

**MAKNA HIDUP GURU YANG MENGALAMI *QUARTER LIFE*
CRISIS DALAM PERSPEKTIF TASAWUF DI TPQ
AL WACHID GAYUNGAN SURABAYA
SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S. Ag)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Disusun Oleh:

MAULIDIAH SHAKIRA

NIM: 07040622077

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Maulidiah Shakira

NIM : 07040622077

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan Adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 18 Mei 2026

Saya yang menyatakan,



MAULIDIAH SHAKIRA

07040622077

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang

Skripsi ini telah disusun oleh:

Nama : Maulidiah Shakira

NIM : 07040622077

Judul : Makna Hidup Guru yang Mengalami Quarter Life Crisis dalam Perspektif Tasawuf di Tpq Al Wachid Gayungan Surabaya.

Surabaya, 18 Mei 2026

Dosen Pembimbing,




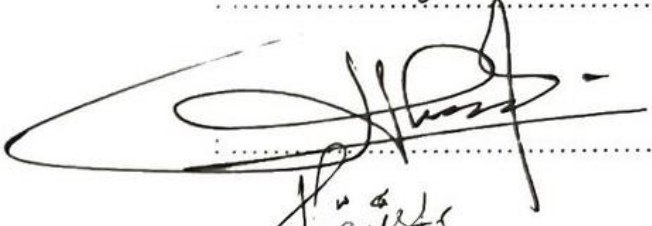
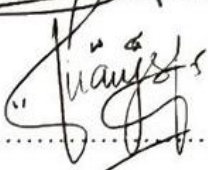

Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag

NIP.196008131994031003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Makna Hidup Guru yang Mengalami Quarter Life Crisis dalam Perspektif Tasawuf di Tpq Al Wachid Gayungan Surabaya” yang ditulis oleh Maulidiah Shakira ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 11 Juni 2026.

Tim Penguji:

1. Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag. 
2. Dr. Tasmuji, M.Ag 
3. Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog 
4. Syaifulloh Yazid, MA 

Surabaya, 22 Juni 2026

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : MAULIDIAH SHAKIRA
NIM : 07040622077
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : Maulidiahshakira@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 :

Makna Hidup Guru yang Mengalami Quarter Life Crisis dalam Perspektif
Tasawuf di TPA Al Wachid Gayungan Surabaya

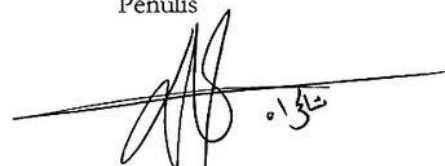
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 26 Juni 2020

Penulis



(MAULIDIAH SHAKIRA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Skripsi dengan judul Makna Hidup Guru yang Mengalami *Quarter life crisis* dalam Perspektif Tasawuf di TPQ Al Wachid Gayungan Surabaya, oleh Maulidiah Shakira, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman guru TPQ dalam menghadapi quarter life crisis, mengkaji proses pembentukan makna hidup, serta menganalisis peran perspektif tasawuf dalam proses pemaknaan tersebut di TPQ Al Wachid Gayungan Surabaya. Fenomena quarter life crisis pada masa dewasa awal ditandai dengan kebingungan arah hidup, tekanan sosial, kecemasan, serta ketidakpastian terhadap masa depan yang berdampak pada kondisi psikologis dan spiritual individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif informan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, sedangkan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru TPQ mengalami quarter life crisis yang ditandai dengan kebingungan identitas diri, tekanan sosial dari keluarga, pekerjaan, dan akademik, serta kecemasan terhadap masa depan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal berupa keraguan terhadap diri sendiri dan faktor eksternal berupa tuntutan sosial, pekerjaan, serta status pernikahan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, para informan melakukan refleksi diri (muhasabah) untuk mengevaluasi pilihan hidup dan memahami arah kehidupan yang diinginkan, sehingga membentuk makna hidup yang lebih berorientasi pada kebermanfaatan, penerimaan diri, dan nilai-nilai spiritual dibandingkan pencapaian material semata. Perspektif tasawuf berperan penting dalam membantu individu melewati fase krisis melalui internalisasi nilai sabar, ikhlas, tawakal, dan ridha, serta praktik tazkiyatun nafs yang memberikan ketenangan batin dan kedekatan kepada Allah SWT, sehingga quarter life crisis dimaknai sebagai proses transformasi menuju kedewasaan personal dan spiritual.

