



Vol. 42 No. 1 (2025)

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

Arif Ainur Rofiq

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia
Email: arifainurrofiq@uinsa.ac.id

Zidni Ilma Atmagistri

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia
Email: zidniilmaatmagistri@gmail.com

Abstrak

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 instrumen 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 di Terima dan H_0 di Tolak. 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*

Abstact

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: Counselling Islamic, Gratitude Therapy, Quarter Life Crisis

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan individu yang telah selesai tumbuh dan siap memantapkan kedudukannya dalam masyarakat, ketika pertumbuhan aspek fisiologis mencapai puncaknya, antara usia 20 hingga 40 tahun. Krisis yang terjadi di era modern memiliki banyak akibat yang berbeda. Banyak pengetahuan dan kebiasaan yang berubah saat menjadi dewasa, terlepas dari keadaan yang sulit.

Salah satu fenomena yang sering dialami oleh para orang dewasa awal adalah takut ketika dihadapkan pada satu pilihan dan itu harus dihadapi apapun masalah di suatu hari nanti. Setiap orang memiliki masalah yang berbeda dan tidak bisa disamakan antara masalah orang satu dengan orang lainnya. Namun yang sering menjadi keluhan dari para dewasa awal ini adalah sulit ketika disuruh mengambil keputusan yang harus dipilih hanya satu saja tapi terdapat banyak pilihan sehingga membuat dirinya bingung saat menentukan pilihannya. Ketika sudah menentukan pilihannya akan muncul perasaan takut dan cemas, karena sudah memiliki perasaan takut dan cemas akan masalah yang bisa membawanya dalam situasi sulit padahal belum tentu apa yang dirinya pikirkan selalu buruk. Perasaan itu akan muncul ketika dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas dan merasa tidak ada orang lain yang mendampingi dirinya akhirnya menjadi putus asa. Sehingga mereka akan merasa tertekan dengan semua masalah tersebut yang membuat dirinya mengurung diri dari semua orang.

Setelah dilakukan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, tidak heran bahwa di usia 20 hingga 30 tahun ini banyak yang mengatakan mereka tidak mampu menjalani hidup. Kesulitan dalam mengambil Keputusan yang tepat, memiliki beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dan dipahami secara menyeluruh. Dalam situasi yang kurang menguntungkan maka kita harus mampu membangkitkan semangat untuk menjalani kehidupan ini (Ardiyanti, 2022). Kegagalan dan keberhasilan suatu hal yang harus kita

terima. Kita yakin pasti bisa melewati fase Quarter Life Crisis, fase dimana merasa overthinking, penuh emosi, banyak masalah yang datang, menguras tenaga dan air mata, merenggut waktu dan ruang istirahat, dan masalah-masalah lainnya. Mereka yang memiliki motivasi yang kuat dan mampu mengendalikan diri dapat mulai menentukan Langkah kehidupannya. Sebaliknya jika mereka yang kurang memiliki motivasi maka mereka akan merasa merasa tertinggal jauh dari teman-temannya yang berhasil melewati fase ini.

Quarter Life Crisis ini mendapat perhatian sejak Alexandra Robbins dan Abby Willner menerbitkan bukunya pada tahun 2001. Buku tersebut menjelaskan bahwa krisis ini dapat menimbulkan masalah psikologis ringan hingga berta dan melibatkan krisis identitas. Menurut Robbins dan Willner, krisis ini melibatkan transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Biasanya krisis ini terjadi pada usia 20 tahunan dan merupakan masa ketika individu mempertanyakan masa depan mereka. Robbins dan Willner mendefinisikan quarter life crisis sebagai reaksi individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, adanya banyak pilihan, perubahan terus menerus, perasaan panik, dan ketidakberdayaan (Anjayani, 2021).

