

**PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA FASE KRISIS  
SEPEREMPAT ABAD MENURUT IMAM AL GHAZALI DAN  
VICTOR FRANKL**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**YUSUF KAFIN IKTAFI**  
**NIM. 3318011**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Yusuf Kafin Iktafi**

NIM : **3318011**

Jurusan : **Tasawuf dan Psikoterapi**

Fakultas : **Ushuluddin, Adab dan Dakwah**

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD MENURUT IMAM AL-GHAZALI DAN VICTOR FRANKL”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 25 Juni 2025

Yang Menyatakan,



**Yusuf Kafin Iktafi**  
NIM. 3318011

## NOTA PEMBIMBING

Aris Priyanto, M.Ag.

Perum Griya Asri Bojong Blok D5 Desa Bojonglor Kec. Bojong Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Yusuf Kafin Iktafi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

### PEKALONGAN

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Yusuf Kafin Iktafi

NIM : 3318011

Judul : **PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD MENURUT IMAM AL-GHAZALI DAN VICTOR FRANKL**

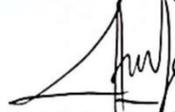
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 25 Juni 2025

Pembimbing,



Aris Priyanto, M.Ag.

NIP. 198804062025211006



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uingusdur.ac.id](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

### PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri  
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : Yusuf Kafin Iktafi

NIM : 3318011

Judul Skripsi : **PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA FASE KRISIS  
SEPEREMPAT ABAD MENURUT IMAM AL GHAZALI  
DAN VICTOR FRANKL**

yang telah diujikan pada Hari Kamis, 10 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta  
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf & Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag  
NIP. 197511201999031004

Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag  
NIP. 197409182005011004

Pekalongan, 15 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag  
NIP. 197411182000032001

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

### 1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا= a		ا= a
ا= i	ا= ai	ا= i
ا= u	او= au	او= u

## 3. Ta Marbutah

*Ta Marbutah* hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرآة جميلة     ditulis *mar'atun jamilah*

Ta *marbutah* mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة     ditulis *Fatimah*

#### 4. Syaddad (tasydid geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut. ۱

Contoh:

ربنا     ditulis     *rabbana*

البر     ditulis     *al-birr*

#### 5. Kata Sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

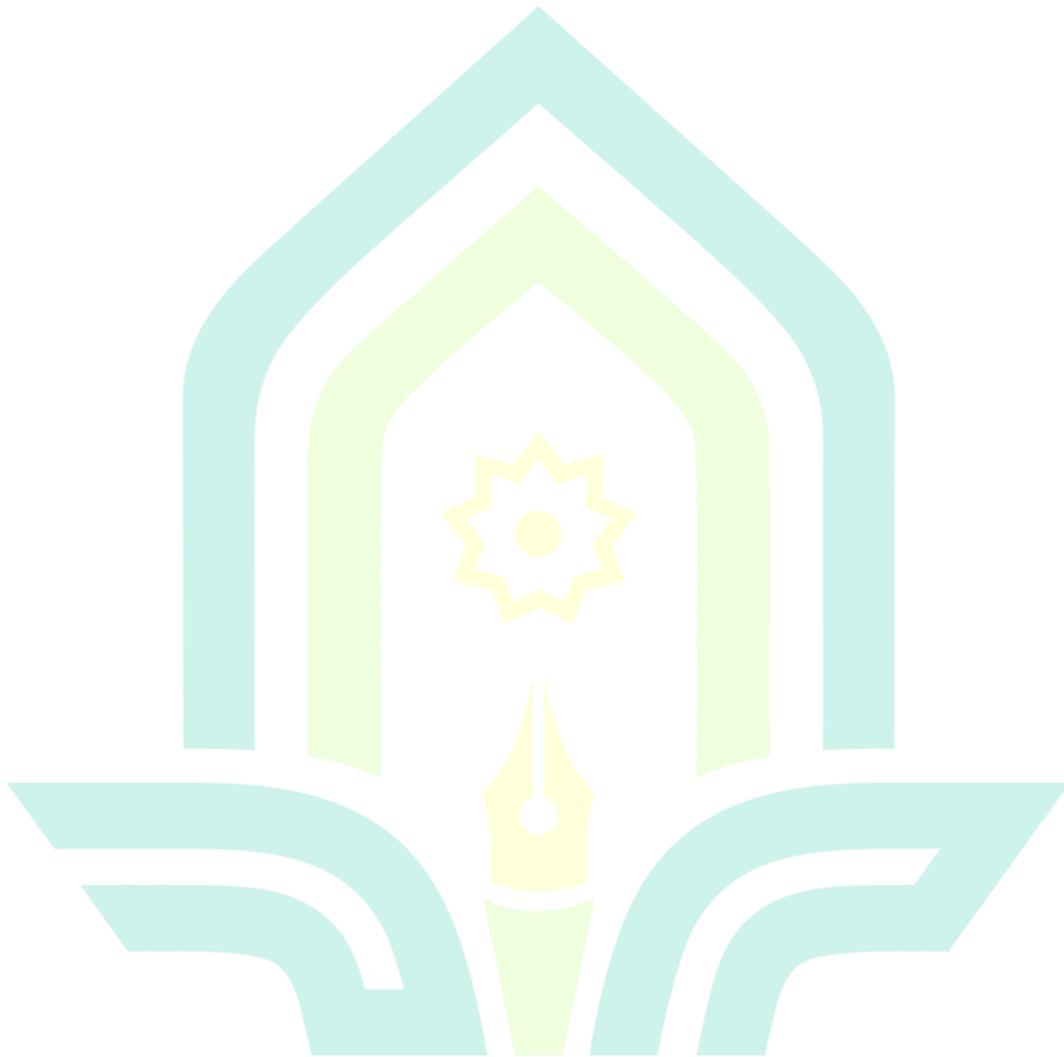
الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

#### 6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /' /

Contoh:

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Sempurna. Berkat limpahan rahmat dan bimbingan-Nya, penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa tercapainya karya ilmiah ini tidak lepas dari peran serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, antara lain:

1. Keluarga, terutama kedua Orang Tua saya Bapak Thoifur Yusuf (Alm), Ibu Kadariyah, yang ingin menantikan saya menyelesaikan masa studi ini, semoga dengan kelulusan saya bisa membuat keluarga terutama kedua orang tua saya bangga
2. Teman-teman seperjuangan yang telah mendampingi penulis dalam perjalanan menuntut ilmu, berbagi suka dan duka, serta melewati berbagai momen penuh canda dan kebersamaan.
3. Segenap Bapak dan Ibu guru yang telah membimbing penulis sejak masa sekolah dasar hingga mencapai tahap ini.

Pekalongan, 25 Juni 2025

Yusuf Kafin Iktafi

## MOTTO

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

“Barang siapa yang mengenal dirinya, sungguh ia telah mengenal Tuhannya.”



## ABSTRAK

**Yusuf Kafin Iktafi, 2025.** Penemuan Makna Hidup Pada Fase Krisis Seperempat Abad Menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Aris Priyanto, M.Ag.

**Kata Kunci :** Penemuan Makna Hidup, Krisis Seperempat Abad.

Pada masa dewasa awal banyak sekali masalah yang dialami individu seperti pencarian jati diri, kemana tujuan hidup, masalah karir, dan masih banyak lagi permasalahan yang terjadi pada masa ini. Fase ini krisis ini biasa disebut dengan Krisis Seperempat Abad (*Quarter Life Crisis*). Untuk mengatasi krisis yang terjadi pada masa ini diperlukan mencari makna hidup, karena dengan memiliki Makna Hidup seseorang akan mampu mengatasi banyak permasalahan yang terjadi pada fase ini.

Rumusan masalah pada penelitian kali Penemuan Makna Hidup pada fase Krisis Seperempat Abad menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Penemuan Makna hidup untuk mengatasi Krisis Seperempat Abad menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl. Sehingga bisa membantu masyarakat untuk mengatasi krisis ini sehingga membuat kehidupannya menjadi lebih baik dan terarah kedepannya.

Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif karena penelitian ini bersifat deskriptif. Dengan metode *Library research*. Teknik yang peneliti pilih untuk melakukan pengumpulan data ialah teknik dokumentasi, sedangkan dalam memlakukan penganalisisan data ialah analisis isi (*content analysis*).

