beberapa RW (Rukun Warga) dan RT (Rukun Tetangga) yang membentuk komunitas masyarakat yang aktif dan berkembang.

Secara Geografis, Kelurahan Jemur Wonosari memiliki batas wilayah sebagai berikut: Sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Margorejo, Sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Siwalankerto, Sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Sidosermo, Sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Wonocolo. Kelurahan ini merupakan daerah yang strategis dengan akses yang mudah ke berbagai fasilitas umum, termasuk pusat perbelanjaan, pendidikan, dan layanan kesehatan.

2. Deskripsi Peneliti

Peneliti adalah individu yang melakukan proses penyelidikan ilmiah yang mencakup pengumpulan, pemrosesan, penarikan evaluasi, dan kesimpulan dari data dengan menggunakan metodologi, teknik, atau prosedur tertentu untuk memecahkan suatu masalah. Studi yang mempersiapkan individu untuk menjadi peneliti disebut sebagai studi penelitian atau studi metodologi ilmiah:

a. Identitas Peneliti

Tabel 4.1 Deskripsi Peneliti

Nama	Umi Latifatul Munawaroh
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 09 April 2003
Alamat	Ds. Kragan RT 04 RW 01 Gedangan Sidoarjo
Riwayat Pendidikan	TK Dharma Wanita Kragan SDN Kragan SMP ITABA Gedangan SMKN 1 Buduran Sidoarjo UIN Sunan Ampel Surabaya

3. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan individu yang memiliki kompetensi untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta berperan sebagai penasihat dalam proses konseling. Selain itu, konselor juga bertugas mengoptimalkan potensi yang dimiliki konseli. Pada penelitian ini, peneliti berperan sebagai konselor yang bertugas membimbing dan membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya.

a. Identitas Konselor

Tabel 4.2 Deskripsi Konselor

Nama	Nabila Rohmatul Ula
Tempat, Tanggal Lahir	Gresik, 11 Januari 2001
Agama	Islam

Alamat	Kompleks H. Abdulloh Hilmi, Dsn. Sukorejo, Turirejo, Kedamean, Gresik
Pendidikan	TK Dharma Wanita Kedamean MI Darussalam Kedamean SMP Al-Azhar Menganti SMA Al-Azhar Menganti S1 UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Pengalaman Konselor

Pengalaman adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena dapat menjadi bekal untuk menghadapi berbagai tantangan yang ada di masa depan. Dalam perjalanan hidupnya, konselor telah mengumpulkan berbagai pengalaman yang sangat berharga, baik dalam konteks pendidikan maupun pekerjaan.

Pada jenjang perkuliahan, seorang konselor mempelajari berbagai bidang keilmuan yang berkaitan erat dengan bimbingan dan konseling. Ilmu yang diperoleh selama masa studi ini menjadi fondasi utama dalam memberikan layanan terbaik kepada individu yang membutuhkan bantuan. Konselor memahami berbagai teori psikologi, teknik konseling, serta strategi untuk membantu seseorang dalam mengatasi kesulitan emosional, sosial, dan akademik. Tidak hanya sekadar belajar teori, konselor juga mendapatkan pengalaman langsung melalui praktik lapangan dan penelitian yang memperkaya wawasan mereka dalam memahami berbagai karakter individu serta dinamika kehidupan manusia yang beragam.

Selain aktif dalam dunia akademik, seorang konselor juga sering terlibat dalam dunia penulisan. Menulis merupakan salah satu cara yang efektif untuk menyebarkan ilmu dan inspirasi kepada banyak orang. Konselor sering menulis buku motivasi yang bertujuan memberikan dorongan semangat kepada individu yang sedang menghadapi tantangan hidup. Selain itu, konselor juga menulis buku antologi cerpen

yang menggambarkan berbagai kisah inspiratif tentang perjuangan, harapan, dan keberanian dalam menghadapi berbagai rintangan kehidupan. Tidak hanya itu, konselor juga menuangkan ide dan pengalaman mereka dalam bentuk komik yang menyajikan pesan-pesan moral dan edukatif dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan, terutama anak-anak dan remaja.

Selain menulis, seorang konselor juga aktif dalam berbagai kegiatan seminar dan pelatihan. Konselor sering diundang sebagai pembicara atau narasumber dalam berbagai acara yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, baik di lingkungan akademik, komunitas sosial, maupun perusahaan. Dalam forum-forum ini, konselor berbagi ilmu dan pengalaman yang mereka miliki, memberikan wawasan baru kepada banyak orang dalam menangani permasalahan kehidupan. Melalui seminar dan workshop, konselor dapat membantu individu memahami lebih dalam mengenai pentingnya kesehatan mental, manajemen stres, serta strategi dalam menghadapi tekanan hidup.

4. Deskripsi Konseli

Tabel 4.3 Deskripsi Konseli

Nama	Nana (nama samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 16 November 2002
Agama	Islam
Alamat	Jemur Wonosari gang VI, No.3A Wonocolo Surabaya
Pendidikan	TK ASY-SYUHADA' MI-MA'ARIF PAGERWOJO SMP BILINGUAL TERPADU

a. Latar Belakang keluarga konseli

Konseli berasal dari keluarga yang hidup sederhana. Ia merupakan anak bungsu dari dua bersaudara. Saat ini, konseli sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan, begitu pula dengan kakaknya yang kuliah di salah satu universitas swasta. Ibu konseli bekerja sebagai guru honorer di sekolah madrasah dekat rumah, sementara ayahnya membuka usaha kecil berupa toko sembako untuk mencukupi kebutuhan keluarga.

Meskipun hidup dengan sederhana, keluarga konseli sangat mendukung pendidikan anak-anaknya. Konseli menyadari adanya harapan besar dari orang tuanya agar ia dapat segera lulus kuliah, sehingga kelak bisa membantu meringankan beban keluarga dan meraih kehidupan yang lebih baik.

b. Latar Belakang Ekonomi Konseli

Konseli berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah yang menjalani hidup dengan penuh kesederhanaan. Ayahnya bekerja menjadi wirausaha sembako, sementara ibunya menjadi guru MI untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga. Untuk menambah uang jajannya sendiri, konseli pernah berinisiatif berjualan jajanan viral secara online, menunjukkan semangat berwirausaha sejak dini.

c. Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli tumbuh di lingkungan yang cenderung jarang bergaul dengan tetangga sekitar. Namun, saat bertemu dengan orang di sekitarnya, konseli selalu ramah dengan menyapa dan tersenyum. Dalam keluarganya, konseli sangat akrab, baik dengan keluarga dari pihak ayah maupun ibu. Di sekolah, konseli memiliki

banyak teman berkat keterlibatannya dalam berbagai organisasi, yang membuatnya mudah bergaul dan dikenal di lingkungan perkuliahannya.

5. Deskripsi Masalah

Setiap individu dalam fase kehidupan dewasa awal tidak dapat menghindari tantangan dan masalah yang muncul, baik dari lingkungan sekitar maupun dari dalam dirinya sendiri. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan arah hidup, membangun karier, dan mencapai kemandirian finansial. Proses pencarian jati diri dan penentuan tujuan hidup seringkali memicu tekanan psikologis yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. Kondisi ini ditandai dengan perasaan cemas, kebingungan, dan ketidakpastian akan masa depan. *Quarter life crisis* umumnya dialami oleh individu pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, terutama ketika mereka berada dalam transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

Dalam konteks penelitian ini, permasalahan yang dihadapi adalah krisis psikologis yang dialami oleh seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Mahasiswa tingkat akhir sering kali berada dalam tekanan yang cukup besar karena dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, seperti menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, serta ekspektasi sosial untuk segera lulus dan mendapatkan pekerjaan yang layak. Tuntutan ini dapat memicu perasaan cemas, ketidakpastian, dan kebingungan akan masa depan, terutama ketika mahasiswa mulai membandingkan pcpaiannya dengan teman-teman seangkatannya.

Pada awalnya, konseli dikenal sebagai mahasiswa yang rajin, disiplin, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalani kehidupan akademiknya. Ia selalu hadir tepat waktu di kelas dan mencatat dengan teliti setiap materi yang disampaikan dosen. Saat presentasi, konseli mampu menyampaikan ide-idenya dengan runtut dan percaya diri, sehingga sering mendapat apresiasi dari dosen maupun teman-

temannya. Ia juga dikenal aktif bertanya dan berdiskusi, menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap ilmu yang dipelajarinya.

Selain itu, konseli memiliki motivasi akademik yang kuat. Ia selalu menyelesaikan tugas tepat waktu, bahkan kerap menyelesaikannya lebih awal agar bisa memeriksa kembali hasil kerjanya sebelum dikumpulkan. Konseli tidak hanya fokus pada nilai, tetapi juga benar-benar ingin memahami materi yang dipelajari. Ia sering belajar secara mandiri di perpustakaan dan tidak ragu untuk berdiskusi dengan teman atau dosen jika ada hal yang kurang dipahami. Dalam kegiatan kelompok, konseli selalu berperan aktif dan mampu memimpin diskusi dengan baik. Konseli juga dikenal sebagai mahasiswa yang terorganisir dan pandai mengatur waktu. konseli juga memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman di kampus, sering terlibat dalam diskusi kelompok, dan tidak segan membantu teman-temannya yang kesulitan dalam memahami materi kuliah.

