

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang dibekali dengan pikiran dan akal, hal terpenting yang menjadi pembeda manusia dengan makhluk lainnya yaitu manusia disempurkan dengan akal, pikiran, perasaan dan keyakinan untuk mempertinggi kualitas hidupnya di dunia.<sup>1</sup> Mekanisme pertumbuhan merupakan transformasi fisik yang bersifat kuantitatif dan dapat diukur dengan pasti (misalnya tinggi, berat badan), sedangkan mekanisme perkembangan bersifat kualitatif dan menghasilkan peningkatan kapasitas dan fungsi tubuh dalam suasana kondisi yang lebih kompleks. secara berurutan.<sup>2</sup> Secara lazim, seseorang melalui enam tahap perkembangan sepanjang hidup, semenjak dari tahap rahim (prenatal), masa bayi, masa kanak-kanak, remaja akhir, dewasa, dan masa tua atau lanjut usia.<sup>3</sup>

Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda. Dari segi perbedaan karakteristik dan tugas, salah satu tahapan yang dianggap penting dan menjadi fokus banyak orang adalah peralihan dari masa remaja menuju dewasa.<sup>4</sup> Pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, mulai dari perubahan secara fisik, kognitif, maupun secara psikososio-emosional yang bertujuan menjadikan individu lebih matang dan bijaksana. Respon individu dalam menghadapi tahap ini

---

<sup>1</sup> Sumantri, M. S., & MSM, P. *Hakikat Manusia dan Pendidikan*. (Yogyakarta: Universitas Terbuka. 2015) hal. 1

<sup>2</sup> Sudirjo, E., & Alif, M. N. *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. (UPI Sumedang Press. 2018) hal. 4

<sup>3</sup> Jahja, Yudrik. *Psikologi perkembangan*. (Kencana, 2011) hal. 115

<sup>4</sup> Joan D. Atwood, Corinne Scholtz, "The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?", *Journal of Contemporary Family Therapy*, (Juni 2008), hal. 238

berbeda-beda, tidak semua mampu mengatasi tantangan-tantangan pada fase ini. Individu yang telah mempersiapkan diri dengan baik, ia akan mampu melewatinya dengan siap untuk menjadi seorang yang dewasa, namun sebagian individu yang belum siap dengan tantangan akan merasa kesulitan dan menjadi gelisah.<sup>5</sup>

Perasaan sedih, terisolasi, ragu pada diri sendiri, cemas, tidak memiliki motivasi yang cukup kuat, kebingungan, serta ketakutan akan kegagalan di masa yang akan datang merupakan krisis yang dialami individu, ketika individu tidak mampu menghadapi tantangan dan tugas di masa dewasa awal. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi, baik dari diri sendiri, maupun dari lingkungan, karena belum memiliki pilihan hidup yang jelas serta banyaknya pilihan dan kemungkinan yang membuat individu tidak yakin memilih jalan hidupnya. Kondisi semacam inilah yang kemudian disebut dengan *Quarter Life Crisis*.<sup>6</sup>

*Quarter Life Crisis* adalah krisis yang terjadi di usia quarter life (20-30 tahun), yang merupakan respon dari ketidakstabilan hidup, akibat dari banyaknya pilihan yang diberikan oleh lingkungan, sehingga memunculkan rasa bingung, perasaan ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta ketakutan akan kegagalan. Selain untuk dapat bertahan hidup, individu juga dituntut untuk bersaing untuk menjadi lebih baik.<sup>7</sup>

Salah satu platform online untuk magang dan mencari pekerjaan, LinkedIn pada tahun 2017 melakukan survey pada 6000 orang di seluruh dunia berusia 24-33 tahun. dalam survey tersebut, 75 persennya pernah

---

<sup>5</sup> Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis”, *Jurnal Kognisia*, Vol. 3, No. 1, (Februari 2020), hal. 23-24

<sup>6</sup> I Putu Karpika, Ni Wayan Widiyani Segel, “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia”, *Widyadari : Jurnal Pendidikan*, Vol. 22, No. 2, (Oktober 2021), hal. 515

