

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia menjalani berbagai rangkaian fase kehidupan, di mulai dari kelahiran, kemudian proses pertumbuhan, hingga fase usia tua. Pada setiap fase memiliki tanggung jawab dan tuntutan tertentu yang dikenal sebagai tugas perkembangan. Masa transisi dari remaja ke dewasa merupakan salah satu periode krusial dalam perjalanan kehidupan seorang manusia. Pada fase ini, seseorang mulai mencari tau kemampuan yang dia miliki, berusaha untuk hidup mandiri tanpa bergantung pada orang tua, dan mulai membentuk dan mengembangkan sistem nilai dirinya yang ia yakini, serta menjalani hubungan yang lebih matang. Periode pencarian dan pembentukan jati diri ini dikenal dengan nama *emerging adulthood*.

Menurut Arnett (2000) *emerging adulthood* juga di kenal sebagai *Quarter life crisis*, adalah fenomena psikososial yang muncul Pada generasi dewasa awal, umumnya di usia 20-30 tahun ditandai dengan kecemasan, kebingungan makna hidup, tekanan karier, hubungan sosial, dan ekspektasi diri yang tinggi (Ratih et al., 2024). Misalnya saja, dalam kajian global ditemukan bahwa sebagian besar responden usia muda melaporkan perasaan tertekan menghadapi masa depan dan batasan pencapaian hidup mereka. Fenomena ini mencerminkan bahwa fase dewasa awal bukan hanya soal transisi sosial atau ekonomi, tetapi juga dinamika psikologis yang signifikan. Sehingga, isu *Quarter life crisis* telah menjadi topik penting dalam kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental lintas budaya.

Sebuah studi yang dilakukan oleh LinkedIn pada bulan November 2017 mengungkapkan bahwa sebanyak 75% responden pengguna platform tersebut yang berusia antara 25 hingga 30 tahun menghadapi tantangan *Quarter life crisis*. Penyebab utamanya meliputi : 61% responden kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang cocok dengan passion mereka serta tekanan, 48% responden

lainnya akibat perbandingan diri dengan rekan yang lebih berhasil (Rahmah & Masfuah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina di Indonesia menunjukkan bahwa hampir 98% dari 125 peserta mengalami *Quarter life crisis*. Di antaranya, 82% menghubungkannya dengan ketidakstabilan finansial, 79% merasa tidak pantas untuk hidup yang lebih baik, dan 65,6% lainnya merasa terbebani oleh ekspektasi kehidupan sehari-hari (Agustina et al., 2022). Studi lain yang dilakukan oleh Icha Herawati di Pekanbaru mengindikasikan bahwa berdasarkan analisisnya, *Quarter life crisis* yang dialami oleh orang dewasa muda di kota tersebut umumnya berada pada tingkat sedang dan kemudian meningkat ke tinggi. Tingkat *Quarter life crisis* pada responden penelitian ini sebagian besar berada di kategori sedang yaitu 43,22%, diikuti oleh tinggi sebesar 27,97%, kemudian rendah sebesar 14,83%, sangat tinggi 10,17%, dan yang terakhir sangat rendah yaitu 3,82%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal di Pekanbaru mengalami *Quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020).

Riset yang dilakukan oleh Farah Fadhilah dan timnya di Makassar menemukan variasi tingkat *Quarter life crisis* tergantung pada jenis kelamin, semester studi, dan status hubungan romantis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat *Quarter life crisis* berbeda secara bermakna jika dilihat dari aspek demografis seperti *gender*, tahap semester, dan keterlibatan romantis. Namun, tingkat *Quarter life crisis* berdasarkan aspek demografis seperti status pekerjaan dan lokasi domisili tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (Fadhilah et al., 2022).

Quarter life crisis merupakan periode ketidakpastian dan kegelisahan akan masa depan yang sering alami oleh seseorang berusia 20 tahunan. Terdapat 7 aspek yang dialami oleh seseorang saat menghadapi *Quarter life crisis*, yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, sering merasa putus asa, berpikir negatif pada diri sendiri, perasaan terjebak dalam masalah, cemas, emosional tertekan, dan

kekhawatiran berhubungan dengan orang lain. Perasaan emosional seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak memiliki kepastian mengenai tujuan hidup adalah tanda dari *Quarter life crisis* (Usmi et al., 2025).

