



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

**EFEKTIFITAS KONSELING ISLAM MELALUI  
TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI  
*QUARTER LIFE CRISIS* PADA ORANG  
DEWASA AWAL DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,  
Guna memenuhi Salah Satu Syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana  
Ilmu Sosial (S.Sos)

**Nama:**

Zidni Ilma Atmagistri (04010320016)

**Dosen Pembimbing:**

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd, M.Pd., Kons.

NIP. 197708082007101004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2024**

## PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

*Bismillahirrohmanirrohim*, Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zidni Ilma Atmagistri  
NIM : 04010320016  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Islam melalui Terapi Syukur untuk mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Orang Dewasa Awal di Surabaya

Dengan ini, saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya murni saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos) di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Skripsi ini pernah melakukan Uji Plagiasi dengan Turnitin di Universitas lain.
3. Skripsi ini saya buat sesuai dengan sumber-sumber yang tertulis di Daftar Pustaka dan telah disesuaikan dengan Panduan yang berlaku.
4. Apabila pernyataan yang saya buat ini tidak benar dimasa yang akan datang dan ditemukan suatu pelanggaran dalam skripsi ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Februari 2024

Yang Menyetujui,



Zidni Ilma Atmagistri  
04010320016

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Zidni Ilma Atmagistri  
NIM : 04010320016  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Islam melalui  
Terapi Syukur untuk mengatasi *Quarter  
Life Crisis* pada Orang Dewasa Awal di  
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing  
untuk diujikan.

Surabaya, 13 Februari 2024  
Menyetujui Dosen Pembimbing



**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd, M.Pd., Kons.**  
**NIP. 197708082007101004**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektifitas Konseling Islam melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi  
*Quarter Life Crisis* pada Orang Dewasa Awal di Surabaya

Disusun Oleh:

Zidni Ilma Atmagistri (04010320016)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada  
tanggal 28 Februari 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,  
S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 197708082007101004

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

Penguji IV

Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Surabaya, 28 Februari 2024

Dekan



Dr. Mochamad Arif, S. Ag., M.Fil.I

NIP. 195110171998031001



**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 : Zidni Ilma Atmagistri  
NIM : 04010320016  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : zidniilmaatmagistri@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 :  
Efektifitas Konseling Islam melalui Terapi Syukur untuk mengatasi Quarter Life Crisis  
pada Orang Dewasa Awal 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, 29 April 2024

Penulis

( Zidni Ilma Atmagistri )  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Zidni Ilma Atmagistri, 04010320016, 2024. Efektifitas Konseling Islam melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling islam melalui terapi syukur untuk mengatasi *quarter life crisis* pada orang dewasa awal di Surabaya. Fenomena *quarter life crisis* pada orang dewasa awal ini sudah menyebar luas berdasarkan hasil penelitian oleh para peneliti terdahulu, sehingga krisis ini perlu diatasi untuk mengurangi tingkat *quarter life crisis* di Indonesia terkhusus di Surabaya. Penelitian ini menggunakan Konseling Islam melalui Terapi Syukur sebagai salah satu solusi dari masalah krisis tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini menggunakan angket sebagai instrument penelitian untuk menilai tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang anggota dan pengurus karang taruna di Kedurus Dukuh 1, Surabaya yang memiliki kategori tingkat *quarter life crisis* tinggi hingga sedang. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah nilai signifikansinya 0,009 di mana  $< 0,05$  sehingga dapat diketahui bahwa  $H_a$  Diterima dan  $H_o$  Ditolak. Dengan kata lain, maka penelitian ini Konseling Islam melalui Terapi Syukur efektif untuk mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, Terapi Syukur, *Quarter Life Crisis*

## ABSTRACT

*Zidni Ilma Atmagistri, 04010320016, 2024. The effectiveness of Islamic counseling through gratitude therapy to overcome Quarter Life Crisis in early adults in Surabaya.*

*The purpose of this study was to determine the effectiveness of Islamic counseling through gratitude therapy to overcome the quarter life crisis in early adults in Surabaya. The phenomenon of quarter life crisis in early adults is already widespread based on the results of research by previous researchers, so this crisis needs to be overcome to reduce the level of quarter life crisis in Indonesia, especially in Surabaya. This study uses Islamic counseling through gratitude therapy as one solution to the problem of the crisis.*

