

BAB I

PENDAHULUAN

A. latar Belakang

Jeffrey Arnett mengungkapkan, pada hakikatnya seseorang secara alami melalui berbagai tahapan perkembangan sepanjang hidupnya. Adapun salah satu periode yang paling krusial ialah fase peralihan dari usia remaja akhir menuju dewasa awal, yang juga dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Individu yang berada pada fase ini ialah di rentang usia sekitar 18 hingga 29 tahun, di mana mereka mulai belajar mandiri dan bertanggung jawab atas keputusan hidupnya. (Arini, 2021 : 133-143).

Pada masa ini, individu mengalami eksplorasi yang luas terhadap identitas diri, tujuan hidup, karir, serta hubungan sosial. Namun, proses eksplorasi yang intens ini seringkali menimbulkan ketidakstabilan, karena berbagai perubahan signifikan yang harus dihadapi. Apabila individu tidak mampu mengelola perubahan-perubahan tersebut dengan baik, maka hal itu dapat memicu krisis emosional, yang muncul dalam bentuk respons-respons negatif terhadap situasi yang dihadapi (Arini, 2021 : 12-18).

Gejala krisis emosional seperti yang telah dijelaskan di atas dikenal sebagai fenomena *quarter life crisis*, yaitu kondisi di mana individu mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*. Fenomena ini seringkali disebabkan oleh ketidaksiapan individu dalam menanggapi berbagai tuntutan dan pilihan hidup yang datang dari keluarga maupun lingkungan sosial. Akibatnya, individu menunjukkan respons psikologis yang bersifat negatif, seperti ketidakstabilan emosi, keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, perasaan terasing atau terisolasi, kekhawatiran terhadap perubahan yang terus menerus terjadi, kebingungan dalam menentukan arah dan pilihan hidup, serta kecemasan yang muncul akibat merasa tidak mampu menghadapi tuntutan tersebut secara optimal. (Hamid, 2023 : 13-14).

Nash & Murray (2010) menjelaskan bahwasanya setiap individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah hal yang wajar dan bisa menjadi hal yang positif karena seseorang akan mulai mempertimbangkan tujuan hidupnya dan

merasa tertantang untuk menjelajahi pengalaman baru, namun negatifnya fase *quarter life crisis* juga sangat memungkinkan bagi individu untuk berpikir secara berlebihan terkait keadaan yang sedang terjadi didalam dirinya. Sehingga *quarter life crisis* kemudian dipahami sebagai datangnya perasaan tidak menentu, dan kesulitan dalam membuat ketetapan yang didasarkan pada kenyataan, hingga kebingungan dalam menentukan tujuan dan pilihan masa depannya (Nugsria et al., 2023 : 2). Sehingga individu akan merasakan kehampaan, tertekan dan pesimistis yang berlebihan sehingga merasa panik, cemas dan merasa frustrasi akan kualitas dan tujuan hidupnya (Sallata dan Huwae, 2023:2).

Fenomena *quarter life crisis* ini juga kerap menghinggapi individu yang berstatus sebagai mahasiswa, terutama bagi mereka yang telah memasuki semester akhir, yang mana kerap muncul berbagai permasalahan yang kompleks (Artiningsih dan Savira, 2021). Sebagaimana persoalan yang sering dialami mahasiswa yang berada di tingkat akhir masa perkuliahan antara lain berupa tekanan tuntutan lulus kuliah tepat waktu, keraguan dalam menghadapi kenyataan yang memungkinkan membuat mereka berpikir berlebihan terkait apa yang akan terjadi di hidupnya. keraguan terhadap pilihan yang akan diputuskan kelak atau kebingungan arah hidup dan masa depan setelah lulus kuliah. Sehingga perasaan cemas dan takut terhadap masa depan, (Hamid, 2023).