Rasa putus asa pada aspek *Quarter life crisis* bertentangan dengan hakikat tawakal, yang mengajarkan penyerahan diri total pada Allah setelah berusaha maksimal. Dalam ranah keilmuan tasawuf psikoterapi, konsep keimanan dan spiritualitas menjadi salah satu aspek yang potensial dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Tawakal merupakan salah satu sikap yang disebut dalam Al-Qur'an. Tawakal ialah suatu sikap mengharapkan segala perlindungan, jaminan semata-mata kepada Allah SWT. Maka dari itu dalam memiliki sikap tawakal membutuhkan kesungguhan yang bersumber dari dalam hati seorang hamba sebagai upaya untuk menggapai kebaikan dan terhindar dari segala bentuk keburukan (Ningsih, 2024). Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah At-Talāq [65] ayat 3 yang berbunyi:

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (At-Talāq [65]:3)

Ayat tersebut menegaskan adanya jaminan bagi individu yang berserah diri sepenuhnya kepada Allah, di mana Dia akan memenuhi semua kebutuhan dan mengatur segala urusannya. Ketika membicarakan tawakal, tak terpisahkan dari pembahasan *Ahwal Qalbi*. Dengan demikian, tawakal sangat menitikberatkan pada dimensi *batiniah*. Aspek batin ini sangat terkait dengan perasaan seseorang, sehingga orang yang benar-benar bertawakal kepada Allah tidak akan menyimpan keluhan atau kegelisahan di dalam dirinya. Ia akan selalu merasa damai, tenang,

dan memiliki suasana hati yang positif. Jika menerima karunia dari Allah, ia pasti akan bersyukur, sedangkan jika menghadapi cobaan, ia akan sabar dan menerima segala yang diberikan oleh Allah SWT. Ia akan menyerahkan semua keputusan, bahkan dirinya sendiri, kepada Allah SWT. Penyerahan ini dilakukan dengan tulus dan semata-mata karena Allah SWT.

Pada penelitian ini akan mengungkapkan bahwa sikap tawakal diisi dengan kecerdasan emosi dan penyesuaian mental. Oleh sebab itu, keterkaitan antara tawakal dan *Quarter life crisis* menjadi penting saat mahasiswa mampu membangun tawakal, sehingga tekanan identitas, kekhawatiran akan masa depan, dan tantangan kehidupan bisa diatasi lebih efektif dari sudut pandang spiritual-psikologis. Dengan demikian, metode tasawuf psikoterapi memberikan peluang untuk memandang *Quarter life crisis* bukan sekadar persoalan mental, melainkan juga pertanyaan eksistensial dan rohani yang sangat berarti bagi mahasiswa.

Berbagai survei dan penelitian kuantitatif di Indonesia menunjukkan bahwa fase usia awal dewasa (*early adulthood*) kerap mengandung tingkat ketidakpastian yang signifikan, sehingga memicu fenomena seperti *Quarter life crisis*. Salah satunya pada studi yang dilakukan oleh Murni (2025) pada konteks mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* memiliki prevalensi cukup signifikan: misalnya untuk mahasiswa tingkat akhir di salah satu institut, kategori sedang 33,75 % dan tinggi 30,0 % dari 80 mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa berisiko tinggi mengalami *Quarter life crisis* di masa transisi menuju dunia kerja atau studi pascasarjana (Keperawatan & Stikes, 2025). Dari sisi spiritual/psikologis, studi juga mendapati bahwa sikap bertawakal mampu memprediksi ketahanan akademik (*resilience*) pada siswa atau mahasiswa. Contohnya, penelitian pada 202 siswa yang dilakukan oleh Saputra, dkk (2022) menunjukkan bahwa variabel tawakal terhadap Allah memiliki kontribusi yang signifikan dalam memprediksi resiliensi akademik. (Saputra et al., 2022).

Fenomena tersebut diduga turut terjadi di lingkungan Fakultas Ushuluddin. Berdasarkan data akademik yang diperoleh dari Tata Usaha Fakultas, tercatat bahwa dari angkatan 2019-2021 yang seharusnya telah menyelesaikan studi dalam masa normal 4 tahun, terdapat 567 mahasiswa mengalami keterlambatan lulus. Keterlambatan terbesar terjadi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu sebanyak 143 mahasiswa, dan Ilmu Al-quran dan Tafsir sebanyak 136 mahasiswa. Selain itu, dalam dua tahun terakhir juga terdapat mahasiswa yang dinyatakan mengundurkan diri.

Kondisi ini mengindikasikan adanya hambatan psikologis yang dialami mahasiswa, yang salah satunya dapat dikaitkan dengan fenomena *Quarter life crisis*. Religiusitas dapat membantu seseorang dalam mengurangi gejala *Quarter life crisis* yang sedang dialami. Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang baik dapat lebih tangguh dan memiliki tingkat keamanan yang tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah. Konteks ini menjadi relevan secara khusus bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang secara akademik bergelut dengan kajian-kajian keislaman, namun tidak terlepas dari tekanan psikologis fase dewasa awal.

