



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KONSELING QUR'ANI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASIWA DI SURABAYA

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)*

Oleh :

Hamidatul Lu'luul Maknun

NIM. 04020321055

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2025/2026

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hamidatul Lu'luul Maknun
NIM : 04020321055
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **Konseling Qur'ani Untuk Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa 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, 02 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Hamidatul Lu'luul Maknun

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Hamidatul Lu'luul Maknun
NIM : 04020321055
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Qur'ani Untuk Mengurangi
Kecemasan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Di
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 02 Desember 2025

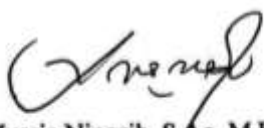
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Qur'ani Untuk Mengurangi Kecemasan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Di Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh

Hamidatul Lu'luul Maknun

04020321055

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji

Penguji I

Penguji I

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

Penguji II

One night

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP 197605182007012022

Perçguji III

ok-7

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag,M.Pd
NIP 197311212005011002

Penguji IV

R. Albani

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

Surabaya, 29 Desember 2025



Dr. Moch. Choluk-Grif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP.197111175098031001



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 : Hamidatul Lu'luul Maknun

NIM : 04020321055

Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Islam

E-mail address : hamidalulu13@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 :

konseling Qur'ani Untuk Mengurangi Kecemasan *Quater Life Crisis* Pada Mahasiswa Di
Surabaya

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, 23 Januari 2026

Penulis

(Hamidatul Lu'luul Maknun)

ABSTRAK

Hamidatul Lu'luul Maknun, 04020321055, 2025.

Konseling Qur'ani Untuk Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa di Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil konseling Qur'ani dalam mengurangi kecemasan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa di Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses konseling dilakukan dalam empat tahapan, yaitu pembangunan hubungan dan edukasi spiritual, refleksi dan identifikasi kekuatan spiritual, praktik harian serta penyesuaian diri, dan evaluasi serta penguatan spiritual. Konseling dilaksanakan dengan pendekatan dakwah bil hikmah yang mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani berupa tadabbur ayat, dzikir, dan doa sebagai sarana penyembuhan spiritual.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Qur'ani mampu memberikan perubahan signifikan pada kondisi psikologis dan spiritual konseli. Konseli mengalami penurunan kecemasan yang terlihat dari berkurangnya rasa gelisah, takut akan masa depan, serta meningkatnya rasa percaya diri dan ketenangan batin. Konseli juga menunjukkan peningkatan kualitas ibadah, pemahaman makna hidup, serta kemampuan berpikir positif. Dengan demikian, konseling Qur'ani terbukti efektif mengelola kecemasan *Quarter Life Crisis* melalui pendekatan spiritual yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan ruhani.

Kata Kunci : *Konseling Qur'ani, Kecemasan Quarter Life Crisis, Mahasiswa*

ABSTRACT

Hamidatul Lu'luul Maknun, 04020321055, 2025.

Qur'ani Counseling to Reduce Quarter Life Crisis Anxiety in Surabaya.

This study aims to determine the process and results of Qur'anic counseling in reducing Quarter Life Crisis anxiety in Surabaya. The research uses a qualitative approach with case study methods through interviews, observations, and documentation. The counseling process is carried out in four stages, namely relationship building and spiritual education, reflection and identification of spiritual powers, daily practice and self-adjustment, and spiritual evaluation and strengthening. Counseling is carried out with a da'wah bil hikmah approach that integrates Qur'anic values in the form of tadabbur verses, dhikr, and prayer as a means of spiritual healing.

The results of the study show that Qur'anic counseling is able to provide significant changes in the psychological and spiritual condition of counseling. Counseling experiences a decrease in anxiety that can be seen from reduced anxiety, fear of the future, and increased confidence and inner peace. Counseling also shows an improvement in the quality of worship, understanding the meaning of life, and the ability to think positively. Thus, Qur'anic counseling has proven to be effective in managing Quarter Life Crisis anxiety through a spiritual approach that touches on cognitive, emotional, and spiritual aspects.

Keywords: *Qur'anic Counseling, Anxiety Quarter Life Crisis, Students*

ABSTRAK

حميدة اللوول المكنون، 04020321055، 2025.

الإرشاد القرآني لتقليل قلق أزمة ربع العمر لدى طلاب في سورابايا.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية والنتائج الإرشاد القرآني في تقليل قلق أزمة ربع العمر لدى طلاب سورابايا. يستخدم البحث نهجاً نوعياً مع طرق دراسة الحالة من خلال المقابلات والملاحظات والتوثيق. تجرى عملية الإرشاد على أربع مراحل، وهي بناء العلاقات والتعليم الروحي، والتأمل والتعرف على القوى الروحية، والممارسة اليومية والتكيف الذاتي، والتقييم الروحي وتقويته. تجرى الإرشاد بنهج دعوة بالحكمة الذي يدمج القيم القرآنية في شكل آيات التدبور، والذكر، والصلاة كوسيلة للشفاء الروحي.