Kata Kunci: Fenomenologi, Guru TPQ, Makna Hidup, *Quarter life crisis*, Tasawuf,

ABSTRACT

A thesis entitled "The Meaning of Life of Teachers Experiencing a Quarter Life Crisis from a Sufism Perspective at TPQ Al Wachid Gayungan Surabaya," by Maulidiah Shakira, Department of Sufism and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin and Philosophy. This study aims to explore the experiences of TPQ teachers in facing the quarter life crisis, examine the process of meaning-making in life, and analyze the role of the Sufism perspective in this process at TPQ Al Wachid Gayungan, Surabaya. The quarter life crisis in early adulthood is characterized by confusion about life direction, social pressure, anxiety, and uncertainty about the future, which can affect individuals' psychological and spiritual conditions. This study employs a qualitative method with a phenomenological approach to capture the subjective experiences of the participants. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing, with validity ensured through source and technique triangulation. The findings indicate that TPQ teachers experience a quarter life crisis marked by identity confusion, social pressure from family, work, and academic demands, as well as anxiety about the future. These conditions are influenced by internal factors such as self-doubt and external factors such as social expectations, occupational demands, and marital status. In coping with these conditions, participants engage in self-reflection (muhasabah) to evaluate their life choices and understand their life direction, leading to the formation of life meanings oriented toward usefulness, self-acceptance, and spiritual values rather than mere material achievement. The Sufism perspective plays a significant role in helping individuals navigate this crisis through the internalization of values such as patience (sabr), sincerity (ikhlas), trust in God (tawakal), and acceptance (ridha), as well as practices like tazkiyatun nafs, which foster inner peace and closeness to Allah SWT, thereby framing the quarter life crisis as a transformative process toward personal and spiritual maturity.

Keywords: Meaning of Life, Phenomenology, Quarter Life Crisis, Sufism, TPQ Teachers

DAFTAR ISI

COVER	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Manfaat penelitian.....	4
D. Penelitian Terdahulu	5
E. Metodologi	11
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	19
A. Quarter Life Crisis.....	19
B. Makna Hidup.....	21
C. Tasawuf.....	23
D. Makna Hidup Dalam Perspektif Tasawuf.....	26
E. Guru TPQ Sebagai Konteks Sosial	27
F. Kerangka Teoritis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Lokasi Penelitian.....	32
C. Subjek Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36

E. Teknik Analisis Data.....	39
F. Keabsahan Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Profil Informan Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Hasil Temuan.....	49
2. Analisis Temuan Penelitian.....	62
C. Pembahasan.....	67
1. Dinamika <i>Quarter Life Crisis</i> pada Guru TPQ.....	67
2. Proses Pemaknaan Hidup dalam Pengalaman Krisis	70
3. Tasawuf sebagai Jalan Pemaknaan dan Penerimaan Hidup.....	72
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	86
A. Singkatan.....	86
B. Daftar Istilah.....	87
C. Pedoman Wawancara	89
D. Dokumentasi	92
E. Transkrip Wawancara	93