Penemuan Makna Hidup adalah tugas terbesar dalam kehidupan Manusia. Kehidupan manusia bukan sekadar berlangsung begitu saja, melainkan selalu disertai dengan pilihan mengenai arah hidup yang akan ditempuh di setiap momen. Setiap individu memiliki peran serta peluang yang unik dan tak tergantikan dalam kehidupannya. Oleh karena itu, makna hidup hanya dapat ditemukan ketika seseorang secara pribadi mengambil tanggung jawab penuh atas hidupnya. Tanggung jawab tersebut merupakan inti dari eksistensi manusia itu sendiri. Jika seseorang menganggap hidupnya tidak memiliki makna, maka secara otomatis segala tindakan yang dilakukannya pun akan kehilangan makna. "Tindakan-tindakan individu hanya memiliki arti apabila keseluruhan tindakan tersebut menjadi bagian dari makna hidup secara utuh." Ketika penemuan makna hidup individu tidak berhasil, maka akan terjadi dampak-dampak yang signifikan pada diri individu. Dampak tersebut tentunya tertuju pada jiwa individu, semacam timbulnya frustrasi eksistensial, kehilangan tujuan dan arah hidup. Sehingga membuat individu merasakan kehilangan jati dirinya.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ بِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَ عَلَى آلِهِ وَ  
صَحْبِهِ أَجْمَعِينَ .

Alhamdulillah, Segala puji dan syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT., atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang tiada henti. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW., junjungan mulia yang syafaatnya kita harapkan di hari akhir nanti. Aamiin.

Berkat ridho dan hidayah Allah SWT., tugas akhir ini dapat penulis selesaikan meskipun masih jauh dari kata sempurna. Berbagai tantangan dan rintangan telah penulis lalui untuk dapat menyelesaikan tugas akhir yang berupa skripsi ini, dan penulis beri judul **“PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA FASE KRISIS SEPEREMPAT ABAD MENURUT IMAM AL-GHAZALI DAN VICTOR FRANKL”**. Skripsi ini disusun sebagai bentuk pemenuhan tugas akhir serta salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, arahan, serta bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi.

2. Dr. Hj. Tri Astutik Haryati, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan atas segala kebijakan.
3. Afith Akhwanudin, M.Hum. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Aris Priyanto, M.Ag. selaku Pembimbing Skripsi yang telah membimbing serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu selama peneliti menempuh studi.
6. Semua pihak yang telah berkontribusi, keluarga terutama kedua orang tua saya Bapak Thoifur Yusuf (Alm.) dan Kadariyah sebagai motivasi utama bagi penulis dalam menyelesaikan studi.
7. Seluruh teman jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah memberi kemudahan jalan dalam segala urusan kepada kalian semua, Amin.

Atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh pihak-pihak yang telah disebutkan sebelumnya, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus. Pada akhirnya, penulis hanya dapat berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Amin.

Pekalongan, 25 Juni 2025

Penulis,

Yusuf Kafin Iktafi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	x
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Kegunaan Penelitian .....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Analisis Teori .....	9
2. Penelitian yang Relevan .....	15
3. Kerangka Berpikir .....	17
F. Metode Penelitian .....	19
1. Jenis dan Desain Penelitian .....	20
2. Sumber Data .....	21
3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	21
4. Pengolahan dan Analisis Data .....	22
G. Sistematika Penulisan .....	23
<b>BAB II PENEMUAN MAKNA HIDUP DAN KRISIS SEPEREMPAT ABAD</b> .....	25
A. Penemuan Makna Hidup .....	25
1. Penemuan Makna Hidup .....	25

2. Sumber-sumber Makna Hidup .....	30
3. Urgensi Penemuan Makna Hidup .....	32
B. Krisis Seperempat Abad.....	34
1. Pengertian Krisis Seperempat Abad .....	34
2. Fase-fase Krisis Seperempat Abad.....	37
3. Faktor-faktor Krisis Seperempat Abad .....	40
4. Dampak Krisis Seperempat Abad .....	45
<b>BAB III PENEMUAN MAKNA HIDUP MENURUT IMAM AL GHAZAL</b>	
<b>DAN VICTOR FRANKL</b> .....	47
A. Imam Al Ghazali .....	47
1. Biografi Imam Al Ghazali.....	47
2. Penemuan Makna Hidup Menurut Imam Al Ghazali .....	56
B. Victor Frankl .....	67
1. Biografi Victor Frankl.....	67
2. Penemuan Makna Hidup Menurut Victor Frankl.....	71
<b>BAB IV ANALISIS PENEMUAN MAKNA HIDUP PADA FASE KRISIS</b>	
<b>SEPEREMPAT ABAD</b> .....	80
A. Penemuan Makna Hidup Pada Krisis Seperempat Abad Menurut	
Imam Al Ghazali .....	80
B. Penemuan Makna Hidup Pada Krisis Seperempat Abad Menurut	
Victor Frankl .....	87
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	94
A. Kesimpulan .....	94
B. Saran.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	97

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Krisis seperempat abad merupakan masalah psikologis yang umum dialami individu saat memasuki tahap awal masa dewasa. Namun, jika penanganan terhadap krisis ini tidak tepat, kondisi mental dan emosional seseorang dapat memburuk dibandingkan sebelumnya. Krisis seperempat abad ini juga diartikan sebagai respon diri saat mengalami situasi yang tidak stabil yang memuncaknya, perubahan yang berkelanjutan, dan peningkatan pilihan yang dihadapi individu dalam fase awal dewasa. Di sini, ditandai dengan gejala emosional seperti rasa frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, kebingungan, kecenderungan menuju kondisi depresif, kegelisahan, rasa kekecewaan, kesepian, stagnasi dalam perkembangan pribadi, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan mental.<sup>1</sup>

Pada masa ini individu banyak mengalami masalah seperti tentang pencarian jati diri, masalah karir, masalah kemana tujuan hidup, dan masih banyak lagi permasalahan yang muncul pada krisis ini. Pada masa ini seseorang akan mengalami gejolak yang mana membuat bimbang akan masa depannya. Krisis seperempat abad diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan, perubahan yang konstan, terdapat pilihan yang banyak serta

---

<sup>1</sup> Farah Fadhilah, Dkk, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi", (Makassar: *Jurnal Psikologi Karakter*, 2, Juni, No. 1, 2022), Hlm, 30.

perasaan tidak berdaya dan panik yang biasa terjadi kepada individu ketika diusia 20-an.<sup>2</sup>

Sementara itu, Fenomena *Quarter Life Crisis* yang muncul di Indonesia disebabkan oleh tekanan sosial yang mengharuskan individu memenuhi ekspektasi masyarakat. Ekspektasi tersebut diperkuat dengan berbagai pertanyaan yang sering dilontarkan, seperti “Kapan kamu lulus?”, “Di mana kamu bekerja?”, “Kapan kamu akan menikah?”, serta “Mengapa kamu belum menikah?”. Selain itu, berbagai stigma yang berkembang dalam masyarakat juga turut berkontribusi dalam memengaruhi pengalaman *Quarter Life Crisis* pada seseorang. Apakah semua orang mengalaminya? Setiap orang tentunya pernah atau akan mengalami Krisis Seperempat Abad, tetapi belum tentu mengalami krisis pada periode tersebut. Survey menemukan bahwa sebanyak 75% dari orang yang berusia 25 sampai 33 tahun mengalami *Quarter life crisis*. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020), jumlah penduduk Indonesia yang berusia antara 20 hingga 30 tahun mencapai sekitar 43 juta jiwa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sekitar 16% dari total penduduk Indonesia berpotensi mengalami *Quarter Life Crisis*. Angka ini belum termasuk penduduk berusia 18-19 tahun. Persentase tersebut tidak dapat dianggap remeh mengingat fenomena krisis ini bukanlah masalah sementara yang dapat diabaikan, melainkan sebuah tantangan yang

---

<sup>2</sup> Getry Febriani, Zulian Fikry, “Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Ketelambatan Penyelesaian Masa Kuliah”, (Padang: *Innovative: Jurnal Of Sosial Science Research*, 3, Agustus, No. 4, 2023), Hlm. 3.

kemungkinan besar dialami setidaknya sekali dalam perjalanan hidup seseorang.<sup>3</sup>

Oleh karena itu, untuk memaksimalkan potensi diri dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan, pencarian makna hidup menjadi hal yang sangat penting bagi setiap individu. Karena Setiap individu pasti mendambakan kehidupan yang penuh makna. Walau begitu, terdapat pula sejumlah individu yang merasa hampa dalam kehidupan mereka. Menurut Rollo May, seorang tokoh terkenal dalam bidang terapi dan konseling eksistensial, esensi dari masalah manusia terletak pada diri mereka yang merasa kehilangan makna dalam hidup. Banyak orang menjalani kehidupan tanpa memiliki makna. Mereka menjalani kehidupan yang sia-sia. Mungkin kita sendiri di suatu titik pernah atau akan menghadapi masa kekosongan dalam hidup. Kebosanan dalam hidup sering kali dirasakan oleh orang-orang yang meraih kesuksesan dalam karier dan finansial. Begitu, yang perlu dipertimbangkan adalah bagaimana sebaiknya manusia bersikap agar bisa tetap menjalani kehidupan yang bermakna. Bisakah manusia masih menemukan makna kehidupan dalam situasi sulit, sakit, atau kegagalan?<sup>4</sup>

Apabila seseorang gagal dalam menemukan makna hidup, hal tersebut akan tercermin dalam dirinya. Contoh efek dari hal ini, misalnya adalah munculnya perasaan frustrasi eksistensial. Akibatnya, seseorang dapat

---

<sup>3</sup> Kemas Mohd Saddam Abd Somad, "Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya", (Semarang, *Jurnal Psikologi Islam*, 7, Mei, No.1, 2020), Hlm 18.