Namun, seiring berjalannya waktu dan semakin dekatnya masa akhir perkuliahan, konseli mulai merasakan tekanan yang cukup berat. Ia menyadari bahwa beberapa teman seangkatannya telah melangkah lebih cepat ke tahap berikutnya. Beberapa di antaranya sudah menyelesaikan skripsi lebih awal dan mendapatkan pekerjaan yang relevan dengan bidang studi mereka. Situasi ini mulai membuat konseli merasa tertinggal dan memicu kekhawatiran yang berlebihan. Ia merasa bahwa dirinya tidak cukup kompeten dan mulai meragukan kemampuan akademiknya. Perasaan tertinggal ini membuat konseli sering membandingkan dirinya dengan teman-temannya. Ia kerap berpikir bahwa teman-temannya lebih pintar, lebih produktif, dan lebih siap menghadapi dunia kerja dibandingkan dirinya. Pikiran-pikiran negatif ini mulai mempengaruhi kondisi psikologisnya. Konseli yang dulu sangat percaya diri dan optimis, kini mulai kehilangan kepercayaan diri dan merasa cemas secara

berlebihan. Ia sering merasa takut gagal dan khawatir tidak bisa memenuhi harapan orang tua serta lingkungannya.

Kondisi ini berdampak signifikan pada motivasi belajarnya yang mulai menurun secara drastis. Konseli mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mulai kehilangan fokus saat belajar. Ia sering menunda-nunda pekerjaan dan terjebak dalam perilaku prokrastinasi. Tugas-tugas yang sebelumnya selalu diselesaikan tepat waktu kini mulai tertunda dan menumpuk, sehingga menambah beban pikiran dan perasaan cemas. Konseli juga mulai menghindari presentasi di kelas karena takut membuat kesalahan dan merasa kurang kompeten dibandingkan teman-temannya.

Selain itu, konseli juga mulai mempertanyakan tujuan hidupnya. Ia merasa bahwa segala usahanya selama ini belum cukup untuk mencapai kesuksesan seperti yang ia harapkan. Ia sering merasa tidak puas dengan pencapaiannya dan takut mengecewakan orang tua yang memiliki harapan besar terhadapnya. Perasaan ini membuat konseli merasa tertekan dan kehilangan arah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa konseli mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, terutama dalam menghadapi masa transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja. Situasi ini mencerminkan gejala *quarter life crisis*, yang ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakpastian akan masa depan, dan tekanan untuk segera mencapai kesuksesan. Dampaknya tidak hanya terlihat pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan mentalnya secara keseluruhan.

Untuk itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang dialami konseli, serta dukungan yang tepat agar ia dapat mengatasi tekanan ini dengan lebih adaptif. Intervensi yang tepat dapat membantu konseli dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengelola kecemasan, serta merumuskan tujuan hidup dan karir dengan lebih jelas.

B. Penyajian data

1. PROSES TERAPI SYUKUR UNTUK MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA

Pada tahap ini, data disajikan menggunakan metode kualitatif untuk menghasilkan uraian deskriptif tentang pengalaman mahasiswa akhir di Surabaya yang mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian ini berfokus pada upaya mengurangi kecemasan dan kebingungan yang dialami mahasiswa melalui konseling individu dengan menggunakan pendekatan Terapi Syukur. Proses konseling dimulai dengan mengamati pola kecemasan yang dialami mahasiswa, seperti ketidakpastian mengenai masa depan, tekanan akademik, kebingungan dalam menentukan karir, serta rasa takut akan kegagalan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga menghadapi tekanan sosial, seperti tuntutan untuk segera mendapatkan pekerjaan atau melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Mereka sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola stres dan membangun kepercayaan diri, meskipun mendapat dukungan dari lingkungan sekitar.

Dalam konseling individu, mahasiswa diajak untuk merefleksikan pengalaman dan perasaan mereka melalui pendekatan Terapi Syukur. Mereka diberikan ruang untuk merenungkan tantangan yang dihadapi selama masa *quarter-life crisis* serta mengidentifikasi sisi positif dari setiap pengalaman. Dengan menumbuhkan rasa syukur, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan ketahanan mental, dan melihat masa depan dengan lebih optimis.

Konseling individu diawali dengan membangun hubungan yang nyaman antara konselor dan mahasiswa, sehingga tercipta lingkungan yang aman untuk berbagi. Dalam sesi konseling, konselor membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber kecemasan, memahami pola pikir yang mungkin memperburuk kondisi mereka, serta

membimbing mereka dalam menyusun strategi untuk mengelola tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan.

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk memahami secara mendalam permasalahan yang dihadapi oleh konseli, sehingga dapat dirumuskan strategi intervensi yang tepat dalam proses konseling. Dalam penelitian ini, identifikasi masalah dilakukan melalui dua metode utama, yaitu observasi terhadap perilaku konseli dan wawancara mendalam dengan konseli. Observasi dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku dan emosi yang ditampilkan konseli dalam situasi sehari-hari, sementara wawancara bertujuan untuk menggali perasaan, pemikiran, serta faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi kondisi psikologis konseli.

Penelitian ini melibatkan seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya yang mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fase ketidakstabilan emosional yang sering dialami oleh individu berusia 22 tahun, ketika dihadapkan pada tekanan sosial, akademik, maupun karier. Konseli dalam penelitian ini mengalami perasaan cemas dan tidak percaya diri karena merasa tertinggal dibandingkan dengan teman-temannya yang telah mencapai tahap kehidupan yang lebih maju, seperti menyelesaikan studi tepat waktu atau memulai karier yang bagus.

Pada awalnya, konseli dikenal sebagai mahasiswa yang rajin belajar, disiplin, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi saat presentasi di kelas. Ia juga menunjukkan motivasi akademik yang kuat dengan selalu menyelesaikan tugas tepat waktu dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Namun, seiring berjalannya waktu, konseli mulai merasakan tekanan ketika menyadari bahwa beberapa teman seangkatannya telah melangkah ke tahap berikutnya, seperti

menyelesaikan skripsi lebih cepat atau mendapatkan pekerjaan yang relevan dengan bidang studi mereka.

Perasaan tertinggal ini memicu kekhawatiran dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Konseli mulai membandingkan pencapaiannya dengan teman-teman sebayanya dan merasa bahwa ia tidak cukup kompeten. Hal ini kemudian berdampak pada penurunan motivasi belajar, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, dan munculnya perilaku prokrastinasi. Konseli juga merasa cemas terhadap masa depannya dan mulai mempertanyakan tujuan hidup serta pilihan karir yang akan diambil.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat perubahan perilaku yang signifikan pada konseli. Ia yang sebelumnya dikenal sebagai mahasiswa yang aktif, percaya diri, dan optimis, kini menjadi lebih sering menyendiri, cenderung menghindari interaksi sosial, dan mengalami perubahan suasana hati yang drastis. Konseli juga sering terlihat murung, merasa sedih tanpa alasan yang jelas, dan mulai meyakini bahwa ia tidak mampu mencapai prestasi yang sama dengan teman-temannya.

Kondisi ini menunjukkan adanya gejala *quarter life crisis* yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan akan masa depan, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik konseli. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Penelitian ini menggunakan metode konseling individu sebagai pendekatan intervensi. Konseling individu dipilih karena memungkinkan konselor untuk menggali permasalahan secara lebih personal dan mendalam, serta memberikan dukungan emosional yang lebih fokus kepada konseli. Melalui pendekatan ini,

diharapkan konseli dapat mengeksplorasi perasaan dan pikirannya, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosionalnya, serta mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi *quarter life crisis*. Dengan demikian, konseli diharapkan mampu memulihkan kepercayaan dirinya, meningkatkan motivasi belajar, dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik.

b. Diagnosis

Diagnosa merupakan tahap yang digunakan untuk menentukan penyebab yang melatarbelakangi masalah yang dihadapi oleh konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terhadap konseli dan significant other, maka peneliti menyimpulkan bahwa konseli mengalami *quarter life crisis* di masa akhir perkuliahannya. berikut beberapa kesimpulan dari hasil identifikasi masalah yang telah di analisa:

1. Merasakan cemas yang berlebihan
2. Perasaan tertinggal dengan teman angkatannya
3. Konseli mengalami penurunan prestasi akademik, karena kurangnya rasa percaya diri atau merasa minder
4. Tekanan Sosial (banyak harapan dari orang sekitar terutama orang tua)

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dianalisis oleh Konselor dan diamati oleh peneliti, permasalahan *quarter life crisis* dialami oleh mahasiswa akhir. Permasalahan ini ditandai dengan konseli merasa cemas, tidak percaya diri, dan terbebani oleh ekspektasi sosial yang tinggi.

c. Prognosis

Langkah selanjutnya dalam proses penelitian ini adalah hasil identifikasi masalah konseli didiskusikan

oleh peneliti dengan konselor. Diskusi ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelaraskan pemahaman antara peneliti dan konselor terkait kondisi yang dihadapi oleh konseli. Melalui diskusi ini, diharapkan pemahaman yang mendalam mengenai latar belakang, permasalahan, dan kebutuhan konseli dapat dimiliki oleh konselor, sehingga perancangan intervensi yang sesuai dapat dilakukan.

Setelah diskusi dan analisis bersama dilakukan, terapi syukur ditetapkan oleh konselor sebagai pendekatan yang dinilai tepat sasaran untuk kondisi konseli saat ini. Terapi syukur dipilih karena dianggap memiliki keunggulan dalam membantu konseli melakukan refleksi mendalam terhadap dirinya sendiri. Dalam terapi ini, konseli diajak untuk merenungkan hal-hal yang patut disyukuri, memahami dampak positif dari rasa syukur, dan menyusun langkah konkret untuk memperbaiki pola hidupnya.

