

**TAWAKAL SEBAGAI METHODE PSIKOTERAPI *QUARTER*
LIFE CRISIS PERSPEKTIF IMAM QUSYAIRI DALAM
*RISALAH QUSYAIRIYAH***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Tasawuf Dan Psikoterapi**

Oleh

**AFIFAH SYAFA NADA
NIM : 1930305033**



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2023 M/ 1445 H**

**TAWAKAL SEBAGAI METHODE PSIKOTERAPI *QUARTER*
LIFE CRISIS PERSPEKTIF IMAM QUSYAIRI DALAM**

RISALAH QUSYAIRIYAH

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Tasawuf Dan Psikoterapi**

Oleh

**AFIFAH SYAFA NADA
NIM : 1930305033**



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2023 M/ 1445 H**

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hal: Pengajuan Munaqosyah

Kepada Yth.
Bapak Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Palembang
di- PALEMBANG

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,

Setelah mengadakan bimbingan dan perbaikan, bahwa kami berpendapat bahwa skripsi berjudul **"TAWAKAL SEBAGAI METHODE PSIKOTERAPI QUARTER LIFE CRISIS PERSPEKTIF IMAM QUSYAIRI DALAM RISALAH QUSYAIRIYAH"** yang ditulis oleh saudari:

Nama : AFIFAH SYAFA NADA

NIM : 1930305033

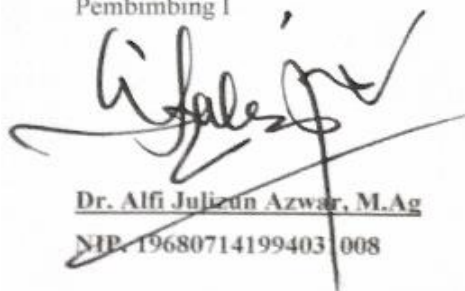
Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Palembang.

Demikian terima kasih.

Wasalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

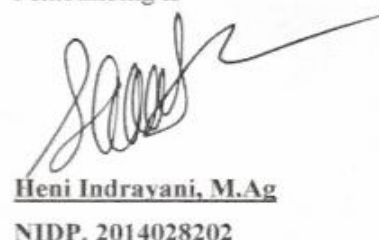
Palembang, 31.07.2023 M

Pembimbing I



Dr. Alfi Julizun Azwar, M.Ag
NIP. 19680714199403 008

Pembimbing II



Heni Indrayani, M.Ag
NIDP. 2014028202

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifah Syafa Nada
NIM : 1930305033
Tempat/Tanggal Lahir : Serdang Menang, 29 September 2001
Status : Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan
Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran
Islam UIN Raden Fatah Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**TAWAKAL SEBAGAI METODE PSIKOTERAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PERSPEKTIF IMAM QUSYAIRI DALAM *RISALAH QUSYAIRIYAH***" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti tidak benar atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya siap dan bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar.

Palembang, 31 - 10 - 2023 M



Afifah Syafa Nada

NIM. 1930305033

PENGESAHAN SKRIPSI

Setelah diujikan dalam sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang pada:

Hari/Tanggal :

Tempat :

Maka Skripsi Saudari

Nama : Afifah Syafa Nada

NIM : 1930305033

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Tawakal Sebagai Metode Psikoterapi *Quarter Life Crisis*
Perspektif Imam Qusyairi Dalam Risalah Qusyairiah

Dapat diterima untuk melengkapi sebagai syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Program Strata I (S.I) pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Palembang,2023 M

Dekan

Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA

NIP. 196505191992031003

Tim Munaqasyah

KETUA

SEKERTARIS

Nama ketua

Nama Sekretaris

NIP.

NIP.

PENGUJI I

PENGUJI II

Nama penguji I

Nama penguji II

NIP.

NIP.

MOTTO

“Tidak perlu menjalani hidupmu berdasarkan standar yang orang lain berikan padamu, orang bilang ‘bermimpilah yang tinggi’ tapi kupikir kamu tidak perlu hidup dengan keras seperti itu setiap waktu, percaya saja dengan dirimu sendiri dan hidup yang bahagia dan sehat”

(RM BTS)

“When things get hard, stop for a while and look back and see how far you’ve come. Don’t forget how rewarding it is. You are the most beautiful flower, more than anyone else in the world”

(KIM TAEHYUNG BTS)

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejakmu disana”

(Afifah SN)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur dan sujud kepada Allah SWT atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini mampu terselesaikan. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah Nabi Muhammad SAW. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

1. Ibu dan Ayah Tercinta. Ku persembahkan Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ayahku Supirman dan Ibuku Reni Guspita yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna ku sadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Terimakasih dan maaf masih sering mengecewakan kalian.