<sup>4</sup> Y. Triyono, "Konseling Eksistensial :Suatu Proses Menemukan Makna Hidup", (Depok: *Orientasi Baru*, 19, April, No. 01, 2020) Hlm 65.

kehilangan kemampuan untuk mengatasi masalah kepribadian, hidupnya menjadi hampa, kurang semangat, bahkan kehilangan tujuan hidup.<sup>5</sup>

Dalam Jurnal Karya Vera Ukus dan rekan-rekannya, Bastaman telah menyatakan bahwa makna hidup memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang dalam memahami setiap pengalaman yang dilaluinya sebagai bagian dari perjalanan hidup, dan kemudian menggunakannya sebagai landasan untuk merumuskan tujuan hidup dan mencapainya. Perlu dipahami bahwa keunikan setiap individu membawa kepada beragam pemaknaan hidup dan tujuan yang ingin dicapai. Barometer untuk menilai tingkat Kebermaknaan diri dapat diidentifikasi melalui pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri, perubahan sikap yang positif, keterikatan emosional dan sosial, tujuan hidup yang jelas, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Ajaran tentang makna hidup menekankan bahwa kehidupan manusia senantiasa terikat pada urgensi pencapaian makna selama masa hidupnya. Selain itu, setiap individu juga dianugerahi potensi kebebasan (*freedom*) untuk menggali dan memahami makna hidupnya secara personal. Kebebasan ini mencakup kelonggaran dalam hal waktu dan tempat untuk menemukan makna tersebut, dalam berbagai situasi dan kondisi kehidupan, yang disertai dengan keyakinan yang kuat serta penerimaan terhadap diri sendiri.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Tasmuji, Ahmad Khoiruddin, "Integritas Tasawuf dalam logoterapi sebagai Psikoterapi Saantrim Gangguan Jiwa di Pp. Al-Syifa", (Surabaya: *Spiritual Healing, Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* ,3, Juni, No. 1, 2022), Hlm. 2-3.

<sup>6</sup> Vera Ukus Dkk, "Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia DiBadan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado",(*Jurnal Keperawatan*, Vol.3, Manado: Universitas Samratulagi, 2015), Hlm. 5

Dalam meraih hidup yang bermakna, seseorang akan melewati berbagai rintangan yang mungkin pada awalnya dianggap sebagai cobaan yang berat. Selain itu, terdapat makna kehidupan yang timbul dari proses spiritual yang panjang dan memerlukan waktu yang cukup lama. Dalam perspektif agama Islam, bagi seorang muslim, pengalaman hidup mendapat makna dalam perjalanan spiritual yang disebut suluk. Proses yang dijalani melibatkan beragam ibadah dan ritual, serta menemukan pengalaman unik yang tidak umum dialami orang lain. Pengalaman yang seperti itu tidak sering terjadi dan boleh dikatakan sebagai pengalaman yang istimewa, yang kadang-kadang dapat membantu seseorang menemukan makna kehidupan yang sangat mendalam.<sup>7</sup>

Saat mencari tujuan hidup, penting bagi kita untuk melakukan introspeksi diri (Muhasabah). Muhasabah menurut Imam Al Ghazali merupakan cara pendidikan yang berfokus pada pengembangan akhlak dengan menyelami dan memahami diri sendiri sambil tetap berpegang teguh pada kepercayaan kepada Allah SWT (Muraqabah). Akibatnya, perilaku yang tercipta melalui muhasabah berasal dari hati yang ikhlas dan bergantung sepenuhnya pada Allah. Karena itu, ketika membicarakan masalah Muhasabah, Imam Al Ghazali menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang terkait dengan muhasabah. Perlu dilakukan baik sebelum maupun sesudahnya. Baginya, kedua konsep ini terkait erat seperti upaya pembelajaran dan evaluasi, karena setiap proses adalah langkah pembelajaran yang diperlukan

---

<sup>7</sup> Siti Alfiatun Hasanah, "Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran Al Ghazali", (*Jurnal Al Diriyah*, Vol. 1 No.1 2018), Hlm. 56

untuk merasakan kehadiran Allah SWT yang selalu mengharuskan penilaian di akhirnya.<sup>8</sup>

Konsep penemuan makna hidup dikenalkan oleh Frankl pada salah satu karya yaitu buku *Man's Search For Meaning*. Dalam karya ini, Frankl menyatakan bahwa manusia memiliki kehendak untuk menemukan makna dalam hidupnya, yang kemudian menjadi pendorong utama dalam pengembangan diri. Kehadiran makna tersebut memberikan motivasi yang kuat untuk mengintegrasikan dan meningkatkan kualitas individu secara menyeluruh.<sup>9</sup>

Ketika seseorang memiliki makna hidup, ia mampu bertahan dalam keadaan sulit sekalipun. Mereka yang menemukan tujuan yang lebih besar dalam hidupnya-dan memiliki mimpi yang dapat mereka berikan pada kehidupan menurut Victor Frankl memiliki kemungkinan dapat menghadapi persolan dalam hidupnya.<sup>10</sup> Bahwa dalam setiap kondisi, termasuk dalam penderitaan sekalipun, kehidupan ini selalu mempunyai makna, dimana hidup secara bermakna merupakan motivasi utama setiap orang.

Memiliki Makna hidup sangat penting dalam upaya menjalankan hidup kedepannya. Makna hidup sangat dibutuhkan untuk menghadapi kesulitan yang dialami seseorang sehingga ia mampu menghadapi kesulitan tersebut. Apalagi

---

<sup>8</sup> Siti Alfiatun Hasanah, "Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran Al Ghazali", (*Jurnal Al Diriyah*, Vol. 1 No.1 2018), Hlm. 57

<sup>9</sup> Tasmuji, Ahmad Khoiruddin, "Integritas Tasawuf dalam logoterapi sebagai Psikoterapi Saantrim Gangguan Jiwa di Pp. Al-Syifa", (Surabaya: *Spiritual Healing, Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* ,3, Juni, No. 1, 2022), Hlm. 2-3.

<sup>10</sup> Victor e. Fankl., *Yes to life*, terjemahan Pangestuningsih, (jakarta, Noura Books, 2021), Hlm 33

pada masa krisis seperti masa krisis seperempat abad, karena pada fase ini manusia akan mengalami banyak permasalahan hidup seperti masalah karir, tujuan, pasangan hidup, serta arah kemana ini akan tertuju. Dengan memiliki makna hidup maka seseorang mampu menjalani hidup kedepannya dengan semangat dan mampu mengatasi berbagai masalah yang ada. Dengan pemaparan di atas, peneliti ingin membahas "Penemuan Makna Hidup dalam Fase Krisis Seperempat Abad menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl".

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana menemukan makna hidup pada fase Krisis Seperempat Abad ?
2. Bagaimana menemukan makna hidup pada fase Krisis Seperempat Abad menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl?

### **C. Tujuan Penelitian**

Maka dari itu, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini meliputi:

1. Untuk mengetahui tentang penemuan makna hidup dalam fase Krisis Seperempat Abad.
2. Untuk mengetahui tentang penemuan makna hidup dalam fase Krisis Seperempat Abad menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat menjadi bahan rujukan bagi pembaca dalam menangani permasalahan masyarakat dalam upaya

menemukan makna hidup, diantara kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Kegunaan Teoritis

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan tentang konsep Penemuan Makna Hidup menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl, sehingga pembaca bisa mengetahui bagaimana cara menemukan makna hidupnya saat berada di masa krisis seperempat abad.
- b. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi salah satu referensi bagi peneliti lain yang ingin membahas tentang makna hidup menurut pemikiran Imam Al Ghazali dan Victor Frankl.

#### 2. Kegunaan Praktis

Selain memiliki kegunaan teoritis, penelitian ini juga mempunyai kegunaan secara praktis yaitu:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penyemangat seseorang untuk lebih beriman kepada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan hidup.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat membantu seseorang dalam menemukan makna hidupnya sehingga memiliki kehidupan yang terarah dan memiliki tujuan hidupnya.
- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu seseorang untuk merenungi kehidupannya agar memahami dirinya sehingga memiliki makna hidup.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. Penemuan Makna Hidup

Pencarian makna hidup adalah tugas terbesar dari manusia, tidak hanya sekedar mencari kepuasan dan kekuasaan. Ada tiga kemungkinan sumber makna hidup: melalui pekerjaan (melaksanakan sesuatu yang penting), melalui cinta (kepedulian pada orang lain), dan melalui penderitaan. Penderitaan itu sejatinya tidak memiliki makna; kitalah yang memberi makna pada penderitaan melalui cara kita menghadapinya. Selama mereka yakin ada makna di balik penderitaan mereka. “Mereka punya alasan ‘Mengapa’ harus hidup yang memungkinkan, mereka mampu menghadapi ‘Bagaimana’ caranya hidup”.<sup>11</sup>

Makna hidup hanya dapat dipahami ketika kita mengakui keberadaan kebebasan, suara hati, dan tanggung jawab. Manusia merupakan satu-satunya makhluk yang diberi anugerah berupa kebebasan. Namun, kebebasan tersebut tidak bersifat absolut karena manusia memiliki keterbatasan. Meskipun manusia dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosiologis, ia tetap memiliki kebebasan dalam menentukan sikap terhadap setiap situasi yang

---

<sup>11</sup> Victor E. Frankl, *Man's Search For Meaning*, penerjemah Haris Priyatna (Jakarta, Naura Book, 2023) Hlm 12-14.

dihadapinya. Kebebasan ini tidak hanya mencakup respons terhadap lingkungan, tetapi juga terhadap dirinya sendiri.