Jika fenomena krisis ini tidak segera diatasi dapat mengakibatkan berbagai masalah seperti Kebimbangan dalam pengambilan Keputusan, semakin banyak Keputusan dalam hidup yang diambil karena adanya ketakutan akan salah mengambil Keputusan yang dapat berakibat jangka pendek dan jangka panjang, sehingga dapat menimbulkan rasa cemas dan kebingungan.

Keputusan pribadi biasanya disebabkan oleh kegagalan, ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai, dan usaha yang sia-sia. Hal ini menimbulkan harapan dan Impian yang awalnya ingin dikembangkan namun terabaikan karena dirasa tidak mampu dan putus asa. Perasaan putus asa cenderung meningkat, terutama ketika membandingkan diri dengan teman sebaya yang semakin sukses secara akademis dan profesional. Pada saat ini, seseorang merasa sangat berbeda dengan teman-temannya sehingga berujung pada keputusan.

Penilaian diri yang negatif dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Orang yang menilai dirinya secara negatif selalu meragukan kemampuannya dalam mengatasi tantangan hidup. Selain itu, mereka sering merasa merendahkan diri terhadap orang lain karena merasa hanya mereka yang berjuang, merasa sendiri, dan hidup pas-pasaan seperti teman-temannya yang lain. Individu terkadang sulit mengambil Keputusan, namun mereka tidak bisa menyerah pada Keputusan selanjutnya. Selain itu, tidak mudah bagi orang

yang bersangkutan untuk menghadapi situasi sulit tersebut. Karena seiring bertambahnya kebingungan dan ketakutan membuat individu tidak tau bagaimana memulainya. Pada masa ini, individu ingin melakukan segala sesuatunya sesempurna mungkin agar terhindar dari kegagalan.

Perasaan takut dan khawatir bisa membuat kita merasa cemas karena dihantui oleh kegagalan yang belum tentu kita alami. Individu yang pernah mengalami Quarter Life Crisis akan sangat frustrasi dengan permasalahan yang dihadapinya dan merasa bahwa permasalahan yang dihadapinya semakin hari semakin parah. Perasaan tersebut mengganggu aktifitasnya karena merasa masalah yang dihadapinya selalu ada dan membebani dirinya. mereka yang merasa tidak mampu menghadapi hidup akan lebih menderita.

Khawatir akan hubungan dengan lawan jenis harus dibangun, terutama dalam budaya yang berkembang di Indonesia yang seakan-akan menuntut kaum muda menikah sebelum mereka berusia 30 tahun. Individu akan bertanya-tanya apakah mereka dapat mempertahankan keseimbangan dengan teman, keluarga, pasangan, dan pekerjaan mereka. Disisi lain dapat menyebabkan kekhawatiran dan gangguan baru, menyebabkan orang mulai bertanya apakah mereka berencana untuk menikah, termasuk kapan mereka akan menikah, siapa yang akan menikah, dan apakah orang yang bersama mereka cocok untuk menikah atau bahkan pasangan nikah (Putri, 2021).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan krisis ini muncul, yakni Pertama, faktor dalam diri individu dimana tidak mengenali siapa dirinya dan tidak ada yang tahu siapa dirinya yang sebenarnya. Kedua, yang dapat memperburuk keadaan sering kali diperparah oleh faktor keluarga (orang tua dan saudara kandung) nya yang suka membandingi kita atas kesuksesan orang lain atau pengalaman mereka di masa lalu. Ketiga, penyebab terjadinya krisis ini adalah faktor lingkungan yang meliputi komunitas dan lingkungan pertemanan di sekitar rumah. Keempat, faktor budaya yaitu tekanan-tekanan budaya kehidupan yang dapat mempengaruhi kehidupan dimasa dewasa (Ardiyanti, 2022).