*This study uses a quantitative approach by using one group Pretest-Posttest research design. This study uses a questionnaire as a research instrument to assess the level of quarter life crisis in early adulthood. The sampling technique used in this study is Purposive Sampling. The sample used in this study was 20 members and board of youth organization in Kedurus Dukuh 1, Surabaya which has a category of high to medium quarter life crisis level. The results obtained in this study is the significance value of 0.009 where  $< 0.05$  so it can be seen that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected. In other words, This study Islamic counseling through gratitude therapy is effective to overcome Quarter Life Crisis in early adults in Surabaya.*

**Keywords:** *Counseling Islamic, Gratitude Therapy, Quarter Life Crisis*

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI **Error! Bookmark not defined.**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING **..Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI..... **Error! Bookmark not defined.**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... iv

ABSTRAK ..... vi

ABSTRACT ..... vii

DAFTAR ISI ..... viii

DAFTAR TABEL ..... x

DAFTAR GAMBAR ..... xii

DAFTAR LAMPIRAN ..... xiii

BAB I PENDAHULUAN ..... 1

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Rumusan Masalah ..... 13

C. Tujuan Penelitian ..... 13

D. Manfaat Penelitian ..... 13

E. Definisi Operasional ..... 14

F. Sistematika Pembahasan ..... 19

BAB II KAJIAN TEORITIK ..... 21

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan ..... 21

B. Definisi Konseling Islam ..... 23

C. Definisi Terapi Syukur ..... 30

viii



C. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	36
D. Paradigma Penelitian.....	45
E. Hipotesis.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Lokasi Penelitian .....	49
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	49
1. Populasi .....	49
D. Variabel dan Indikator Penelitian.....	51
E. Tahap-tahap Penelitian .....	53
F. Teknik Pengumpulan Data .....	63
G. Uji Validitas Instrumen .....	65
H. Teknik Analisis Data.....	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	72
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	72
B. Penyajian Data.....	73
C. Pengujian Hipotesis.....	77
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
BAB V KESIMPULAN.....	84
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran dan Rekomendasi .....	85
C. Keterbatasan Penelitian .....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	92

BIOGRAFI PENELITI ..... 104

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Sampel Hasil *Pretest* ..... 51

Tabel 3.2 Kategori Skor Angket..... 52

Tabel 3.3 Indikator Instrumen Penelitian ..... 53

Tabel 3.4 Skor Item Pernyataan ..... 65

Tabel 3.5 *Blueprint* Sebelum di Uji Coba ..... 67

Tabel 3.6 *Blueprint* Setelah di Uji Coba ..... 68

Tabel 3.7 *Blueprint* untuk Penelitian ..... 70

Tabel 3.8 Uji Reliabilitas ..... 72

Tabel 4.1 Tabel Kepengurusan..... 74

Tabel 4.2 Daftar Anggota dan Pengurus ..... 75

Tabel 4.3 Kriteria *Quarter Life Crisis*..... 77

Tabel 4.4 Hasil *Pretest* ..... 78

Tabel 4.5 Hasil *Posttest* ..... 79

Tabel 4.6 Uji Normalitas ..... 81

Tabel 4.7 Deskriptif Analisis ..... 82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Paradigma Penelitian .....	46
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	49
Gambar 4.1 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	82



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran .....	Halaman
1. Hasil Cek Plagiasi Turnitin di UINSA .....	75
2. Hasil Cek Plagiasi Turnitin di Kampus Lain .....	75
3. Surat Izin Penelitian .....	76
4. Data Hasil Angket .....	76
5. Hasil <i>Pretest</i> .....	76
6. Hasil <i>Posttest</i> .....	77
7. Hasil Uji Validasi dan Alat Instrumen Penelitian .....	78