Salah satu fokus utama dari terapi syukur adalah membantu konseli untuk menemukan makna dari pengalaman yang telah dilalui. Dengan pendekatan ini, pembangunan kesadaran yang lebih mendalam mengenai pentingnya tanggung jawab, pengelolaan emosi, dan keseimbangan dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya difungsikan sebagai metode penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter konseli yang lebih positif dan tangguh.

d. Treatment (Terapi)

Langkah selanjutnya yakni pemberian treatment atau terapi kepada konseli. Treatment atau terapi dilakukan sebagai bagian dari pelaksanaan proses konseling yang diberikan kepada konseli untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini, terapi syukur digunakan oleh peneliti

untuk mengatasi perasaan tertekan. Penelitian ini dilakukan kurang lebih 3 bulan untuk menyelesaikan berbagai target yang telah disepakati bersama. Setiap pertemuan konseling membutuhkan durasi sekitar 30 sampai 60 menit.

Pada pencapaian tujuan ini, perubahan besar perilaku mulai terlihat pada diri konseli demi berkurangnya rasa tertekan yang dialaminya. Dengan demikian, sikap terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dapat ditunjukkan oleh konseli. Dalam proses konseling menggunakan terapi syukur, konselor dan konseli melakukan 5 pertemuan. berikut adalah penjelasannya:

1) Pertemuan pertama

Di sebuah ruangan yang disusun dengan nyaman oleh konselor, pertemuan pertama antara konselor, konseli dan peneliti akhirnya dimulai. Meski suasana hangat telah diupayakan oleh konselor, ketegangan masih tetap dirasakan konseli. konseli merasa canggung dan gelisah menunjukkan tanda tanda kecemasan yang berlebihan pada dirinya. Dengan sikap tenang dan penuh empati, konselor menciptakan suasana yang nyaman agar konseli merasa aman dalam mengungkapkan permasalahannya nanti dan tentunya konselor juga menjelaskan bahwa sesi ini bersifat rahasia dan bertujuan untuk membantu konseli menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya. konselor pun juga menegaskan bahwa pertemuan ini tidak hanya mencari jawaban tetapi juga membantu konseli memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.

Sebelum ke tahap berikutnya konselor menyapa dan menanyakan kabar konseli sekaligus perkenalan. *“selamat siang, apa ada yang bisa saya bantu? kalau boleh tau namanya siapa ya?”* ujar konselor dengan wajah penuh dengan empati. konseli menjawab dengan rasa canggung dan wajahnya terlihat cemas.

disini konseli memperkenalkan dirinya sekaligus menjelaskan apa yang dia rasakan, konseli mengalami cemas dengan masa depannya, karena teman temannya banyak yang sudah menyelesaikan tugas akhir akademik lebih cepat, selain itu ada harapan orang tuanya agar konseli cepat lulus tepat waktu.

Konselor mengangguk dengan penuh perhatian, lalu berkata dengan suara lembut, *"Saya mendengar bahwa kamu merasa cemas tentang masa depan, dan itu benar-benar bisa terasa berat, apalagi dengan harapan-harapan orang tua dan perasaan tertinggal dari teman teman yang sudah selangkah lebih maju dalam menyelesaikan tugas akhir akademiknya. Perasaan seperti itu sangatlah wajar, terutama ketika kita merasa ada tekanan untuk segera menyelesaikan semuanya dengan sempurna."* Konselor kemudian melanjutkan, *"Sebelum kita melangkah lebih jauh, saya ingin tahu lebih banyak tentang perasaan yang kamu alami. Bagaimana kamu menghadapi kecemasan ini sejauh ini? Adakah hal tertentu yang membuatmu merasa lebih terbantu atau mungkin malah semakin merasa terbebani?"* Konselor mencoba untuk menegaskan bahwa konseli tidak sendirian dalam merasakan tekanan ini, serta membuka ruang bagi konseli untuk berbicara lebih banyak tentang pengalaman pribadi mereka. Dengan cara ini, konseli dapat merasa lebih didengar dan dimengerti.

Konseli menjawab dengan suara sedikit gemetar, *"Sejujurnya, saya merasa cukup bingung. Terkadang saya berusaha untuk fokus pada tugas akhir, tapi semakin saya mencoba, semakin cemas saya rasakan. Saya sering merasa tertekan karena melihat teman-teman saya yang sudah lebih maju, mereka sudah hampir selesai, sementara saya masih merasa kesulitan. Saya berusaha berbicara dengan orang*

tua, tapi saya khawatir mereka kecewa kalau saya tidak bisa memenuhi harapan mereka untuk lulus tepat waktu." Konseli tampak sedikit terisak, seakan-akan mencoba untuk menahan emosi yang muncul. "Saya merasa kadang-kadang seperti saya tertinggal dan tidak cukup baik, walaupun saya sudah berusaha semaksimal mungkin. Saya rasa itu yang membuat saya semakin tertekan, dan semakin sulit untuk menikmati proses belajar saya."

Selanjutnya, konselor menanyakan tujuan atau harapan konseli melakukan konseling ini, kemudian konseli menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti konseling ini karena konseli ingin belajar bagaimana mengelola kecemasan dengan lebih baik. konseli ingin bisa lebih fokus pada proses dan pencapaiannya sendiri tanpa terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Selain itu, konseli juga berharap bisa menemukan cara untuk berdiskusi dengan orang tuanya tanpa merasa terbebani oleh harapan mereka. Harapan konseli ingin bisa menikmati perjalanan akademiknya tanpa merasa takut gagal atau tertinggal. konselor pun memberi tanggapan, *"Itu adalah tujuan yang sangat baik. Mengelola kecemasan dengan lebih baik, berfokus pada proses dan pencapaian sendiri, serta mengurangi perbandingan dengan orang lain adalah langkah penting untuk kesejahteraan diri. Selain itu, menemukan cara berkomunikasi dengan orang tua tanpa merasa terbebani dapat menciptakan hubungan yang lebih sehat dan mendukung. Saya senang bahwa kamu ingin menikmati perjalanan akademikmu tanpa ketakutan berlebihan terhadap kegagalan atau ketertinggalan. Dalam sesi ini, kita bisa bersama-sama mengeksplorasi strategi yang dapat membantumu mencapai hal tersebut. Kamu tidak sendirian dalam proses ini, dan saya akan*

mendukungmu untuk menemukan cara terbaik dalam menghadapi tantangan yang sedang kamu alami."

Setelah mendengarkan cerita keluh kesah konseli, berdasarkan gejala-gejala yang dialami, konseli dapat dikategorikan mengalami *quarter-life crisis*. Menurut Arnett, menjelaskan tentang konsep *Emerging Adulthood* sebagai fase transisi dari remaja menuju dewasa (usia 18-29 tahun). Dalam periode ini, individu mengalami eksplorasi identitas, ketidakpastian karier, serta tekanan sosial, dan terbebani oleh ekspektasi lingkungan sekitarnya sering kali menjadi pemicu *quarter-life crisis*. Oleh sebab itu, konselor menyimpulkan bahwa konseli mengalami *quarter life crisis*, karena dari gejala-gejala yang disebutkan, konseli mengalami kecemasan akademik, merasa tertekan akibat membandingkan diri dengan teman-temannya, serta merasa terbebani oleh harapan orang tua. Selain itu, konseli juga takut mengalami kegagalan dan merasa kesulitan dalam menikmati proses belajar.

Untuk membantu konseli mengatasi kondisi ini, konselor akan membimbingnya dalam mengelola kecemasan, mengembangkan cara berpikir yang lebih positif, serta menghargai setiap pencapaiannya sendiri tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah Terapi Syukur, di mana konseli akan dilatih untuk lebih fokus pada hal-hal yang telah dicapai, menghargai usaha yang telah dilakukan, serta mensyukuri setiap perkembangan yang ada, sekecil apa pun itu.

Dengan menerapkan Terapi Syukur, diharapkan konseli dapat mengubah perspektifnya terhadap pencapaian, memahami bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda, dan lebih menikmati proses pembelajaran tanpa tekanan

berlebihan. Selain itu, melalui sesi konseling individu, konselor akan membantu konseli dalam menemukan strategi yang tepat untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan, sehingga ia dapat lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara keseluruhan. konselor juga mengatakan, *"Jangan biarkan diri kamu dikuasai oleh pikiran negatif. Fokuslah pada hal-hal yang positif dan membangun diri, serta ingatlah selalu bahwa segala sesuatu yang diterima berasal dari Allah, sehingga mengandung nilai-nilai kebaikan yang harus diapresiasi dengan syukur."* Dengan mengucapkan kata-kata tantangan seperti ini, diharapkan konseli dapat termotivasi untuk mengubah perilaku yang irasional menjadi rasional dengan mengakui bahwa segala yang diterima berasal dari Allah dan mengandung nilai-nilai kebaikan yang harus diapresiasi.

Setelah konseli mengungkapkan semua masalah yang sedang dihadapinya dan menjawab semua pertanyaan dari konselor, sebelumnya mengakhiri sesi pertama, konseli diajak dan dibimbing oleh konselor untuk menerapkan sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan mengajak konseli untuk selalu mengucapkan *"Alhamdulillah"* setiap kali suatu pekerjaan diselesaikan, tanpa memandang jenis pekerjaan tersebut. Kata-kata syukur ini dijadikan sebagai bentuk apresiasi terhadap usaha dan hasil yang telah dicapai. Setelah itu, konselor dan konseli menyepakati untuk membuat janji temu bagi pertemuan selanjutnya. Kesepakatan ini menandai akhir dari sesi pertama dan dilanjutkan dengan pertemuan kedua.

2) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada sore hari, tepatnya setelah waktu Ashar. Kegiatan ini berlangsung di kediaman konseli, dengan tujuan menciptakan suasana yang lebih nyaman dan mendukung proses konseling. Dalam pertemuan ini, konselor dan konseli berinteraksi secara lebih mendalam untuk membahas berbagai hal yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

Selanjutnya, konselor memulai sesi dengan menanyakan kabar serta kondisi emosional konseli untuk mengetahui perkembangan yang dialami setelah sesi pertama. Sesi dimulai dengan konselor menanyakan kabar serta kondisi emosional konseli guna mengetahui perkembangan yang dialami setelah sesi pertama. *"Bagaimana perasaanmu hari ini? Apakah ada perubahan sejak pertemuan pertama kita?"* tanya konselor dengan penuh perhatian. Konseli tersenyum tipis dan menjawab, *"Saya mencoba latihan bersyukur yang kakak sarankan. Kadang saya merasa lebih tenang, tetapi di hari lain saya masih cemas, terutama saat membandingkan diri dengan teman-teman."*

Konselor mengangguk memahami, *"Itu wajar. Perubahan tidak bisa terjadi dalam semalam ataupun seminggu setelah kita bertemu, bukan? Yang terpenting, kamu sudah mencoba dan mulai menyadari perbedaan kecil dalam dirimu."*

Sebagai langkah intervensi lanjutan, konselor memberikan jurnal harian kepada konseli. *"Jurnal ini akan membantumu mencatat perasaan setiap hari, pengalaman positif, dan hal-hal yang kamu syukuri. Dengan begitu, kamu bisa lebih mudah mengenali emosimu dan bagaimana praktik bersyukur memengaruhi kesejahteraan psikologismu,"* jelas

konselor sambil menyerahkan jurnal tersebut. Selain itu, konselor menugaskan konseli untuk melakukan latihan mengucapkan rasa syukur sebanyak 100 kali sehari. *"Wah, 100 kali? Bukankah itu terlalu banyak?"* tanya konseli dengan ragu. Konselor tersenyum, *"Tidak harus sekaligus. Kamu bisa membaginya sepanjang hari, misalnya saat bangun tidur, sebelum makan, setelah menyelesaikan tugas, atau sebelum tidur. Dengan cara ini, latihan ini tidak akan terasa berat."*

Untuk membantu mengatasi kecemasan akademik yang berlebihan, konselor memperkenalkan teknik latihan pernapasan dan afirmasi positif. *"Ketika kamu merasa cemas atau tidak percaya diri, coba tarik napas dalam-dalam, tahan sejenak, lalu hembuskan perlahan. Ucapkan afirmasi positif seperti 'Saya mampu'. Ini akan membantumu lebih tenang."* Selain itu, konselor mengajak konseli untuk lebih fokus pada pencapaian pribadinya. *"Setiap orang punya perjalanan dan waktunya sendiri. Membandingkan diri terlalu sering hanya akan menghambat perkembangan dan kebahagiaanmu. Fokuslah pada dirimu sendiri,"* pesan konselor.

Di akhir sesi, konselor memberikan dorongan kepada konseli untuk tetap berkomitmen dalam menjalankan latihan yang diberikan. *"Perubahan butuh waktu dan kesabaran. Yang penting, kamu terus mencoba dan tidak menyerah. Jika ada kendala, jangan ragu untuk berbagi di sesi berikutnya, ya"* ujar konselor dengan penuh semangat. Konseli mengangguk, *"Baik kak, saya akan mencoba lebih konsisten."* Evaluasi lebih lanjut akan dilakukan pada sesi berikutnya untuk menilai efektivitas latihan yang telah diberikan serta menyesuaikan intervensi sesuai dengan perkembangan konseli.

3) Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini, sesi konseling telah memasuki tahapan yang lebih mendalam. Konselor mulai mengajukan pertanyaan-pertanyaan reflektif kepada konseli untuk menggali pemahaman mengenai dampak yang terjadi oleh mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* pada akhir perkuliahannya. Konselor juga menjelaskan konsep latihan perilaku dan bagaimana terapi syukur dapat membantu perubahan pada dirinya. Pertemuan dimulai dengan suasana yang hangat dan santai. Konselor menanyakan kabar serta kondisi emosional konseli, sebelum kemudian mem-follow up tugas yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Konseli mengungkapkan bahwa *"saya sudah berusaha menjalankan latihan bersyukur dan mencatat refleksi dalam jurnal hariannya. Namun, saya masih sering dihantui dengan perasaan tertinggal dari teman-teman angkatan saya yang selangkah lebih maju dalam menyelesaikan tugas akhir akademiknya."*

Konselor dengan penuh empati mendengarkan curahan hati konseli. Konselor menjelaskan bahwa *"quarter-life crisis adalah fase yang wajar dialami oleh banyak mahasiswa tingkat akhir, quarter-life crisis memang seringkali membuat kita merasa tidak cukup baik dan terjebak dalam perbandingan dengan orang lain. Namun, dibanding terus melihat kecepatan orang lain, bagaimana kalau kita mencoba melihatnya dari sudut pandang yang berbeda? Daripada hanya berfokus pada hasil akhir, bagaimana kalau lebih fokus pada langkah-langkah kecil yang bisa kamu lakukan untuk dirimu sendiri?"* Konseli menghela nafas pelan, menatap buku jurnalnya yang masih terbuka di atas meja. *"Tapi kak, semakin saya mencoba, rasanya semakin tertinggal."*

Saya lihat teman-teman saya sudah mulai menyelesaikan skripsinya, ada yang sudah wisuda, bahkan ada yang mau melanjutkan S2, sementara saya masih bingung dengan arah hidup saya sendiri." Konselor tersenyum hangat dan berkata, *"Aku mengerti perasaan itu. Terkadang, kita merasa tertinggal karena membandingkan perjalanan kita dengan orang lain. Tapi setiap orang punya waktunya sendiri. Mungkin sekarang kamu merasa buntu, tapi itu bukan berarti kamu tidak berkembang."*

Konseli terdiam, seolah mencerna kata-kata tersebut. *"Kamu tahu, setiap orang memiliki perjalanan yang berbeda. Hasil akhir memang penting, tetapi seringkali kita lupa bahwa proses menuju kesana juga memiliki nilai yang besar. Coba pikirkan, apa saja hal yang sudah kamu lakukan sejauh ini untuk mencapai tujuanmu?"*. ujar konselor. Konseli menghela nafas pelan. *"Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas, mencoba mengikuti jadwal yang saya buat, dan meskipun sering merasa putus asa, saya tidak benar-benar menyerah."*

Konselor pun menegaskan bahwa, *"Itu semua adalah bentuk progres, sekecil apapun itu, perjalanan akademik dan hidup bukan hanya tentang siapa yang sampai lebih dulu, tetapi bagaimana kamu bertumbuh dalam prosesnya. Setiap langkah kecil yang kamu ambil tetap memiliki arti."* Konseli menatap jurnalnya lagi, kali ini dengan pandangan yang sedikit berbeda. Mungkin, ia belum sampai di garis akhir seperti teman-temannya, tetapi ia tetap bergerak maju, dan itu sendiri sudah cukup berharga.

Sebagai intervensi lanjutan, konselor kembali menekankan pentingnya terapi syukur dalam membangun kesejahteraan psikologis. Konseli didorong untuk lebih fokus pada hal-hal positif yang telah ia capai, sekecil apa pun itu. Jurnal harian yang

telah ia buat akan tetap digunakan sebagai alat refleksi, di mana ia diminta untuk menuliskan minimal tiga hal yang ia syukuri setiap hari. Selain itu, konselor menugaskan konseli untuk mengucapkan rasa syukur sebanyak 100 kali setelah setiap sholat, dengan harapan agar kebiasaan ini semakin tertanam dalam dirinya.

Selain terapi syukur, konselor juga memberikan tugas tambahan kepada konseli, yaitu melakukan perbuatan baik untuk orang lain, seperti membantu keluarga, berbagi dengan teman, atau sekadar memberikan dukungan moral kepada mereka yang membutuhkan. Dengan berbuat baik, konseli diharapkan dapat lebih merasakan makna positif dalam hidupnya dan mengurangi fokus pada kekhawatiran pribadinya.

Di akhir sesi, konselor memberikan dorongan dan apresiasi atas usaha yang telah dilakukan konseli. Ia menegaskan bahwa perubahan memerlukan proses, dan yang terpenting adalah terus berusaha dengan kesabaran dan keyakinan. Konselor memastikan bahwa konseli merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan kendala yang dihadapinya pada sesi berikutnya, serta menutup pertemuan dengan harapan agar konseli tetap berkomitmen dalam menjalankan latihan yang telah diberikan.

4) Pertemuan Empat

Pada pertemuan keempat ini, sesi konseling semakin mendalami permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor berusaha menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami penurunan prestasi akademik akibat kurangnya rasa percaya diri dan perasaan minder dalam menyelesaikan skripsinya. Konselor

menciptakan suasana yang nyaman dan penuh empati agar konseli merasa aman untuk berbagi perasaannya.

Konselor membuka sesi dengan menanyakan kabar serta kondisi emosional konseli, kemudian mem-follow up tugas yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Konseli mengungkapkan bahwa *"Saya sudah mencoba membaca afirmasi positif seperti mengucapkan rasa syukur 100 kali setelah sholat 5 waktu dalam sehari dan menuliskan hal-hal yang saya syukuri dalam jurnal harian saya, seperti yang kakak sarankan di pertemuan sebelumnya. Tapi setiap kali saya duduk untuk mengerjakan skripsi, saya tetap merasa cemas dan takut kalau tulisan saya tidak cukup baik. Rasanya seperti saya tidak pernah cukup pintar dibanding teman-teman saya yang sudah hampir selesai,"* ujar konseli dengan nada lirih.

