

**IMPLEMENTASI TERAPI LAW OF ATTRACTION DALAM  
MEMBANGUN OPTIMISME PADA ANGGOTA KARANG  
TARUNA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS DI  
DESA GEMBONG KECAMATAN BABAT KABUPATEN  
LAMONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

Disusun oleh:

Isabel Azura Islamiyah (E07219014)

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI SUNAN AMPELSURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang tertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isabel Azura Islamiyah

NIM : E07219014

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Uin Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul : “IMPLEMENTASI TERAPI LAW OF ATTRACTION DALAM MEMBANGUN OPTIMISME PADA ANGGOTA KARANG TARUNA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS DI DESA GEMBONG KECAMATAN BABAT KABUPATEN LAMONGAN”. Skripsi ini secara keseluruhan merupakan hasil karya penulis sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang ada rujukan.

Surabaya, 28 Maret 2023

Yang bertanda tangan,

  
Isabel Azura Islamiyah

NIM. E07219014

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama Isabel Azura Islamiyah

NIM • E07219014

Judul "Implementasi Terapi Law Of Attraction dalam Membangun Optimisme pada Anggota Karang Taruna yang Mengalami Quarter Life Crisis di Desa Gembong Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan"

Skripsi ini telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 28 Maret 2023

Dosen Pembimbing



Drs. Hodri. M. Ag

MP. 197011172005011001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "IMPLEMENTASI TERAPI LAW OF ATTRACTION DALAM MEMBANGUN OPTIMISME PADA ANGGOTA KARANG TARUNA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS DI DESA GEMBONG KECAMATAN BABAT KABUPATEN LAMONGAN" yang ditulis Oleh Isabel Azura Islamiyah ini telah diujikan dalam sidang skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

### Tim Penguji:

1. Hodri, M. Ag. : .....
2. Syaifulloh Yazid, MA. : .....
3. Dr. H. Muktafi, M. Ag. : .....
4. Dr. Moll. Yardho, M. Th. I : .....

Lamongan, 28 April 2023



Prof Abdul Kadir Riyadi. Ph.D MP.

197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

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](mailto: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 : Isabel Azura Islamiyah  
NIM : E07219014  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : [isabelazuraislamiah@gmail.com](mailto:isabelazuraislamiah@gmail.com)

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

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain ( ..... )  
yang berjudul :

**Implementasi terapi law of attraction dalam membangun optimisme pada anggota karang taruna yang mengalami quarter life crisis di desa gembong kecamatan babat kabupaten lamongan**