Suara hati merupakan kemampuan intuitif manusia dalam menemukan makna yang unik pada setiap kondisi. Suara hati ini lebih mengarahkan kita untuk menggali makna daripada sekadar menegakkan keutamaan. Victor Frankl mengajak setiap individu untuk mendengarkan suara batin terdalam (inner voice) dan menaati panggilan tersebut tanpa syarat, meskipun hal itu dapat menghadapkan individu pada risiko tertentu. Makna hidup bukanlah sesuatu yang bersifat abstrak dan umum, melainkan terkait dengan tugas dan misi khusus yang harus diselesaikan oleh setiap individu. Dalam konteks ini, setiap pribadi manusia bersifat unik dan tidak dapat digantikan, serta perjalanan hidupnya tidak dapat diulang kembali. Oleh karena itu, makna hidup hanya dapat dirasakan melalui tanggung jawab pribadi terhadap kehidupannya sendiri, di mana sikap bertanggung jawab menjadi inti dasar eksistensi manusia.<sup>12</sup>

Penemuan makna hidup memiliki dampak yang sangat penting bagi individu. Ketika seseorang gagal menemukan makna tersebut, dampak negatif akan muncul dalam dirinya, salah satunya adalah kehampaan eksistensial. Kondisi ini menyebabkan hilangnya kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan kepribadian

---

<sup>12</sup> Y. Triyono sj, "Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup", (Depok: *Jurnal Orientasi Baru*, 19, April, 1, 2010), Hlm. 69-70.

secara efisien dan efektif, yang berujung pada kehidupan yang terasa hampa, kehilangan semangat, serta ketiadaan tujuan hidup yang jelas.<sup>13</sup>

ketidakbermaknaaan hidup bisa menyebabkan kehampaan eksistensial (existential vacuum). Salah satu wujud dari kehampaan eksistensial adalah rasa bosan secara mendasar, yakni situasi ketiadaan makna dari apa yang dilakukan. Kebosanan ini akan terus meningkat. Salah satu penyebabnya adalah otomatisasi pola kerja yang cenderung meminggirkan aktivitas pikiran dan perasaan. Kekosongan batin yang dibiarkan bisa membawa individu pada tindakan agresi atau kecanduan. Kehampaan eksistensial juga muncul dalam bentuk terselubung berupa pencarian kekuasaan dan kekayaan. Kegagalan menemukan makna hidup dikompensasikan ke dalam dorongan meraih kuasa dan harta. Kuasa, harta, dan hiburan hanya memberikan ketenangan sesaat. Mereka hanya membantu manusia untuk sejenak melupakan penderitaan, tetapi tidak menghilangkan penderitaan itu sendiri. Satu-satunya jalan keluar dari penderitaan batin yang dialami manusia adalah menghadapi realita kehidupan dan menemukan makna di dalamnya. Landasan dasar eksistensial psikologi mengatakan bahwa keberadaan manusia adalah keterlibatannya di dunia; terus-menerus dia diundang untuk

---

<sup>13</sup> Tasmuji, Ahmad Khoiruddin, "Integritas Tasawuf dalam logoterapi sebagai Psikoterapi Saantrim Gangguan Jiwa di Pp. Al-Syifa", (Surabaya: Spiritual Healing, *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*,3, Juni, No. 1, 2022), Hlm. 4.

memeluk realita dunia sekitarnya; dan melalui pergulatan setiap waktu di dunia itulah dia membangun makna hidupnya.<sup>14</sup>

b. Krisis Seperempat Abad (*Quarter Life Crisis*)

Krisis seperempat abad (*Quarter Life Crisis*) pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Istilah ini muncul dari hasil penelitian mereka terhadap para pemuda di Amerika yang memasuki abad ke-21. Mereka menyebut kelompok ini sebagai '*Twentysomethings*', yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai menghadapi kehidupan nyata, termasuk tuntutan untuk bekerja maupun menikah. Menurut Robbins dan Wilner, pada periode ini seorang remaja mengalami transisi dari masa remaja memasuki masa dewasa dan pada masa tersebut individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi.<sup>15</sup>

Robbins dan Wilner mendefinisikan Krisis Seperempat Abad dalam jurnal Karya Luluk Masluchah adalah Masa transisi yang dialami individu saat menghadapi dunia nyata seringkali disertai dengan krisis emosional. Pada tahap ini, individu dapat mengalami berbagai gejala yang beragam, seperti kecemasan, kebingungan identitas, ketidakstabilan emosional, serta perasaan panik akibat

---

<sup>14</sup> Y. Triyono,sj, "Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup", (Depok: *Jurnal Orientasi Baru*, 19, April, 1, 2010), Hlm. 67.

<sup>15</sup> Luluk Masluchah, Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis, (Jombang, *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6 No. 1, 2022) Hlm 15.

kehilangan jati diri saat berusaha membangun identitasnya. *Quarter Life Crisis* dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan yang meliputi keraguan terhadap pencapaian karir, ketidakpastian finansial, meningkatnya persaingan antar anggota kelompok sosial, serta ketakutan dalam menjalin hubungan interpersonal, yang semuanya dapat memicu respons stres, kecemasan, bahkan depresi.<sup>16</sup>

Dalam jurnal Karya Farah Fadhilah Dkk, Fischer (2008) menjelaskan lebih lanjut bahwa *Quarter life crisis* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan cemas terhadap masa depan, kebingungan dalam menemukan jati diri, serta kekecewaan terhadap berbagai hal dalam hidup. Situasi ini dapat memicu respons berupa stres, bahkan depresi, yang umumnya dialami oleh individu saat memasuki usia sekitar 20 tahun. Sementara Olson-Madden (2007) mendefinisikan *Quarter life crisis* sebagai sebuah fase dalam kehidupan di mana individu berusaha mewujudkan cita-cita dan harapan, baik miliknya sendiri maupun orang tua, membangun karier, membentuk identitas diri yang sesuai, menjadi bagian dari suatu kelompok atau komunitas, menentukan pasangan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta mengembangkan kestabilan emosi.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Luluk Masluchah, Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis, (Jombang, *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6 No. 1, 2022), Hlm 15-16.

<sup>17</sup> Farah Fadhilah, Dkk, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi", (Makassar: *Jurnal Psikologi Karakter*, 2, Juni, No. 1, 2022), Hlm, 31.

Krisis Seperempat Abad dapat menyebabkan banyak tekanan dan kecemasan, seperti kebimbangan tentang pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan dalam kelompok, dan ketakutan menjalin hubungan, yang dapat menyebabkan stres, cemas, atau depresi.

*Quarter life crisis* menyebabkan ketidakpastian dan ketidakstabilan serta kecemasan akan perubahan besar yang terjadi pada kehidupan. Pada masa ini individu dapat mengalami gejala yang bervariasi mulai dari kecemasan, serangan panik, depresi, kebingungan identitas, ketidakstabilan, serta kehilangan diri sendiri. *Quarter life crisis* muncul ketika seseorang berada pada masa dewasa awal, mulai meragukan tentang masa depan, dan merasa terjebak dengan pilihan hidup yang akan di jalani.<sup>18</sup>

Menurut Robinson (2015) dalam skripsi karya Tuhva Salsabila, terdapat lima tahapan yang dialami individu dalam menghadapi *Quarter life crisis*. Tahap pertama ditandai dengan perasaan terjebak dalam berbagai pilihan dan ketidakmampuan untuk menentukan arah hidup yang harus dijalani. Tahap kedua melibatkan dorongan kuat untuk melakukan perubahan terhadap situasi yang sedang dihadapi. Pada tahap ketiga, individu melakukan tindakan-tindakan krusial, seperti mengundurkan diri dari pekerjaan atau mengakhiri hubungan

---

<sup>18</sup> Luluk Masluchah dkk, "Konsep diri dalam menghadapi Quarter Life Crisis", (Jombang: *Idea Jurnal Psikologi*, 6, Januari, NO 1, 2022) Hlm 15.