Mendengar hal itu, konselor mengangguk dengan penuh perhatian. *"Aku mengerti perasaan itu. Minder dan kurang percaya diri sering kali menjadi penghalang dalam mencapai tujuan. Namun, apakah kamu menyadari bahwa skripsi bukan tentang kesempurnaan, tetapi tentang proses belajar? Setiap mahasiswa memiliki tantangan tersendiri, dan setiap langkah kecil yang kamu ambil tetap bernilai."* Konseli terdiam sejenak, kemudian berkata, *"Tapi kak, saya merasa gagal, saya terus menunda-nunda karena takut hasilnya jelek. Semakin lama saya menunda, semakin sulit rasanya untuk memulai lagi."*

Konselor tersenyum hangat. *"Menunda karena takut gagal adalah hal yang wajar, tetapi kamu bisa mengubah cara pandangmu. Alih-alih berpikir bahwa kamu harus menyelesaikan semuanya dengan sempurna, bagaimana kalau kita fokus pada satu langkah kecil yang bisa kamu lakukan sekarang? Misalnya, menulis satu paragraf dalam sehari atau menghubungi dosen pembimbing untuk konsultasi."*

Tidak perlu langsung sempurna, yang penting ada progres."

Konseli menghela napas dan perlahan mengangguk. *"Saya akan mencobanya kak, meskipun rasanya sulit."* Sebagai bagian dari intervensi, konselor memperkenalkan latihan afirmasi positif untuk membangun rasa percaya diri konseli. Konseli diminta untuk menuliskan tiga hal yang ia banggakan dari dirinya sendiri setiap hari, serta mencatat setiap kemajuan kecil yang berhasil ia capai dalam pengerjaan skripsinya. Selain itu, konselor menugaskan konseli untuk mencoba teknik pernapasan relaksasi setiap kali merasa cemas atau takut gagal.

Selain latihan afirmasi, konselor juga memberikan tugas tambahan kepada konseli, yaitu mencari seseorang yang dapat menjadi support system, seperti teman atau keluarga, yang bisa memberikan dukungan moral. Dengan berbagi cerita dan menerima dorongan dari orang-orang terdekat, diharapkan konseli dapat merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Di akhir sesi, konselor memberikan dorongan dan apresiasi atas keberanian konseli dalam menghadapi tantangannya. *"Perubahan memang tidak instan, tetapi selama kamu terus berusaha dan tidak menyerah, kamu sudah berada di jalur yang tepat. Kamu tidak sendirian, dan aku yakin kamu bisa melewatinya."* Konseli tersenyum kecil, merasa sedikit lebih ringan dari sebelumnya. Pertemuan ditutup dengan harapan agar konseli tetap berkomitmen dalam menjalankan latihan yang diberikan dan bersedia untuk berbagi perkembangan pada sesi berikutnya.

5) Pertemuan Lima

Pada pertemuan kelima ini, sesi konseling semakin berfokus pada tekanan sosial yang dialami oleh konseli, terutama terkait dengan harapan orang tua agar ia dapat lulus tepat waktu. Konselor menciptakan suasana yang nyaman dan penuh empati agar konseli merasa aman untuk berbagi perasaannya tanpa rasa takut atau terbebani.

Konselor membuka sesi dengan menanyakan kabar serta kondisi emosional konseli, kemudian mem-follow up tugas yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Konseli mengungkapkan bahwa, *"Saya sudah mencoba menulis afirmasi positif dan mencatat progres kecil dalam pengerjaan skripsi saya, seperti yang kakak sarankan. Tapi tekanan dari orang tua semakin membuat saya merasa tertekan. Mereka sering menanyakan kapan saya akan lulus, membandingkan saya dengan saudara atau teman yang sudah lebih dulu selesai. Rasanya beban ini semakin berat, saya takut mengecewakan mereka."*

Mendengar hal itu, konselor mengangguk dengan penuh perhatian. *"Aku mengerti bagaimana tekanan dari harapan orang tua bisa membuatmu merasa terbebani. Tapi coba pikirkan, apakah selama ini kamu sudah mencoba berkomunikasi dengan mereka tentang apa yang kamu rasakan?"* Konseli terdiam sejenak sebelum menggelengkan kepala. *"Saya takut mereka kecewa kalau tahu saya mengalami kesulitan. Mereka sudah banyak berkorban untuk pendidikan saya."*

Konselor tersenyum, *"Perasaan ingin membahagiakan orang tua itu wajar, tetapi kamu juga perlu menyadari bahwa perjalanan akademik ini adalah tentang dirimu. Tekanan yang kamu rasakan bisa menjadi lebih ringan jika kamu terbuka kepada mereka. Mungkin, mereka tidak sepenuhnya*

menyadari kesulitan yang kamu alami.” Konseli menghela napas, tampak berpikir. “Saya tidak tahu harus mulai dari mana.”

Konselor kemudian memberikan strategi komunikasi yang bisa dilakukan konseli, seperti memilih waktu yang tepat untuk berbicara dengan orang tua, menyampaikan perasaannya dengan jujur, serta menjelaskan usaha yang sudah dilakukan. *“Kamu bisa mengatakan bahwa kamu sedang berusaha semaksimal mungkin, tetapi butuh waktu untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Yakinkan mereka bahwa kamu tidak menyerah, hanya membutuhkan dukungan mereka.”*

Konselor juga memperkenalkan teknik manajemen stres kepada konseli. Konseli diminta untuk melakukan latihan pernapasan relaksasi ketika merasa cemas dan menuliskan dalam jurnalnya setiap kali ia merasa tertekan oleh ekspektasi orang lain. Dengan cara ini, ia bisa mengidentifikasi pola pikir yang membuatnya merasa terbebani dan mencari cara untuk mengatasinya. Selain itu, konselor menyarankan kepada konseli, untuk mencari satu aktivitas yang bisa menjadi bentuk self-care, seperti berjalan-jalan sebentar, mendengarkan musik, atau melakukan hobi yang disukai. Dengan memberi ruang bagi dirinya sendiri untuk beristirahat sejenak, konseli diharapkan dapat mengurangi stres dan lebih fokus dalam menyelesaikan skripsinya.

Selanjutnya, Konselor menjelaskan konsep "Buku Impian" kepada konseli. Konseli diminta untuk membuat sebuah buku atau jurnal yang berisi harapan-harapan dan impian yang ingin ia capai di masa depan. Di dalamnya, ia dapat menuliskan cita-cita, visualisasi tentang kehidupan idealnya, serta langkah-langkah kecil yang bisa ia lakukan untuk mencapainya. Dengan cara ini, konseli diharapkan

bisa melihat masa depannya dengan lebih optimis dan termotivasi untuk terus melangkah.

Selain itu, konselor juga memberikan tugas tambahan kepada konseli, yaitu meningkatkan latihan syukur dengan mengucapkan rasa syukur sebanyak 1000 kali sehari. Konselor menjelaskan bahwa dengan memperbanyak rasa syukur, konseli bisa lebih fokus pada hal-hal baik dalam hidupnya dan mengurangi tekanan dari ekspektasi eksternal.

Konseli tampak terkejut dengan tugas ini, tetapi juga penasaran. *"Haa, 1000 kali dalam sehari? Itu banyak sekali, Kak."* Konselor tersenyum. *"Iya, memang terdengar banyak, tapi kalau kita membaginya sepanjang hari—misalnya setelah sholat, saat bangun tidur, sebelum tidur, atau di sela-sela aktivitas—akan terasa lebih ringan. Syukur bisa membantumu merasa lebih tenang dan lebih percaya diri dalam menjalani prosesmu."*

Di akhir sesi, konselor memberikan apresiasi atas keberanian konseli dalam menghadapi tekanan yang dirasakannya. *"Ingat, kamu bukan hanya hidup untuk memenuhi harapan orang lain. Kamu juga berhak menciptakan harapan dan kebahagiaan untuk dirimu sendiri. Tidak ada perjalanan yang sia-sia, dan setiap langkah yang kamu ambil, sekecil apa pun itu, tetap berarti."*

6) Evaluasi dan follow up

Evaluasi adalah tahap akhir dalam proses terapi syukur untuk menurunkan *quarter life crisis* pada seorang mahasiswa akhir di Surabaya. Pada tahap ini, konselor melakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana konseli telah melaksanakan tindakan atau program yang telah disepakati sebelumnya. Evaluasi dilakukan 3 bulan setelah terapi, dengan tujuan untuk mengukur perubahan yang terjadi, serta

untuk mengetahui gejala-gejala yang masih dialami oleh konseli apakah gejala tersebut sudah berkurang, kadang-kadang masih dirasakan, atau bahkan masih tetap ada.

Pada tahap *follow-up*, proses terapi dievaluasi oleh konselor. Pada tahap terakhir *treatment*, tindakan khusus diberikan kepada konseli untuk mengatasi masalahnya. Setelah itu, pertanyaan diajukan oleh konselor kepada konseli mengenai pengaruh tindakan tersebut, apakah perubahan positif telah dirasakan oleh konseli. Konseli menyatakan bahwa setelah *treatment* diterima, perubahan dalam dirinya dirasakan. Awalnya, konseli merasa sangat cemas dan sering merasa tertinggal dari teman-temannya. Namun, setelah menjalani terapi syukur, konselor juga memberikan tugas-tugas kecil di beberapa sesi untuk membantu konseli menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, konseli bisa diminta untuk menulis jurnal syukur setiap hari, mencatat pencapaian kecilnya, atau mencoba berbicara dengan orang tuanya mengenai kekhawatirannya secara perlahan. Seiring berjalannya sesi, diharapkan konseli dapat merasakan perubahan dalam cara ia menghadapi kecemasannya. konseli mulai merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani proses akademiknya. Ia juga mampu mengomunikasikan perasaannya kepada orang tua dengan lebih baik, sehingga tekanan yang dirasakan berkurang secara signifikan.