2. Teman-teman kosan dan kelas. Ku persembahkan untuk teman-teman kosan ku dan teman kelas ku yang sudah membatu menemani saat bimbingan ataupun menjadi tempat aku bertanya mengenai skripsi karena terkadang ada yang tidak aku mengerti dan terkadang juga memberi dukungan jika aku merasa *down* saat mengerjakan skripsi. Terima kasih atas dukungan serta motivasi yang tak pernah ku lupakan, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan.

3. Civitas akademika Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Almamaterku, UIN Raden Fatah Palembang Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Semoga karya ini menjadi langkah awal yang indah bagi penulis untuk mewujudkan setiap mimpi, harapan , dan cita-cita penulis, Aamiin.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT. Rabb semesta alam, berkat rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“TAWAKAL SEBAGAI METHODE PSIKOTERAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PERSPEKTIF IMAM QUSYAIRI DALAM *RISALAH QUSYAIRIYAH*”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf dan Psikoterapi pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mengalami banyak kesulitan namun berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama:

1. Kedua orang tuaku, ayahanda Supirman dan ibunda Reni guspita tersayang yang sudah banyak berkorban secara moril dan materi, selalu memberikan semangat dan motivasi serta doa untuk menghantarkan penulis untuk menyelesaikan kuliah dan skripsi ini. Terimakasih telah ikhlas membesarkan, mendidik serta memberikan kasih sayang sehingga sampai hingga jenjang sarjana. Semoga Ayahanda dan Ibunda selalu diberikan kesehatan serta mendapat perlindungan dari Allah SWT.
2. Ibu Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S.Ag.. M.Si, selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang. Bapak Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Bapak Dr. Pathur Rahman M.Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak John Supriyanto, MA Selaku Wakil Dekan II dan Ibu Drs. Anisatul Mardiah, Ph.D selaku Dekan III Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Beserta Bapak Ahmad Soleh Sakni, Lc.MA selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.

3. Bapak Dr. Alfi Julizun Azwar, M.Ag selaku pembimbing I, dan Ibu Heni Indrayani, M.Ag selaku pembimbing II, yang telah berkenan membimbing dan mengarahkan serta bersedia meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan selama proses bimbingan skripsi hingga dapat berjalan dengan lancar dan dapat diselesaikan.
4. Ibu Raden Ayu Erika Septiana M.Hum selaku dosen pembimbing akademik yang telah bersedia membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas perkuliahan hingga selesai.
5. Bapak Deddy Ilyas, M.Us selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dan selaku konsultan terbaik, terimakasih atas motivasi, saran, dukungan yang diberikan kepada penulis selama pengerjaan skripsi ini.
6. Seluruh bapak dan Ibu Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, yang telah membimbing dan memberikan ilmu dengan sabar selama peneliti belajar di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
7. Untuk sahabat-sahabatku Besti Bar-Bar (Tarisa, Sisi, Atik, Devi), yang selalu menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis baik senang maupun sedih, terima kasih atas bantuan dan dukungan, saran, motivasi yang kalian berikan, semoga setelah kita semua selesai berkuliah kita tetap selalu bisa menjaga silaturahmi dan tetap bersahabat hingga nanti.
8. Untuk Teman-teman seperjuanganku program studi Tasawuf dan psikoterapi, terkhusus Tapsitera angkatan 2019, teman-teman seperjuanganku yang tak pernah kulupakan, terutama Yauma yang selalu menjadi tempatku untuk bertanya tentang skripsi jika ada hal yang tidak aku mengerti selama proses pengerjaan skripsi ini, kuucapkan terima kasih banyak atas bantuan tersebut.

Akhirnya hanya kepada Allah *Subhanahu Wa ta'ala* penulis serahkan segalanya, semoga pihak yang membantu penulis mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tentu tidak lepas dari kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat

membangun dari para pembaca. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua orang khususnya penulisan sendiri.

Palembang, 9 -11- 2023 M

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Afifah Svafa Nada', written in a cursive style.