Berdasarkan hasil survei oleh Kemas Mohd, menunjukkan sekitar 75% orang yang berusia dari 25 tahun hingga 33 tahun mengalami Quarter Life Crisis. Dan ditemukan data terbaru dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang berusia 20 tahun hingga 30 tahun mencapai sekitar 43 Juta Orang. Dengan demikian, ada sekitar 16% dari total populasi di Indonesia yang berusia 20 tahun hingga 30 tahun mungkin

mengalami krisis ini. Dalam hasil survei Kemas Mohd, menegaskan penting untuk diingat bahwa angka tersebut belum termasuk yang berusia 18-19 tahun. Hasil presentase ini tidak boleh diabaikan sebab krisis ini bukanlah fenomena yang bisa dengan segera dapat dihilangkan. Akan tetapi fase ini merupakan masalah yang mungkin muncul setidaknya sekali dalam satu periode waktu dalam kehidupan individu dan dapat memberikan dampak pada generasi selanjutnya. Dan perlu adanya perhatian dan pemahaman terkait masalah fase ini agar tetap memberikan dukungan kepada individu yang sedang mengalami Quarter Life Crisis (Mohd, 2020).

Beberapa fenomena quarter life crisis diatas, selaras dengan fenomena yang terjadi pada Anggota dan Pengurus Karang Taruna di Surabaya. Gejala-gejala yang muncul dari krisis ini muncul perasaan dirinya tidak mengetahui apa-apa sehingga tidak tahu harus bertindak seperti apa, terlalu banyak pilihan sehingga mudah panik dan bingung, belum bisa mengambil Keputusan, keputusasaan, dan tertekan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa kebimbangan akan suatu keputusan merupakan hal yang wajar, akan tetapi jika kita tidak segera menentukan pilihan tersebut maka akan menghambat semua langkah kehidupan selanjutnya. Misalnya, jika seseorang yang baru saja lulus dari jenjang SMA dan bingung harus memilih kuliah atau bekerja sebab dirinya merasa bingung dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk memikirkan hal tersebut. Dan saat dirinya memilih untuk kuliah ternyata kesempatan untuk bisa lanjut kuliah telah habis masa waktunya, akhirnya dengan berat hati harus memilih untuk bekerja.

Peneliti menemukan fenomena-fenomena yang dialami oleh para anggota dan pengurus karang taruna. Saat seseorang memilih untuk kuliah akan tetapi tidak sesuai dengan minat jurusan dan kampus impiannya, maka akan dihadapkan satu pilihan yaitu ambil kesempatan itu atau menghiraukan kesempatan itu. Saat seseorang memilih tentu ada pertimbangan yang harus ditetapkan, berusaha untuk tetap mengambil kesempatan tersebut meski tidak sesuai dengan harapan bisa memunculkan resiko perasaan cemas dan takut jika suatu hari nanti kita tidak berhasil mengikuti perkuliahannya dengan baik. Dan saat bertemu dengan teman-teman yang merasa jauh lebih unggul dan mampu untuk berada di jurusan ini, kita akan merasa insecure dan akhirnya mudah putus asa. Dengan munculnya perasaan itu akan lebih membuat kita menjadi tertekan dalam melaksanakan perkuliahan dan ketika kita mengalami kesulitan,

kita bingung bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut karena kurang menciptakan lingkungan pertemanan yang baik dengan teman-temannya.

Disisi lain, saat kita memilih untuk bekerja entah itu sesuai dengan minat dan bakatnya atau tidak asal tetap ikut untuk melamar pekerjaan tersebut, kita akan dilanda ketakutan apakah kita akan diterima di tempat kerja tersebut atau tidak. Dengan kita memikirkan hal itu, tentu akan membuat diri kita cemas apalagi saat melihat para calon pekerja yang mendaftar di tempat itu memiliki pengalaman yang lebih banyak dibandingkan kita, kita jadi merasa banyak kurangnya dan menjadi tidak percaya diri. Kemudian saat kita sudah diterima kerja, ternyata dalam kita tidak bisa melakukan pekerjaan tersebut karena tidak mampu menguasanya membuat kamu tertekan untuk melakukan pekerjaan tersebut. Saat kita melakukannya dengan perasaan tertekan, pekerjaan yang kita selesaikan akan menjadi kurang baik dan akan muncul permasalahan yang datang akhirnya kita merasa tertutup dan malu untuk bertemu dengan teman-teman yang ada di tempat kerja.