Fenomena ini ditandai oleh kegelisahan terhadap berbagai aspek kehidupan. Mereka yang mengalami fase ini umumnya merasa tersesat atau kehilangan arah. Banyak diantaranya mulai menetapkan standar pencapaian pribadi dan kemudian membandingkannya dengan pencapaian teman sebaya. Kondisi yang dikenal sebagai *quarter life crisis* ini sebenarnya bukanlah hal baru. Berdasarkan laman RSJ Menur Jawa Timur, platform LinkedIn pernah melakukan survei pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa 75% individu berusia 25–33 tahun di seluruh dunia mengaku pernah mengalami *quarter-life crisis*, dengan usia rata-rata 27 tahun saat mengalaminya (Sallata dan Huwae, 2023:2).

Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi bahwa lulusan perguruan tinggi menjadi kelompok yang paling rentan mengalami *quarter life crisis*, atau krisis seperempat abad kehidupan. Fase ini ditandai dengan munculnya pertanyaan-

pertanyaan yang terus-menerus mengenai masa depan, sebagai respons terhadap ketidakpastian yang muncul saat beralih dari lingkungan akademik ke realitas dunia kerja. Salah satu sumber utama kecemasan adalah kekhawatiran terhadap ketidaksesuaian antara harapan individu terhadap dunia kerja dengan kompetensi dan kesiapan yang diperoleh selama masa perkuliahan (Hamid, 2023:8).

Berdasarkan penemuan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, ditemukan bahwa sebagian dari mereka mengungkapkan mengalami berbagai tekanan psikologis. Beberapa di antaranya menyebutkan perasaan tidak menentu, gangguan tidur, tekanan akibat pengerjaan skripsi, kecemasan dalam menyelesaikan kuliah, serta tuntutan dari orang tua yang menetapkan standar tertentu terhadap masa depan mereka. Selain itu, sebagian responden menyampaikan bahwa mereka menghadapi ketidakpastian terkait prospek karir karena merasa gelar yang akan mereka dapatkan dari jurusan yang mereka tempuh di fakultas Ushuluddin tidak memberikan jaminan pekerjaan yang sesuai atau menjanjikan secara finansial.

Keraguan tersebut semakin diperkuat oleh tekanan sosial dari lingkungan sekitar, seperti komentar miring dari masyarakat atau keluarga yang mempertanyakan arah dan manfaat dari studi mereka di Fakultas Ushuluddin. Sebagaimana diungkapkan dalam artikel Mojok.co berjudul “*Seakan Dipertaruhkan oleh Mulut Tetangga*”, banyak mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin mengaku kerap meragukan pilihan akademik mereka karena mendapatkan tekanan sosial berupa ujaran-ujaran yang menuntut mereka untuk mengejar bidang yang dianggap lebih umum dan menguntungkan secara ekonomi (Yanuardi, 2020).

Situasi demikian yang disebut dalam fenomena *quarter life crisis* terjadi, dimana individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mulai mempertimbangkan tujuan atau keinginan hidupnya, yang mana hal ini memungkinkan individu atau mahasiswa berpikir secara berlebihan. *Quarter life crisis* sendiri dipahami sebagai munculnya perasaan tidak menentu, atau kesulitan dalam membuat keputusan berdasarkan kenyataan hingga kebingungan menentukan arah dan pilihan masa depannya (Nash & Murray, 2010).

Dalam rangka memperkuat dugaan adanya fenomena *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa, peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada empat orang mahasiswa yang mengaku sedang merasa kebingungan dan kekhawatiran akan pilihan mereka setelah menyelesaikan studi sarjana di fakultas Ushuluddin, kemudian dilanjutkan melakukan seleksi data awal menggunakan skala *QLC* Robbins Wilner (2001) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yang disebar secara daring melalui *google-gorm* kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2021 dari berbagai jurusan di fakultas Ushuluddin.

Wawancara dilakukan secara informal dalam suasana santai agar responden merasa nyaman dalam menyampaikan pengalaman pribadinya pada bulan November 2024).