<sup>7</sup> Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenge of Life In Your Twenties*, (New York: Jeremy P. Tarcher, 2001), h. 1-4

mengalami *Quarter Life Crisis* , dengan usia rata-rata 27 tahun. 61 persen mengaku cemas karena pekerjaan, sekitar 48 persen membandingkan diri mereka dengan teman-teman mereka yang lebih sukses. Hasil survey tersebut menunjukkan orang-orang yang berada pada rentang usia tersebut merasa tidak yakin dan frustrasi dengan karir yang mereka jalani, mereka juga merasa tertekan dengan hubungan personal dan tujuan hidup mereka.<sup>8</sup>

Sementara itu, munculnya fenomena *Quarter Life Crisis* di Indonesia dipicu oleh tuntutan sosial yang memaksa individu untuk sesuai dengan ekspektasi masyarakat. Ekspektasi tersebut kemudian didukung oleh berbagai pertanyaan seperti “kamu kapan lulus?” “dimana kamu bekerja?” “kapan kamu akan menikah?” “kenapa belum menikah?”. Selain itu, berbagai stigma di masyarakat juga turut berperan dalam mempengaruhi *Quarter Life Crisis* seseorang. Misalnya individu yang sudah lulus dari perguruan tinggi dan tidak kunjung mendapatkan pekerjaan, nantinya akan dibandingkan dengan karir orang lain yang seusia dengan individu tersebut, lalu perempuan dituntut untuk segera menikah dengan alasan agar tidak melewati masa kesuburan, atau jika adik kandung mendahului kakaknya untuk menikah, maka si kakak akan sulit mendapatkan jodoh.

Stigma tersebut juga didukung oleh perkembangan media sosial, pencapaian hidup teman-teman yang diunggah dalam media sosial kemudian mendukung untuk menjadikan individu makin merasa sulit jika individu tersebut tidak mampu mencapai kedudukan yang sepadan dengan temantemannya. Problematika tersebut memang hak yang lumrah dalam kehidupan, namun, jika individu tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut, bisa saja menjadi masalah psikologis yang lebih parah dalam jangka waktu yang lebih lama.

---

<sup>8</sup> News LinkedIn, “New LinkedIn Research Show 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis ”, 2017, Diakses pada tanggal 3 Maret 2023 dari <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-yearsold-have-experienced-quarter-life-crisis>

*Quarter Life Crisis* merupakan problem psikologis yang umum dialami oleh manusia ketika memasuki masa dewasa dalam kehidupan, namun, jika penanganan *Quarter Life Crisis* keliru, maka kondisi mental dan emosional individu bisa jadi lebih buruk dari sebelumnya. Psikoterapi menjadi solusi dalam penanganan dalam menghadapi permasalahan psikologis, karena tujuan psikoterapi adalah merawat atau menyembuhkan manusia seutuhnya dari berbagai gangguan emosi. Menurut Wolberg, ada tiga tipe perawatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyakit emosional, yaitu, penyembuhan suportif (*supportive therapy*), penyembuhan reedukatif (*reeducative therapy*), dan penyembuhan rekonstruktif (*reconstructive therapy*).<sup>9</sup>

Dalam kacamata Islam, untuk menjawab problematika psikologis Islam mengajarkan tentang hidup yang bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup dengan sehat baik secara fisik maupun batin. Dengan hidup bahagia maka konflik batin tidak akan pernah didapatkan. Untuk mengatasi konflik batin, bisa dilakukan dengan metode *self therapy* atau penyembuhan diri sendiri. Akan tetapi untuk penggunaan teknik pada setiap implementasinya berbedabeda, tergantung dari masalah yang dialami.<sup>10</sup> Melalui *self therapy* ini individu dipercaya untuk dapat menumbuhkan motivasi dan kepercayaan yang ada di dalam diri untuk mencapai kepribadian yang utuh, yaitu dengan menerima segala kekurangan yang dimiliki dan memahami setiap luka yang dialami.<sup>11</sup>

Menjaga kesehatan mental adalah hal yang wajib dilakukan semua orang. Sementara itu, kunci dalam kesehatan mental terletak pada diri sendiri