yang sedang dijalani, kemudian memulai pengalaman baru. Tahap keempat adalah proses membangun pondasi baru di mana individu mulai mengendalikan arah tujuan hidupnya. Terakhir, tahap kelima merupakan fase pembentukan kehidupan baru yang lebih terfokus pada minat serta nilai-nilai yang sesuai dengan keyakinan pribadi individu tersebut.<sup>19</sup>

## 2. Penelitian yang Relevan

Peneliti melakukan penelitian yang berjudul Penemuan Makna Hidup dalam Fase *Quarter Life Crisis* Menurut Imam Al Ghazali dan Victor Frankl. Berdasarkan judul tersebut, peneliti telah menelusuri beberapa kajian penelitian yang relevan. Dari penelusuran yang dilakukan peneliti mendapatkan penelitian yang relevan:

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Diny Nuri Hidayah dalam skripsinya berjudul "*Relevansi Logoterapi Victor E. Frankl dan Tazkiyatun Nafs Al-Ghazali terhadap Anxiety Disorder*" mengkaji penerapan logoterapi dan konsep tazkiyatun nafs sebagai bentuk terapi bagi penderita gangguan kecemasan berat. Dalam penelitian tersebut, penulis menggunakan metode logoterapi dan tazkiyatun nafs dengan pendekatan bimbingan rohani serta konseling logoterapi sebagai salah satu cara untuk mengatasi permasalahan *anxiety disorder*. Skripsi ini mengulas pemikiran Imam Al-Ghazali mengenai Tazkiyatun Nafs dan

---

<sup>19</sup> Tuhva salsabila, Pengaruh Quater Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, *Skripsi*, (Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021), Hlm. 8-9.

pemikiran Victor Frankl tentang Logoterapi dalam konteks penanggulangan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, dalam penelitian saya, fokus utama adalah mendalami pemikiran Al-Ghazali dan Frankl dalam upaya menemukan makna hidup. Dengan memiliki makna hidup, seseorang diyakini dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik dan penuh kesadaran.<sup>20</sup>

Penelitian kedua berjudul "*Tafakur sebagai Metode Menemukan Makna dalam Kehidupan (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)*" oleh Fikri Muhammad Ilivin membahas bagaimana tafakkur menurut Al-Ghazali dapat membantu menemukan makna hidup. Tafakkur melibatkan hati, akal, nafsu, dan ruh untuk mencapai makrifat, yaitu kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi. Makna hidup tidak datang secara kebetulan, melainkan melalui proses refleksi dan penghayatan. Dalam skripsinya, penulis hanya mengkaji pemikiran Al-Ghazali. Sementara dalam penelitian saya, pendekatannya lebih luas dengan menggabungkan pemikiran Al-Ghazali dan Victor Frankl dalam menemukan makna hidup.<sup>21</sup>

Penelitian ketiga yang berjudul "*Terapi Syukur Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun Akademik 2019/2020*", merupakan skripsi yang disusun

---

<sup>20</sup> Diny Nur Hidayah, "Relevansi Logoterapi Victor E. Frankl dan Tazkiyatun Nafs Al Ghazali Terhadap Anxiety Disorder", *Skripsi*, (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2021).

<sup>21</sup> Fikri Muhamad Ilivin, "Tafakur Sebagai Metode Menemukan Makna Dalam Kehidupan (Studi Pemikiran Imam Al Ghazali)", *Skripsi*, (Semarang, UIN Walisongo, 2019).

oleh Khansa Hana Kamilya. Penelitian ini mengkaji penerapan terapi syukur dan logoterapi dalam mengurangi kecemasan pada individu dengan tingkat kecemasan yang berat. Dengan mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut, terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga menelaah pemikiran Imam Al-Ghazali dan Viktor Frankl sebagai landasan konseptual dalam upaya menemukan makna hidup. Pemahaman akan makna hidup diyakini dapat meningkatkan kualitas hidup individu serta memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif dan konstruktif.<sup>22</sup>

### 3. Kerangka Berpikir

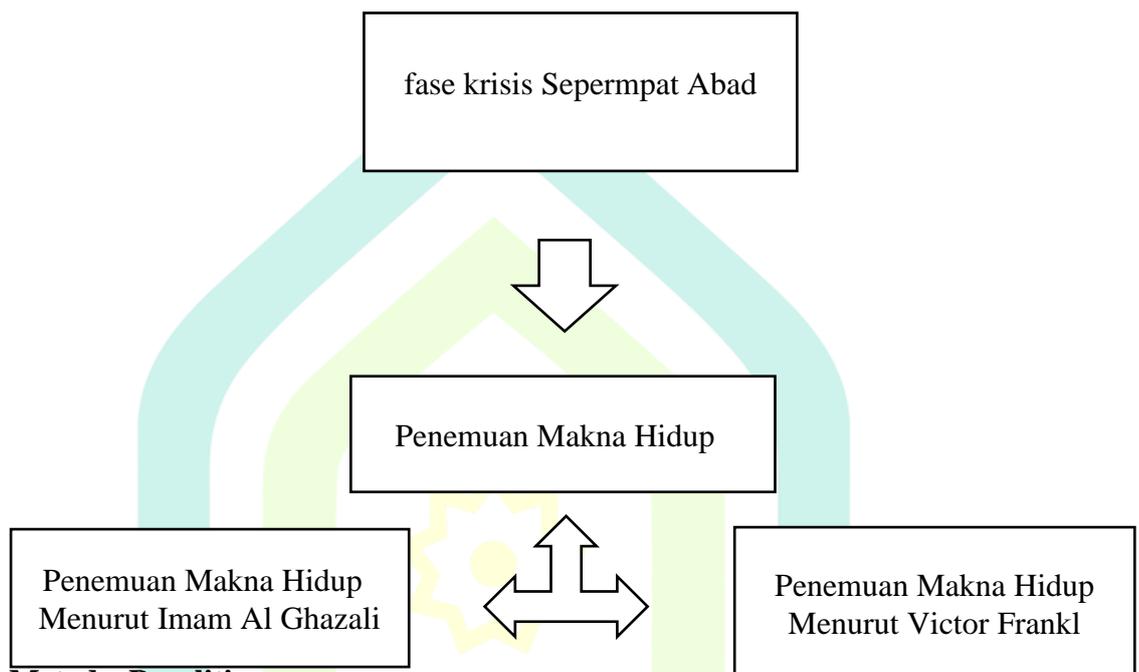
Penemuan makna hidup merupakan aspek esensial dalam kehidupan manusia. Dengan memiliki makna, seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih terarah dan mampu menghadapi berbagai tantangan. Hal ini menjadi sangat penting terutama dalam menghadapi fase krisis seperempat abad (*quarter life crisis*), yaitu masa ketika individu mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya. Pada fase ini, berbagai tuntutan hidup mulai muncul, seperti karier, relasi, dan eksistensi diri. Ketidakmampuan menemukan makna hidup pada fase ini dapat berdampak serius, seperti perasaan stagnasi, kecemasan, kebingungan identitas, ketidakstabilan emosi, hingga kehilangan arah hidup.

---

<sup>22</sup> Khansa Hana Kamilya, Terapi Syukur Al-Ghazli dan Logoterapi Victor E. Frankl Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020, *Skrispi*, (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2023).

Menemukan makna hidup dapat menjadi kunci dalam melewati fase krisis ini. Ketika seseorang memahami makna keberadaannya, ia mampu menghadapi penderitaan karena memiliki alasan yang kuat untuk terus melanjutkan hidup. Salah satu pendekatan yang relevan adalah logoterapi, yang diperkenalkan oleh Viktor Frankl. Logoterapi adalah bentuk psikoterapi yang berfokus pada masa depan dan pencarian makna hidup. Frankl meyakini bahwa dorongan utama manusia adalah keinginan untuk menemukan makna, yang ia sebut sebagai *will to meaning*. Melalui logoterapi, individu diajak untuk menemukan nilai-nilai yang memberi arti dalam hidupnya, sebagai dasar untuk bertahan dan berkembang.

Dalam upaya menemukan makna hidup, praktik *muhasabah* juga memegang peranan penting. Menurut Imam Al-Ghazali, muhasabah merupakan salah satu metode pendidikan akhlak yang bertujuan untuk membantu seseorang mengenali dan memahami dirinya sendiri, sambil menjaga fitrah ketauhidan kepada Allah SWT. Muhasabah mencakup evaluasi atas pemanfaatan waktu hidup, serta segala perbuatan yang dilakukan oleh anggota tubuh. Hal ini penting karena manusia cenderung terus memikirkan makna kehidupannya. Proses ini melahirkan rasa syukur kepada Allah dan kesadaran akan kehinaan diri akibat dosa-dosa yang diperbuat karena kebodohan di masa lalu. Mengingat pentingnya makna hidup sebagai bekal dalam menghadapi fase krisis seperempat abad (*quarter life crisis*), maka penelitian ini akan membahas tentang "Penemuan Makna Hidup pada Fase Krisis Seperempat Abad Menurut Imam Al-Ghazali dan Victor Frankl".



