

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) (2025) menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi individu dapat mengatasi tekanan hidup, menyadari potensinya, belajar dan bekerja dengan produktif, serta berkontribusi bagi komunitasnya. Kesehatan mental lebih dari sekedar bebas dari gangguan atau disabilitas mental sehingga membuat individu dapat mengambil keputusan dan membangun sebuah hubungan. Bagi setiap orang, kesehatan mental penting untuk berpikir, mengekspresikan emosi, berinteraksi satu sama lain, hingga menikmati hidup. Begitu juga bagi mahasiswa, kesehatan mental dalam kehidupan mahasiswa menjadi sesuatu yang penting karena mahasiswa memiliki tuntutan akademik, ketidakpastian karier, tekanan sosial untuk cepat lulus atau produktif, hingga perubahan perkembangan perubahan pada masa dewasa awal, semuanya berpotensi menjadi faktor pengaruh kesehatan mentalnya. Jika mahasiswa merasa resah, tidak bisa belajar, ataupun bekerja secara produktif, maka gejala tersebut akan menjadi suatu hambatan bagi perkembangan potensi dirinya.

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) (2023) mengungkapkan bahwa kesehatan mental menjadi komponen yang menyatu dengan kesehatan karena individu dinyatakan sehat apabila keadaannya baik dalam aspek fisik, jiwa, maupun sosial, dan bukan terbebas dari penyakit untuk memungkinkan hidup produktif. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 6,2% individu pada usia 15-24 tahun mengalami depresi. Selain itu, pada Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dengan responden sebanyak 130.977 orang, depresi paling banyak ditemukan pada individu berusia 15-24 dengan prevalensi depresi sebanyak 2,0% yang menunjukkan kelompok usia dewasa muda memiliki angka depresi yang relatif lebih tinggi dibanding kelompok usia lainnya.

Menurut penelitian Burhanto & Fevrianti (2026: 1302) tentang komponen kecerdasan emosional depresi pada remaja 15 hingga 17 tahun, 45 dari 143 partisipan mengalami depresi sedang. Hal ini disebabkan karena remaja yang

mengalami depresi sedang merasa kesepian dan ingin menghindari aktivitas tertentu. Dengan kata lain, remaja tidak menghadapi tekanan sebanyak dewasa awal karena mereka belum mencari pekerjaan yang stabil, membiayai pengeluaran hidup, memiliki dukungan keluarga yang kuat atau mengalami *quarter life crisis*.

Kemudian, Yustina & Ariela (2026: 39) melakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis orang-orang yang berusia antar 20 dan 60 tahun dengan kriteria sebagai berikut: menikah atau lajang, masih tinggal bersama orang tua atau memiliki anak di bawah usia 17 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang sudah menikah memiliki kesejahteraan psikologis (PWB) yang tinggi dan bahwa orang pada usia tersebut akan menjadi lebih sejahtera seiring bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan individu pada usia 20-60 tahun mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis karena memiliki identitas diri yang stabil dan dukungan sosial yang lebih kuat.

Dari perbandingan kedua penelitian diatas, terlihat bahwa masa dewasa awal merupakan kelompok yang rentan karena tuntutan akademik, kemandirian finansial dan pencarian identitas. Sementara itu, masa remaja masih memperoleh dukungan keluarga yang relatif kuat, sedangkan kelompok usia yang lebih matang telah memiliki kemampuan regulasi emosi dan mekanisme *coping* yang lebih berkembang.

Pada tahun 2023 Aslamiyah dan kawan-kawan (2024) melakukan penelitian terhadap mahasiswa kategori dewasa awal yakni usia 18-25 tahun mengenai kecemasan sosial. Dengan memakai metode kuantitatif pembagian kuesioner skala likert, penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa sebanyak 47% atau 68 mahasiswa memenuhi tiga aspek sosial yang dideskripsikan oleh La Greca & Lopez (1998), bahwa kecemasan melingkupi: ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi umum atau berhubungan dengan orang asing, dan penghindaran terhadap perasaan tertekan yang dialami dengan orang yang tidak dikenal (2024: 245) .

