

ABSTRAK

Siti Chairunnisa. 1221040105. 2026: *Hubungan tingkat Tawakal dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*

Quarter Life Crisis merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai oleh berbagai tuntutan dan pilihan hidup yang membingungkan, sehingga apabila tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakstabilan psikologis. Dalam perspektif tasawuf, tawakal sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah berikhtiar maksimal diduga berperan meredam kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat tawakal, tingkat *Quarter Life Crisis*, serta hubungan antara keduanya pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini menggunakan teori tawakal dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, yang memaknai tawakal sebagai penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah setelah berikhtiar secara maksimal, dengan aspek-aspek meliputi *ma'rifat* kepada Allah, *taslim al-qalb*, ikhtiar, husnuzan, ridha, dan *tuma'ninah*. Adapun *Quarter Life Crisis* diukur berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001), yang mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai krisis psikologis pada masa transisi menuju dewasa awal, dengan dimensi meliputi kebimbangan mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran terhadap relasi. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan objek penelitian 106 mahasiswa aktif angkatan 2023–2025, dipilih dengan teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan Rumus Slovin.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat tawakal mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi (72,6%), tinggi (18,9%), dan sedang (8,5%). Tingkat *quarter life crisis* berada pada kategori rendah (40,6%), sedang (34,0%), sangat rendah (17,0%), dan tinggi (8,5%). Uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,229$ (signifikansi 0,018), yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara tawakal dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, meskipun berada pada tingkat hubungan yang lemah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat tawakal seorang mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mengalami *quarter life crisis*, sehingga penguatan sikap tawakal dapat menjadi salah satu strategi religius-psikologis dalam menghadapi tekanan masa transisi menuju dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya terkait peran tawakal dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta memberikan masukan praktis bagi civitas akademika Fakultas Ushuluddin dalam merancang program pendampingan atau bimbingan spiritual bagi mahasiswa yang berpotensi mengalami *quarter life crisis*.