<sup>9</sup> In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN Maliki Press, 2009), hal. 204-206

<sup>10</sup> Waslah, “Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin”, *Junal Lentera: kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, Vol. 3, No. 1, (Maret 2017), hal. 35-36

<sup>11</sup> Luhuring Budi Widiyanta, 2021, *Self-Healing: Cara Ampuh Menyembuhkan Diri Sendiri*, Diakses pada tanggal 4 Maret 2023 dari <https://kumparan.com/lbwidiyanta/self-healingcara-ampuh-menyembuhkan-diri-sendiri-1x20tuo5j4T>

(*self*), karena setiap manusia pada dasarnya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri (*self healing*). Self healing atau self therapy merupakan penyembuhan penyakit bukan dengan obat, tetapi melalui emosi dan perasaan yang terpendam di dalam tubuh setiap manusia. Menurut Diana, Salah satu yang bisa dilakukan sebagai upaya self healing adalah dengan syukur (*gratitude*). Terapi syukur dimaknai sebagai sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.<sup>12</sup>

Taubat merupakan istilah yang sangat mudah diucapkan bagi manusia, akan tetapi pada kenyataannya banyak orang yang hanya melafalkan taubat itu sendiri tanpa merealisasikannya. Bahkan ada pula orang yang telah bertaubat namun ia kembali terjerumus pada kesalahan yang sama. Keadaan seperti itu membuat hubungan manusia dan Allah swt.<sup>13</sup> menjadi buruk akibat dosa yang terus-menerus dilakukan, hubungan manusia dan Tuhan-Nya menjadi jauh. Taubat berarti kembali, pulang, menyesal. Taubat merupakan manifestasi rasa ketakutan di dalam hati untuk mendorong agar kembali kepada Allah swt.1 selain itu, taubat merupakan etika manusia terhadap Allah swt. juga dipandang sebagai akhlak sekaligus kewajiban bagi setiap manusia, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk yang tidak luput dari dosa. Oleh karena itu, taubat diwajibkan untuk membersihkan diri dari dosa dan maksiat.<sup>14</sup> konsep taubat sudah difahami dan ditanamkan dalam diri individu, kemudian individu akan lebih siap dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* .

---

<sup>12</sup> Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, (2017), h. 172

<sup>13</sup> M.Quraish Shihab, *Wawasan Alquran*,(Bandung: Mizan, 2007), hal. 51

<sup>14</sup> Zaky Taofik Hidayat, *Konsep Taubat Dalam Alquran Menurut Sayyid Quthb* (UIN Sultan Syarif Kasim), hal. 2-3

Seiring dengan tantangan-tantangan ini, psikoterapi menjadi pendekatan yang umum digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dan mengembangkan kesejahteraan mental. Salah satu pendekatan yang menarik dalam konteks ini adalah peran taubat dalam membantu mengatasi Krisis Separuh Hidup.

Taubat, yang didefinisikan sebagai proses introspeksi, pengakuan kesalahan, penyesalan, dan niat untuk berubah, telah terbukti memiliki dampak positif dalam perbaikan kesejahteraan mental dan spiritual. Taubat mengajarkan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi kesalahan masa lalu, serta menumbuhkan kekuatan dalam diri individu untuk berubah dan tumbuh. Namun, penelitian tentang peran taubat sebagai bentuk psikoterapi khususnya dalam konteks *Quarter Life Crisis* masih terbatas. Ada kebutuhan untuk memahami bagaimana taubat dapat mempengaruhi aspek-aspek psikologis dan emosional yang terkait dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

Inilah yang kemudian menjadi dasar pemikiran peneliti merasa tertarik untuk mendalami konsep taubat sebagai psikoterapi. Mengingat implementasi dari konsep taubat sudah perlu diterapkan secara nyata agar nantinya mampu digunakan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Untuk itu, dalam penelitian kali ini, peneliti akan mengambil judul ***“Peran Taubat Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”***,

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah yang menjadi rumusan pokok dalam penelitian ini berupa dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pemaknaan taubat menurut mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021?
2. Bagaimana relevansi taubat dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021?