Keyes dan kawan-kawan, dikutip oleh Putra (2023: 88) dalam tulisannya yang berjudul “Adaptasi *Mental Health Continuum - Short Form* dalam Bahasa Indonesia” dalam jurnal *Psychocentrum Review*, mengungkapkan bahwa

kesehatan mental dipengaruhi oleh emosi, psikologi, dan sosial. Penelitian oleh Saputra dan kawan-kawan (2025: 47) dalam artikel yang berjudul “Gambaran Skrining Kesehatan mental Gen Z dengan SRQ-29” diterbitkan oleh *Buletin Riset Psikologi dan kesehatan Mental* dengan sampel berjumlah 3.002 responden mengungkapkan bahwa pada responden Gen Z berusia 18-27 tahun menunjukkan prevelensi tinggi gangguan stress pascatarauuma (57%) dan gejala neurotik yang ditandai dengan kecemasan atau depresi ringan sebanyak (39%).

Gen Z berada diantara Gen Milenial (lahir antara 1981 – 1996) dan gen Alpha yang lahir setelah 2012, yakni masyarakat yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan dibesarkan bersamaan dengan perkembangan pesat teknologi digital, internet dan media sosial, sehingga mereka disebut sebagai “penduduk asli digital” yang menjembatani generasi Milenial dan alpha. Oleh sebab itu, tidak sedikit mahasiswa berusia 18-24 tahun atau gen z yang mengalami kegelisahan dan keresahan batin akibat lemahnya kemampuan pengendalian diri sehingga berdampak pada menurunnya ketenangan jiwa dan performa akademiknya.

Di Indonesia, mahasiswa biasanya mencari pendidikan tinggi segera setelah menyelesaikan sekolah menengah atas (SMA), sehingga mayoritas mahasiswa S1 berusia antara 18-25 tahun, yang menurut Arnett (dalam Arini, 2021: 15) merupakan masa *emerging adulthood* atau masa dewasa awal dan ditandai ketidakstabilan diri, suka eksplorasi namun menimbulkan ketakutan, dan kebingungan dari berbagai penolakan dari lingkungan.

UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki tujuan untuk menyiapkan lulusan yang berwawasan luas, terampil, inovatif, mandiri dan berakhlak karimah (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2026b). Maka dari itu pembelajaran berbasis Islami mulai dari bimbingan ibadah, tahfidz, hingga mata kuliah sudah menjadi kewajiban yang ada pada setiap jurusan. Artinya selain mencerdaskan generasi muda, banyak mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan latar belakang kehidupan Islami, memiliki wawasan mengenai akhlak sejak dini dan berusaha mempertahankannya dalam lingkungan akademik.

Khususnya pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023, sebagai mahasiswa yang telah menerima materi mengenai dua pilar ilmu: ilmu tasawuf dan psikoterapi, yakni ilmu akhlak, kesehatan jiwa, psikologi perkembangan, dan tasawuf yang berkaitan dengan pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*), ketenangan jiwa serta pemeliharaan kesucian diri (*'iffah*) (Hamka, 1990: 4935) untuk membersihkan diri dari sifat tercela. Namun pada kenyataannya, terdapat banyak penyimpangan antara pengalaman belajar tasawuf dengan kenyataan. Dengan kata lain mahasiswa adalah kelompok rentan karena memperoleh pemahaman teoritis mengenai akhlak dan tasawuf, namun pada observasi dan wawancara terhadap mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan praktik sehari-hari.