Fenomena ini pun ditemukan dari hasil wawancara penulis dengan salah satu mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap salah seorang mahasiswa tingkat akhir (G, 23 tahun, semester 9) yang belum menyelesaikan skripsi sesuai target, diketahui bahwa yang bersangkutan kerap merasa cemas dan bingung terkait masa depannya, terutama ketika membandingkan diri dengan teman seangkatan yang telah lebih dahulu lulus, bahkan sudah bekerja. Kecemasan tersebut muncul dari berbagai sumber, seperti target kelulusan yang terus mundur, kekhawatiran tidak mampu bersaing di dunia kerja, serta rasa takut mengecewakan harapan orang tua. Kondisi ini berdampak pada keseharian yang bersangkutan, mulai dari sulit fokus mengerjakan skripsi, kecenderungan menunda pekerjaan,

munculnya rasa minder, hingga kelelahan secara mental sebuah gambaran nyata dari fenomena *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Meski demikian, mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa sikap tawakal turut membantunya menghadapi tekanan tersebut. Ia menyatakan bahwa tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan tetap berikhtiar semaksimal mungkin seperti mengerjakan revisi dan menghubungi dosen pembimbing kemudian menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah melalui doa, salat, dan dzikir. Ia mengakui bahwa proses ini tidak selalu berjalan mulus, karena rasa cemas terkadang masih muncul dan mendominasi, terutama ketika revisi terasa berat atau dosen pembimbing lama merespons, sehingga tawakal baginya merupakan proses yang terus dilatih, bukan sesuatu yang dicapai secara instan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa tawakal berpotensi berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis akibat *quarter life crisis*, sekaligus menjadi dasar empiris awal bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara tawakal dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Quarter life crisis ini banyak terjadi pada usia 18–30 tahun, fase yang melibatkan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan ketidakpastian pilihan hidup kondisi yang secara teoretis dan empiris sangat relevan untuk populasi mahasiswa. Di sisi lain, dalam konteks religiusitas, meskipun tawakal telah dipelajari sebagai variabel dalam stress atau kebahagiaan mahasiswa, belum diketahui sejauh mana tawakal dapat berkontribusi dalam mengatasi atau mengurangi tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa. Maka penting dilakukan penelitian empiris sistematis untuk menggali sejauh mana tawakal berkaitan dengan tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas Ushuluddin di UIN Bandung, sehingga memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi bidang tasawuf psikoterapi.

Berdasarkan penelitian terdahulu, tawakal terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik dan krisis psikologi mahasiswa. Namun

demikian, sebagian besar penelitian masih terbatas pada aspek psikologis subjektif dan belum mengaitkannya dengan indikator akademik yang objektif seperti keterlambatan lulus dan keberlangsungan studi. Selain itu, penelitian sebelumnya belum secara spesifik mengkaji mahasiswa dengan latar keilmuan keislaman seperti Fakultas Ushuluddin, serta masih minim integrasi anatar konsep tawakal dalam perspektif tasawuf dengan pendekatan empiris kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan tingkat tawakal dengan dinamika akademik mahasiswa secara lebih komprehensif dan berbasis data empiris.

Penelitian ini memiliki keunikan yang terletak pada upaya menggeser fokus pada kajian tawakal dari sekedar variabel psikologis yang berkorelasi pada stres akademik menuju analisis yang lebih komprehensif dengan mengaitkannya pada indikator akademik yang bersifat objektif dan terukur, seperti keterlambatan kelulusan dan pengunduran diri mahasiswa. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan pendekatan self-report dan terbatas pada persepsi subjektif mahasiswa, penelitian ini memadukan data psikologis dengan data empiris institusional, sehingga menghasilkan gambaran yang lebih utuh mengenai implikasi tawakal dalam dinamika akademik. Selain itu konteks penelitian berfokus pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang mana subjek penelitian ini memiliki latar belakang keilmuan keislaman yang secara teoritis berkaitan erat dengan internalisasi nilai-nilai tawakal dalam perspektif tasawuf. Maka penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian empiris tetapi juga menghadirkan integrasi anatar dimensi spritual dan realitas akademik secara lebih kontekstual.