تظهر نتائج الدراسة أن الإرشاد القرآني قادر على إحداث تغييرات كبيرة في الحالة النفسية والروحية للإرشاد. يشهد الاستشارة انخفاضاً في القلق يمكن رؤيته من انخفاض القلق، والخوف من المستقبل، وزيادة الثقة بالنفس والسلام الداخلي. كما يظهر الإرشاد تحسناً في جودة العبادة، وفهم معنى الحياة، والقدرة على التفكير الإيجابي. لذا، أثبتت الإرشاد القرآني فعاليته في إدارة قلق أزمة ربع العمر من خلال نهج روحي يتناول الجوانب المعرفية والعاطفية والروحية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد القرآني، القلق أزمة ربع العمر، الطلاب

DAFTAR ISI

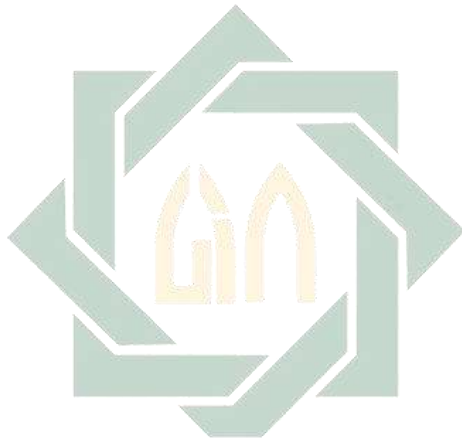
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	12
A. Kajian Perspektif Teoretik.....	12
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	34
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	44

B.	Sasaran / subjek Penelitian	45
C.	Jenis dan Sumber Data	45
D.	Teknik Pengumpulan Data	47
E.	Teknik Analisis Data	49
F.	Teknik Keabsahan Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		51
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	51
B.	Penyajian Data.....	59
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
BAB V PENUTUP		89
A.	Simpulan.....	89
B.	Rekomendasi	90
C.	Keterbatasan Penelitian	91
DAFTAR PUSTAKA		92
LAMPIRAN		97
PROFIL PENULIS		106

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Konseling Qur'ani.....	73
Tabel 4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	76



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

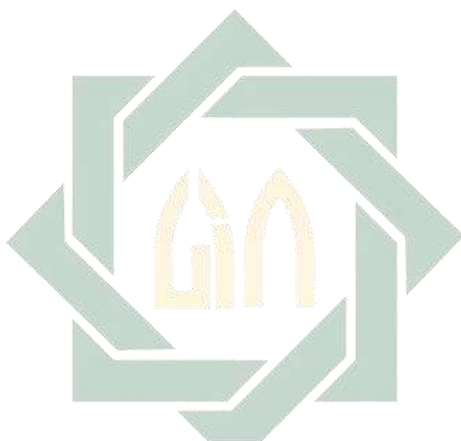
- 'Azizah, Iffatul., "Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Iain Ponorogo", *FICOSIS : Proceeding of The 2nd Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era* , Vol. 2, 2022
- Adz-Dzaky , Hamdani Bakran , Psikoterapi dan Konseling Islam , (Yogyakarta : UII Press , 1995)
- Al-Qur'an, 2 (*Al-Baqarah*) : 155
- Al-Qur'an, 10 (*Yunus*) : 57
- Al-Qur'an, 16 (*An-Nahl*) : 125
- Anwar, Saifudin , *Metodologi Penelitian* , (Yogyakarta : Pustaka Belajar , 1998)
- Arikunto , Suharsimi , *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* , (Jakarta : Rineka Cipta, 1997)
- Aulia, Dliyaul , "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Skripsi* , Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang , 2024
- Ayu, Dyah , "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Sarjana ", *Skripsi* , Fakultas Ekonomi Dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten , 2024
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kualitatif* , (Jakarta : Raja Grafindo Persada , 2006)
- Crey, Gerald , *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* , (Bandung : Refika Aditama , 2013)
- D E., Papalia , & R. D , Feldman , *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12* , (Jakarta : Salemba Humanika , 2015)
- Diponegoro, Dr . Ahmad Muhammad , "*Psikologi dan Konseling Qur'ani* ", (Yogyakarta :Multi Presindo ,2014)
- Eka, Denada , "Konseling Qur'ani Untuk Mengatasi Kecemasan Hubungan Kerja Seorang Karyawan Industri Pada PT. Perhutani Wahana Industri Driyorejo Gresik ", *Skripsi* , Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022
- Faridah , *Hipnoterapi dan Konseling Qur'ani* , (Sulawesi selatan : CV. Latinulu , 2017)