Fenomena ini sejalan dengan penelitian oleh Arini (2021: 16) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa berada dalam fase *emerging adulthood* tidak ingin disebut remaja karena memahami tugas usia untuk bertanggung jawab namun menolak disebut dewasa karena tidak merasa matang dalam urusan karir dan arah hidup. Maka dari itu pada fase inilah mereka mulai mencari identitas, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka untuk mengembangkan pola pikir yang lebih independen dan menciptakan sistem nilai yang selaras dengan keyakinan mereka sendiri.

Hasil observasi pada lingkungan akademik program studi Tasawuf dan Psikoterapi serta wawancara dengan salah seorang mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 pada tanggal 1 Oktober 2025 menunjukkan bahwa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 telah mempelajari kesehatan jiwa, tasawuf dan ilmu akhlak khususnya pada pemeliharaan kesucian diri (*'iffah*). Namun, pemahaman tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku nyata yang terlihat dari cara berpakaian yang kurang pantas, cara perilaku, dan cara bertutur kata antara mahasiswa dengan mahasiswa maupun antara mahasiswa dengan dosen di lingkungan kampus. Dengan kata lain terdapat kesenjangan antara kondisi di lapangan dan pengalaman dalam memperoleh akhlak dan psikologi dari materi perkuliahan. Bersamaan dengan itu, mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023, yang sedang berada di usia dewasa muda (19-24

tahun), sedang dalam proses beradaptasi dengan kehidupan baru mereka, menghadapi berbagai masalah atau yang dikenal sebagai “usia bermasalah” (Sapuri, 2009: 134), dan telah menjadi lebih mandiri sehingga ketenangan jiwa menjadi penting untuk pengembangan diri yang lebih baik.

Hal ini cukup memprihatinkan karena tujuan Pendidikan dalam (Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003) secara umum adalah mengekskansi potensi individu yang beriman, sehat, berilmu, kreatif, dan mandiri. Selaras dengan itu tujuan dari UIN Sunan Gunung Djati (2026b) adalah mendidik mahasiswa dan lulusan yang berakhlak karimah, berwawasan luas, terampil dan berjiwa kepemimpinan.yang memiliki akhlak karimah. Namun hal itu tidak dapat tercapai karena banyak faktor-faktor yang menggagalkan internalisasi nilai iffah dari pendidikan.

Rentang umur mahasiswa berada pada masa pendewasaan diri, mereka perlu membangun kepribadian yang matang dan mental yang kuat dalam menjalani hari-hari yang penuh kesibukan kuliah. Selain itu, ada beberapa mahasiswa yang mengemban tanggung jawab keluarga dengan bekerja paruh waktu sekaligus mengekskansi potensi dirinya.

Selain membangun akhlakul karimah, nilai-nilai akhlak juga berperan dalam regulasi emosi antara lain: dzikir untuk mengalihkan fokus menjadi sebuah ketenangan spiritual, menahan marah berperan mengontrol ekspresi emosi, dan sabar berperan menstabilkan emosi. Artinya pembelajaran agama atau akhlak berperan dalam ketenangan jiwa (Marina dkk., 2026: 6).

Didasarkan pada paparan di atas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian dengan judul *Hubungan Antara ‘iffah dengan Ketenangan Jiwa (Studi pada Masasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*. penelitian ini menarik untuk dikaji karena variabel ‘iffah yang jarang ditemukan dan dilakukan pada mahasiswa yang termasuk dalam kelompok rentan moral. Dalam rentang waktu tahun 2021 hingga 2026 kurang dari 10 jumlah studi yang mengulas ‘iffah dengan subjek mahasiswa, antara lain penelitian dari Rahmania (2022) dan Mustofah (2023). Selain itu penelitian ini bertujuan mengkaji korelasi antara ‘iffah sebagai bentuk

pengendalian diri dengan ketenangan jiwa mahasiswa khususnya mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 sehingga dapat menjadi pelengkap dari penelitian terdahulu, berkontribusi memberikan informasi mengenai tingkat penerapan '*iffah*' pada mahasiswa, tingkat ketenangan jiwa, serta menambah ruang lingkup penelitian bidang tasawuf dan psikoterapi. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi pengendalian diri bagi civitas akademik dan masyarakat.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian ini akan difokuskan pada upaya mencari hubungan antara sikap '*iffah*' dengan ketenangan jiwa mahasiswa, dengan mengambil studi pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023. Maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran sikap '*iffah*' pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran ketenangan jiwa pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat korelasi antara sikap '*iffah*' dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan penelitian