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini memiliki urgensi ilmiah dan sosial-spi ritual yang signifikan. Di era modern yang di tandai dengan ketidakpastian tujuan hidup yang jelas, mahasiswa akan menghadapi resiko tinggi yaitu *Quarter life crisis* yang berdampak pada kesehatan mental, motivasi dalam

belajar, dan kinerja akademik. Meskipun nilai spiritual Islam seperti tawakal diyakini dapat membantu seseorang menghadapi masalah hidup, namun sampai sekarang masih sedikit penelitian ilmiah (empiris) yang benar-benar meneliti dan membuktikan peran tawakal sebagai pelindung atau penahan dampak negatif dari masalah tersebut, misalnya stres, kecemasan, atau *Quarter life crisis* pada mahasiswa.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena untuk memberikan bukti ilmiah bahwa peningkatan tawakal dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi kecemasan eksistensial dan tekanan psikologis mahasiswa. Hasil dari penelitian diharapkan dapat memperkuat dasar teoritis tasawuf psikoterapi sebagai ilmu yang aplikatif dalam kehidupan modern, serta dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum pendidikan karakter dan juga spiritual dalam lingkungan perguruan tinggi Islam seperti UIN Bandung. Dengan demikian, penelitian ini mempunyai relevansi langsung untuk pengembangan ilmu, kebijakan kampus, serta pembinaan mahasiswa dalam membangun generasi yang tangguh dalam spiritual maupun mental.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dari konteks di atas, dapat diperoleh beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat tawakal pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung?
2. Bagaimana tingkat *Quarter life crisis* yang dialami pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat tawakal yang mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung

2. Mengidentifikasi tingkat *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung
3. Menganalisis hubungan antara tawakal dengan *Quarter life crisis* , apakah terdapat korelasi negatif yang signifikan antara keduanya.

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kemudahan bagi para pembaca, diri sendiri, maupun pihak-pihak yang berkepentingan. Terkait dengan manfaat penelitian ini terdapat manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang Tasawuf Psikoterapi , khususnya mengenai peran tawakal sebagai mekanisme spiritual dalam mengatasi *Quarter life crisis*. Hasil penelitian ini memberikan landasan empiris sebagai pengembangan teori psikospiritual Islam yang tekanan nilai ketundukan kepada Allah SWT dalam menghadapi tekanan psikologis masa dewasa muda, serta menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji integrasi konsep tasawuf dengan dinamika psikologis modern.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi mahasiswa mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung sebagai sarana memahami kondisi *Quarter life crisis* serta mengembangkan tawakal sebagai strategi coping berbasis nilai tasawuf. Selain itu, penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam mencegah krisis psikologis, memperkuat integrasi antara ilmu keislaman dan kehidupan sehari-hari, serta menjadi bahan refleksi diri dalam proses pengembangan kepribadian.
- b) Bagi pihak kampus dan lembaga keagamaan , hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program pelatihan spiritual yang lebih relevan bagi mahasiswa perantauan, seperti pendampingan tasawuf, kajian ruhani, atau layanan konseling islami berbasis tasawuf.

- c) Bagi konselor atau praktisi psikoterapi Islam , penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam mengintegrasikan konsep tawakal sebagai intervensi psikoterapeutik untuk mengurangi dampak *Quarter life crisis*.
- d) Bagi peneliti selanjutnya , hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi empiris untuk mengembangkan model psikoterapi tasawuf yang menekankan aspek keikhlasan, tawakal, dan ridha sebagai penopang ketahanan psikologis remaja dewasa.

D. Kerangka berpikir

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung berada pada rentang usia 18-25 tahun, sebuah fase yang dalam psikologi perkembangan dikenal sebagai masa peralihan menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan sekaligus, mulai dari menyelesaikan masa kuliah, penentuan arah karir, pembentukan relasi sosial, sampai pencarian makna hidup dan identitas diri. Tekanan berlapis ini berpotensi memunculkan kondisi psikologis yang dikenal sebagai *Quarter life crisis*, yaitu krisis ketidakpastian, keraguan diri, dan kecemasan yang sering dialami oleh individu di usia dua puluhan (Robinson et al., 2025).

Quarter life crisis tidak dapat muncul begitu saja pada individu, terdapat kecenderungan umum yang dapat memengaruhi terjadinya kondisi tersebut, Arnett dan Allison mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *Quarter life crisis*. Faktor internal meliputi: *Identity exploration* (eksplorasi diri), *Instability* (ketidakstabilan), *Self-focused* (fokus pada diri sendiri), *Feeling in Between* (masa transisi), *The age of possibilities* (usia kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen). Sedangkan faktor eksternal yaitu : 1). hubungan cinta, keluarga, pesterangan, 2). Tantangan akademis, 3). Tuntutan pekerjaan. Robbin dan wilner mengemukakan beberapa aspek problematika individu saat mengalami *Quarter life crisis*, yaitu : 1). Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, 2). Kekhawatiran terhadap

hubungan interpersonal, 3). Rasa cemas, 4). Perasaan tertekan, 5). Penilaian diri yang negatif, 6). Perasaan terjebak dalam situasi sulit, 7). Perasaan putus asa.