Mahasiswa pertama dari jurusan Ilmu Hadis, berinisial NN (23 tahun), menyampaikan bahwa dirinya merasa bingung terhadap arah hidup setelah lulus kuliah, mengutarakan:

"Saya merasa takut setelah lulus nanti mau ke mana, kerja apa, dan apakah saya akan sukses atau gagal. Saya merasa salah jurusan tapi untuk pindah ke jurusan yang lebih meyakinkan prospek kerjanya juga tidak memungkinkan karena sekarang sudah terlambat. Sekarang ingin cepat beres skripsi lalu lulus tapi kalau sudah lulus juga bingung mau kemana" Pernyataan ini menunjukkan adanya kebingungan arah hidup dan kekhawatiran terhadap masa depan dua ciri khas dari *quarter life crisis*.

Mahasiswa kedua jurusan Tasawuf Psikoterapi, ZN (23 tahun), mengungkapkan perasaan cemas dan tidak percaya diri karena sering membandingkan dirinya dengan teman-teman seangkatannya, mengungkapkan:

"Saya melihat banyak teman-teman sebaya magang di tempat yang bagus, bahkan ada yang udah diterima kerja, sedangkan saya masih ngerasa belum punya apa-apa bahkan sederhana habis lulus mau apa juga bingung mau ngapain, seolah tidak punya arah dan kalo bisa sih ingin terus jadi maba". Hal ini mengindikasikan munculnya tekanan sosial dan krisis identitas.

Sementara itu, mahasiswa ketiga jurusan Studi Agama-Agama (24 tahun), menyatakan bahwa ia sedang berada dalam konflik merasa salah jurusan dan seolah tidak memiliki masa depan, mengungkapkan:

"Menyesal dulu ngga masuk jurusan kesehatan atau hukum yang lebih meyakinkan prospek kerjanya, dulu berpikir jalani aja dulu tapi sekarang karena banyak orang julid gelar S.Ag emang mau jadi apa? Jadi Ustadzah? Malah jadi kepikiran nanti gimana, kaya gaada harapan". Pernyataan ini menunjukkan adanya konflik internal dan kebimbangan dalam pengambilan keputusan hidup.

Mahasiswa keempat, jurusan Akidah Filsafat (22 tahun), menceritakan bahwa ia sering merasa lelah secara emosional dan mengalami gejala *burnout* akademik, mengatakan:

"Saya sadar harus ngerjain skripsi tapi akhir-akhir ini ngga tahu kenapa bawaannya capek banget, pikiran rasanya berat. Kadang pengen nyerah, tapi takut malah jadi beban buat keluarga." Ungkapan ini mencerminkan adanya kelelahan emosional, tekanan eksistensial, dan perasaan tidak mampu yang umum dialami oleh individu yang tengah mengalami *quarter life crisis*.

Keempat narasumber tersebut menunjukkan gejala-gejala khas *quarter life crisis*, seperti kecemasan terhadap masa depan, krisis identitas, konflik internal, dan kelelahan emosional. Temuan lapangan ini semakin menguatkan urgensi penelitian terhadap faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa menghadapi masa krisis ini, salah satunya adalah resiliensi, yang dalam konteks keislaman dapat diperkuat melalui sikap spiritual seperti tawakal (Fitriah, 2023).

Penelitian oleh Brigitan Argasiam (2019) mendapati sikap resiliensi dengan *quarter life crisis* berhubungan secara negatif, hal ini bermakna bahwa semakin tinggi resiliensi seseorang maka semakin rendah *quarter life crisis*. Pernyataan ini juga didukung oleh pandangan Keye dan Pidgeon (2013) bahwa resiliensi sebagai komponen penting yang dapat digunakan dalam kehidupan seseorang (Sallata dan Huwae, 2023:3).