Berdasarkan apa yang sudah peneliti simpulkan terhadap fenomena yang terjadi, maka dengan diberikannya konseling islam melalui terapi Syukur yang telah ditetapkan oleh peneliti diharapkan dapat mengetahui tingkat quarter life crisis dan dapat mengurangi tingkat quarter life crisis yang dialami oleh orang dewasa awal.

Menurut Fischer, mendefinisikan krisis ini terjadinya ketidakpastian terhadap masa depan, termasuk dalam hubungan, keseimbangan kehidupan kerja, dan interaksi sosial di usia 20 tahunan (Syakarofath, 2019). Menurut Heramawati dan Hidayat, mendefinisikan krisis ini sebagai fase perkembangan sosio-emosional manusia yang baru (Hidayat, 2020). Menurut Atwood dan Scholtz, mendefinisikan krisis ini sebagai kondisi perasaan tertekan yang membuat hidup terasa tanpa makna dan penuh tekanan (Yuniarramah, 2021). Dengan demikian, Quarter Life Crisis dapat didefinisikan sebagai perasaan kekhawatiran dan kecemasan karena ketidakpastian terhadap masa depan, yang mencerminkan tahap perkembangan sosio-emosional seseorang pada usia dua puluh tahun.

Berdasarkan pengamatan oleh peneliti, diketahui bahwa beberapa dari orang dewasa awal ini kurang mensyukuri semua proses dan alur yang telah direncanakan oleh Allah. Sehingga banyak dari mereka yang larut dalam kekecewaan, kesedihan, dan kemarahan ada dalam diri mereka membuat lupa akan nikmat yang diberikan oleh Allah. Bersyukur tidak harus saat kita menerima kebahagiaan melainkan setiap apapun kegiatan atau aktifitas yang

kita kerjakan jangan lupa untuk mengungkapkan rasa Syukur kita terhadap Allah. Dengan dilakukan proses konseling yang bisa dilakukan baik secara individu ataupun kelompok. Untuk konseling individu hanya melibatkan satu orang saja sedangkan untuk konseling kelompok melibatkan lebih dari tujuh orang dan dipimpin langsung oleh Konselor (Rofiq, 2017). Peneliti memilih menggunakan Terapi Syukur sebagai salah satu teknik dalam Konseling Islam.

Dalam pembahasan Syukur, kata Syukur dalam berbagai bentuk ditemukan di berbagai ayat dan surah dalam Al-Quran. Secara Bahasa, Syukur artinya berterima kasih. Makna pengungkapan kata Terima Kasih dan pujian atas nikmat Allah yang dirasakan dan diberikan kepada kita. Sehingga sebesar apapun nikmat yang telah kita terima harus tetap selalu disyukuri (Kamilya, 2023). Hakikat dari Syukur ialah menunjukkan nikmat yang telah Allah berikan kepadanya, baik secara lisan dengan menyebut nikmat tersebut dengan baik maupun dalam hal perbuatan. Terapi Syukur didefinisikan sebagai upaya agar seorang individu mampu menerima segala nikmat Allah dengan penuh rasa Syukur sebagai wujud terimakasih kepada Allah. Dan mampu memperbaiki dirinya untuk selalu berpikir positif dan berprasangka baik terhadap Allah atas segala apa yang dirinya terima. Dengan selalu berusaha merasa cukup, akan memberikan dampak ketenangan hati dan batin terhadap dirinya, tanpa cemas ketika diberikan cobaan atau rezeki (Kamilya, 2023).