- Ghufron, M. Nur dan Risnawati S, Rini , *Teori- teori Psikologi* , (Jogjakarta : AR-Ruzz Media, 2014)
- Hayat, Abd., *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat- Ayat Al Qur'an* (Yogyakarta :PT . LkiS Yogyakarta , 2016)
- Homaedi , Ramdan dkk, “Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah dan Bekerja ”, *Shine : Jurnal Bimbingan dan Konseling* , Vol. 2, No. 2, 2023
- Idrus, Muhammad , *Metode Penelitian Ilmu Sosial* , (Jakarta : Penerbit Erlangga , 2009)
- Islami , Yahza Azizul , “Fenomena Quarter Life Crisis Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasantri Pondok Pesantren Al Qur'an Al Masthuriyah Semarang , *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* , 2023
- Izzan, Ahmad & Taufiq , Muh., “Menggali Konsep Growth Mindset Dalam Al Qur'an : Strategi Qur'ani Mengatasi Kecemasan Dan Pengembangan Pribadi , Al Bayan : Jurnal Studi Al Qur'an Dan Tafsir , Vol, 08 , No. 02, 2023
- Kamila , Aisyatin, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan ”, *Happiness Journal of Psychology and Islami c Science* , Vol. 4 No . 1 Juli, 2020
- Komalasari , Shanty , “Pengaruh Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa ”, *Jurna l Studia Insania* , Vol. 6, No. 2, 2020
- Kurnia , Rina, Sophia, Andini, dkk , “Efektivitas Konseling Qur'ani Dalam Mereduksi Kecemasan Menanti Pasangan Hidup Bagi Perempuan di Cirebon ”, *Prophetic : Profesional , Empaty , Islamic Counseling Journal* , Vol. 6, No. 1, 2023
- Lubis, Namora Lumongga , *Depresi Tinjauan Psikologis* ,(Jakarta: Kencana, 2009)
- M. A., Sujudi, & Ginting, B, “Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid 19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara”, *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, Vol. 2 No. 2, 2020
- Mark Durand, V. & Barlow, David H., *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)
- Martha, Feni, “Layanan Konseling Qur'ani Dengan Terapi Fitrah Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Insomnia Di SMAN

- 3 Selong ”, *Skripsi* , Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hamzanwadi , 2023
- Mashudi, Farid, *Bimbingan dan Konseling* , (Jakarta : UII Press , 2001)
- Mashuri, “Terapi Murottal Al Qur’an Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Akaddemik Siswa di MAN Pinrang ”, *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Pare Pare , 2024
- Masluchah , Luluk, Wardatul Mufidah , Uti Lestari , Konsep Diri Dalam Mengadapi Quarter Life Crisis , *Idea:Jurnal Psikologi* , Vol.6 No 1, 2022
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi), (Bandung :Remaja Rosdakarya , 2015)
- Naufal , Ilzam , Ujian Menurut Imam Nawawi Al Bantani Dalam Tafsir Al Munir (Lampung : *Skripsi* , UIN Raden Intan , 2021)
- Nazir, Moh., *Metode Penelitian* , (Jakarta : Ghalia Indonesia , 1988)
- Novita, Yuan & Pramadi , Andrian , “Mindfullness -Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life ”, *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 15 , No. 1, 2023
- Padilah dkk, Nur , “Makna Syifa ’ Dalam Perspektif Al Qur’an Surah Yunus Ayat 57”, *Jurnal Al Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* , vol. 18, no. 3, 2024
- Prayitno & Erman, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2015)
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan nasionla , Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005)
- Pusat Bahasa Depdiknas , *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka : 2008)
- Ramadhan, Rio, “Konseling Qur’ani Dengan Ayat Motivasi Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Kepada Remaja Di Kecamatan Waru Sidoarjo ”, *Skripsi*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020

- Resha, Putri & Hendrastomo, Grendi, Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa, *Saskara : Indonesian Journal of Society Studies*, Vol. 4, No. 1, 2024
- Ridwan, “*Konseling dan Terapi Qur’ani*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)
- Ridwan, “*Konseling dan Terapi Qur’ani*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)
- Schultz, Duane P. & Schultz, Sydney Ellen, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Kedokteran EGC, 2013)
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al Misbah “Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur’an”*, (Jakarta : Lentera Hati, 2003)
- Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Sujana, Nana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru, 1989)
- Sujudi, Muhammad Abdullah, “Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Universitas Sumatera Utara”, *Skripsi: Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu politik*, Medan, 2020
- Supratiknya, Dr. A., “*Psikologi Kepribadian 1 Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*”, (yogyakarta : PT Kanisius, 2017)
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008)
- Suryati dkk, Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal, *Al Yasin : Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum, dan Pendidikan*, Vol. 9, No. 2, 2024
- Suryati, Selvia, Ida, “Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal”, *Jurnal AL YASIN : Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum dan Pendidikan*, Vol. 09, No. 02, 2024
- Syagirul,Ahmad, “Peran Al Qur’an Dalam Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Pesantren Tahfidz Al Qur’an An Nur Jabon Sidoarjo”, *Skripsi prodi BKI Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang*, 2024
- Usman, Huzaini dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung : Bumi Aksara, 1996)
- Walgito, Bimo, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010)

Zwagery, Rika Vira., Yuniarrahmah, Emma., Quarter Life Crisis :
Choose The Right Path, What Should I Do Next ?, *Jurnal
Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4: No. 3, 2021



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A