beserta 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, 20 Mei 2023

Penulis

( Isabel Azura Islamiyah )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

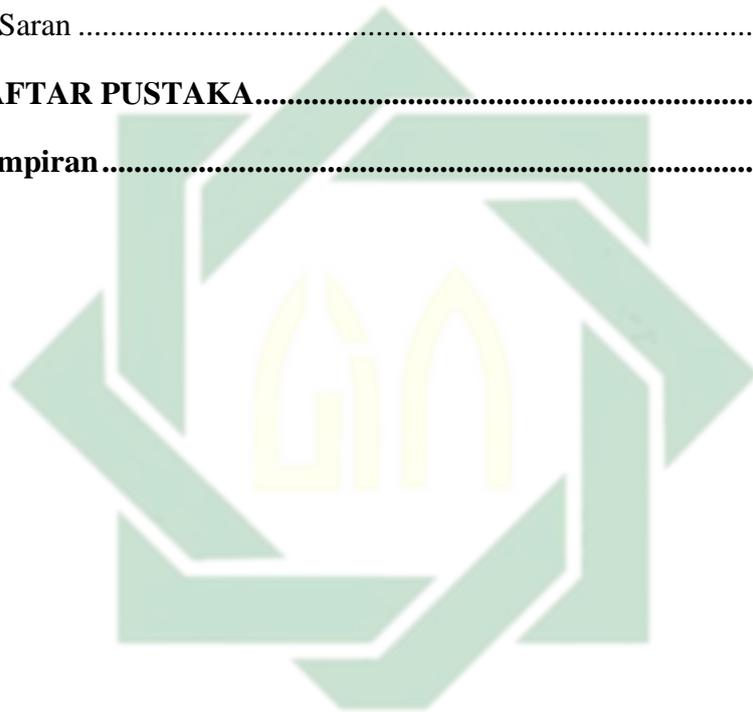
Dalam penelitian ini membahas mengenai Terapi Law of Attraction untuk mengatasi permasalahan quarter life crisis yang dialami anggota karang taruna di Desa Gembong. LOA ini merupakan hukum tarik menarik. Maksud dalam kalimat tarik menarik yaitu kita sebagai seseorang yang melakukan terapi ini dengan menarik segala sesuatu yang kita inginkan dengan pikiran dan hati yang yakin. Dengan demikian apapun yang ada dipikiran kita apabila kita meyakini hal tersebut akan terjadi maka akan terjadi entah itu hal baik maupun hal buruk. Quarter life crisis ini sendiri merupakan sebuah permasalahan-permasalahan yang terjadi pada seseorang yang menginjak usia remaja akhir atau dewasa awal dengan rentan usia sekitar 18-25 tahun. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengambilan data melalui wawancara. Untuk pelaksanaan terapinya penulis melakukan dengan 3 kali pertemuan yang pada pertemuan awal merupakan observasi dengan wawancara, pertemuan kedua yaitu pemberian panduan terapi (journaling dan perubahan habit), dan pertemuan ke tiga yaitu review atau penyampaian hasil dari terapi ini. Terapi yang dilakukan dalam penelitian ini selama 21 hari yang di mana responden akan melakukan journaling dengan panduan yang telah disediakan peneliti. Namun, dari hasil yang telah didapat terdapat beberapa perbedaan. Ternyata setelah ditelaah oleh peneliti, konsistensi dan keyakinan itu sangat mempengaruhi keberhasilan terapi ini. Dengan demikian, klien yang melakukan terapi ini dengan konsisten dan keyakinan yang penuh atau mindfull akan mendapatkan hasil yang sangat bagus dibanding dengan klien yang tidak rutin dan kurang keyakinan. Karena kunci dari terapi ini yaitu konsisten dan keyakinan mengenai semua hal yang dipikirkan. Manfaat dari penelitian ini yaitu menciptakan rasa optimisme terhadap mereka-mereka yang sedang mengalami quarter life crisis.

**Kata kunci : Terapi Law of Attraction, Quarter Life Crisis, Optimisme**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah .....	9
C. Tujuan .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Penegasan Istilah.....	11
F. Kajian terdahulu.....	13
G. Metodologi Penelitian.....	19
H. Sistematika Pembahasan.....	22
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>24</b>
A. Terapi .....	24
B. Law of Attraction.....	27
C. Quarter Life Crisis .....	31
D. Optimisme.....	34
<b>BAB III PENYAJIAN DATA .....</b>	<b>39</b>
A. Diskripsi Lokasi Penelitian .....	39
B. Diskripsi Subjek Penelitian.....	40

<b>BAB IV ANALISIS DATA .....</b>	<b>57</b>
A. Terapi Law of Attraction untuk Menumbuhkan Optimisme .....	57
B. Hasil dari Terapi Law of Attraction.....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>76</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Rizky Ananda Artiningsih, *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*, Jurnal Penelitian Psikologi, vol. 8 no. 5, tahun 2021.
- Suyono, T.A., dkk, *Hubungan Quarter Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda*, Jurnal Psikologi, Vol. 14 no, 2, Desember 2021.
- Afnan, dkk, *Hubungan Efeksi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis*, Jurnal Kognisia, Vol. 3 No. 2, Februari 2022.
- Alfiesyarianta Habibi, dkk, *Peran Religius terhadap Quartel life Crisis (QLQ) pada Mahasiswa*, Journal Psychology, Volume 5, no. 2, 2019.
- Khoirul Ibad, tesis dengan judul *Law of Attraction (suatu kajian psikologi dengan pendekatan tafsir tematik)*, Jakarta 2020.
- Michael J. Losier, *Law of Attraction : Mengungkap Rahasia Kehidupan*,(Jakarta Selatan: PT. Cahaya Insan Suci, 2007).
- Asep Sujana, dkk, *Makna Law of Attraction : Mengungkap Rahasia Minat Belajar Matematika Siswa*, Vol. 01, Oktober 2018.
- Juli Andriani, *Terapi Religius sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut*, Jurnal Al-Bayan, Vol. 19, No. 28, 2013.
- Gerald B. Lainsamputty, *Kajian Pemuda Karang Taruna dalam Meningkatkan Pembangunan Masyarakat di Desa Soakonora Kecamatan Jailolo Kabupaten Halmahera Barat*, Holistik, Vol. 12 No. 2, 2019.