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

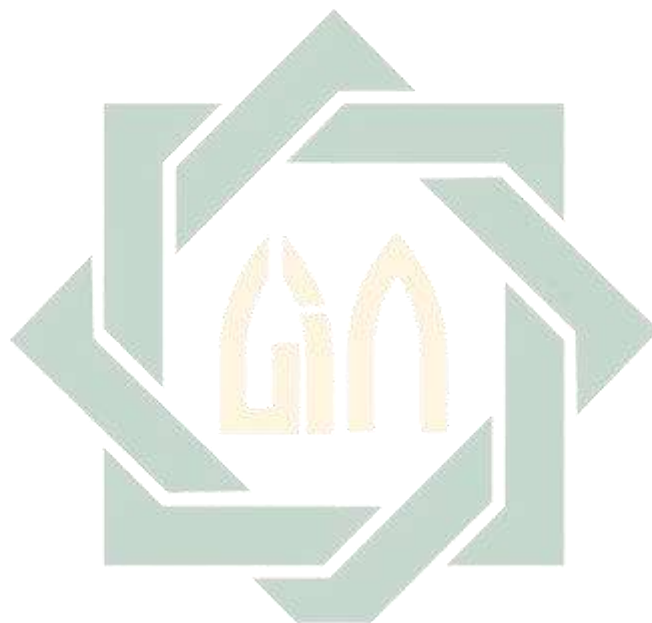
- Afandi, Nail Hidayat, and Muslim Afandi. "QUARTER LIFE CRISIS: BENTUK KEGAGALAN EGO MEREALISASIKAN SUPEREGO DI MASA DEWASA AWAL." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 18, no. 2 (2021): 162–85. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-05>.
- Agustiarini, Rahmi. "Quarter Life Crisis: Exploring the Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 8, no. 10 (October 2023): 5632–38. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i10.13721>.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Penyakit Dan Obatnya (Ad-Da' Wa Ad-Dawa') - Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*. 2025. <https://ebooksunnah.com/dakwah/penyakit-dan-obatnya-ad-da-wa-ad-dawa>.
- Annisah Lutfia Nur Rahma, Ima Fitri Sholichah, and Prianggi Amelasasih. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X." *MUARA KESEHATAN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 2, no. 2 (April 2026): 15–29. <https://doi.org/10.64365/murakes.v2i2.319>.
- Beck, Cheryl Tatano. "Jonathan Smith’s Interpretive Phenomenological Analysis." In *Introduction to Phenomenology: Focus on Methodology*, 93–102. SAGE Publications, Inc., 2021. <https://doi.org/10.4135/9781071909669>.
- Eldzani, Alfin Lintang, and Raissa Dwifandra Putri. *Aku Mampu Bertahan: Peran Dukungan Sosial Dan Spiritualitas Meningkatkan Resiliensi Pada Dewasa Awal*. *Jurnal Psikologi Perseptual*. January 7, 2026. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual/article/view/14532>.
- Erlita Budiarti. *Relevansi Sufistik Terapi Healing Dalam Meminimalisir Quarter Crisis Pada Masa Pra Pandemic Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa UIN Antasari)*. Pt. 2. 1 (July 2023): 13–26. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jbkpi/article/view/10005>.
- Ervina, Iin, and Raka Satria Anugrah Dini. "Kajian Psikologis Pemaknaan Hidup Remaja Yang Bertempat Tinggal Di LKSA Aisyiyah Putri Jember." *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 20, no. 2 (November 2024): 185–95. *Psikologi Perkembangan Remaja*. <https://ejournal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/2633>.
- Hana Amelia, Tri Susanto, and Oky Oxygentri. "Quarter Life Crisis Akibat Kebingungan Karier (Pengalaman Hidup Mahasiswa Akhir UNSIKA Dalam

- Perspektif Fenomenologi)." *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi* 6, no. 1 (January 2026): 244–56. <https://doi.org/10.55606/juitik.v6i1.2016>.
- Hidayatunnajah, Ai. "Pemaknaan Hidup Pada Wanita Single Parent Usia Dewasa Madya." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (December 2022): 199–217. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19369>.
- Imam al-Gazali. *Ihya;Ulum Ad-Din*. IV. Beirut: Dar Ma`rifah, 1990.
- Imam Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin*. Juz 3. Kairo: Dar al-Hadith, 2004.
- . *Ihya Ulumuddin*. Juz 4. Kairo: Dar al-Hadith, 2004.
- Iqomah, Iqomah, Meyritha Meyritha, and Yoga Yoga. "Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (January 2023): 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>.
- John W. Creswell. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches, 3rd Ed.* Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013.
- . *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches, 3rd Ed.* Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013.
- John W. Creswell and J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, 5th Ed.* Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018.
- Jonathan A. Smith and Paul Flowers. *Interpretative Phenomenological Analysis: Doing Qualitative Research*. London: SAGE Publications, 2019.
- Jumadilla Afifah, Oriza Latifah, Imah Yulianti, and Linda Yarni. "Perkembangan Akhir Masa Anak-Anak." *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora* 2, no. 1 (December 2023): 70–78. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.647>.
- Kaspro, Mark C., and Bruce W. Scotton. "A Review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy." *The Journal of Psychotherapy Practice and Research* 8, no. 1 (1999): 12–23. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3330526/>.
- Kirwan, Emma M., Annette Burns, Páraic S. O'Súilleabháin, Sarah Summerville, Máire McGeehan, Jennifer McMahon, Ashweeja Gowda, and Ann-Marie Creaven. "Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review." *Adolescent Research Review* 10, no. 1 (March 2025): 47–67. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