Quarter life crisis merupakan fenomena yang erat kaitannya dengan kecemasan pada individu dewasa muda. Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* mendeskripsikan bahwa individu yang mengalami *Quarter life crisis* akan merasakan kondisi yang ditandai dengan perasaan *helpless, panicked, indecisive*, dan *apprehensive* akibat menghadapi tuntutan dan pilihan hidup yang begitu besar pasca-kelulusan. Lebih lanjut, Robbins dan Wilner (2001) menegaskan bahwa *Quarter life crisis* tidak hanya berdampak pada kebingungan identitas, tetapi juga memunculkan gejala kecemasan (*anxiety*) dan depresi yang nyata pada individu yang tidak memiliki jaringan dukungan yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* secara inheren merupakan bagian dari pengalaman kecemasan yang dialami oleh individu pada masa transisi menuju kedewasaan. (Robbins, Alexandra ; Wilner, 2001)

Dalam perspektif psikologi islam, kecemasan bukan semata-mata fenomena psikologis yang berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan kondisi spritual seseorang. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam *Ighāṣat al-Lahfān* dan *Al-Dā' wa al-Dawā'* menyatakan bahwa sumber utama penyakit jiwa termasuk kecemasan, kegelisahan, dan kesedihan adalah keterputusan hati dari Allah SWT. Sebaliknya hati yang berhubungan dengan Allah melalui tawakal akan memperoleh ketenangan (*nafs muthmainnah*), yang menjadi fondasi kesehatan jiwa yang sejati (Al-Atsari, 1995).

Peneliti melihat bahwa di sisi lain, mahasiswa Fakultas Ushuluddin memiliki keistimewaan dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain, yakni intensitas pendalaman nilai-nilai spritual islam yang lebih tinggi melalalui kurikulum maupun suasana akademik di lingkungan mereka. Salah satu nilai yang mereka pelajari adalah tawakal atau sikap berserah diri secara total pada Allah SWT

setelah melakukan ikhtiar yang sungguh-sungguh. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : “Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.” (Āli ‘Imrān [3]:159)

Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa tawakal yang sejati menghasilkan ketenangan jiwa dan kemampuan menerima segala apa yang sudah di tetapkan Allah dengan ikhlas dan ridha (*Terjemah Ihya' Ulumiddin 9.Pdf*, n.d.). menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, “Tawakkal merupakan amalan dan penghambaan hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah SWT semata, percaya terhadap-Nya, berlindung hanya kepada-Nya dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikannya segala 'kecukupan' bagi dirinya, dengan tetap melaksanakan 'sebab-sebab' serta usaha keras untuk dapat memperolehnya.” (J et al., 2024)

Ibnu Qayyim mendefinisikan tawakal bukan sebagai sikap pasif atau kepasrahan buta, melainkan sebagai penghambaan hati yang aktif, yakni menyandarkan segala urusan kepada Allah disertai dengan ikhtiar sungguh-sungguh. Konsep ini memiliki relevansi langsung dengan dinamika *Quarter life crisis*, ketika seseorang mampu berserah diri kepada Allah setelah berusaha optimal, ia tidak akan larut dalam kecemasan akan hal-hal yang belum terjadi, tidak terjadi dalam perbandingan sosial, dan mampu menerima ketidakpastian sebagai bagian dari takdir yang terencana (*qadr*).

Berdasarkan alur berpikir di atas, peneliti meyakini bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat tawakal dan tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Semakin tinggi tingkat tawakal seorang mahasiswa, peneliti menduga semakin rendah tingkat *Quarter life crisis* yang dialaminya, sebab tawakal menyediakan ketenangan, penerimaan diri, dan orientasi yang jelas kepada Allah sebagai sumber pegangan hidup. Dugaan ini yang selanjutnya akan diuji secara empiris dalam penelitian ini. Adapun paradigma penelitian digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 1. 1 Paradigma Penelitian Hubungan Tawakal dan Quarter life crisis

Gambar 1. 1 di atas menggambarkan paradigma penelitian yang menjelaskan hubungan antara tawakal dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa, yang disusun untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai alur berpikir peneliti mulai dari kondisi awal yang dialami mahasiswa hingga dampak yang diharapkan. Mahasiswa sebagai subjek utama penelitian ini berada pada fase dewasa awal yang rentan menghadapi empat tantangan utama *Quarter life crisis*, yaitu:

menyelesaikan masa kuliah, penentuan arah karir, pembentukan relasi sosial, serta pencarian makna hidup dan identitas diri. Tantangan-tantangan tersebut semakin berat dengan adanya hambatan tuntutan akademik yang menjadi stressor eksternal tambahan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, peningkatan tawakal yaitu sikap berserah diri secara penuh kepada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar yang maksimal ditempatkan sebagai variabel independen utama yang dipandang sebagai sumber daya spiritual internal.