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afida, D. N. (2023). Pendekatan Konseling Post Modern sebagai Upaya Intervensi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Masa Kini. *ARTIKEL: Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang*.
- Al-Mughlis, M. (2022). *Maaf aku kurang bersyukur: Tak perlu menunggu Bahagia untuk Bersyukur*. Semarang: Syalmahat Publishing.
- Anggy Giri Prawiyogi, D. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk menumbuhkan Minat Baca Siswa di Sekolah Dasar. *JURNAL BASICEDU*, 446-452.
- Anjayani, S. P. (2021). *Faktor-faktor Quarter Life Crisis*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Ardiyanti, D. (2022). *Tips dan Trik menghadapi Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: Checklist.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bukhori, B. (2014). Dakwah melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, -.
- Diakses melalui <https://quran.kemenag.go.id/>
- Fadhila, M. (2021). Quarter Life Crisis dan Cara menghadapinya. *Wawasan Ilmu Psikologi*.
- Fitriyah, B. L. (2022). *Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Menurunkan Perilaku Gengsi pada Remaja di Sidoarjo*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

- Gulo. (2002). *Metode Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Habibie, D. (2019). Religiusitas, Quarter Life Crisis. *E-Jurnal GAMAJOP: Gajah Mada Journal of Psychology*, 129-138.
- Hastjarjo, D. (2008). *Ringkasan buku Cook & Campbell. Quasi Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Hastjarjo, T. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 187-203.
- Herliana, D. (2022). *Syukur sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Heryana, A. (-). *Hipotesis dalam Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Hidayat, I. H. (2020). Quarter Life Crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 145-156.
- Inayah, A. (2020). *Menyikapi Quarter Life Crisis*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh Citra merek dan Kualitas Produk terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha di Kabupaten Padang Pariaman. *JIP: Jurnal Inovasi Penelitian*, 2199-2206.
- Kamilya, K. H. (2023). *Terapi Syukur Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl untuk mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampe Surabaya angkatan tahun pembelajaran 2019/2020*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

- Kuntoro, A. S. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur terhadap Peningkatan Self Compassion pada Santri Yayasan Pondok Ushuluddin Lampung Selatan*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 33-39.
- Lia Mita Syahri, D. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Psikologi*, 13-20.
- Michael E. McCullough, D. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, 112-127.
- Mohd, K. (2020). Psikolog Sosial dan Quarter Life Crisis perspektif islam dan solusinya. *JURNAL PSIKOLOGI ISLAM*, 18.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian. *Jurusan Manajemen & Kewirausahaan*, 123-136.
- Nurhadianti, D. D. (tth.). *Quarter Life Crisis*. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Purba, H. (2020). Asas-asas Tauhid pada Pelayanan Konseling Islami. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*.

- Putri, D. (2021). *Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Pekanbaru yang tergabung dalam HMI*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Rahmatullah Akbar, D. (2023). Experimental Research dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 465-474.
- Rofiq, A. A. (2017). *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- S Sabarrudin, D. (2022). Konsep Bimbingan dan Konseling Islam dalam Surah Ar-Tahrim ayat 6. *AL-ISYRAQ: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 155-162.
- Salsabilah, N. P. (2022). *Teknik Self Management dengan Terapi Syukur untuk mengatasi Shopaholic Online pada Masyarakat di Desa Negeri Ujung Karang Lampung Utara*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Siregar, A. d. (2021). *Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Sofiani, M. d. (2021). Landasan Teori Konseling Islam. *KAISA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 25-37.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulkha, P. d. (2021). Pengaruh Kedisiplinan dan Kompetensi terhadap Kecelakaan Kerja. *ARTIKEL: Prosiding Kemaritiman*.
- Syafira, H. (2021). *Pengaruh Rasa Syukur terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2017*



*Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.*

*Tahapan Perkembangan Psikososial Berdasarkan Teori Erik Erikson. (2022, Juli). Diambil kembali dari <https://pkk.uma.ac.id/2022/05/17/tahapan-perkembangan-psikososial-berdasarkan-teori-erik-erikson/>*

Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam membentuk pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif. *Jurnal: Studia Insania*, 175-198.

Widia Andini, D. (2022). Paradigma Penelitian Kuantitatif dalam Jurnal Ilmiah Metodologi Penelitian Kuantitatif. *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 6-12.

Wulandari, M. R. (2020). *Psikoterapi Syukur*. Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari.

Yuniarrahma, R. V. (2021). Quarter Life Crisis: Chose the right pathm what should I do next? *To MAEGA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 272-280.

Zamzam, F. d. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.