Menurut Takdir, Pengembangan potensi fitrah yang disebut Terapi Syukur menekankan pada kemampuan manusia untuk memanfaatkan setiap rezeki dari Allah SWT dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Memang ada sedikit rezeki yang dikirim oleh Allah, tetapi jika manusia cerdas dalam memanfaatkan rezeki itu, Allah akan memberi mereka kepuasan batin. ini akan terlihat dalam pengabdian yang tulus terhadap perintah Allah (Takdir, 2017). Menurut Salsabilah, dalam terapi Syukur seseorang dapat memperbaiki cara berpikir dan berperilaku terhadap Allah dengan menerima apapun yang Allah berikan tanpa ada rasa mengeluh atau berkeluh kesah (Salsabilah, 2022). Menurut Michael Dkk. Syukur merupakan wujud rasa kagum, terimakasih, dan penghargaan yang diberikan kepada orang lain, baik itu berasal dari manusia sendiri ataupun berasal dari Allah SWT (Michael E. McCullough, 2002). Maka dapat disimpulkan bahwa Terapi Syukur merupakan potensi fitrah yang menggunakan segenap rasa terimakasih atas rezeki yang Allah berikan kepada hamba-Nya dan menjauhkan kita dari rasa mengeluh.

Salah satu kunci untuk sukses bagi setiap muslim dalam menghadapi ujian hidup adalah rasa Syukur yang benar. Ada dua jenis ujian dalam kehidupan ini yakni musibah dan kenikmatan. Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur karena rasa Syukur adalah kunci kebahagiaan hidup kita. Apabila kita menyadari betapa pentingnya untuk menunjukkan rasa Syukur kepada Allah SWT dalam kehidupan kita saat ini kita harus melakukan beberapa tindakan, salah satunya adalah mencari tau bagaimana kita dapat menumbuhkan rasa Syukur ini dalam diri kita sendiri (Al-Mughlis, 2022). Tanpa adanya rasa Syukur, maka keimanan seseorang akan dipertanyakan. Jadi mari kita tumbuhkan rasa Syukur dalam diri kita masing-masing. Disisi lain, kita jangan lupa untuk selalu mensyukuri keimanan islam didalam diri kita sebab keimanan adalah nikmat terbesar yang diberikan Allah kepada hamba-Nya (Al-Mughlis, 2022). Kita sebagai manusia harus memahami bahwa bersyukur tidak memerlukan waktu yang lama untuk menemukan sebuah kebahagiaan, kebahagiaan akan hadir dari rasa bersyukur kita secara fitrah dari Allah.

Sebagai penunjang dilakukannya penelitian, bahwa telah dilakukannya penelitian terdahulu tentang masalah yang sama namun dengan pendekatan yang berbeda dan juga sasaran yang berbeda. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dina Nur Afida tahun 2023 dengan Pendekatan Konseling Post Modern sebagai upaya intervensi Quarter Life Crisis pada mahasiswa generasi masa kini yang memberikan pernyataan bahwa pendekatan konseling post-modern salah satu bentuk penganan konseling modern yang mana pendekatan ini menyesuaikan era dan perkembangan yang ada dengan memilih memilih SFBT sebagai jenis terapi yang cocok digunakan untuk menangani kasis quarter life crisis yang dialami oleh gerenasi saat ini (Dina Nur Afida, 2023).

Dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Lia Mita Syahri, Dkk. dengan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa tahun 2022 yang memberikan pernyataan bahwa pendekatan gestalt dengan cara konseling kelompok efektif untuk membantu individu-individu yang sedang mengalami quarter life crisis. Salah satu Teknik yang digunakan dalam penelitian tersebut yakni Latihan saya bertanggung jawab (Lia Mita Syahri, 2022). Penelitian yang berjudul “Efektifitas Konseling Islam melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Orang Dewasa Awal di Surabaya” yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling islam melalui Terapi Syukur untuk mengatasi Quarter Life Crisis yang terjadi pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