3. Bagaimana peran taubat sebagai psikoterapi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui pemaknaan taubat menurut mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021.
2. Mengetahui relevansi taubat dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2021.
3. Mengetahui peran taubat sebagai psikoterapi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian yang telah ada dan memberikan kontribusi pada bidang keilmuan taubat dan psikoterapi khususnya terkait dengan taubat dan *Quarter Life Crisis* .

2. Secara praktis

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan pemahaman kepada orang lain, terutama bagi individu yang sedang memasuki fase dewasa, agar nantinya konsep taubat dan *Quarter Life Crisis* dapat lebih dipahami dan menjadikan individu lebih siap dalam menghadapi kedewasaan.

### E. Tinjauan Pustaka

Setelah peneliti melakukan survei pada beberapa contoh karya ilmiah, ada beberapa karya terkait yang hampir sama , penelitian tersebut ialah:

Pertama, jurnal berjudul “*Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*” oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. Diterbitkan tahun 2019 oleh jurnal “Gajah

Mada Journal Of Psychology”, Volume 5. Jurnal ini meneliti tentang mahasiswa indonesia yang mengalami *Quarter Life Crisis* disebabkan oleh hal seperti tuntutan orangtua, dan tuntutan akademis yang harus segera diselesaikan. Peneliti dalam hal ini mengaitkan dengan religiusitas, sebab religiusitas dapat menaikkan kebahagiaan, emosi positif, dan kepuasan akan kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode random sampling dengan subjek sebanyak 219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) berusia 18-25 tahun. Hasil yang didapat adalah religiusitas berpengaruh pada individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* , adapun nilainya sebesar 3,4%.

Kedua, jurnal berjudul “*Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru*” oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat. Diterbitkan pada bulan Desember tahun 2020 oleh jurnal “Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologi” Volume 5. Jurnal ini berisi tentang gambaran *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa di Pekanbaru. Penelitian ini mengkaji sebanyak 236 individu yang berada di rentang usia 20-30 tahun. Merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan skala *Quarter Life Crisis* . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan *Quarter Life Crisis* .

Ketiga, Skripsi berjudul “*Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial*” oleh Meilia Ayu Puspita Sari, mahasiswi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021. Disimpulkan adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orangtua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan terkait kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung

jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan dimasa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan.

Keempat, Skripsi berjudul “Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal” oleh Indry Permatasari, mahasiswi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021. Disimpulkan adanya hubungan negatif antara kematangan emosi seseorang dengan *Quarter Life Crisis* , yaitu semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang maka akan semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi seseorang, maka semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami.

Dari penelitian-penelitian yang disebutkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya terkait fenomena *Quarter Life Crisis* yang penting untuk diangkat, terutama di masa sekarang, yang mana zaman sudah semakin maju, didukung teknologi yang serba cepat dan mudah, menjadikan individu semakin rentan untuk terdampak krisis perkembangan disetiap fase. Sedangkan perbedaannya terletak dalam variabel yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan kali ini menggunakan konsep taubat yang ada dalam tasawuf. Sehingga bisa dikatakan belum ada penelitian yang membahas mengenai cara menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan menggunakan konsep taubat.

## **F. Kerangka Berpikir**

Peneliti akan memfokuskan pada pembahasan “*Peran Taubat Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”. Untuk mendalami hal tersebut, dalam ini peneliti menggunakan teori metode taubat Al-Ghazali. Menurut Al-Ghazali dalam Ahyadi, pemahaman tentang

kesehatan mental tidak hanya terbatas pada gangguan dan penyakit kejiwaan dan perawatan serta pengobatannya, akan tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.<sup>15</sup>

Menurut Al-Ghazali pertaubatan memiliki tiga pilar, yakni ilmu, keadaan (hal), dan amal yang sesuai dengan tuntunan. Ilmu adalah pengetahuan terkait hakikat dan bahaya jika berbuat dosa dan maksiat, yang mana bisa jadi pengahalang antara seorang hamba dan sang pencipta. Ketika ilmu menjadi pondasi kesadaran atas apa yang sudah diperbuat, maka taubat bisa dilakukan dengan pengetahuan mengenai hakikat dan bahaya akibat melakukan maksiat atau dosa.<sup>16</sup>

