

**PENGARUH TA WAKKAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PADA PROGRAM STUDI TASAWUF  
DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



**Disusun Oleh:**

**Cournita Setyawati  
(20107005)**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
(IAIN) KEDIRI**

**2024**

**PENGARUH TA WAKKAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PADA PROGRAM STUDI TASAWUF  
DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada:

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program

Sarjana Agama (S.Ag)

**Oleh:**

**Cournita Setyawati  
(20107005)**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
(IAIN) KEDIRI**

**2024**

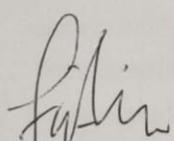
HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TAWAKKAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PADA  
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI

Cournita Setyawati  
20107005

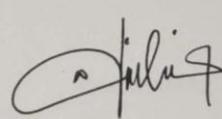
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Fidya Astuti, M.Psi  
NIP. 199009302019032014

Pembimbing II



Novi Wahyu Winastuti, M. Psi  
NIP. 198311132019032004

**NOTA DINAS**

Kediri, 27 Juni 2024

NOMOR :

Lampiran : 4 (empat) Berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Di

Jl. Sunan Ampel No.7-Ngronggo, Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Untuk memenuhi perintah Bapak Dekan bimbingan Penyusun  
Skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Cournita Setyawati

NIM : 20107005

Judul : Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis*  
Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

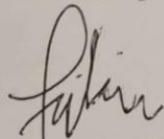
Setelah diperbaiki materi dan susunannya kami berpendapat  
bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
ujian akhir sarjana strata satu (S-1).

Bersama dengan ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak Dekan, kami  
ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

**Pembimbing I**



Fidia Astuti, M.Psi

NIP. 199009302019032014

**Pembimbing II**



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi

NIP. 198311132019032004

## **NOTA PEMBIMBING**

NOMOR :

Lampiran :

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Di

Jl. Sunan Ampel No.7-Ngronggo, Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Untuk memenuhi perintah Bapak Dekan bimbingan Penyusun Skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Cournita Setyawati

NIM : 20107005

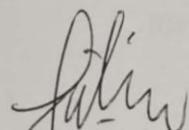
Judul : Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Yang Sedang Menggerjakan Skripsi Pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, dengan beberapa petunjuk dan beberapa tuntutan yang telah diberikan dalam sidang munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2024, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir sarjana strata satu (S-1).

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak Dekan, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

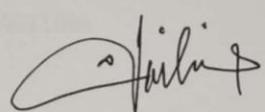
### **Pembimbing I**



**Fidia Astuti, M.Psi**

NIP. 199009302019032014

### **Pembimbing II**



**Novi Wahyu Winastuti, M. Psi**

NIP. 198311132019032004

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TAWAKKAL TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PADA  
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI

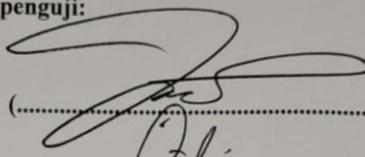
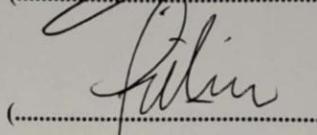
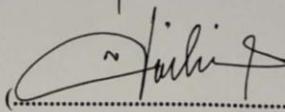
Cournita Setyawati  
20107005

Telah diujikan di depan sidang Munaqosah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Pada tanggal, 22 Agustus 2024

Tim penguji:

1. Penguji utama  
Dr. Moh. Shofiyul Huda MF. M.Ag  
NIP. 197607082003121003 
2. Penguji I  
Fidia Astuti, M.Psi  
NIP. 199009302019032014 
3. Penguji II  
Novi Wahyu Winastuti, M. Psi  
NIP. 198311132019032004 

Kediri, 26 Agustus 2024  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr. H. A. Halil Tahir, M. HI

NIP. 197111212005011006

## **MOTTO**

“Jangan Pernah Takut Untuk Bermimpi Besar, Karena Dalam Mimpi Besar Terdapat  
Kekuatan Untuk Mewujudkannya”

**-B.J. Habibie**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Rasa syukur penulis panjatkan kehadiraat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Dengan ini, penulis persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada orang tua penulis, yang sabar dan tidak pernah lelah berjuang membesarkan anaknya, tidak pernah menuntut anaknya untuk menjadi versi sempurna.
2. Kepada Ibu Fidia Astuti, M.Psi selaku pembimbing 1 dan Ibu Novi Wahyu Winastuti, M. Psi selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, dorongan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada saudara penulis dan keluarga besar dari penulis, yang sudah menjadi penghibur, mendukung, serta memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana.
4. Kepada teman-teman mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri, termasuk angkatan terakhir yang sudah menjadi responden dalam penelitian ini.