Selaras dengan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui dan mengukur gambaran sikap '*iffah*' pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengetahui dan mengukur gambaran ketenangan jiwa pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

3. Mengetahui dan menganalisis korelasi antara sikap *'iffah* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang kajian tasawuf dan psikoterapi serta memberikan informasi mengenai hubungan sikap *'iffah* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa dalam perspektif psikologi islam.

2. Manfaat praktis

Bagi mahasiswa, sebagai bahan refleksi pengendalian diri. Bagi lulusan tasawuf dan psikoterapi, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi nyata dalam pengembangan praktik tasawuf dan psikoterapi khususnya sebagai dasar pendekatan psikoterapi berbasis nilai tasawuf. Serta menjelaskan kepada masyarakat tentang arti penting dan implementasi sikap *'iffah* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka berpikir

Kehidupan setiap orang memiliki arah dan jalan yang berbeda-beda, salah satunya dengan mengikuti perkembangan globalisasi berupa teknologi yang menyatu dengan keseharian. Manusia bisa saling menyapa tanpa bertatap muka, melakukan pembelajaran tanpa melakukan perjalanan ke ruang kelas, hingga melakukan transaksi jual beli dengan lebih cepat yang artinya interaksi sosial terus berjalan.

Setiap orang dalam aspek sosial, psikologis dan emosi ingin merasakan kehidupan tanpa memikirkan beban apapun. Ketenangan jiwa merupakan kondisi dimana batin individu merasa tenang, tentram, damai, tidak merasa gelisah maupun merasa depresi. Ketenangan jiwa bagi seorang muslim memiliki makna lebih dalam, yakni merasa damai karena selalu mengingat Allah swt dan selalu

mendekatkan diri pada Allah swt. Menurut Zakiah Daradjat (1977: 21) ketenangan jiwa dapat diartikan dengan kesehatan jiwa, yakni, kemampuan individu dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Miskawaih (1998: 41) berpendapat bahwa dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan orang dan lingkungan sekitar, setiap orang tidak lepas dari moralitas atau nilai yang menggambarkan tindakan sebagai baik atau buruk. Seorang muslim yang telah diajarkan akhlak dalam agama sudah semestinya membiasakan akhlak baik tersebut, khususnya sikap *'iffah* atau pengendalian hawa nafsu yang akan bercabang pada akhlak baik lainnya seperti disiplin, *qana'ah*, dermawan dalam kehidupan sehari-hari.

Akhlak merupakan perilaku yang terbentuk dalam diri seseorang sejak lahir dan mengarah pada berbagai perilaku tanpa perlu mempertimbangkan apakah suatu tindakan benar atau salah. *'iffah* dapat dipahami sebagai pembatasan dan pengendalian keinginan seseorang untuk menjaga kehormatan dan martabatnya. Sikap *'iffah* terletak diantara rakus dan dingin hati. Dengan kata lain, seseorang yang tidak berlebihan dan juga tidak mengabaikan dalam menuruti hawa nafsu, ia sedang mempraktikkan sifat *'iffah* dan *'iffah* merupakan sifat yang dapat dikendalikan.