Afifah Svafa Nada

NIM.1930305033

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "*Tawakal Sebagai Metode Psikoterapi Quarter Life Crisis Perspektif Imam Qusyairi Dalam Risalah Qusyairiyah*". *Quarter life crisis* sebenarnya hal yang wajar karena sejak kecil terbiasa hidup selalu didikte/ditentukan oleh orang tua. Sehingga saat memasuki masa dewasa awal, individu merasa bingung, khawatir dan cemas karena harus memilih dan membuat keputusan atas hidupnya. ketika memasuki masa dewasa awal, individu diharapkan mampu menjalankan peran baru dalam kehidupannya. Hal itu menjadi salah satu penyebab *quarter life crisis*. Bertawakal adalah cara menghadapi *quarter life crisis* tawakal membuat hati tenang, nyaman dan tentram, semua kekhawatiran, kegalauan, kecemasan dan ketakutan yang dirasakan tentang kehidupan masa depan akan berkurang ketika seseorang bertawakal. Tawakal kepada Allah SWT menimbulkan rasa bahagia. Timbul karena segala-nya telah dipasrahkan kepada-Nya.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan metode deskriptif analitis terhadap pemikiran Imam Qusyairi tentang tawakal dalam *Risalah Qusyairiyah*, kemudian dianalisis dan diambil kesimpulan berdasarkan data yang konkrit. Penelitian ini berbasis library search, penelitian didasarkan oleh berbagai sumber tertulis, baik berupa buku, jurnal, artikel, ataupun dokumen lainnya yang memiliki data yang relevan dan valid. Untuk itu diperlukan literasi agar memiliki data yang valid dan bisa memenuhi kebutuhan penelitian ini.

Imam Qusyairi menjelaskan dalam *Risalah Qusyairiyah* tentang tawakal: memiliki tiga tingkatan: tawakal (permulaan), taslim (pertengahan), dan tafwidh (akhir). Tempat tawakal di dalam hati gerakan yang dilakukan anggota zahir tidak meniadakan tawakal yang dilakukan dengan anggota hati, bukan berarti tawakal mengajarkan manusia untuk bermalas-malasan, bukan golongan tawakal jika hanya bergantung, dan bersandar kepada Allah SWT tanpa melakukan ikhtiar. tawakal membuat manusia menggantungkan dan percaya apapun yang ada di akhir usaha, merupakan keputusan terbaik yang diputuskan Allah SWT untuknya. Tawakal juga hal yang wajib adanya bagi kesempurnaan iman, tiada iman tanpa tawakal dan tiada tawakal tanpa iman.

Kata Kunci: *Quarter life crisis*, Tawakal, Imam Qusyairi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Kegunaan Penelitian	10
F. Kajian Pustaka	11
G. Metode Penelitian.....	13
H. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II. <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> DAN TAWAKAL	17
A. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	17
B. <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Perspektif Islam.....	22
C. Faktor Penyebab, Bentuk Dan Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	24
D. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> Terhadap Psikologis	33
E. Definisi Tawakal	34
F. Kedudukan Tawakal Dalam Tasawuf.....	37
G. Tawakal Sebagai Metode Psikoterapi	40
BAB III. RIWAYAT HIDUP IMAM QUSYAIRI DAN KITABNYA <i>RISALAH QUSYAIRIYAH</i>	46
A. Riwayat Hidup Imam Qusyairi.....	46
B. Pendidikan dan Karir Imam Qusyairi.....	48

C. Karya-Karya Imam Qusyairi.....	52
D. Corak Tasawuf Kitab <i>Risalah Qusyairiyah</i>	54
BAB IV. KONSEP TAWAKAL DALAM <i>RISALAH QUSYAIRIYAH</i> SEBAGAI MEHTODE PSIKOTERAPI TERHADAP <i>QUARTER LIFE CRISIS</i>	57
A. Konsep Tawakal Dalam <i>Risalah Qusyairiyah</i>	57
B. Methode Psikoterapi Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Menggunakan Konsep Tawakal Menurut Imam Qusyairi Dalam <i>Risalah</i> <i>Qusyairiyah</i>	61
1. Relevansi Tawakal Dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	69
2. Tawakal Sebagai Solusi <i>Quarter Life Crisis</i>	77
BAB V. PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	93
RIWAYAT HIDUP.....	97