METODE

Pendekatan penelitian adalah pendekatan yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus, dan aspek keamanan data numerik. Mulai dari usulan penelitian, proses, hipotesis, pendekatan lapangan, analisis data, kesimpulan data hingga penulisan. Pendekatan kuantitatif adalah eksperimental, hard data, empiris, fakta nyata di masyarakat atau statistik, eksperimen, survei, wawancara terstruktur, dan lain-lain. Dari segi konseptualisasi, ada beberapa jenis yakni variable, validitas, reliabilitas, signifikansi, hipotesis, replikasi, dan lain-lain. Dan dari segi orientasi teoritis, landasan teori pendekatan ini meliputi teori struktural fungsional, positivisme, etnometodologi, fenomenologi, dan budaya. Tujuan pendekatan kuantitatif adalah untuk mengarahkan dan memfokuskan penelitian melalui pengujian teoritis, Perolehan Fakta dan Data, Dekripsi statistik, kejelasan hubungan, dan prediksi. Setiap Langkah tidak hanya menjawab masalah secara langsung, namun juga mendepankan aksioma, rumus, dan Solusi masalah (Musianto, 2002).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuasi Eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Menurut Stouffer dan Campbell, Kuasi Eksperimen didefinisikan sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, ukuran efek, dan unit eksperimen, namun tidak menggunakan penugasan acak untuk mendeteksi perubahan yang disebabkan oleh perlakuan dan dalam menarik kesimpulan (Hastjarjo D. , 2008). Terdapat dua kelompok dalam Kuasi Eksperimen, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan sedangkan untuk kelompok kontrol tidak (Sukardi, 2008). Perlakuan yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah Terapi Syukur. Dengan desain penelitian sebagai berikut:

O₁	X	O₂
Keterangan		
O ₁	:	Nilai Pretest (Sebelum diberikan Perlakuan)
X	:	Perlakuan yang diberikan
O ₂	:	Nilai Posttest (Setelah diberikan Perlakuan)

Populasi adalah sekelompok subjek atau data yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi secara spesifik menggambarkan siapa atau kelompok apa yang menjadi subjek penelitian. Sampel adalah anggota suatu kelompok atau kumpulan objek dan berfungsi sebagai dasar untuk memperoleh informasi atau menarik kesimpulan tentang kelompok atau kumpulan tersebut (Zamzam, 2018). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah teknik non probability sampling dengan teknik Purposive Sampling. Sugiyono mendefinisikan Non-Probability Sampling sebagai teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Jasmalinda, 2021). Teknik Purposive Sampling merupakan teknik yang sesuai dengan tujuan penelitian dan teknik yang mudah untuk dilaksanakan atau dapat ditemui oleh peneliti (Lenaini, 2021).

Teknik Pengumpulan Data pada penelitian ini menggunakan Observasi, Kuisisioner, dan Dokumentasi. Teknik Validitas Data adalah dukungan fakta empiris dan alasan teoritis terhadap interpretasi skor tes atau skor suatu instrumen. Dan sejauh mana instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Retnawati, 2017). Salah satu teknik reliabilitas adalah penggunaan alat pengumpul data yang dapat diandalkan. Yang berarti bahwa instrumen yang digunakan peneliti dianggap reliabel meskipun telah digunakan berkali-kali dan hasilnya menunjukkan hal tersebut. Keandalan suatu tes juga ditunjukkan oleh reliabilitas (Mukhid, 2021). Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Uji T atau Uji Paired Sample T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian nilai hasil pretest dan posttest quarter life crisis. Diketahui bahwa nilai signifikansinya 0,009 yang mana $< 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa H_a Diterima sedangkan H_0 Ditolak. Diketahui bahwa:

H_a : Konseling Islam melalui Terapi Syukur efektif untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

H_0 : Konseling Islam melalui Terapi Syukur tidak efektif untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

Dengan kata lain, berarti pada penelitian ini Konseling Islam melalui Terapi Syukur efektif untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

Perspektif Teoritis

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian adalah analisis deskriptif komparatif. Di mana hasil data yang diperoleh dari lapangan dibandingkan dengan teori yang ada, juga membandingkan keadaan subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan konseling islam dengan menggunakan terapi Syukur untuk mengetahui tingkat quarter life crisis pada orang dewasa awal.