Menurut Al-Ghazali (dalam Kasron, 2017:113) sikap *'iffah* adalah membela diri dari perilaku buruk berupa kekuatan hawa nafsu (*bahimiyah*) yang mudah dipengaruhi oleh kekuatan akal sehingga yang dirasakan adalah kegembiraan atau kesengsaraan sesuai arahan akal. Selanjutnya beliau juga mengkategorikan sikap *'iffah* dibawah nilai-nilai penting, bersama dengan kebijaksanaan (*hikmah*), keseimbangan (*'adalah*), dan keberanian (*syaja'ah*). keempat akhlak ini dianggap dapat mengembangkan akhlak baik lainnya pada manusia. Contohnya ketika seseorang menghadirkan sikap *'iffah* atau memelihara kehormatan diri, maka akan hadir akhlak lainnya berupa pemaaf, *wara'* (menjauhkan diri dari sesuatu yang diragukan), rasa malu, sabar, serta *qana'ah*. Dengan kata lain secara psikologis sikap pemeliharaan kesucian diri *'iffah* dapat dipahami sebagai bentuk

pengendalian diri (*self-control*) yang berperan dalam mengatur dorongan dan emosi.

Ketenangan jiwa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Jakarta [PBDPNJ], 2008: 1675) berasal dari kata tenang yang memiliki kata imbuhan ke-an. Ketenangan jiwa diartikan sebagai kondisi ketenangan yang ditentukan oleh hati, pikiran, dan jiwa. Ini adalah kondisi yang memengaruhi tubuh, pikiran dan hati

Untuk memahami pemikiran dasar kesehatan mental dan ketenangan jiwa, diulik oleh Zakiah Darajat (2001: 15) bahwa ketenangan jiwa merupakan inti dari kesehatan mental dan memiliki pengaruh pada tindakan individu. Selain itu, dalam pendekatan Islam, jiwa berfungsi untuk mengarahkan moral, mengenal Tuhan dan membentuk akhlak. Artinya, jiwa berkaitan dengan perilaku, respon terhadap lingkungan, dan kesadaran diri dan dapat dikaitkan dengan mental atau kesehatan mental (Azwar dkk., 2025: 568). Pada pendekatan Barat, Ryff & Keyes (1995: 1071) mengemukakan bahwa individu dikatakan sehat mental ketika memiliki kemampuan menerima diri, membangun hubungan yang positif, mandiri, mampu mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup dan terus berkembang.

Menurut Sapuri (2009: 133-145) dalam karyanya yang berjudul *Psikologi Islam* terdapat sembilan fase hidup di dunia, yakni:

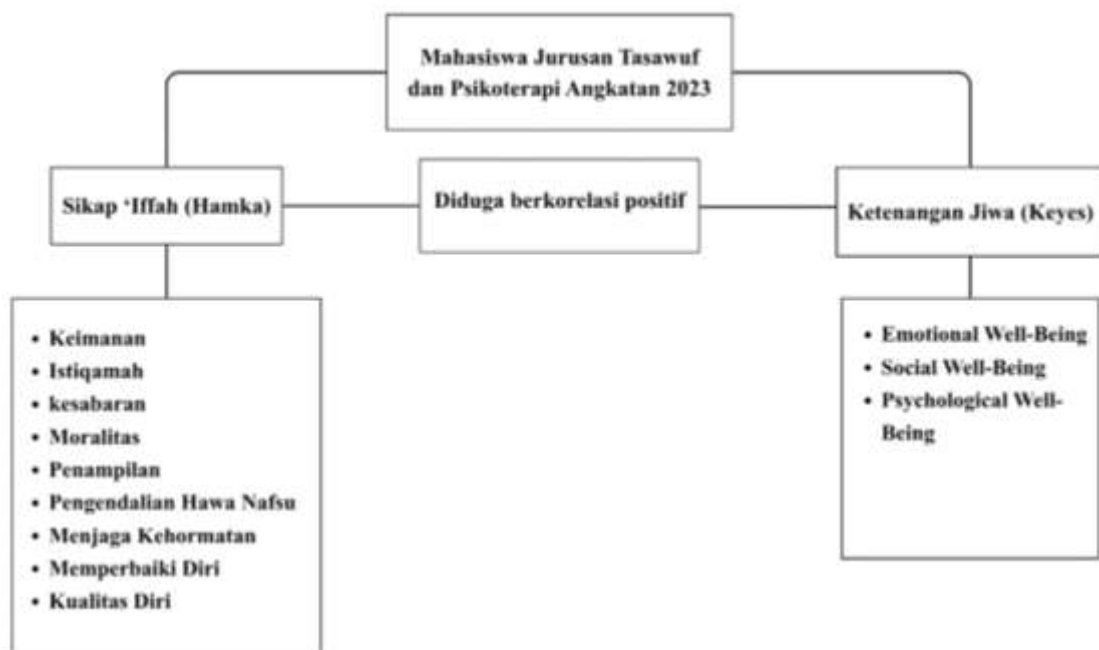
- a. Fase *yafi* untuk kelompok usia 11 hingga 16 tahun
- b. fase *baligh* (*mature*) untuk kelompok usia 17 hingga 24 tahun
- c. Fase *fata* atau *syabab* (*youth*) untuk kelompok usia 25 hingga 40 tahun
- d. Fase *azm al-'umur/syuyukh* (tua) untuk kelompok usia 40 hingga 70 tahun.
- e. Fase *ardzal al-'umur* (lansia) untuk kelompok usia 70 hingga wafat
- f. Fase sakratul maut
- g. Fase alam barzakh
- h. Fase padang mahsyar
- i. Fase surga dan neraka