Dalam konteks inilah, resiliensi memainkan peran yang sangat penting. Resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk melewati, belajar, dan berkembang dalam mengatasi tantangan, atau kesulitan, serta penyesuaian diri pada fase *quarter*

life crisis sebagai sumber yang menyebabkan individu berada dalam kondisi tertekan (Fuad Nashori, 2015). Resiliensi sebagai upaya agar individu mampu untuk beradaptasi terhadap situasi yang menekan seperti individu yang mengalami fase *quarter life crisis*, sehingga dapat kembali pada kondisi yang baik dan prima serta juga mengatasi kesulitan tersebut.

Wagnild & Young (1993) memaknai resiliensi sebagai prediktor pilar yang berperan untuk melindungi individu dari gangguan psikotik dan menyokong berbagai sifat positif dalam membangun ketahanan emosional dan psikologis individu, sehingga resiliensi menggambarkan individu kuat secara mental dan memiliki kepercayaan dan harga diri dalam kesuksesan dirinya sendiri, kemampuan dalam penanganan masalah serta hubungan antarsesama yang memuaskan (Rahmanisa et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi memberikan berbagai manfaat bagi individu, termasuk mahasiswa, seperti meningkatkan penghargaan terhadap diri (Sholichah et al., 2019), mendukung kemampuan beradaptasi secara positif (Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, 2019), serta mengurangi tingkat stres (Budiyati & Oktavianto, 2020). Dengan demikian resiliensi dapat menjadi pondasi penting dalam membangun ketahanan emosional dan psikologis yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi fase *quarter life crisis*.

Dalam pandangan spiritualitas Islam, salah satu sikap yang diyakini dapat meningkatkan ketahanan diri atau resiliensi adalah tawakal. Tawakal merupakan sikap seseorang berserah diri kepada Allah dengan mempercayakan hasil dan keputusan sepenuhnya kepada-Nya yang dilakukan setelah atau disertai dengan ilkhithar atau usaha yang maksimal (Pambuka & Fakultas Psikologi, 2023).

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, terutama yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*, tawakal dapat menjadi prediktor sebagai sumber kekuatan spiritualitas Islam yang membantu mereka untuk tetap tenang, tegar, dan memiliki arah hidup yang jelas (Pambuka & Fakultas Psikologi, 2023).

Sebagaimana menurut pendapat Imam al-Ghazali yang pemikirannya sejalan dengan Al-Qur'an dan Hadis mengungkapkan bahwa tawakal memiliki hubungan

yang erat dengan keimanan dan tauhid, dan belum ditemukan bukti bahwa individu yang memiliki keimanan yang teguh serta senantiasa menaati perintah Allah Swt terkena penyakit mental, sebagaimana bertawakal dapat memberikan kepercayaan diri, dan keberanian dalam menghadapi setiap persoalan, tegar dan tenang karena jiwanya dekat dengan Allah Swt dan yakin bahwa Allah Swt sebagai penolong yang akan selalu membersamainya. (Chirzin, 2004: 45)

Menegaskan uraian sebelumnya, Amin Syukur mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki sikap tawakal akan merasakan ketenteraman dalam hatinya, karena didasari oleh keyakinan terhadap keadilan dan rahmat Allah. Pernyataan ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara sikap tawakal dan kesehatan mental. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, usaha (*ikhtiar*) yang tidak disertai dengan tawakal berpotensi melahirkan jiwa yang gelisah, karena terus dihantui oleh rasa cemas dan ketidakpastian. Sebaliknya, *ikhtiar* yang dibarengi dengan sikap tawakal akan menumbuhkan ketenangan batin, karena individu menyadari bahwa hasil dari segala usaha yang dilakukan sepenuhnya berada dalam ketetapan dan kehendak Allah Swt (Rozaq, 2008 : 4).

Salah satu wadah utama dalam menanamkan sikap tawakal untuk membangun resiliensi mahasiswa adalah majelis ta'lim. Karena melalui berbagai kegiatan pembelajaran agama yang diselenggarakan oleh majelis ta'lim, mahasiswa dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka. Partisipasi dalam majelis ta'lim dapat membantu mahasiswa memahami nilai-nilai ajaran keislaman secara lebih mendalam dan berperan dalam menumbuhkan sikap tawakal melalui pengajian dan bimbingan yang pada akhirnya memperkuat aspek- aspek resiliensi mereka (Mizan, 2021).