*Quarter Life Crisis*, menurut Fisher,<sup>17</sup> merupakan perasaan khawatir yang timbul atas ketidakpastian pada kehidupan mendatang seputar relasi, karier dan juga kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an tahun. Mendukung pernyataan tersebut Nash dan Murray dalam Habibie,<sup>18</sup> mengatakan yang dihadapi individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir. Individu yang rentan mengalami *Quarter Life Crisis* adalah individu yang berusia 20 tahun-an. Adapun yang menjadi tanda individu sedang mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu :<sup>19</sup> (1) Individu merasa belum mengetahui keinginan dan

---

<sup>15</sup> Husniati, Reva, Cucu Setiawan, and Dian Siti Nurjanah. "Relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin 3.1* (2023): 93-119.

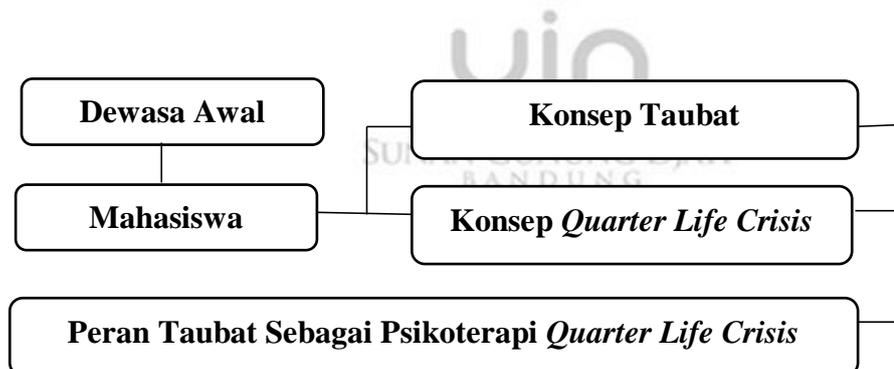
<sup>16</sup> Husniati, Reva, Cucu Setiawan, and Dian Siti Nurjanah..., *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin 3.1* (2023): 93-119.

<sup>17</sup> Rahmania, Farra Anisa, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi 2* (2020): 1-16.

<sup>18</sup> Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar. "Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP) 5.2* (2019): 129-138.

<sup>19</sup> Frawley, Elaine R., et al. "Iron and citrate export by a major facilitator superfamily pump regulates metabolism and stress resistance in Salmonella

tujuan dalam hidupnya; (2) Pencapaian pada usia 20-an yang tidak sesuai dengan harapan; (3) Takut akan kegagalan; (4) Tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir; (5) Takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan (6) Cenderung membandingkan pencapaian orang lain dan keadaan diri sendiri, sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna. Selain itu menurut Robbins & Wilner dalam Afnan dkk, ada tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negative terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.<sup>20</sup> Dengan demikian, dalam batas-batas tertentu teori tasawuf (metode taubat) Al-Ghazali ini akan penulis jadikan payung teori untuk menganalisis taubat sebagai psikoterapi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa, agar dapat melihat secara komprehensif, objektif, utuh, dan mendalam.



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

Typhimurium." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110.29 (2013): 12054-12059.

<sup>20</sup> Afnan, Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. "Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *Quarter Life Crisis* ." *Jurnal Kognisia* 3.1 (2020): 23-29.

## G. Sistematika Pembahasan

Bab pertama, Pendahuluan. Membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berfikir dan sistematika penulisan.

Bab kedua, Pada bab ini akan dibahas mengenai teori-teori dasar yang sesuai dengan penelitian. Dengan begitu, pembaca akan lebih mudah memahami tentang taubat dan *Quarter Life Crisis* .

Bab ketiga ialah Metode penelitian

Bab keempat yaitu Deskripsi dan Analisis Data

Bab kelima adalah Penutup, pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi yang diajukan untuk penelitian berikutnya.