Berada dalam fase dewasa awal membuat mahasiswa memerlukan waktu untuk penyesuaian diri pribadi dan sosialnya agar dapat memantapkan diri dalam

menentukan arah tujuan hidupnya. Hal ini dikarenakan kesibukan mahasiswa dalam aktivitas akademik dan non-akademik seperti mulai mempertanyakan minat dan nilai hidup yang sesungguhnya sehingga akan memodifikasi pola pikir dan kebiasaannya untuk pemenuhan kewajiban atas dirinya sendiri yang telah memasuki fase dewasa awal, yakni mahasiswa pada rentang usia 17-24 tahun (2009: 138).

Menurut Hurlock dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Perkembangan* (1980: 250-256) mengungkapkan pula bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia sekitar 18 hingga 40 tahun. Individu pada masa dewasa awal ini mengalami perubahan tanggungjawab dari seorang pelajar menjadi orang dewasa mandiri dan menentukan pola hidup baru dan mulai menganggap pakaian sebagai simbol status yang mengidentifikasikannya dengan kelompok sosial tertentu.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menggunakan teori Sapuri (2009) yang mengatakan bahwa usia dewasa awal berada pada kelompok usia 17 hingga 24 tahun. Artinya bahwa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 yang ada pada kelompok usia dewasa awal berada dalam kondisi penuh ketegangan emosional dan berbagai permasalahan kehidupan memerlukan kemampuan pengendalian diri. Dengan demikian visualisasi kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis Penelitian

Muin (2023: 31) menjabarkan bahwa hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terkait dugaan awal peneliti yang membutuhkan validasi lebih lanjut untuk memastikan kebenarannya. Ada dua hipotesis yang digunakan dalam penelitian:

Hipotesis kerja atau disebut juga hipotesis alternatif, disingkat h_a/h_1 . Hipotesis ini menunjukkan adanya hubungan atau perbedaan antara dua kelompok. Kemudian ada hipotesis nol, hipotesis nihil atau *null hypotheses*, disingkat h_0 . Hipotesis nol menyatakan tidak adanya hubungan atau pengaruh, sehingga pengucapan nol bermakna tidak ada. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : tidak terdapat hubungan antara sikap '*iffah*' dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

H_1 : terdapat hubungan antara sikap '*iffah*' dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa Program studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