Tawakal dalam konteks ini bukan berarti pasif, melainkan merupakan bentuk penerimaan aktif yang berlandaskan keimanan, sehingga diharapkan mampu mengantarkan mahasiswa pada kondisi penerimaan diri dan ketenangan jiwa sebagai wujud kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, kondisi psikologis yang lebih stabil tersebut diharapkan berdampak pada meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif dan adaptif, sehingga tawakal tidak hanya bernilai spiritual semata, tetapi juga terbukti memberikan manfaat nyata bagi kehidupan akademik mahasiswa.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut ini merupakan bentuk hipotesis penelitian yang belum terbukti kebenarannya dan belum dapat diperjelas dengan data yang dikumpulkan. Peneliti menggunakan dua variabel, sebagai berikut:

Tawakkal (Variabel *X*)

Quarter life crisis (Variabel *Y*)

1. ***H₀*** : Tidak ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung.
2. ***H_a*** : Ada hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dengan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Bandung.

Dari pernyataan di atas, salah satu pernyataan dapat diterima setelah dilakukan penelitian. Jika hipotesis satu terbukti benar, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika sebaliknya, maka dikatakan H_a ditolak dan H_0 diterima.

F. Hasil penelitian terdahulu

Bagian penelitian terdahulu ini menelaah studi-studi empiris yang relevan dengan dua variabel penelitian utama: tawakal (tawakkul) sebagai konstruk spiritualitas/keagamaan dan *Quarter life crisis* sebagai fenomena psikososial yang umum dialami oleh orang dewasa muda. Kajian meliputi (1) pengukuran dan validasi skala tawakkul, (2) hubungan tawakkul/religiusitas dengan stres, kecemasan, dan resiliensi, serta (3) penelitian empiris tentang *Quarter life crisis* khususnya di kalangan pelajar dalam konteks Indonesia. Sumber-sumber ini digunakan untuk menunjukkan *state-of-the-art* dan menjadi dasar kebaruan penelitian ini.

1. Gondal, Adil, Yasin dan Shujja (2022) dalam penelitian "Pengembangan dan Validasi skala Tawakkal untuk Muslim dewasa di Pakistan", yang dipublikasikan dalam *Journal of Religion and Health*, menjelaskan bahwatawakal merupakan nilai fundamental dalam sistem kepercayaan Islam yang mencerminkan keyakinan akan kecukupan Allah serta penerimaan segala sesuatu terhadap ketetapan-Nya tanpa meniadakan usaha manusia. Penelitian ini fokus pada pengembangan dan validasi Skala Tawakkul (Skala Kepercayaan pada Tuhan) bagi Muslim dewasa di Pakistan dengan pendekatan psikometrik melalui dua tahap penelitian. Hasil analisis faktor eksploratori dan konfirmatori menunjukkan adanya empat dimensi utama tawakal, yakni keyakinan terhadap kecukupan Tuhan, penerimaan tanpa syarat terhadap kehendak-Nya, usaha atau ikhtiar, dan penyerahan kehendak pribadi kepada Tuhan. Skala ini terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi serta berkepanjangan positif dengan berputar yang aman kepada Tuhan dan negatif dengan berputar yang tidak aman. Penelitian ini

memberikan dasar teoritis dan metodologis yang penting bagi penelitian ini karena mengukuhkan bahwa tawakal merupakan konstruk psikologis yang dapat diukur secara ilmiah. Selain itu, temuan tersebut mendukung pemahaman bahwa tawakal berperan dalam kesejahteraan psikologis individu hal yang secara kontekstual berkaitan dengan kemampuan seseorang menghadapi krisis kehidupan seperti *Quarter life crisis* (Gondal et al., 2022)

2. Hasyim (2024) dalam "*Factors Contributing to Quarter life crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review*", yang dipublikasikan dalam *Psychology Research and Behavior Management*, menjelaskan bahwa *Quarter life crisis* merupakan fenomena psikologis umum yang dialami oleh individu dewasa awal, ditandai dengan kesusahan, berhubungan dengan arah hidup, serta tekanan emosional terkait karir dan identitas diri. Melalui pengamatan literatur sistematis menggunakan metodologi PRISMA, Hasyim menelaah 14 artikel akademik internasional untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab krisis seperempat abad. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok besar penyebab, yakni faktor internal (komitmen terhadap tujuan, spiritualitas, dan kecemasan) serta faktor eksternal (dukungan sosial, usia, dan jenis kelamin). Penelitian ini menegaskan bahwa *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh dinamika psikologis dan spiritual yang kompleks. Penelitian Hasyim (2024) relevan dengan penelitian ini karena menempatkan spiritualitas sebagai faktor internal penting yang dapat mempengaruhi kekuatan *Quarter life crisis*. Dengan demikian, temuan tersebut memberikan landasan empiris bagi penelitian ini untuk menelaah tawakal sebagai bentuk spiritualitas dalam Islam sebagai variabel yang berpotensi menurunkan gejala *Quarter life crisis* (Hasyim et al., 2024).
3. Robinson dkk. (2025) pada penelitiannya "*Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries*", yang dipublikasikan dalam jurnal *Emerging Adulthood*,