#### F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah sebuah usaha untuk menyelidiki dan mendalami suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah yang cermat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis data, dan menarik kesimpulan secara sistematis objektif guna memecahkan suatu masalah atau menguji hipotesis sehingga memperoleh pengetahuan yang berguna bagi kehidupan manusia.<sup>23</sup>

Dalam sebuah karya ilmiah seperti skripsi, metode penelitian adalah aspek yang sangat penting untuk diperhatikan agar skripsi tersebut dapat

<sup>23</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), Hlm. 2.

dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan mencapai hasil yang maksimal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti telah merancang metode penelitian sesuai dengan kaidah yang berlaku untuk digunakan dalam penyusunan skripsi ini, diantaranya:

## 1. Jenis dan Desain Penelitian

Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif karena penelitian ini bersifat deskriptif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berbentuk kalimat, dan tidak menekankan pada angka.<sup>24</sup> Penelitian ini bersifat penelitian pustaka (*library research*),<sup>25</sup> Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang menggunakan data berupa sumber-sumber tertulis, seperti artikel, buku, jurnal, serta bahan bacaan lain yang memiliki relevansi langsung maupun tidak langsung dengan topik yang dikaji.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus memiliki tujuan sebuah eksplorasi dari “suatu sistem yang terikat” atau “suatu kasus/beragam kasus” yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang mendalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang “kaya” dalam suatu konteks.<sup>26</sup>

## 2. Sumber Data

Sumber data yang diambil untuk melakukan penelitian ini terdiri

---

<sup>24</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), Hlm. 11

<sup>25</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Andi Offset, Yogyakarta, 1994, Hlm. 8

<sup>26</sup> Dimas Assyakurrohim, Dkk, Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, (Palembang, *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, Vol. 3, No. 1, 2023) Hlm. 3

dari data primer dan sekunder. Data primer diambil dari karya Imam Al Ghazali yaitu *Ihya Ulumuddin*<sup>27</sup>, sedangkan Victor Frankl yaitu *Man Search For Meaning*<sup>28</sup>. Adapun data sekunder berasal dari literatur-literatur yang membahas tentang penemuan makna hidup baik berupa buku, penelitian terdahulu, maupun jurnal ilmiah.

### 3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Adapun yang dimaksud dengan Teknik pengumpulan data merujuk pada metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian secara sistematis, dengan tujuan memperoleh data yang relevan terhadap objek kajian. Data dalam penelitian ini mencakup seluruh bahan keterangan atau sumber informasi yang berhubungan dengan topik yang diteliti.<sup>29</sup> Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Teknik dokumentasi merupakan cara memperoleh data melalui kajian terhadap sumber-sumber tertulis, seperti buku, laporan, notulen rapat, catatan harian, dan dokumen lain yang memuat informasi yang diperlukan oleh peneliti.<sup>30</sup>

Adapun langkah-langkah teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu: mencari buku-buku karya tokoh yang bersangkutan dengan

---

<sup>27</sup> Al-Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, Jilid 4, (Beirut: Darul al-Fikru, 1995).

<sup>28</sup> Victor E. Frankl, *Man's Search For Meaning*, Penerjemah Haris Priyatna (Jakarta, Naura Book, 2023).

<sup>29</sup> Tatang M. Arifin, *Menyusun Rencana Penelitian* (Jakarta, Rajawali Press, 1995), Hlm. 3.

<sup>30</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), Hlm. 114

penelitian, membaca jurnal-jurnal ilmiah, dan menelusuri skripsi atau tesis yang berkaitan dengan judul penelitian.

#### 4. Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan peneliti setelah mengumpulkan data, kemudian mengolahnya sebaik mungkin hingga sampai pada suatu kesimpulan.<sup>31</sup> Dalam melakukan penganalisaan data, peneliti menggunakan teknik analisis, yaitu berupa analisis isi (*contentt analysis*).

Analisis isi merupakan suatu teknik analisis data yang digunakan untuk menyimpulkan kata atau konsep yang tampak di dalam teks atau rangkaian teks.<sup>32</sup> Metode Content Analysis dikenal sebagai analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi. Dalam hal ini, content analysis mencakup: klasifikasi tanda-tanda yang dipakai dalam komunikasi, menggunakan kriteria sebagai dasar klasifikasi, dan menggunakan teknik analisis tertentu sebagai pembuat prediksi.

Adapun langkah-langkah yang akan ditempuh dalam menganalisa data penelitian ini, yaitu:<sup>33</sup>

1. Mencari, memilih dan menetapkan topik pembahasan dalam penelitian. Maksudnya yaitu peneliti menentukan topik pemikiran dari tokoh yang diteliti—yang tidak lain adalah

---

<sup>31</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), Hlm. 121

<sup>32</sup> Gustii Yasser Arafat, "Membongkar Isi Pesan dan IMedia dengan Contentt Analysis", (Banjarmasin: UIN Antasari, *Jurnall Alhadharah*, No. 33, Januari-Juni, XVII, 2018), Hlm. 34.

<sup>33</sup> Elsa Safira, "Studi Komparasi Pemikiran Ibnu Maskawaih dan Imam Al-Ghazali Tentang Pendidikan Akhlak", *Skripsi*, (IAIN Batusangkar, 2021), Hlm. 49-50

mengenai Penemuan Makna Hidup Pada Fase Krisis Seperempat Abad.

2. Mencari pemikiran yang akan dibandingkan dalam topik penelitian. Maksudnya yaitu membandingkan pemikiran Imam Al Ghazali dan Victor Frankl mengenai Penemuan Makna Hidup Pada Fase Krisis Seperempat Abad.
3. Mengklasifikasikan informasi yang sesuai dengan topik pembahasan melalui artikel, jurnal, dan buku. Maksudnya adalah mencantumkan data pendukung yang relevan dengan topik yang diteliti.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Peneliti telah mencoba membuat sistematika penulisan skripsi serapih mungkin agar mudah dipahami dan dicari bab atau subbabnya. Berikut ini merupakan sistematika penulisan skripsi yang akan peneliti susun.

Bab I, berisi pendahuluan yang menjadi alasan mengapa skripsi ini layak diteliti dan bisa dipertanggungjawabkan. Pendahuluan ini terdiri dari beberapa subbab di antaranya yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, berisi landasan teori. Bab ini memuat berbagai teori yang terbagi menjadi 2 sub bab yaitu Penemun Makna Hidup Dan Krisis Seperempat Abad. Sub Bab pertama yang menjelaskan tentang Penemuan Makna Hidup, pada sub bab ini terdapat beberapa point pembahasan yaitu :1. Pengertian makna hidup,

2. Sumber-sumber makna hidup, 3. Urgensi Penemuan Makna Hidup. Adapun Sub Bab Kedua menjelaskan tentang Krisis Seperempat Abad, pada sub bab ini juga berisi beberapa point pembahasan, yaitu: 1. Pengertian Krisis Seperempat Abad, 2. Fase Masa Krisis Seperempat Abad, 3. Faktor yang mempengaruhi Krisis Seperempat Abad. 4. Dampak Krisis Seperempat Abad.

Bab III, hasil penelitian. Pada bab ini peneliti menjelaskan tentang uraian data-data yang diperoleh dari Buku dan karya Ilmiah Lainnya, yakni tentang: 1. Penemuan makna hidup menurut Imam Al Ghazali, 2. Penemuan makna hidup menurut Victor Frankl.

Bab IV, analisis hasil penelitian. Isi dari bab ini yaitu analisis 1. Penemuan makna hidup pada fase Quarter Life Crisis menurut Imam Al Ghazali, 2. Penemuan makna hidup pada fase Quarter Life Crisis menurut Victor Frankl.

Bab V, penutup. Bab penutup mengandung kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dan juga berisi saran yang membangun.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Penemuan Makna Hidup bisa ditemukan melalui proses Muhasabah atau yang biasa disebut dengan Intropeksi Diri. Dengan melakukan Muhasabah ini kita bisa mengenal diri kita sendiri. Muhasabah menurut Imam Al Ghazali itu seperti pedagang menghitung modal, keuntungan, dan kerugian dalam usahanya. menimbang hasil yang diperoleh (keuntungan), serta memperhatikan apa yang hilang atau tidak tercapai (kerugian). Jika seorang hamba mendapati dirinya memperoleh keuntungan, yakni kebaikan atau peningkatan amal, maka ia patut bersyukur. Namun jika justru mengalami kerugian, ia harus mencari tahu penyebabnya, menyesalinya, dan berusaha memperbaikinya di masa mendatang. Imam Al Ghazali juga menekankan pentingnya waktu khusus untuk evaluasi diri. Sebagaimana seorang hamba memulai harinya dengan niat dan tekad untuk menjalani hidup dalam kebenaran, ia juga perlu menyediakan waktu di sore hari untuk meninjau dan mengevaluasi segala ucapan dan perbuatannya. Hal ini serupa dengan praktik para pedagang yang secara rutin melakukan evaluasi terhadap mitra usahanya—baik setiap hari, setiap bulan, maupun setiap akhir tahun. Tujuan dari muhasabah bagi para pedagang adalah agar mereka tidak mengalami kerugian.

