

**“HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA *FRESH GRADUATE* UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH LULUSAN TAHUN 2023-2024”**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH :**  
**ROHANI MACHMUDAH (126308201036)**

**DOSEN PEMBIMBING :**  
**H. ABDULAH CHAKIM, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**  
**JURUSAN DAKWAH**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
**UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

**2024**

**“HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA *FRESH GRADUATE* UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH LULUSAN TAHUN 2023-2024”**

**SKRIPSI**

Ditujukan kepada Program Studi Psikologi Islam sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



**DISUSUN OLEH :**

**ROHANI MACHMUDAH (126308201036)**

**DOSEN PEMBIMBING :**

**H. ABDULAH CHAKIM, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**JURUSAN DAKWAH**

**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

**UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA *FRESH GRADUATE* UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH  
TULUNGAGUNG FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH  
LULUSAN TAHUN 2023-2024**

Yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Rohani Machmudah  
NIM : 126308201036  
Program Studi : Psikologi Islam  
Jurusan : Dakwah  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Disetujui untuk diajukan dalam ujian/siding skripsi.

Tulungagung, Senin, 11 Nov 2024

Mengetahui,

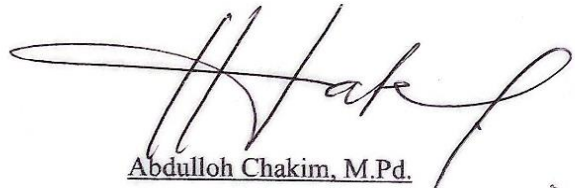
Koord. Program Studi,



Germino Wahyu Broto, M.Si.

NIP. 198003012014031001

Dosen Pembimbing,



Abdulloh Chakim, M.Pd.

NIP. 19730107199803100

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*  
PADA *FRESH GRADUATE* UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH  
LULUSAN TAHUN 2023-2024**

**SKRIPSI**

Yang disusun oleh:  
**ROHANI MACHMUDAH**  
NIM 126308201036

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan para penguji pada tanggal 11 Desember 2024 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Strata atau Psikologi Islam (S.Psi)

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

**Penguji Utama**

**Dr. Rizqa Ahmadi, Lc, M.A**  
NIP. 198706112015031004

(  )

**Ketua Penguji**

**Abdullah Chakim, M.Pd**  
NIP. 19730107199803100

(  )

**Sekretaris Penguji**

**Muthia Maharani, M.Psi, Psikolog**  
NIP. 1990071620231432

(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN  
Sayyid Ali Rahmatullah



**Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A**

NIP. 197408292008011006

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rohani Machmdah  
NIM : 126308201036  
Semester : 9 ( Sembilan )  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan DakwahDosen  
Pembimbing : Abdulloh Chakim, M.Pd.  
Judul Skripsi : “Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Psychological Well Being* pada *Fresh graduate* Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil penelitian atau hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya sendiri, kecuali pada bagian- bagian yang dirujuk pada sumbernya dan disebutkan dalam daftar rujukan. Apabiladikemudian hari ditemukan kesalahan dalam pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini, dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 11 Desember 2024

  
Rohani Machmudah

126308201036



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG  
UPT PUSAT PERPUSTAKAAN

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221  
Telepon (0355) 321513, 321656 Faximile (0355) 321656  
Website : <http://iain-tulungagung.ac.id>

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rohani Machmudah  
NIM : 126308201036  
Jurusan : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan dakwah  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada Pusat Perpustakaan IAIN Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (Skripsi) yang berjudul:

**“Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan *Psychological Well Being* Pada *Fresh Graduate* UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah Lulusan Tahun 2023-2024”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Pusat Perpustakaan UIN Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung,  
Yang Menyatakan,



*Rohani Machmudah*

## **MOTTO**

*“Jadilah baik. Sesungguhnya Allah Menyukai Orang-Orang Yang  
Berbuat Baik”*

( Q.S Al-Baqarah: 195 )

*”Sometimes You`re Doing Better, Sometimes You`re Doing Worse.  
But At The End, Its You. So, Don`t To Have No Regrets. Feel yourself Grow  
And Also Love Yourself“*

–Mark Lee Nct

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan segala kemurahan-Nya dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa karya yang sangat sederhana tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mempersembahkan untuk:

1. Kedua orangtua penulis yang senantiasa memberikan banyak dukungan dan kasih sayang yang tidak terputus-putus, serta do`a yang tidak pernah habis untuk menemani di setiap langkah penulis.
2. Kakak dan adik penulis. Terimakasih untuk semua cinta dan sayangnya, untuk semua hal baiknya yang tanpa henti memberi semangat.
3. Semua bapak dan ibu dosen yang sudah memberikan banyak berbagai pelajaran. Terimakasih untuk semua ikhlas dan sabarnya selama diperkuliahan.
4. Teman dekat penulis yang telah membantu memberikan dukungan dan bantuan. Memberikan tempat untuk berkeluh kesah dan bertukar pikiran.
5. Terimakasih teruntuk Day 6, Boynexdoor, Nct, 97 line, Exo, yang tanpa disadari memberikan motivasi dan alasan untuk tetap bertahan lewat karya hangat yang diciptakan, menemani disetiap hari penulis dengan lagu-lagunya.

Walaupun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh

karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk memperbaiki segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena limpahan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir atau hasil penelitian yang berjudul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Psychological Well Being* pada *Fresh graduate* Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Semoga penelitian ini dapat menambah wawasan lebih bagi pembaca. Penelitian ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, secara khusus saya sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abd. Aziz, M.Pd.I selaku rektor UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bapak Dr.H.Abad Badruzzaman, Lc.,M.Ag. selaku Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Bapak Amrullah Ali Moebin, S.Pdi, M.I.Kom., selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si selaku koordinator program studi Psikologi Islam.
6. Bapak H. Abdulloh Chakim, M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, dan bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membantu penyusunan skripsi hingga skripsi dapat terselesaikan.

7. Bapak Dr. Rizqa Ahmadi, Lc, M.A., Selaku dosen penguji yang telah meberikan saran dan masukan.
8. Ibu Muthia Maharani, M.Psi, Psikolog., Selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan .
9. Seluruh staf administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
10. Semua pihak yang senantiasa telah membantu dan memberikan kontribusi dalam proses penegrjaan skripsi ini hingga akhir.
11. Rekan-rekan Prodi Psikologi Islam, saling memotivasi selama kuliah sampai selesai mengerjakan skripsi ini.

Tulungagung, 11 Desember 2024

Rohani Machmudah