menjelaskan bahwa *Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad adalah masa transisi emosional yang tidak stabil pada usia 18–29 tahun, yang dapat berlangsung satu hingga dua tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed method*) dengan melibatkan 2.247 partisipan dari delapan negara: Inggris, Yunani, Ceko, Turki, India, Pakistan, Indonesia, dan Brasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi krisis ini cukup tinggi, yakni 40–77% , dengan dua kelompok faktor utama: eksternal (transisi karir, tekanan akademik, kesulitan ekonomi, dan masalah keluarga) serta internal (kecemasan, ketakutan, evaluasi diri negatif, dan kebingungan). Penelitian Robinson menampilkan bahwa *Quarter life crisis* merupakan fenomena universal dan lintas budaya , termasuk di Indonesia. Temuan ini penting karena menegaskan bahwa meskipun faktor sosial dan ekonomi berperan, faktor internal seperti kecemasan dan kebingungan menjadi inti dari pengalaman krisis tersebut. Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut diyakini dapat diminimalkan melalui penguatan tawakal sebagai bentuk stabilitas spiritual dan penerimaan diri yang menumbuhkan ketenangan batin. (Robinson et al., 2025)

4. Wahyuni & Sari (2025) dalam penelitian "*Quarter-life Crisis: Spiritual Well-being as a Mediator in the Relationship between Emotion Regulation, Social Support, Religious Activities, and Quality of Life*", yang dipublikasikan dalam jurnal terbitan *Bentham Science*, menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase kritis yang sering mendapat garansi kehidupan atau *Quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran kesejahteraan spiritual sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial, aktivitas keagamaan, dan kualitas hidup (*Quality of Life*) . Dengan melibatkan 255 partisipan berusia 20–30 tahun dan menggunakan analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) , hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaturan emosi, dukungan sosial, dan aktivitas keagamaan berpengaruh signifikan

terhadap kualitas hidup, dan kesejahteraan spiritual terbukti memediasi hubungan tersebut. Penelitian Sari, dkk. (2025) memperkuat bahwa dimensi spiritual memiliki peran krusial dalam membantu individu mengatasi masa krisis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, tawakal dipandang sebagai salah satu bentuk kesejahteraan spiritual yang dapat menumbuhkan ketenangan, penerimaan, dan optimisme dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, penelitian Sari, dkk. menjadi pijakan empiris bahwa spiritualitas Islam memiliki fungsi protektif terhadap *Quarter life crisis* (Wahyuni & Sari, 2025).

5. Skripsi yang ditulis oleh Devi Dwi Lestari, mahasiswa Program Studi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2021, dengan judul "Peranan Tawakal dalam Menghadapi *Quarter life crisis*: Studi Deskriptif pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana tawakal berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi fenomena *Quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah menjadi salah satu wasilah yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan dan kebingungan yang muncul pada masa *Quarter life crisis*. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian (santri pondok pesantren) dan pendekatan penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada kedua variabel yang diangkat, yaitu tawakal dan *Quarter life crisis* (Lestari, 2021).
6. Skripsi yang ditulis oleh Melly Yuliyanti, mahasiswa Program Studi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2021, dengan judul "Pengaruh Tawakal terhadap Tingkat Stres Akademik: Studi Kuantitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aplikasi tawakal pada mahasiswa, gambaran stres akademik, serta pemahaman dan pelaksanaan aspek-aspek tawakal dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua variabel, yaitu tawakal dan stres akademik. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yang digunakan, yaitu stres akademik, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel *Quarter life crisis*. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel tawakal, subjek penelitian berupa mahasiswa Fakultas Ushuluddin, serta metode penelitian kuantitatif yang digunakan (Yuliyanti, 2021).

7. Skripsi yang ditulis oleh Noviana Rahmawati, mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2023, dengan judul "Hubungan *Quarter life crisis* dengan Ketenangan Jiwa". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yang digunakan, yaitu ketenangan jiwa, sedangkan pada penelitian ini variabel yang dihubungkan dengan *Quarter life crisis* adalah tawakal. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel *Quarter life crisis*, subjek penelitian berupa mahasiswa, serta metode penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan (Rahmawati, 2023).
8. Skripsi yang ditulis oleh Fitria, mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada tahun 2023, dengan judul "Kontribusi Tawakal terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tawakal terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode asosiatif,

melibatkan 155 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yang digunakan, yaitu resiliensi, sedangkan pada penelitian ini variabel terikatnya adalah *Quarter life crisis*. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel tawakal, subjek penelitian berupa mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang sedang mengerjakan skripsi, serta metode penelitian kuantitatif yang digunakan (Fitria, 2023).