Konsep Penemuan Makna hidup yang diperkenalkan oleh Victor Frankl adalah Logoterapi. Logotrapi itu sendiri merupakan terapi yang

memiliki tujuan Penemuan Makna Hidup. Dalam Logoterapi Keinginan untuk menemukan makna hidup berbeda secara mendasar dari prinsip kesenangan (pleasure principle), yang dikenal dalam psikoanalisis Freud sebagai dorongan untuk mencari kenikmatan, maupun dari konsep "will to power" atau keinginan untuk berkuasa yang dikembangkan oleh Adler, yang menekankan pada usaha manusia untuk meraih keunggulan (striving for superiority). Menanggapi kedua pandangan tersebut, Viktor Frankl menyatakan bahwa kesenangan bukanlah tujuan akhir, melainkan hanya efek samping dari tercapainya suatu tujuan. Begitu pula kekuasaan, menurut Frankl, hanyalah alat atau sarana untuk meraih tujuan, bukan tujuan itu sendiri. Kehendak hidup bermakna (*will to meaning*) Setiap manusia menginginkan sebuah cita-cita untuk mengarahkan tujuan hidupnya. Upaya mencari tujuan hidup ini merupakan dukungan utama dalam hidupnya. Setiap manusia memiliki cita-cita yang berbeda-beda, namun pada dasarnya semua tujuan tersebut mencerminkan keinginan untuk meraih makna dalam hidup. Ketika keinginan ini terpenuhi, seseorang akan merasa bahwa hidup yang dijalannya memiliki manfaat, nilai, dan makna yang mendalam. (*meaningful*).

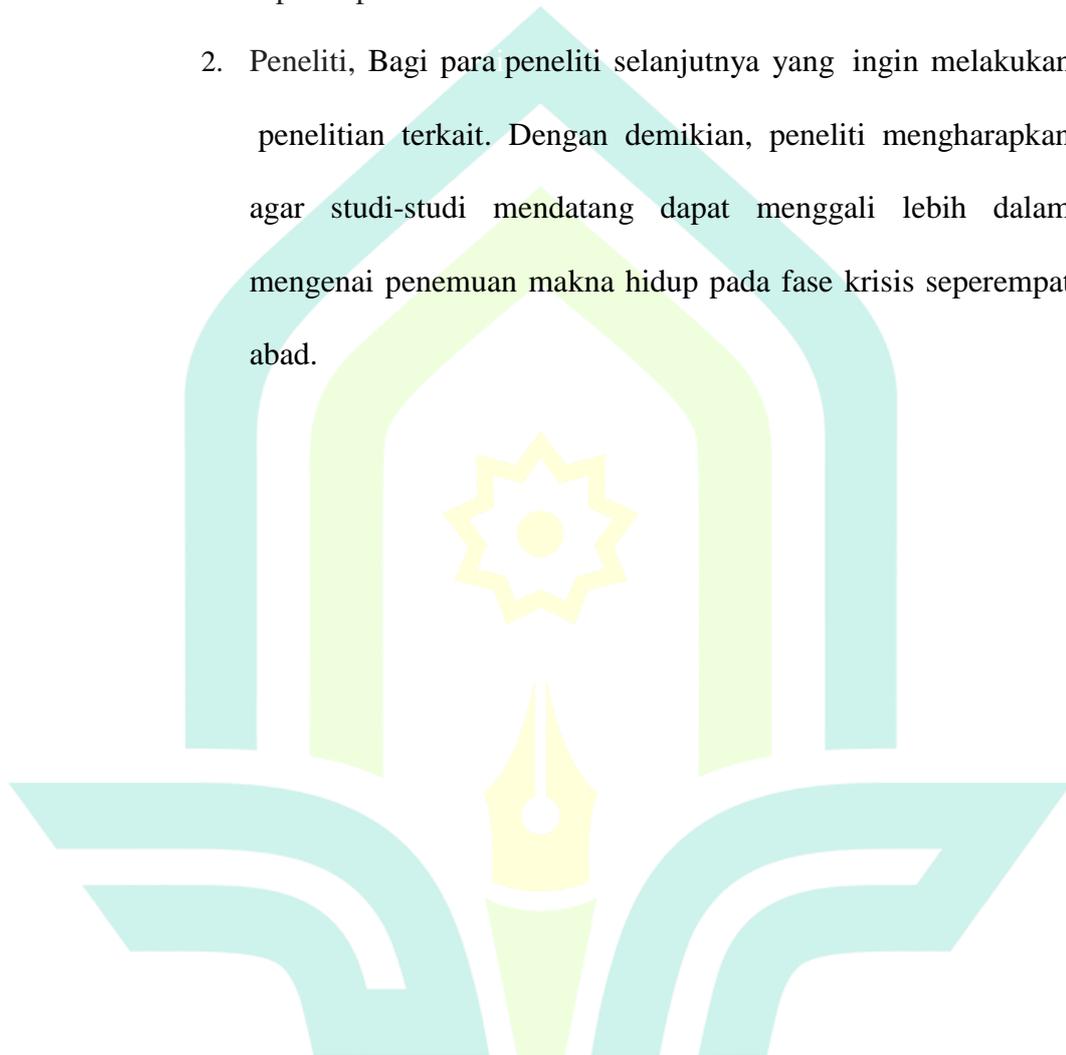
## **B. SARAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberi saran untuk beberapa pihak, yaitu:

1. Pembaca, penelitian ini bisa dijadikan pembelajaran untuk bagi para pembaca yang sedang mengalami Krisis Seperempat Abad

*(Quarter life crisis)* mengenai Penemuan Makna Hidup untuk mengatasi problem yang sedang terjadi pada fase krisis tersebut, agar pembaca Diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih baik pada waktu yang akan datang sehingga mampu mengatasi krisis seperempat abad.

2. Peneliti, Bagi para peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait. Dengan demikian, peneliti mengharapkan agar studi-studi mendatang dapat menggali lebih dalam mengenai penemuan makna hidup pada fase krisis seperempat abad.