G. Hasil penelitian terdahulu

Penelitian pertama dilakukan oleh Rahmawati Noviana (2023) dalam skripsi yang berjudul *Hubungan Quarter Life Crisis dengan Ketenangan Jiwa*. Berdasar pada fenomena mahasiswa semester akhir yang berada pada rentang usia 20-30 tahun, rawan terkena masalah psikologis seperti cemas dan gelisah dengan tugas akhir, merasa takut tertinggal dalam penyusunan skripsi hingga selalu merasa tidak puas dengan diri sendiri, penelitian tersebut berusaha mencari tahu gambaran *quarter life crisis*, gambaran ketenangan jiwa, dan menganalisis hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019. Memakai pendekatan kuantitatif analisis korelasi, sumber data didapat dari survei yang dilakukan kepada 62 mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019.

Menurut temuan penelitian, 82% atau 51 mahasiswa angkatan 2019 menggambarkan *quarter life crisis* pada tingkat moderat. Ini menunjukkan bahwa

51 mahasiswa memandang *quarter life crisis* sekaligus motivator untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Kemudian 34 mahasiswa atau 55% menggambarkan diri mereka memiliki ketenangan jiwa yang tinggi. Terakhir pada mencari hubungan antara kedua variabel ditemukan adanya korelasi antara variabel *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa dengan nilai signifikansi (P) sebanyak 0.01 ($p < 0.05$) dengan arah negatif yakni -0.317 yang menunjukkan hubungan berlawanan, semakin rendah *quarter life crisis* maka semakin kuat ketenangan jiwa.

Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, yakni penelitian tersebut tidak mengkaji aspek pengendalian diri dalam perspektif tasawuf seperti *'iffah*, perbedaan dalam alat ukur yang dipakai, dan pada kebaruan sampel yakni tahun angkatan mahasiswa yang diteliti, tahun 2023. Dengan demikian celah tersebut memberikan ruang eksplorasi baru untuk penelitian.

Penelitian kedua dilakukan oleh Rahmania Raina A (2022) dalam skripsi yang berjudul *Hubungan Sikap 'iffah dengan Relasi Interpersonal Terhadap Lawan Jenis pada Wanita Usia Dewasa Awal*. Rumusan masalah pada penelitian tersebut berupa menganalisis gambaran perilaku *'iffah*, relasi interpersonal mahasiswi, dan mencari hubungan antara keduanya. Penelitian tersebut memakai pendekatan kuantitatif analisis korelasi, sumber data yang digunakan berasal dari survei terhadap 52 mahasiswi usia 21–25 tahun yakni yang sedang berada pada usia dewasa awal dan memenuhi tugas perkembangannya berupa memilih pasangan hidup dalam konteks relasi interpersonal. Pemenuhan tugas perkembangan tersebut dibawa pada perspektif islam bahwa dalam aturan agama, islam telah memberikan aturan dan batasan dalam interaksi dan pergaulan dengan lawan jenis, bahwa dalam pergaulan perlu berhati-hati agar tidak terjerumus pada kemaksiatan.

Hasil penelitian menunjukkan presentase yang cukup besar dari mahasiswi Tasawuf dan Psikoterapi, 75% atau 39 sampel menerapkan sikap *'iffah*. Kemudian deskripsi interaksi interpersonal menunjukkan bahwa 34 mahasiswi atau 65,4% berada pada tingkat sedang. Sikap *'iffah* dan hubungan interpersonal ditemukan memiliki hubungan dengan signifikansi (P) sebesar 0.024 ($p < 0.05$) dalam

pencarian hubungan antara kedua variabel tersebut. Korelasinya negatif, artinya semakin tinggi skor sikap *'iffah*, semakin rendah hubungan interpersonal dengan lawan jenis.

Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada kebaruan sampel, yakni penelitian tersebut belum mengaitkan *'iffah* dengan aspek kesehatan mental seperti ketenangan jiwa serta pada kebaruan sampel, bahwa penelitian ini memakai sampel angkatan 2023 yang selamat dari pandemi COVID-19 dan hidup di era teknologi yang lebih maju dan luas.