9. Skripsi yang ditulis oleh Elsa Kurniawati, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2024, dengan judul "Pengaruh *Quarter life crisis* terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Quarter life crisis* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yang digunakan, yaitu kesejahteraan psikologis, sedangkan pada penelitian ini *Quarter life crisis* dihubungkan dengan tawakal. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel *Quarter life crisis*, subjek penelitian berupa mahasiswa, serta metode penelitian kuantitatif yang digunakan (Kurniawati, 2024).

Secara umum, kesembilan penelitian di atas menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas dan religiusitas, termasuk tawakal, memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu, termasuk dalam menghadapi tekanan perkembangan usia dewasa awal. Gondal dkk. (2022) menyatakan bahwa tawakal merupakan konstruk psikologis yang dapat diukur secara valid dan reliabel. Hasyim (2024) menemukan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi tingkat *Quarter life crisis*. Robinson (2025) menunjukkan bahwa krisis tersebut merupakan fenomena universal, termasuk di Indonesia. Sari, dkk. (2025) membuktikan bahwa kesejahteraan spiritual dapat meningkatkan kualitas hidup pada masa krisis tersebut.

Sejumlah skripsi di lingkungan perguruan tinggi Islam Indonesia turut memperkuat gambaran ini secara empiris: Lestari (2021) menunjukkan bahwa tawakal berperan membantu mahasiswa menghadapi *Quarter life crisis*; Yuliyanti (2021) dan Fitria (2023) masing-masing membuktikan peran tawakal dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan resiliensi mahasiswa; sementara Rahmawati (2023) dan Kurniawati (2024) menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* berhubungan dengan variabel psikologis lain seperti ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Meskipun kesembilan penelitian di atas telah memberikan kontribusi berarti dalam memahami hubungan antara spiritualitas dan *Quarter life crisis*, terdapat celah penelitian yang belum terjawab sepenuhnya. Gondal dkk. (2022) memang telah membuktikan bahwa tawakal merupakan konstruk psikologis yang valid dan reliabel untuk diukur, namun penelitian tersebut tidak mengaitkan tawakal dengan fenomena *Quarter life crisis* sama sekali, dan dilakukan di Pakistan dengan konteks budaya yang berbeda dari Indonesia. Hasyim (2024) melalui kajian literatur sistematis menemukan bahwa spiritualitas merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap *Quarter life crisis*, namun spiritualitas yang dimaksud masih bersifat umum dan belum dioperasionalkan ke dalam konstruk keislaman yang spesifik seperti tawakal. Robinson (2025) menegaskan bahwa *Quarter life crisis* merupakan fenomena universal yang terbukti dialami di Indonesia, namun penelitiannya sama sekali tidak mengukur variabel spiritualitas maupun keagamaan, sehingga peran nilai-nilai Islam dalam memoderasi krisis tersebut belum terjawab. Adapun Sari, dkk. (2025) yang paling dekat dengan topik ini pun menggunakan konstruk kesejahteraan spiritual secara umum, bukan tawakal secara khusus, dengan desain mediasi yang berbeda serta populasi dewasa awal secara luas tanpa kekhususan latar pendidikan Islam.

Penelitian-penelitian berbasis skripsi di lingkungan perguruan tinggi Islam Indonesia juga masih memiliki keterbatasan cakupan: Lestari (2021)

menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif pada subjek santri pondok pesantren, bukan mahasiswa secara kuantitatif korelasional; Yuliyanti (2021) dan Fitria (2023) menghubungkan tawakal dengan variabel selain *Quarter life crisis*; sementara Rahmawati (2023) dan Kurniawati (2024) menghubungkan *Quarter life crisis* dengan variabel selain tawakal.

Dengan demikian, penelitian yang secara khusus menguji hubungan langsung antara tingkat tawakal dan *Quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, dengan cakupan populasi lintas program studi dan angkatan sebagaimana pada penelitian ini, masih terbatas jumlahnya. Kondisi ini menjadi semakin relevan mengingat mahasiswa Fakultas Ushuluddin memiliki keunikan tersendiri: di satu sisi mereka menghadapi tekanan perkembangan *Quarter life crisis* sebagaimana mahasiswa pada umumnya, namun di sisi lain mereka memiliki penghayatan nilai-nilai Islam yang lebih mendalam melalui bidang keilmuan yang mereka tekuni. Kesenjangan inilah yang menjadi landasan dan alasan mendasar dilakukannya penelitian ini serta menjadi kebaruan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