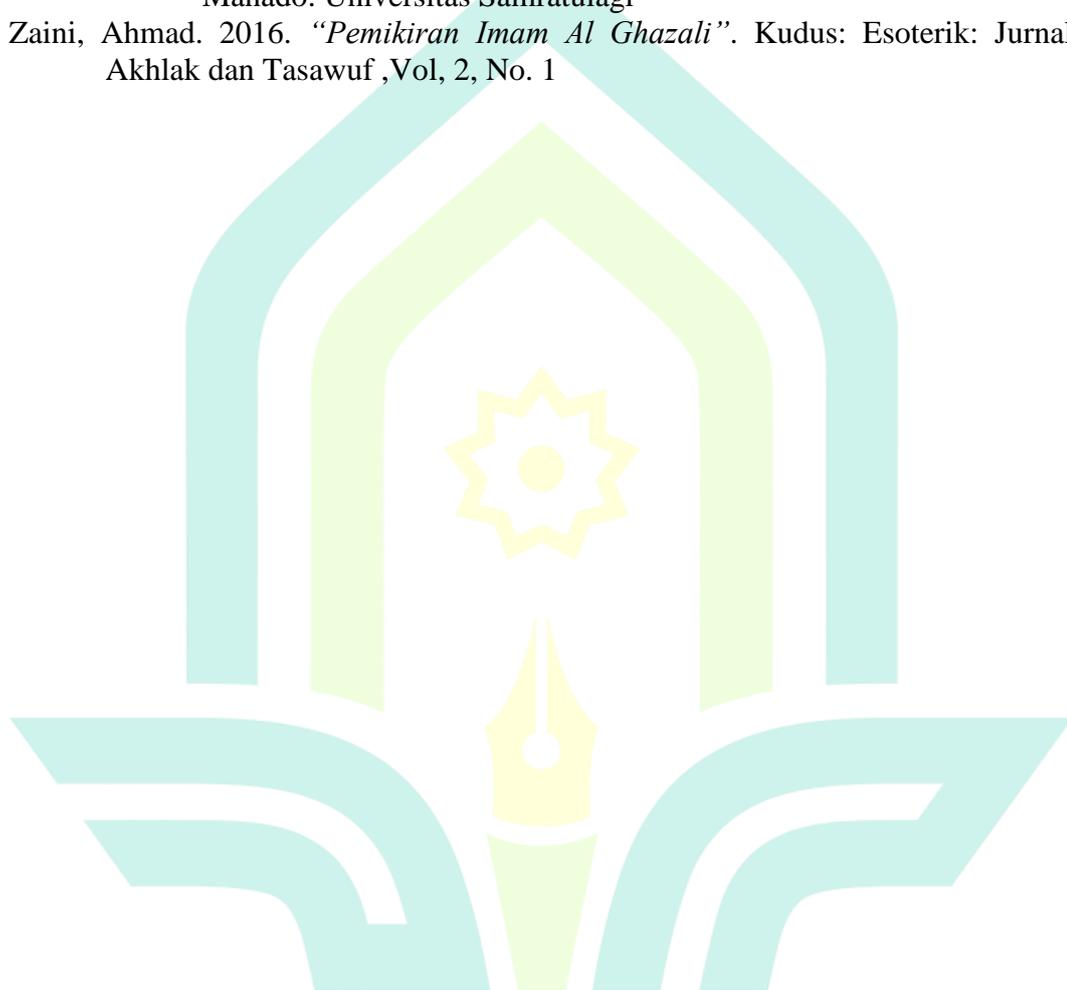
## DAFTAR PUSTAKA

- Abd Somad, Kemas Mohd Saddam. 2020. *Psikologi Sosial dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya*. Semarang: *Jurnal Psikologi Islam*, 7, Mei, No.1
- Abdullah, M. Amin. 2002. *“Antara Al-Ghazali dan Kant: Filsafat Etika Islam”*. Bandung: Mizan
- Abdurrahman. 2024. *“Konsep Evaluasi Pembelajaran Menurut Surah Ali Imran Ayat 200 (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin)”*. Malang: Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Vol. 3, No. 2
- Abubakar, Rifa’i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press
- Agustin, Inayah. 2012. *“Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis”*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- Ahmad, Abdul fattah Said. 2005. *“Tasawuf Antara Imam Al-Ghazali & Ibnu Taimiyah”*. Jakarta: Khalifa
- Ahmad, Jamil. 2003. *“Seratus Muslim Terkemuka”*. Jakarta: Pustaka Firdaus
- Al-Ghazali, Al-Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 1995. *“Ihya’ Ulumiddin”*, Jilid 4, Beirut: Darul al-Fikru
- Al Ghazali, Imam. 2012. *“Menyingkap Hati Menghampiri Ilahi: Ziarah Rohani Bersama Imam Al-Ghazali”*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Alfiesyahrianta, Dkk,. 2019. *“Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa”*. Jogjakarta: Gadjah Mada Journal Of Psychology, Vol. 5, No. 2
- Arafat, Gusti Yasser . 2018. *“Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis”*. Banjarmasin: UIN Antasari, *Jurnal Alhadharah*, No. 33, Januari-Juni
- Arifin, Tatang M. 1995. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press
- Assyakurrohim, Dimas Dkk. 2023. *“Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, (Palembang: Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer”*. Vol. 3, No. 1
- Azra, Azyurmardi Dkk. 2003. *“Ensiklopedi Islam 2”*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan*

- meraih hidup bermakna*. Jakarta: Rajawali Press
- Fadhilah, Farah. Dkk. 2022. “*Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi*”. Makassar: *Jurnal Psikologi Karakter*, 2, Juni, No. 1
- Febriani, Getry. Zulian Fikry. 2023. “*Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Ketelambatan Penyelesaian Masa Kuliah*”. Padang: *Innovative : jurnal Of Sosial Science Research*, 3, Agustus, No. 4
- Fina, Hidayati Dkk. 2020. “*Hubungan Self Efficacy Dengan Quater Life Criris Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*”. Malang: *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. Vol. 05, No. 01
- Frankl, Victor E. 2021. *Yes to life*. terjemahan Pangestuningsih. Jakarta: Noura Books
- Frankl, Victor E. 2023. *Man’s Search For Meaning*. penerjemah Haris Priyatna. Jakarta: Naura Book
- Frankl, Victor. 2003. “*Logoterapi*”. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Ghufron, M. Nur. 2020. “*Psikologi Kebahagiaan*”. Bandung: Bitread Publishing
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hasanah, Siti Alfiatun. 2018. “*Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur’an Telaah Pemikiran Al Ghazali*”. *Jurnal Al-Diriyah*, Vol. 1 No.1
- Hawa, said. 2004. “*Induk Pensucian Diri*”. Singapura: Pustaka Nasional
- Herlina, Dita. 2022. *Syukur sebagai Psikoterapi QuaterLife Crisis*. Skripsi. Semarang, Uin Walisongo
- Hudaeri., Muhammad. 2007. “*Agama Dan Problem Makna Hidup*”. Banten: *Jurnal Al Qalam*, Vol. 24, Agustus, No. 2
- Imanuddin, Dudy. 2020. “*Islam Dan Konseling Logoterapi*”. Bandung: Discussion Paper. Yayasan Lidzikri Bandung
- Islameltri, Tania. 2022. *Hubungan Quarter Life Crisis dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal di Pekanbaru*. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Riau Pekanbaru
- Jarman Arroisi, Rohmah Akhirul Mukharom. 2021. “*Makna hidup dalam prespektif victor Frankl: kajian dimensi spiritual dalam logoterai*”. Ponorogo: *Tajdid*, Vol 20, No. 1
- Jarman Dkk, 2021. “*Makna hidup perspektif Victor Frankl: Kajian dimensi spiritual dalam logoterapi*”. Ponorogo: *Jurnal Tajdid*, vol.20, no. 1, 2021
- Koeswara, E.. 1998. “*Logoterapi*”. Yogyakarta: Kanisius

- Mardziah, Ainul. 2018. *“Konsep Muhasabah diri Menurut Imam Al Ghazali”, skripsi*. Aceh: UIN Ar Raniry
- Masluchah, Luluk Dkk. 2022. *“Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis”*. Jombang: *Idea Jurnal Psikologi*, 6, Januari, No. 1
- Munawir, Imam. 1985. *“Mengenal Pribadi 30 Pendekar dan Pemikir Islam dari Masa ke Masa”*. Surabaya: PT Bina Ilmu
- Mutmainah. 2020. *“Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun nafs)”*. Bangkala: *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, Vol. 12, No. 1
- Najati, Muhammad Utsman. 2002. *“ Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim”*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Perdamaian. 2010. *“Akhlak Tasawuf”*. Pekanbaru: Unri Press
- Pudji, Adjeng. 2017. *“Penemuan Makna Hidup Pada Insan Pasca Stroke”*. Jakarta: *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 3, No.2
- Rijal, Syamsul. 2003. *“Bersama Al-Ghazali Memahami Filosofi Alam”*. Jogjakarta: Arruzz Book Gallery
- Rochim, Iffa. 2009. *“Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Santriwati Muallimin Pondok Pesantren Al-Mukmin Sukoharjo 2009”*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Safira, Elsa. 2021. *Studi Komparasi Pemikiran Ibnu Maskawaih dan Imam Al-Ghazali Tentang Pendidikan Akhlak, Skripsi*. Batusangkar: IAIN Batusangkar
- Salsabila, Tuhva. 2021. *Pengaruh Quater Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Sari, Diantri Trisna. 2022. *“Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quater Life Qrisis Pada Mahasiswa Psikologi Medan Area”*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Areal
- Sari, Novi manja Dkk. 2012. *“Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Kaum Waria di Yogyakarta”*. Yogyakarta: *Jurnal Spirit*, Vol. 3, No. 1
- Sholikhin, Muhammad. 2009. *“Tradisi Sufi Dari Nabi: Tasawuf Aplikatif Ajaran rasulullah s.a.w”*. Yogyakarta: Cakrawala
- Suwandi, Luky Arya. 2021. *“Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali”*. Skripsi. Bengkulu: IAIN Bengkulu

- Tasmuji, Ahmad Khoiruddin. 2022. " *Integritas Tasawuf dalam logoterapi sebagai Psikoterapi Saantrim Gangguan Jiwa di Pp. Al-Syifa*". Surabaya: Spiritual Healing, *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* ,3, Juni, No. 1
- Tatik Meiyuntari, R hendro. 2015." *Kebermaknaan hidup, kestabilan Emosi dan Depresi*". Surabaya: *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 04, No. 03
- Triyono, Y. Sj. 2010. "*Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup*". Depok: *Jurnal Orientasi Baru*, 19
- Ukus, Vera Dkk. 2015. "*Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia DiBadan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado*". *Jurnal Keperawatan*, Vol.3. Manado: Universitas Samratulagi
- Zaini, Ahmad. 2016. "*Pemikiran Imam Al Ghazali*". Kudus: Esoterik: *Jurnal Akhlak dan Tasawuf* ,Vol, 2, No. 1



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. IDENTITAS PRIBADI

Nama Lengkap : Yusuf Kafin Iktafi  
Tempat/Tanggal Lahir : Pekalongan, 18 Mei 2001  
Alamat : Dukuh Kranding Cokrah RT 01/RW 03  
Jeruksari Tirto Pekalongan  
Kab. Pekalongan  
Agama : Islam  
Nama Ayah : Thoifur Yusuf (Alm)  
Nama Ibu : Kadariyah  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
NIM : 3318011  
Alamat Email : finyusuf018@gmail.com  
Nomor HP : 085803601296

#### Riwayat Pendidikan:

1. MSI 04 BANDENGAN Lulus tahun 2012
2. SMP Darul Ma'arif Lulus tahun 2015
3. SMA Darul Ma'arif Lulus tahun 2018