Kemudian, perubahan konseli dievaluasi oleh konselor dengan menanyakan kepada teman terdekatnya. Disampaikan oleh teman konseli bahwa keterbukaan dan penghargaan terhadap orang lain kini lebih ditunjukkan oleh konseli, serta peningkatan dalam ibadah terlihat. Ketika tekanan dihadapi, sholat segera dilaksanakan, doa syukur dibaca, dan dzikir

dilakukan oleh konseli untuk mengatasi pikiran negatif.

2. HASIL TERAPI SYUKUR UNTUK MENURUNKAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SEORANG MAHASISWA AKHIR DI SURABAYA

Setelah melakukan proses konseling dengan menggunakan terapi syukur untuk mengatasi kecemasan berlebihan dalam menyelesaikan skripsi, membandingkan kemampuan dirinya dengan teman seangkatannya, serta tekanan sosial terkait harapan orang tua agar lulus tepat waktu pada mahasiswa, maka penelitian dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil yang didapatkan selama proses konseling dengan terapi syukur dapat mengatasi masalah yang dialami oleh konseli. Perubahan yang terjadi pada konseli tidak langsung terlihat dalam waktu singkat, tetapi konseli mulai merasakan perubahan secara bertahap setelah mengikuti proses konseling. Hal ini adalah hal yang wajar dalam konseling, karena perubahan dalam pola pikir dan perilaku memerlukan waktu dan kesadaran yang mendalam.

Terapi syukur, yang mengajak konseli untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan mencatat apa yang disyukuri, memungkinkan konseli untuk mengalihkan perhatian dari perasaan cemas berlebihan dan membandingkan diri dengan teman seangkatannya. Melalui terapi ini, konseli diingatkan untuk menghargai pencapaian yang telah mereka raih, meskipun kecil tetapi tetap berprogres, dan untuk melihat proses pengerjaan skripsi sebagai bagian dari perjalanan, bukan sebagai beban atau kompetisi dengan orang lain.

Perubahan bertahap adalah ciri khas dari proses konseling, terutama dengan pendekatan yang melibatkan pengembangan sikap positif dan rasa syukur. Dengan terapi syukur, konseli tidak hanya diberi instruksi untuk berhenti membandingkan diri dengan teman-temannya atau merasa cemas, tetapi juga diajak untuk memahami betapa

berharganya proses yang mereka jalani, serta menggali solusi secara mandiri. Pada pertemuan ketiga, konselor mulai mengajak konseli untuk merenungkan apa yang telah mereka capai sejauh ini dan bagaimana mereka bisa lebih menghargai pencapaian tersebut. Konselor menekankan pentingnya fokus pada langkah-langkah kecil daripada hanya melihat hasil akhir. Konseli didorong untuk tetap menulis jurnal harian dan meningkatkan latihan syukur, serta melakukan perbuatan baik untuk orang lain sebagai bentuk apresiasi terhadap kehidupan. Dengan menuliskan tiga hal yang disyukuri setiap hari, konseli mulai merasakan perubahan dalam pandangannya terhadap pengerjaan skripsi.

Pada pertemuan keempat, konselor menjelaskan lebih dalam tentang pentingnya terapi syukur, dengan memberi penekanan pada bagaimana rasa syukur dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Konseli mengungkapkan ketakutannya terhadap kegagalan, yang menyebabkan ia sering menunda mengerjakan skripsinya. Konselor membantu konseli mengubah cara pandangnya, menekankan bahwa skripsi adalah proses belajar, bukan tentang kesempurnaan. Konseli diberikan tugas untuk menulis tiga hal yang ia banggakan setiap hari dan mencari support system yang bisa memberikan dukungan emosional.

Pada pertemuan kelima, konseli mengungkapkan tekanan sosial dari harapan orang tuanya agar konseli lulus tepat waktu. Konseli merasa terbebani dan takut mengecewakan orang tuanya. Konselor mengajarkan strategi komunikasi asertif untuk berbicara dengan orang tua serta memperkenalkan konsep "Buku Impian" agar konseli bisa lebih termotivasi melihat masa depannya. Untuk memperkuat terapi syukur, konseli ditugaskan mengucapkan rasa syukur 1000 kali sehari, yang dibagi ke dalam aktivitas harian agar lebih ringan.

Selama proses konseling berlangsung, konseli lebih sering merenungkan akibat dari kecemasan berlebihan dan

membandingkan dirinya dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa terapi syukur memberikan dampak yang positif bagi konseli. Perubahan-perubahan ini menunjukkan bahwa mereka mulai mengelola waktu dan emosi mereka dengan lebih baik, serta berfokus pada kewajiban yang lebih penting. Dengan mengembangkan rasa syukur, konseli mampu mengurangi tekanan sosial yang mereka rasakan, terutama dari harapan orang tua, dan lebih percaya pada kemampuan diri mereka sendiri dalam menyelesaikan skripsi.

Tabel berikut menyajikan perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah penerapan terapi syukur untuk menurunkan *quarter life crisis*.

Tabel 4.4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Treatment (Terapi)

No.	Perilaku Konseli Sebelum Treatment (Terapi)	Perilaku Konseli Sesudah Treatment (Terapi)
1.	Konseli sering merasa takut dan khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas akhirnya, sehingga sulit fokus dan mudah stres.	Konseli lebih tenang dan percaya bahwa setiap proses tidak akan mengkhianati hasil. Ia mulai fokus dan mengerjakan tugas akhir dengan lebih baik.
2.	Konseli sering membandingkan dirinya dengan teman-teman yang sudah lebih dulu menyelesaikan tugas akhir, sehingga merasa minder dan kehilangan semangat.	Konseli lebih bisa menerima bahwa setiap orang punya jalannya sendiri. Ia lebih bersyukur atas usahanya dan tetap semangat menyelesaikan tugasnya.

3.	Konseli merasa minder dan tidak percaya diri. Ia merasa tidak mampu menulis satu paragraf dalam sehari dan bahkan takut menghubungi dosen pembimbing untuk konsultasi. Akibatnya, tugas akhirnya tertunda dan semakin sulit diselesaikan.	Konseli lebih percaya diri dan yakin dengan usahanya. Ia menyadari bahwa yang terpenting adalah progres, bukan kesempurnaan. Kini, ia lebih berani menulis dan menunjukkan hasil skripsinya kepada dosen pembimbing tanpa takut dikritik.
4.	Konseli merasa tertekan dengan harapan orang tua agar bisa lulus tepat waktu. Ia takut mengecewakan mereka, yang membuatnya semakin stres dan terbebani.	Konseli menjadi lebih tenang dalam menghadapi ekspektasi orang tua. Ia lebih fokus pada usahanya dan tidak lagi merasa terbebani secara berlebihan, karena ia belajar untuk menghargai setiap langkah yang diambil dalam prosesnya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat lima tahapan yang harus dilaksanakan oleh konselor dalam upaya membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Tahapan-tahapan tersebut antara lain yang pertama, identifikasi masalah. kedua, diagnosa atau menetapkan permasalahan, ketiga, prognosa atau menentukan jenis bantuan, keempat, treatment atau pemberian bantuan layanan konseling, kemudian yang terakhir evaluasi dan follow-up.

Data yang diperoleh konselor dari proses pelaksanaan layanan konseling sesuai dengan tahapan konseling tersebut,

kemudian konselor melakukan perbandingan antara teori dengan proses pelaksanaan di lapangan, perbandingan kedua data tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah Tahap ini merupakan tahap awal dalam proses konseling untuk mengumpulkan data dari konseli dan <i>significant other</i> secara mendalam terkait dengan permasalahan konseli, Dalam tahap ini data diperoleh dengan cara melakukan wawancara, observasi maupun dokumentasi	Berdasarkan data yang diperoleh konselor pada tahap identifikasi masalah dengan cara melakukan wawancara maupun observasi kepada konseli dan <i>significant other</i>. Dari hasil wawancara dan observasi menunjukan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah: 1. Merasakan cemas yang berlebihan 2. Perasaan tertinggal dengan teman angkatannya 3. Konseli mengalami penurunan prestasi akademik, karena kurangnya rasa percaya diri atau merasa minder 4. Tekanan Sosial (banyak harapan dari orang sekitar terutama orang tua)
2.	Diagnosis	Pada langkah ini, konselor menetapkan permasalahan

	Pada langkah ini konselor menetapkan masalah konseli dan gejala yang dialami konseli.	yang dialami konseli berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli serta orang-orang terdekatnya. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan utama konseli adalah kecemasan berlebihan dan tekanan sosial yang mempengaruhi kepercayaan dirinya. Konseli mengalami perasaan tertinggal dibandingkan teman-teman seangkatannya, yang menyebabkan berkurangnya motivasi dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, tingginya harapan dari keluarga, terutama orang tua, membuat konseli merasa terbebani dan sulit menemukan keseimbangan dalam hidupnya. Minimnya kemampuan mengelola tekanan serta kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain semakin memperkuat rasa tidak percaya diri yang dialami konseli. <i>Quarter life crisis</i> yang dihadapi konseli juga
--	--	---

		dipengaruhi oleh kurangnya apresiasi terhadap pencapaian kecil yang sudah diraih, sehingga fokus konseli lebih banyak tertuju pada hal-hal yang belum bisa dicapai.
3.	Prognosis Pada langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli	Pada langkah ini, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli. Berdasarkan data yang diperoleh dari langkah diagnosis, konselor menetapkan bahwa terapi syukur merupakan pendekatan yang tepat untuk membantu konseli mengatasi kecemasan berlebihan, perasaan tertinggal dari teman seangkatan, kurangnya rasa percaya diri, serta tekanan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Terapi syukur akan digunakan sebagai metode utama karena dapat membantu konseli mengembangkan pola pikir yang lebih positif, mengurangi stres, dan meningkatkan penerimaan diri. Dengan melatih