Hal ini selaras dengan teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura yang menekankan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor pribadi, perilaku individu, dan lingkungan sosial. Lingkungan memiliki peran besar dalam membentuk karakter seseorang, terutama melalui proses modeling atau meniru perilaku orang lain. Dalam konteks ini, mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan di luar kampus seperti di majelis ta'lim belajar dengan

mengamati dan meniru figur-figur panutan seperti orang tua, guru, teman sebaya, atau tokoh masyarakat (Shalma, 2023).

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, serta temuan lapangan menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Bandung nyata terjadi khususnya pada mahasiswa akhir. Para mahasiswa tersebut mengakui adanya kecemasan dan kekhawatiran dalam menyelesaikan studi serta kebingungan terutama menentukan prospek kerja setelah kelulusan yang akan dihadapi. Fenomena ini tampak jelas pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah bersiap menghadapi perubahan hidup secara berkelanjutan. Oleh karena itu, variabel resiliensi di teliti sebagai faktor penting dalam membantu individu mengatasi *quarter life crisis* serta variabel tawakal sebagai prediktor yang dapat meningkatkan resiliensi.

Tawakal, sebagai salah satu *maqam* ajaran Tasawuf, merupakan konsep yang sudah akrab karena biasanya telah dipelajari oleh mahasiswa fakultas Ushuluddin sehingga tidak asing bagi mahasiswa yang berada didalamnya, adapun keaktifan mahasiswa yang mengikuti kegiatan majelis ta'lim atau kegiatan keagamaan di luar kampus sebagai nilai tambah yang diyakini memperkuat penanaman nilai-nilai keislaman daripada mahasiswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan majelis ta'lim yang hanya menerima pengajaran nilai-nilai keislaman hanya di dalam kampus sebagai studi pembeda yang akan di teliti.

Sejalan dengan fokus tersebut, peneliti menetapkan judul penelitian “Pengaruh Tawakal Terhadap Resiliensi Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis; Studi Perbandingan Pada Mahasiswa Aktif Mengikuti Kegiatan Majelis Ta'lim Dan Tidak Aktif Mengikuti Majelis Ta'lim (Studi Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2021)”

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh tawakal terhadap resiliensi mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis*?
2. Bagaimana perbedaan tawakal antara mahasiswa yang aktif dan tidak

aktif mengikuti kegiatan majelis ta'lim?

3. Bagaimana perbedaan resiliensi antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif mengikuti kegiatan majelis ta'lim?

C. Tujuan Penelitian

Menyesuaikan dengan rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh tawakal terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*
2. Perbedaan tawakal antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif mengikuti kegiatan majelis ta'lim?
3. Perbedaan resiliensi antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif mengikuti kegiatan majelis ta'lim?

D. Manfaat Hasil Penelitian

Dengan demikian hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti baik secara teoritis atau praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan pengaruh yang positif berupa sumbangan pengetahuan dan informasi baik bagi peneliti maupun pembaca. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sebuah acuan untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dengan topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan praktis untuk menyediakan informasi dan pengetahuan terkait nilai keislaman dan kondisi psikologis mahasiswa terutama pada aspek sikap tawakal serta pada aspek resiliensi terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu dalam mengatasi dan meminimalisasi fenomena *quarter life crisis* yang tidak jarang dialami mahasiswa tingkat akhir di fakultas Ushuluddin.