Quarter Life Crisis adalah masalah sosio-emosional yang berawal dari kebimbangan dalam mengambil keputusan hingga mengalami keputusasaan membuat kita takut dan tertutup dengan lingkungan sekitar. Di mana pada penelitian ini diketahui adanya fenomena krisis yang dialami oleh kalangan anggota dan pengurus karang taruna di Kedurus Dukuh 1, Surabaya.

Pada temuan yang diperoleh peneliti setelah dilakukannya pengujian terhadap hasil data yang diperoleh dilapangan menyatakan bahwa signifikansi pada uji pretest dan posttest adalah 0,009 yang mana $< 0,05$ sehingga H_a Diterima dan H_o Ditolak. Jika dijabarkan bahwa konseling islam melalui terapi syukur efektif untuk mengatasi quarter life crisis pada orang dewasa awal di Surabaya.

Berasal dari hasil temuan tersebut jika dikaitkan dengan teori yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa hakikat dari syukur ialah menunjukkan nikmat yang telah Allah berikan kepadanya, baik secara lisan dengan menyebut nikmat tersebut dengan baik maupun dalam hal perbuatan. Terapi Syukur didefinisikan sebagai upaya agar seorang individu mampu menerima segala nikmat Allah dengan penuh rasa Syukur sebagai wujud terimakasih kepada Allah. Dan mampu memperbaiki dirinya untuk selalu berpikir positif dan berprasangka baik terhadap Allah atas segala apa yang diriya terima. Dengan selalu berusaha merasa cukup, akan memberikan dampak ketenangan hati dan batin terhadap dirinya, tanpa cemas ketika diberikan cobaan atau rezeki (Kamilya, 2023).

Sedangkan quarter life crisis adalah krisis yang melibatkan transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Biasanya krisis ini terjadi pada usia 20 tahunan dan merupakan masa ketika individu mempertanyakan masa depan mereka. Krisis ini bisa diartikan sebagai reaksi individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, adanya banyak pilihan, perubahan terus menerus, perasaan panik, dan ketidakberdayaan (Anjayani, 2021).

Dari uraian tersebut diketahui bahwa terapi yang diberikan mendukung tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan terapi syukur untuk mengatasi quarter life crisis. Ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya di lapangan, dan oleh karena itu dapat dilakukan oleh peneliti yang didukung oleh penelitian sebelumnya. Selain itu, temuan penelitian tersebut membuktikan bahwa teori yang sudah ada benar-benar sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan.

Perspektif Keislaman

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang berfungsi sebagai pedoman hidup bagi seorang muslim. Kitab Suci ini memberikan petunjuk dan arahan tentang cara menyelesaikan masalah dalam hidup. Dalam Al-Quran menurut Sabda-Nya membantu menenangkan hati dan pikiran umat manusia. Allah berfirman;

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٣)

Artinya: "Berkat Rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang supaya kamu beristirahat pada malam hari, supaya kamu mencari sebagian Karunia-Nya (pada Siang Hari), dan supaya kamu Bersyukur kepada-Nya." (QS. Al-Qasas 28:73)

Dalam ayat ini, Allah SWT mengingatkan kepada seluruh hambanya bahwa betapa besarnya karunia yang Allah berikan. Allah SWT yang mengatur seluruh jagad raya beserta seisinya agar selalu berjalan sesuai dengan apa yang seharusnya telah ditetapkan oleh-Nya.