	 UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	kebiasaan bersyukur, konseli dapat lebih fokus pada pencapaian kecil yang sudah diraih daripada terus membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, terapi ini juga akan membantu konseli dalam mengurangi tekanan sosial dengan membangun perspektif yang lebih sehat terhadap harapan orang lain, terutama keluarga. Melalui latihan harian, seperti menulis jurnal syukur, refleksi diri, serta melakukan tindakan kebaikan kepada orang lain, konseli diharapkan dapat membangun kepercayaan diri yang lebih kuat dan merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga untuk membantu konseli menemukan makna dan keseimbangan dalam hidupnya, sehingga ia dapat lebih siap menghadapi masa transisi menuju kedewasaan dengan lebih optimis dan percaya diri.
--	---	--

4.	Treatment /Terapi Proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam prognosis.	Treatment atau terapi adalah proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan bantuan yang telah ditetapkan dalam prognosis. Pada tahap treatment, konselor memberikan bantuan konseling dengan menerapkan terapi syukur untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Langkah-langkah dalam pelaksanaan terapi syukur: a. Pada tahap pertama, konselor membangun keterbukaan dengan konseli. Konseli yang awalnya cemas perlahan menjadi lebih nyaman setelah sesi perkenalan dan penjelasan tujuan terapi ini. Konselor menggali informasi mengenai kecemasan konseli terkait tugas akhir, harapan orang tua, dan tekanan sosial. Konselor juga memperkenalkan konsep <i>quarter-life crisis</i> dan pentingnya bersyukur sebagai cara untuk lebih fokus pada pencapaian
----	---	--

	pribadi tanpa membandingkan diri dengan orang lain. b. Pada tahap kedua, konselor kembali menjelaskan tujuan konseling, yaitu membantu konseli mengelola kecemasan melalui terapi syukur. Konselor memperkenalkan jurnal harian syukur dan latihan afirmasi positif sebagai teknik utama dalam terapi ini. Konseli juga diberikan tugas untuk mengucapkan rasa syukur sebanyak 100 kali sehari guna memperkuat pola pikir positif. c. Pada tahap ketiga, konselor mendiskusikan lebih dalam mengenai perasaan konseli yang masih merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya. Konselor menekankan bahwa setiap individu memiliki jalannya sendiri dan penting untuk fokus pada progres, bukan hanya hasil akhir. Konseli diminta untuk terus mencatat hal-hal yang disyukuri serta melakukan perbuatan baik kepada
--	---

	 UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	orang lain sebagai bentuk praktik bersyukur yang lebih nyata. d. Pada tahap keempat, konseli mengalami kecemasan dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Konselor mengenalkan latihan afirmasi positif, teknik pernafasan relaksasi, serta mendorong konseli untuk mencari support system dari orang-orang terdekatnya. Konselor menegaskan bahwa progres kecil tetap berharga dan mendorong konseli untuk tidak menyerah dalam prosesnya. e. Pada tahap kelima, konselor mengevaluasi seluruh tahapan dari awal hingga akhir untuk mengetahui apakah terapi syukur efektif dalam mengurangi kecemasan konseli. Konseli diminta untuk membuat komitmen agar terus menerapkan sikap syukur dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk membuat buku impian yang berisi
--	---	--

		harapan, tujuan, dan hal-hal yang ingin dicapai sebagai bentuk motivasi dan refleksi terhadap proses yang telah dijalani.
5.	Evaluasi dan Follow up Tahap ini untuk mengetahui sejauh mana hasil dari proses konseling yang dilakukan.	Evaluasi terapi syukur menunjukkan bahwa konseli mengalami perubahan positif dalam menghadapi <i>quarter life crisis</i>. Konseli yang awalnya mengalami kecemasan berlebihan, perasaan tertinggal dari teman-temannya, serta tekanan sosial, kini mulai lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengelola emosinya dengan lebih baik. Melalui latihan jurnal syukur, refleksi pencapaian kecil, serta komunikasi yang lebih terbuka dengan orang tua, konseli berhasil mengurangi tekanan yang dirasakan. Selain itu, hasil evaluasi dari teman terdekat menunjukkan bahwa konseli kini lebih terbuka, menghargai orang lain, dan lebih disiplin dalam ibadah. Saat menghadapi tekanan, konseli memilih untuk melakukan sholat,

		membaca doa syukur, dan berdzikir, sehingga mampu mengatasi pikiran negatif dengan lebih efektif. Dengan perubahan ini, terapi syukur terbukti membantu konseli dalam mengembangkan pola pikir positif dan menghadapi tantangan akademik serta sosial dengan lebih bijak.
--	--	---

Berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan yang terdapat dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecemasan berlebihan terkait proses pengerjaan skripsi. Kecemasan ini dimulai dari perasaan tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, sering membandingkan diri dengan teman-temannya, serta kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi tugas akademik. Selain itu, tekanan sosial berupa harapan orang tua untuk lulus tepat waktu semakin menambah beban pikiran konseli. Permasalahan tersebut dapat diatasi melalui terapi syukur. Terapi syukur dianggap efektif karena konseli diajarkan untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, baik itu pencapaian kecil dalam proses skripsi maupun dukungan yang diterima dari keluarga dan teman. Dengan rutin berlatih bersyukur, konseli mulai merasa lebih tenang, lebih mudah menerima diri sendiri, dan lebih mampu mengatasi tekanan yang ada. Perubahan-perubahan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan terapi ini memberikan dampak positif dalam membantu konseli mengatasi kecemasan berlebihan, mengurangi tekanan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Tabel berikut menyajikan perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah penerapan terapi syukur untuk menurunkan *quarter life crisis* yang dialami.

Tabel 4.6 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses terapi Syukur

No.	Perilaku Konseli	Sebelum			Sesudah		
		S	J	T	S	J	T
1.	Merasa cemas berlebihan tidak bisa menyelesaikan skripsi	✓				✓	
2.	Membandingkan kemampuan dirinya dengan temannya	✓					✓
3.	Tidak percaya diri atau cemas dalam proses mengerjakan skripsi	✓					✓
4.	Tekanan Sosial (Harapan orang tua lulus tepat waktu)	✓					✓

Keterangan :

S = Sering

J = Jarang

T = Tidak Pernah

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa proses konseling individu berjalan dengan baik, meskipun konseli awalnya mengalami kecemasan berlebihan yang menghambat kemajuan dalam menyelesaikan skripsinya. Sebelum menjalani konseling, konseli merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas skripsi karena sering membandingkan kemampuannya dengan teman-temannya. Hal ini membuatnya merasa tidak percaya diri dan terjebak dalam kecemasan yang berlarut-larut. Selain itu, tekanan sosial, terutama harapan orang tua untuk lulus tepat waktu, semakin menambah beban pikiran dan memperburuk kondisi emosionalnya.

Setelah menjalani proses konseling, konseli mulai memahami bahwa kecemasan berlebihan dan perbandingan diri dengan orang lain tidak akan membantunya menyelesaikan tugas skripsi. konseli juga diajarkan tentang manajemen waktu, teknik relaksasi, dan penerimaan diri, agar konseli menjadi lebih percaya diri dalam menyelesaikan setiap tahap pengerjaan skripsinya. Meskipun terkadang masih muncul rasa cemas dan ragu, konseli kini dapat mengelola emosi tersebut dengan lebih baik dan berfokus pada pencapaian pribadinya, bukan pada harapan orang lain. Namun, meskipun ada kemajuan, konseli masih merasa tertekan oleh harapan orang tua untuk segera lulus dan kadang merasa cemas dengan progres skripsinya yang terasa lambat dibandingkan teman-temannya. Meskipun demikian, konseli sudah mulai belajar untuk lebih menerima proses dan tidak terlalu membebani dirinya dengan ekspektasi yang tidak realistis.

2. Perspektif Islam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi terapi syukur dalam konseling individu memberikan perubahan signifikan pada kondisi siswa akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami kecemasan berlebihan terkait masa depan, merasa tidak percaya diri, dan sering mengalami overthinking, mulai menunjukkan peningkatan dalam cara berpikir yang lebih positif. Setelah menjalani terapi syukur, mahasiswa lebih mampu menerima keadaan, mengelola stres, serta menemukan makna dalam setiap pencapaian kecilnya. Mahasiswa juga mulai menerapkan pola hidup yang lebih seimbang dengan pembagian waktu antara akademik, pengembangan diri, dan kehidupan sosial. Adapun firman Allah dimana manusia tidak menjadi lebih dari kemampuannya dan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh dengan mengingat Allah. Dalam Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
 أَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
 لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".⁴⁹

Ayat di atas berbicara tentang bagaimana Allah tidak akan membebani seorang hamba melebihi batas kemampuannya. Ayat ini juga mengajarkan doa agar tidak diberikan cobaan yang terlalu berat dan meminta bantuan Allah dalam menghadapinya. Tafsir ayat ini menunjukkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia sebenarnya telah sesuai dengan kapasitasnya, dan Allah memberikan ruang bagi hamba-Nya untuk berdoa, memohon belas kasihan, serta mencari kekuatan dalam menghadapi ujian hidup. Ayat juga ini mengajarkan bahwa setiap ujian atau tantangan dalam hidup, termasuk dalam dunia akademik, telah diukur sesuai dengan kapasitas masing-masing individu. Dengan memahami hal ini, mahasiswa akhir yang mengalami *quarter-life crisis* dapat lebih tenang dan percaya bahwa mereka mampu menghadapi serta menyelesaikan tugas akhirnya dengan sebaik mungkin. Yang terpenting adalah tetap

⁴⁹ Qur'an Surah Al-Baqarah [2]: 286

berusaha, berdoa, dan tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain.