E. Kerangka Berpikir

Quarter life crisis merupakan salah satu pembahasan yang selalu menjadi perbincangan di kalangan generasi individu, terutama pada generasi-Z akhir-akhir ini. *Quarter life crisis* merupakan fase yang penuh tantangan dan umum dirasakan oleh individu yang berusia antara 20 hingga awal 30-an tahun. Pada fase ini, banyak individu mulai merasa tertekan oleh ekspektasi sosial, terutama ketika melihat pencapaian orang lain yang dibagikan secara luas, baik dalam kehidupan nyata maupun media sosial. Salah satu ciri khas dari krisis ini adalah munculnya tekanan emosional yang berasal dari dalam diri individu maupun tekanan lingkungan sekitar, sehingga menimbulkan rasa cemas, ketidaknyamanan, dan kebingungan terhadap arah dan tujuan hidup (Sallata dan Huwae, 2023:3).

Masa peralihan dari remaja ke dewasa inilah yang menjadi titik krusial terjadinya *quarter life crisis* yakni kondisi mental yang dipenuhi kekhawatiran terhadap ketidakpastian masa depan. Kekhawatiran ini umumnya berkisar pada hubungan interpersonal, karir, serta kehidupan sosial yang mulai menjadi fokus utama di usia 20-an. Menurut Nash dan Murray (2010), terdapat berbagai aspek yang dapat mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*, di antaranya adalah impian dan harapan hidup, tekanan akademik, pengalaman spiritual dan keagamaan, persoalan pekerjaan dan karir, dinamika pertemanan, percintaan, hubungan keluarga, serta pencarian jati diri (Sallata dan Huwae, 2023:4-8)

Salah satu faktor penting yang dapat menunjang kemampuan individu dalam menghadapi masa-masa krisis atau tekanan hidup adalah tingkat resiliensi yang dimilikinya. Individu yang memiliki resiliensi cenderung mampu bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri secara positif di tengah situasi sulit (Reivich dan Shatté, 2002).

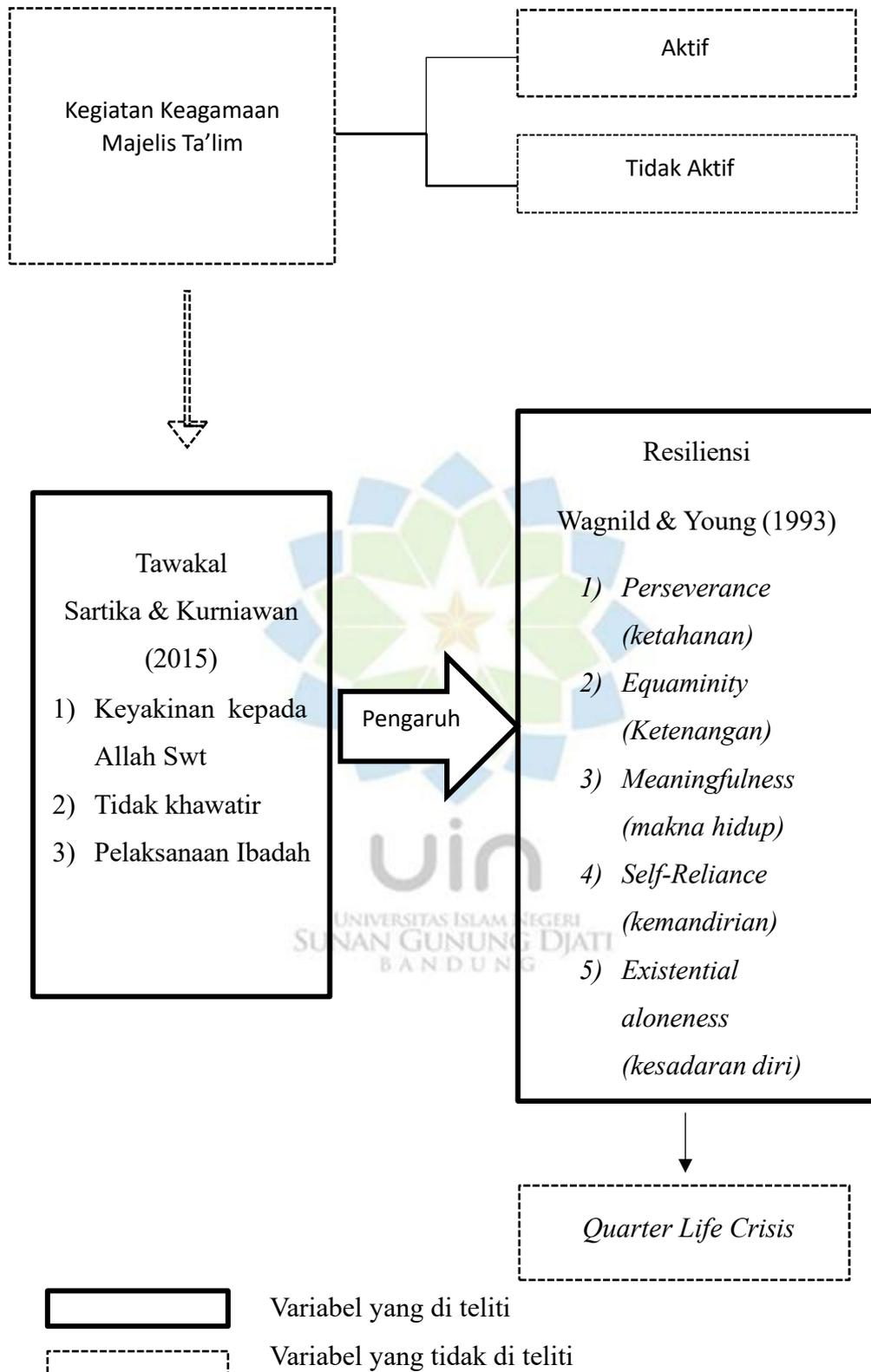
Wagnild dan Young (1993) mengemukakan bahwasanya individu yang memiliki resiliensi ditandai dengan keberanian serta kemampuan untuk beradaptasi ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Artinya, seseorang disebut resiliensi apabila mampu tetap tegar dan menyesuaikan diri secara positif di tengah mengalami tantangan dan kesulitan hidup (Ramadhani & Nur, 2025: 122- 123).