Ummu Kalsum skripsi berjudul *Teori law of attraction (hukum Tarik menarik) dalam perspektif al-qur'an*.

Adnan Achiruddin Saleh. Jurnal *Bimbingan Karir Anak Berbasis Kearifan Lokal Bugis*, Vol 9, nomor 2. Tahun 2019.

Ayu Fitri Kusumaningrum. *Jurnal Hukum Tarik-Menarik dalam Novel Klasik Under the Greenwood Tree Karya Thomas Hardy*, universitas Gajah Mada, 21 Juni 2021, Jentera,10 (1).

Fathia Jahzi. Skripsi : *Hubungan Hukum Tarik Menarik (The Law of Attraction) dengan Kebahagiaan Hidup UIN Sunan Gunung Jati*, Bandung 2020.

Rusdin S. Rauf, *Qur'anic Law of Attraction* (Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika, 2008). Rhonda Byrne. *The Secret : Rahasia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008).

M. Yunus. S.B, *Mindset Revolution Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas* (Yogyakarta:Jogja Bangkit Publisher, 2014).

Nurhalimah, Skripsi : *Energi Dzikir sebagai Terapi Bad Mood Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*.

Fajar Nurdiansyah, dkk, *Strategi Branding Bandung Giri Bahana Golf Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19*, Jurnal Purnama Berazam, Vol. 2 No. 2, 2021.

Ditha Prasanti, *Penggunaan Media Komunikasi bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan*, Jurnal Lontar Vol. 6, No. 1, 2018.

Alhogbi, Basma G. "Landasan Teori Tentang Terapi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2017): 21–25.

<http://www.elsevier.com/locate/scp>.

Andriyani, Juli. “Terapi Religius Sebagai Strategi Peningkatan Motivasi Hidup Usia Lanjut.” *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 19, no. 2 (2013): 31–42. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/104>.

Asep Sujana, Eka Rosidianwinata, Henri Henriyan Al Gadri. “Makna Low of Attraction: Mengungkap Rahasia Minat Belajar Matematika Siswa.” *Seminar Nasional Pendidikan Matematika* 01, no. P-ISSN: 2476-8898 (2018): 406–417.

Ii, B A B, and Pengertian Metode Terapi. “Terapi” (2016): 15–28.

Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.” *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–527.

Karya, Tree, and Thomas Hardy. “Ayu Fitri Kusumaningrum” 10, no. 1872 (2021): 57–72.

M. Miftah Arief, Dkk. “Teori Habit Perspektif Psikologi Dan Pendidikan Islam.” *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (1959): 104–116.

Marwati, Eka, Nanik Prihartanti, and Wisnu Sri Hertinjung. “Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2016): 23.

Rafsel Tas, Dra, and Yeni Satroma Dewi. “Teknik ‘Journaling’ Dalam Konseling.” *3rd International Conference on Education*, no. 2015 (2018):

243–246.

<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/download/1314/1123>.

Sari, Meilia Ayu Puspita. “Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial.” *Doctoral Dissertation* (2021): 1–28. [http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/93077/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf).

Suparyanto dan Rosad (2015). “Rasa Optimisme.” *Suparyanto dan Rosad (2015 5, no. 3 (2020): 248–253*.

UMMU KALSUM. “Teori Law of Attraction (Hukum Tarik-Menarik) Dalam Perspektif Al-Qur’an Skripsi” (2015): 1–87.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A