Pada hal ini, peneliti menggunakan terapi syukur sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat quarter life crisis. Di mana pada penjelasan sebelumnya diketahui bahwa Allah melarang kita untuk mendzalimi diri sendiri dan jangan sampai putus asa sehingga kita jadi lupa bersyukur atas Rahmat yang diberikan oleh Allah. Allah berfirman;

قُلْ يُعِيبُ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣)

Artinya: "Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba Ku yang melampaui batas dengan mendzalimi diri sendiri, jangan lah berputus asa dari Rahmat Allah SWT. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Allah lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Az-Zumar 39:53)

Dari ayat tersebut, dapat dipahami bahwa ketika mengalami masalah, maka penting sekali untuk selalu berusaha, ikhtiar, tidak membandingkan diri dengan orang lain, tawakal,

dan baik sangka kepada Allah. Dan kita juga harus memiliki keyakinan dan selalu tetap optimis sebab dengan memiliki keyakinan maka kita memiliki iman yang kuat dalam diri, sehingga kita tidak perlu mengkhawatirkan apapun secara berlebihan dan harus yakin saat berada dalam masalah Allah akan selalu membantu umat-Nya sesuai dengan kemampuan.

KESIMPULAN

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest adalah 58,25 sedangkan nilai rata-rata posttest adalah 51,85. Di mana berdasarkan penjabaran tersebut diketahui adanya penurunan rata-rata quarter life crisis dari sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment.

Berdasarkan hasil pengujian nilai hasil pretest dan posttest quarter life crisis. Diketahui bahwa nilai signifikansinya 0,009 yang mana $< 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa H_a Diterima sedangkan H_0 Ditolak. Diketahui bahwa Konseling Islam melalui Terapi Syukur efektif untuk mengatasi Quarter Life Crisis pada Orang Dewasa Awal di Surabaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Jika perlu berterima kasih kepada pihak tertentu, misalnya sponsor penelitian, nyatakan dengan jelas dan singkat, hindari pernyataan terima kasih yang berbunga-bunga. Ucapan terima kasih kepada Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya, Dekan Fakultas Dakwah, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan kebijakan penelitian dan penulisan artikel one artikel one semester. Terima kasih kepada mahasiswa yang berkenan kolaborasi penelitian dan penulisan artikel ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mughlis, M. (2022). Tuhan, Maaf aku kurang bersyukur: tak perlu menunggu untuk bersyukur. Semarang: Syalmahat Publishing.
- 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.
- Bukhori, B. (2014). Dakwah melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, -.
- Dina Nur Afida, D. (2023). Pendekatan Konseling Post Modern sebagai Upaya Intervensi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Masa Kini. Malang: Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- 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.
- Hastjarjo, D. (2008). *Ringkasan Buku Cook & Campbell. Quasi Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *BULETIN PSIKOLOGI*, 187-203.
- Herliana, D. (2022). *Syukur sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- 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 ... *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 Ampel Surabaya angkatan 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.
- 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 Konseling dan Psikologi*, 13-20.
- Michael E. McCullough, D. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112-127.
- Mohd, K. (2020). Psikologi Sosial dan Quarter Life Crisis perspektif islam dan solusinya. *PSIKOLOGI ISLAM*, 17-22.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian. *Jurusan Manajemen & Kewirausahaan*, 123-136.
- Nurhadianti, D. D. (-). *Quarter Life Crisis*. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Nurhidayah. (2019). *Bimbingan Konseling Islam dalam Perspektif Islam*. Palopo: Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- 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.
- Retnawati, H. (2017). Membuktikan Validitas Instrumen Penelitian. Tanah Datar: Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
- Rofiq, A. A. (2017). Teori dan Praktik Konseling. Surabaya: Raziev Jaya.
- S Sabarrudin, D. (2022). Konsep Bimbingan dan Konseling dalam Surah At-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.
- 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.
- Syakarofath, D. (2019). Religiusitas, Quarter Life Crisis. *E-Jurnal GAMAJOP: Gajah Mada Journal of Psychology*, 129-138.
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: perspektif psikologi Qurani dan psikologi positif. *Jurnal: Studi Insania*, 175-198.
- Wulandari, M. R. (2020). Psikoterapi Syukur. Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari.
- Yuniarramah, 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 Metode Penelitian. Yogyakarta: CV Budi Utama.