Salah satu faktor penting yang dapat membentuk dan memperkuat resiliensi adalah nilai-nilai spiritual, khususnya sikap tawakal. Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dalam konteks *quarter life crisis*, sikap tawakal diyakini mampu memberikan ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, dan memperkuat daya tahan mental (Rasydi et al., 2025:122). Namun, sikap tawakal tidak serta-merta terbentuk dalam diri individu. Sikap ini memerlukan pembinaan spiritual yang berkelanjutan.

Salah satu media pembinaan untuk meningkatkan spiritualitas Islam seperti sikap tawakal menurut Amin Syukur ialah melalui kegiatan majelis ta'lim. Majelis ta'lim sebagai forum pembelajaran keislaman nonformal memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memahami, mendalami, dan menginternalisasi nilai-nilai keislaman, termasuk tawakal. Oleh karena itu, keaktifan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan majelis ta'lim diduga turut berperan dalam memperkuat sikap tawakal yang kemudian berdampak pada peningkatan resiliensi mereka (Ramadhan, 2023:29).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dalam penelitian ini ditinjau pengaruh tawakal terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, dengan mempertimbangkan keikutsertaan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan majelis ta'lim sebagai faktor pembeda.

Penjelasan kerangka berpikir diatas dapat dirangkum pada bagan berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Beranjak dari rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah pengaruh tawakal terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*; studi perbandingan pada mahasiswa Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang aktif dan tidak aktif mengikuti kegiatan di majelis ta'lim.