Salah satu cara efektif untuk mengatasi *quarter-life crisis* adalah dengan menerapkan terapi syukur. Dengan terapi ini, cara pandang terhadap kehidupan dapat diubah, dari yang sebelumnya hanya terfokus pada kekhawatiran dan kegagalan menjadi lebih menghargai hal-hal positif yang telah dimiliki. Ketika rasa syukur diterapkan, kondisi yang ada dapat lebih diterima dengan hati yang lapang, serta sikap optimis dalam menghadapi masa depan dapat lebih ditingkatkan. Dalam praktiknya, terapi syukur dapat diterapkan dengan cara sederhana, seperti mencatat hal-hal baik yang telah dimiliki, menghargai setiap pencapaian, serta lebih sering memikirkan nikmat yang diberikan Allah.

Surat Al-Baqarah ayat 286 memberikan pesan yang sangat relevan dalam menghadapi *quarter-life crisis*, yaitu bahwa setiap ujian sudah diukur sesuai dengan kapasitas manusia dan tidak ada beban yang diberikan di luar batas kemampuan diri sendiri. Adapun Hadits yang menjelaskan tentang seorang yang merasa gelisah pada keadaan sekitar. Hadist *Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ
أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ

Artinya: "Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, karena itu lebih pantas agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah." (HR. Muslim No. 2963)

Hadis ini mengajarkan bahwa seseorang sebaiknya tidak membandingkan diri dengan orang yang lebih sukses, tetapi lebih fokus pada nikmat yang telah diberikan Allah. Hal ini sangat relevan dalam mengatasi *quarter-life crisis*, dimana mahasiswa akhir sering merasa cemas terhadap masa depan, membandingkan diri dengan teman, dan takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir akademiknya.

Terapi syukur bisa diterapkan dengan menghentikan perbandingan sosial, menulis jurnal syukur, dan membantu orang lain. Mahasiswa dapat membiasakan diri mencatat tiga hal yang disyukuri setiap hari agar lebih fokus pada hal positif. Selain itu, berbagi dengan orang yang membutuhkan juga memperkuat rasa syukur guna mengurangi kecemasan dengan cara meningkatkan kedekatan dengan Allah melalui dzikir dan doa juga dapat memberikan ketenangan hati. Dengan menyadari bahwa rezeki dan masa depan telah diatur oleh Allah, mahasiswa akan lebih percaya diri bisa menyelesaikan tugas akhir akademiknya tepat waktu.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis proses konseling menggunakan terapi syukur untuk mengatasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir di Surabaya, peneliti menyimpulkan hal-hal berikut:

1. Proses konseling dengan terapi syukur
Konseling dilakukan secara bertahap dan sistematis, yaitu melalui identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian terapi, dan evaluasi. Dalam prosesnya, konselor menggunakan terapi syukur dengan memberikan motivasi, latihan refleksi diri, serta jurnal syukur. Tujuannya adalah membantu konseli berpikir lebih positif, mengurangi kecemasan, dan lebih menghargai setiap pencapaiannya.
2. Hasil dari konseling dengan terapi syukur
Setelah mengikuti konseling, konseli mengalami perubahan yang cukup besar. Jika sebelumnya ia sering merasa cemas, takut gagal, dan membandingkan dirinya dengan orang lain, kini ia lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi masa depan. Konseling ini membantu konseli lebih bisa menerima dirinya sendiri, mengelola tekanan dari lingkungan, dan lebih menikmati proses akademiknya tanpa rasa khawatir berlebihan. Hasil observasi menunjukkan bahwa konseli lebih baik dalam mengatur waktu, menjalin hubungan yang lebih harmonis dengan keluarga dan teman, serta lebih fokus dalam mengerjakan skripsinya.

B. Rekomendasi

Setelah penelitian dilakukan, evaluasi sangat diperlukan karena penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, beberapa rekomendasi diberikan oleh peneliti agar penelitian yang lebih baik dapat dihasilkan di masa yang akan datang. Berikut ini adalah rekomendasi yang diberikan oleh penulis:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam melakukan penelitian tentang terapi syukur, diharapkan agar wawasan ilmu pengetahuan yang lebih luas dapat dimiliki oleh peneliti. Selain itu, referensi sebanyak-banyaknya juga diharapkan dapat dicari oleh peneliti untuk mendukung kualitas penelitian tersebut.

2. Bagi Konseli

Diharapkan agar hasil positif yang telah dicapai selama proses konseling dapat dipertahankan oleh konseli. Untuk menjadikan pribadi yang baik, harus dimulai dari diri sendiri. Konseli didorong untuk merenungkan nilai-nilai hidup yang diyakini dan mengevaluasi kembali tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Dengan mengenali apa yang benar-benar penting dalam hidup, konseli dapat membangun fondasi yang kuat untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana di masa depan. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat diambil pelajaran oleh konseli dan dapat digunakan sebagai bekal di masa depan ketika masalah yang hampir sama dihadapi.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan baik secara tekstual maupun kontekstual karena keterbatasan-keterbatasan yang ada pada diri peneliti. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga data yang diperoleh lebih bersifat deskriptif dan belum mengukur efektivitas secara kuantitatif. Waktu pelaksanaan penelitian yang relatif singkat juga menjadi kendala dalam mendalami perubahan perilaku jangka panjang pada konseli. Terakhir, faktor subjektivitas konseli dalam proses wawancara dan observasi dapat mempengaruhi validitas data yang diperoleh.

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.

LAMPIRAN

A. Surat Perizinan

SURAT PERJANJIAN IZIN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Peneliti

Nama : Umi Latifatul Munawaroh
NIM : 04040321150
Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Nama Klien/Kelompok Penelitian

Nama : Nabila Rohmatul Ula, S.Sos
Profesi :Konselor
Alamat : Kompleks H. Abdulloh Hilmi, Dsn. Sukorejo, Turirejo, Kedamean,
Gresik

Menyatakan sepakat untuk berpartisipasi dalam penelitian berjudul "**Implementasi Terapi Syukur Dalam Menurunkan *Quarter life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir Di Surabaya**" dengan memahami ketentuan sebagai berikut:

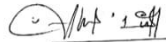
1. Penelitian akan dilakukan sesuai prosedur yang telah dijelaskan oleh Peneliti.
2. Data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya serta digunakan hanya untuk kepentingan akademik.
3. Klien/kelompok memiliki hak untuk menghentikan keterlibatan tanpa konsekuensi apapun.

Demikian surat perjanjian ini dibuat dengan persetujuan kedua belah pihak.

Surabaya, 5 Desember 2024



Umi Latifatul Munawaroh
(Peneliti)



Nabila Rohmatul Ula, S.Sos
(Konselor)

B. Turnitine

Umi Latifatul M

ORIGINALITY REPORT

15% SIMILARITY INDEX	15% INTERNET SOURCES	7% PUBLICATIONS	7% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	3%
2	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	3%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	2%
4	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper	<1%
6	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
7	repository.upi.edu Internet Source	<1%
8	repository.yudharta.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
10	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1%

11	eprints.kwikkiangie.ac.id Internet Source	<1%
12	Mas'Od, Mohd Aizam. "Konsep Al-Sahabah Dalam Karya-Karya Syiah Berbahasa	<1%

C. Pedoman Wawancara

Identitas Responden

1. Nama:
2. Usia:
3. Jenis Kelamin:
4. Program Studi dan Semester:
5. Status Akademik (sedang menyusun skripsi, telah lulus, dll.).

1. Bisakah Anda menceritakan pengalaman Anda selama menjadi mahasiswa akhir?
2. Apa yang paling sering Anda rasakan terkait masa depan setelah lulus?
3. Apakah Anda pernah mengalami perasaan cemas, tidak percaya diri, atau merasa tertinggal dari teman-teman?
4. Faktor apa saja yang menurut Anda paling mempengaruhi perasaan tersebut? (Ekspektasi keluarga, tekanan akademik, media sosial, dll.)
5. Bagaimana perasaan Anda terhadap pencapaian yang telah Anda raih selama ini?
6. Sebelumnya, apakah Anda pernah mendengar tentang konsep terapi syukur?
7. Bagaimana pandangan Anda mengenai praktik bersyukur dalam kehidupan sehari-hari?
8. Dalam menghadapi quarter life crisis, sejauh mana Anda merasa bersyukur atas keadaan yang sedang dijalani?
9. Apakah ada kebiasaan tertentu yang Anda lakukan untuk melatih rasa syukur? (Misalnya jurnal syukur, refleksi, ibadah, dll.)
10. Bagaimana pengalaman Anda selama mengikuti sesi terapi syukur dalam konseling individu?
11. Apa saja metode atau teknik terapi syukur yang paling membantu Anda? (Misalnya menulis jurnal syukur, meditasi syukur, berbagi pengalaman, dll.)

12. Bagaimana perasaan Anda setelah menjalani terapi syukur? Apakah ada perubahan dalam pola pikir atau emosi Anda?
13. Apakah setelah mengikuti terapi syukur, Anda merasa lebih mampu menghadapi quarter life crisis? Jelaskan.
14. Setelah menerapkan terapi syukur, apakah ada perubahan dalam cara Anda melihat masa depan?
15. Apakah Anda merasa lebih tenang, percaya diri, atau lebih menerima keadaan setelah menjalani terapi ini?
16. Apa tantangan terbesar yang Anda rasakan dalam menerapkan terapi syukur secara konsisten?
17. Adakah rekomendasi atau saran agar terapi syukur dapat lebih efektif diterapkan pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis?

D. Dokumentasi







UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A