- M. Amin Fahriansyah and Ramon Ananda Paryontri. "Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 3 (March 2025): 1608–20. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>.
- M. Mansur. "Pendekatan Fenomenologi Dalam Kajian Pengalaman Spiritual Dan Ketahanan Mental." Pt. 2. *Jurnal Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 13 (2022): 215.
- Mokalu, Valentino Reykliv, and Charis Vita Juniarty Boangmanalu. "TEORI PSIKOSOSIAL ERIK ERIKSON: IMPLIKASINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI SEKOLAH." *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (October 2021): 180–92. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>.
- Mulyadi, Ismaraidha, and Bahtiar Siregar. "The Concept of Tazkiyatun Nafs (Purification of the Soul) in Al- Ghazali's Thought and It's Implications for Character Education." *Proceedings of International Conference on Islamic Community Studies*, October 27, 2025, 6533–39. <https://proceeding.pancabudi.ac.id/index.php/ICIE/article/view/1248>.
- Nasution, Dilla. "SPIRITUALITAS PRIBADI SEBAGAI SUMBER PEMULIHAN PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU DENGAN STRES KRONIS." *Afeksi: Jurnal Psikologi* 3, no. 4 (2024): 309–16. <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/2888>.
- Nisa' S, Qorina Choirun, Iga Noviekayati, and Aliffia Ananta. "Subjective Well-Being Pada Emerging Adulthood: Bagaimana Peran Problem Focused Coping?" *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (January 2023): 258–69. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7719>.
- Noperansa, Priska. "Pengaruh Sabar dan Tawakal terhadap Quarter Life Crisis: Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung." Diploma, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022. <https://digilib.uinsgd.ac.id/55484/>.
- Pratiwi, Diajeng Diah, and Atika Mentari Nataya Nasution. "Hubungan Self-esteem Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Lingkungan Hampanan Perak." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 5, no. 3 (2024): 1159–65. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.633>.
- Puspitasari, Putri, Mulyani Mulyani, and Sutrisno Sutrisno. "Peran Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) Dalam Pembinaan Akhlak Anak Di Masjid Madinatul Mukminin." *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 1 (January 2023): 236. <https://doi.org/10.35931/am.v7i1.1846>.

- Rafika Dini, Engkin Suwandana, and Taswirul Afkar. "Upaya Menemukan Makna Hidup Tokoh Utama Dalam Novel Hector and The Search For Happiness Perspektif Eksistensialisme Viktor Frankl." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)* 5, no. 2 (July 2025): 483–502. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v5i2.7551>.
- Rahmi, Fitria, and Irwa R. Zarkasi. "Analisis Fenomena Quarter–Life Crisis Pada Usia Muda: Studi Pada Pengguna Aktif Instagram." *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial* 6, no. 1 (March 2025): 28. <https://doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>.
- Rodhiah, Saniatur, Nur Kholik Afandi, and Fathul Jannah. "Peran Tawakkal Dan Sabr Sebagai Mekanisme Koping (Coping Mechanism) Dalam Mengatasi Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 6, no. 2 (May 2026): 1690–706. <https://doi.org/10.53299/jppi.v6i2.4214>.
- Santri, Dinda Dewi, Cholifatun Nurrochmah, and Hengki Hendra Pradana. "Dinamika Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal." *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (January 2025): 118–31. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706>.
- Sirojuddin, Ahmad Sholihin, and Kowim Sabilillah. "Menggali Krisis Psikospiritual Dan Akhlak Manusia Melalui Lensa Tasawuf." *SUHU: Journal of Sufism and Humanities* 1, no. 1 (June 2025): 58–72. <https://doi.org/10.69548/suhu.v1i1.51>.
- Sugianti, Sugianti, and Lely Ika Mariyati. "Influence of Social Support and Spirituality with Quarter Life Crisis in Prisoners: Pengaruh Dukungan Sosial Dan Spiritualitas Dengan Quarter Life Crisis Pada Narapidana." Preprint, April 24, 2025. <https://doi.org/10.21070/ups.7812>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Urrahma, Naimi Syifa, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo. "Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (December 2022): 390–96. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss3.1289>.
- Usmi, Rana Sahirah, Sarah Jumiati Hasibuan, Adzka Elkhalista, Tasya Ababil Harahap, and Miftahuddin. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 01 (April 2025): 262–74. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p262-274>.

Wendi Setiawan. “REFLEKSI FILOSOFIS MENGADA DALAM
KEBERMAKNAAN HIDUP MANUSIA MENURUT TERANG
METAFISIKA MARTIN HEIDEGGER.” *Aggiornamento* 4, no. 02 (January
2024): 71–79. <https://doi.org/10.69678/aggiornamento40271-79>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A