1. Hipotesis alternatif (H_a) Terdapat pengaruh tawakal terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*
Hipotesis nol (H_0) Tidak terdapat pengaruh tawakal terhadap resiliensi
2. Hipotesis alternatif (H_a) Terdapat perbedaan tingkat tawakal antara mahasiswa aktif dan tidak aktif mengikuti majelis ta'lim
Hipotesis nol (H_0) Tidak terdapat perbedaan tingkat tawakal antara mahasiswa aktif dan tidak aktif mengikuti majelis ta'lim
3. Hipotesis alternatif (H_a) Terdapat perbedaan tingkat resiliensi antara mahasiswa aktif dan tidak aktif mengikuti majelis ta'lim
Hipotesis nol (H_0) Tidak terdapat perbedaan tingkat resiliensi antara mahasiswa aktif dan tidak aktif mengikuti majelis ta'lim

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam sebuah penelitian ilmiah, diperlukan landasan empiris yang berasal dari kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan untuk memahami topik penelitian secara mendalam. Melalui kajian penelitian terdahulu juga bertujuan agar peneliti dapat mengidentifikasi konsep, teori, dan model yang relevan, serta mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya. Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh tawakal terhadap resiliensi maupun *quarter life crisis*, serta keterkaitannya dengan keaktifan dalam kegiatan keagamaan seperti majelis ta'lim, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

Nama, Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Relevensi dan Gap
(Nurhamizah, 2019)	Hubungan Tawakal Dengan Kemampuan Resiliensi Akademik	Kuantitatif korelasional	Tawakal berhubungan positif dengan resiliensi akademik sebesar 0,592.	Relevan tapi terbatas pada konteks akademik, belum menyentuh <i>quarter life crisis</i>
(Asrofi, 2022)	Konsep Tawakal Dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi <i>Quarter Life Crisis</i>	Kualitatif (Studi pustaka)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada dua poin penting untuk mencapai sikap tawakal yang dipergunakan sebagai metode terapi <i>QLC</i> : Tawakal dapat terbentuk melalui iman; Iman dan tauhid	Relevan secara filosofis, namun belum diuji secara kuantitatif dan tidak membahas resiliensi

			merupakan pintu utama untuk mencapai sikap tawakal.	
(Fitriah, 2023)	Kontribusi Tawakal terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin	Kuantitatif asosiatif	Tawakal berkontribusi sebesar 9,1% terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Relevan karena mengkaji hubungan tawakal dan resiliensi pada mahasiswa namun belum membahas <i>quarter life crisis</i> atau keaktifan dalam majelis ta'lim
(Setyawati, 2024)	Pengaruh Tawakal terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Yang Sedang Mengerjak	Kuantitatif asosiatif	Tawakal berpengaruh negatif terhadap <i>QLC</i> mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Sama-sama meneliti tawakal dan <i>QLC</i> , tapi belum menyentuh aspek resiliensi

	anSkripsi Pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri			
(Alfarizi, 2025)	Pengaruh Sabar dan Tawakal Terhadap Resiliensi Psikologis Pada Santri di Pondok Pesantren Al-Hasan Salatiga	Kuantitatif asosiatif	Tawakal dan sabab meningkatkan resiliensi santri sabar sebesar 0,000<0,05	Relevan karena membahas hubungan tawakal dan resiliensi, namun pada populasi santri

Berdasarkan uraian penelitian-penelitian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar studi menunjukkan adanya hubungan positif antara tawakal dan resiliensi, serta kaitannya dengan kondisi psikologis mahasiswa seperti tekanan akademik atau *quarter life crisis*. Namun, dari lima penelitian sebelumnya masih bersifat terpisah dan belum terhubung secara utuh, namun hasil-hasil tersebut menjadi fondasi awal terbentuknya kerangka penelitian ini.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah ada menunjukkan bahwa masih terdapat celah dalam penelitian sebelumnya, yaitu pada fokusnya, yang mana belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh tawakal

terhadap resiliensi mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* dengan mempertimbangkan keaktifan mengikuti kegiatan keagamaan seperti majelis ta'lim. Padahal, majelis ta'lim tidak hanya menjadi sarana pembinaan keagamaan, tetapi juga menyediakan lingkungan sosial dan spiritual yang mendukung dalam penguatan mental dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan pendekatan kausal komparatif