## **HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN**

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cournita Setyawati  
NIM : 20107005  
Tempat/Tanggal Lahir : Mojokerto, 12 Maret 2002  
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah  
Alamat : Dsn. Kebun Rami 1, Desa Mandiri, Kec. Tomoni,  
Kab. Luwu Timur, Sulawesi Selatan  
Email : cournita.setyawati012@gmail.com

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar hasil karya sendiri. Jika kemudian hari terbukti bahwa merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, maka skripsi dan gelar yang diperoleh batal demi hukum.

Kediri, 4 Agustus 2024

**Cournita Setyawati**  
NIM.20107005

## **ABSTRAK**

Cournita Setyawati. Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. Pembimbing 1: Fidia Astuti, M.Psi. pembimbing 2: Novi wahyu winastuti, M. Psi.

**Kata Kunci:** *Tawakkal, Quarter Life Crisis, Mahasiswa Tingkat Akhir*

Fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi pada individu yang tidak siap menghadapi transisi dari masa remaja ke dewasa awal. Fenomena ini dialami oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, mahasiswa mulai memikirkan karier, hubungan asmara, dan menetapkan target untuk menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu. Namun, *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat di atasi dengan *tawakkal*. Dengan memahami dan menerapkan konsep *tawakkal*, seseorang tidak akan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan atau masalah yang dihadapinya, karena selalu percaya kepada Allah SWT. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi, untuk mengetahui tingkat *tawakkal* pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi, dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *tawakkal* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis teknik sampel jenuh. Subjek dalam penelitian ini adalah 58 mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. Instrumen yang digunakan adalah skala *tawakkal* yang mengacu pada teori Yusuf Qardhawi dan skala *Quarter Life Crisis* yang mengacu pada teori Robbins dan Wilner. Kedua skala tersebut disusun dengan menggunakan skala Likert. pengumpulan data yang dilakukan dala proses penelitian ini menggunakan kuesioner atau anket dalam bentuk google form. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan SPPS 25 for windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri cenderung berada pada tingkat sedang dengan jumlah 22 mahasiswa (37,9%) sedangkan tingkat *tawakkal* Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri cenderung tergolong pada tingkat sangat tinggi dengan jumlah 28 mahasiswa (48,3%). Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *tawakkal* dengan *Quarter Life Crisis* sebesar  $0,020 < 0,050$ ,  $F_{\text{hitung}} 5,756 > F_{\text{tabel}} 4,01$ , dan nilai koefisien R-square sebesar 0,093. Hal ini menunjukkan bahwa *tawakkal* memberikan pengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* sebesar 9,3 %, sedangkan 90,7 % dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiraat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Sholawat serta salam selalu penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan petunjuk kepada kita jalan yang diridhoi oleh Allah SWT, dengan membawa ajarannya, yaitu Addinul Islam.

Dalam penulisan skripsi ini, banyak kesulitan dan rintangan yang ditemui penulis, hal ini disebabkan keterbatasan kemampuan penulis, sehingga menuntut penulis untuk berusaha menambah wawasan keilmuan yang lebih banyak. Ucapan terima kasih yang sangat tulus penulis ucapkan pada diri sendiri karena sudah bersabar dan mau menyelesaikan skripsi. Dan ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri, beserta staff atas segala kebijaksanaan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
2. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Yuli Darwati, M.Si, selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Ibu Fidia Astuti, M.Psi selaku pembimbing 1 yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Novi Wahyu Winastuti, M. Psi selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini nisa terselesaikan.
6. Responden, terima kasih atas waktu yang telah disediakan. Beliau adalah subjek penting dalam penyelesaian skripsi ini, tanpa beliau skripsi ini tidak akan pernah ada.

7. Semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir dalam proses pengeraaan skripsi ini.

Penulis hanya bisa mendo'akan amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut, mendapatkan pahala yang berlipat-lipat ganda dari Allah SWT. Jazakumullahu Khairon Katsiran. Sebagaimana manusia biasa, tentunya penulis tidak luput dari suatu kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis mohon maaf sebesar-besarnya dan semoga skripsi ini banyak memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya. Aamiin Ya Rabbal'alamiin.

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Blue Print *Quarter Life Crisis* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Blue Print *Tawakkal* ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Angket Penelitian Skripsi ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Uji Validitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Uji Reliabilitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Uji Normalitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Uji Linearitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Uji Hipotesis ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Bukti Sebar Angket ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Lembar Informed Consent ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Lembar Professional Judgment ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14 Surat Balasan Izin Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Skor Pernyataan .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3. 2 Blue Print *Quarter Life Crisis* .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3. 3 Blue Print *Tawakkal*.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 1 Usia Mahasiswa TP Angkatan 2017-2020Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 2 Tahun Angkatan Mahasiswa TP Angkatan 2017-2020Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 3 Jenis Kelamin Mahasiswa Tp Angkatan 2017-2020Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 4 Uji Coba Terpakai Validitas *Quarter Life Crisis*Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 5 Blue Print *Quarter Life Crisis* .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 6 Uji Coba Terpakai Validitas Variabel *Tawakkal*Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 7 Blue Print *Tawakkal* Setelah Uji Coba Terpakai ValiditasError! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 8 Reliability Statistics .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 9 Reliability Statistics .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 10 Deskriptif *Quarter Life Crisis*.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 11 Kategorisasi *Quarter Life Crisis*.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 12 Deskriptif *Tawakkal*.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 13 Kategorisasi *Tawakkal*.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 14 Uji Normalitas.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 15 Uji Lineritas .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 16 Anova<sup>a</sup> .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4. 17 Coefficients<sup>a</sup> .....Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 18 Model Summary .....**Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR DIAGRAM**

Diagram 4. 1 Usia Mahasiswa Tp Angkatan 2017-2020**Error! Bookmark not defined.**

Diagram 4. 2 Tahun Angkatan Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi**Error! Bookmark not defined.**

Diagram 4. 3 Jenis Kelamin Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi**Error! Bookmark not defined.**

Diagram 4. 4 Kategori *Quarter Life Crisis* .....**Error! Bookmark not defined.**

Diagram 4. 5 Kategori *Tawakkal* .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
NOTA DINAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	4
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	8
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	9
ABSTRAK.....	10
KATA PENGANTAR .....	11
DAFTAR ISI.....	16
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Penelitian Terdahulu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II LANDASAN TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. <i>Tawakkal</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian <i>Tawakkal</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Aspek <i>Tawakkal</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3. Manfaat *Tawakkal* .....Error! Bookmark not defined.

C. Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis*Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN .....Error! Bookmark not defined.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

B. Variabel Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

C. Waktu dan Lokasi Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

D. Data dan Sumber Data .....Error! Bookmark not defined.

E. Populasi dan Sampel .....Error! Bookmark not defined.

F. Teknik Pengumpulan Data .....Error! Bookmark not defined.

G. Instrumen Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

H. Teknik Analisis Data .....Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN .....Error! Bookmark not defined.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

1. Profil Lokasi Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

2. Visi Program Studi Tasawuf dan PsikoterapiError! Bookmark not defined.

3. Misi Program Studi Tasawuf dan PsikoterapiError! Bookmark not defined.

B. Gambaran Subjek Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia .....Error! Bookmark not defined.

2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Tahun AngkatanError! Bookmark not defined.

3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis KelaminError! Bookmark not defined.

C. Analisis Data .....Error! Bookmark not defined.

1. Uji Validitas .....Error! Bookmark not defined.

2. Uji Reliabilitas .....Error! Bookmark not defined.

3. Hasil Analisis Deskriptif .....Error! Bookmark not defined.

4. Uji Asumsi .....Error! Bookmark not defined.

5. Uji Hipotesis ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V PEMBAHASAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

A. Tingkat *Tawakkal* Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi..... **Error! Bookmark not defined.**

B. Tingkat *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tawasuf Dan Psikoterapi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi ..... **Error! Bookmark not defined.**

C. Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**Error! Bookmark not defined.**

BAB VI PENUTUP ..... **Error! Bookmark not defined.**

A. Kesimpulan..... **Error! Bookmark not defined.**

B. Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**