

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Dalam rentang kehidupan, manusia akan mengalami perubahan-perubahan dalam hidupnya. Dalam beberapa literatur disebutkan bahwa manusia akan mengalami 8 fase dalam kehidupannya tersebut sebelum pada akhirnya meninggalkan dunia. Hal ini sesuai dengan salah satu prinsip perkembangan yaitu setiap individu yang normal akan mengalami tahapan/fase perkembangan. Para ahli menentukan kriteria setiap fase melalui 3 sisi yakni: sisi biologis, didaktis, dan psikologi. Dengan biologis mereka menentukan perkembangan fisik yang umumnya terjadi pada setiap individu seperti perkembangan organ tubuh, masa pubertas pada remaja, dan penuaan pada usia lanjut. Kemudian secara didaktis yakni usia pendidikan dalam setiap fase kehidupan. Contohnya ketika anak berusia 0 sampai 2 tahun merupakan usia asuhan, kemudian pada usia 2 sampai 12 tahun merupakan pendidikan jasmani dan latihan panca indera, kemudian berlanjut dari usia 12 sampai 15 tahun yakni usia pendidikan akal, kemudian pada usia 15 sampai 20 merupakan pendidikan watak dan agama dst.

Selain dilihat dari sisi biologis dan didaktis para ahli juga melihat dari sisi psikologis. Mereka melihat kebiasaan-kebiasaan individu pada fase tertentu, memilih mana yang secara umum terjadi pada setiap individu dan mana yang tidak terjadi secara umum pada setiap individu. Dari sana mereka menyimpulkan ciri-ciri khas secara psikologis yang terjadi pada setiap fase kehidupan. Contohnya adalah ketika anak-anak memasuki fase remaja maka akan mengalami ketidakstabilan emosi yang diakibatkan oleh ketidakstabilan hormon dan pada fase ini juga mereka mencari jati diri mereka yang sebenarnya (Yusuf S. , 2017, pp. 17-22)

Seperti yang telah dijelaskan bahwasanya para ahli membagi rentang kehidupan manusia menjadi 8 fase yakni : masa prenatal, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dewasa akhir dan lanjut

usia. Dalam penentuan umur secara pasti, para ahli mengalami perbedaan pendapat pada masing-masing fase. Dalam setiap fasenya para ahli menyebutkan bahwa manusia akan mengalami krisis untuk bisa sampai pada tahap selanjutnya. Bahkan krisis ini dapat terjadi sejak manusia masih di dalam kandungan ibunya. Janin yang dikandung oleh ibu yang *toxic* atau ibu yang mengalami gangguan psikologis akan sangat berpengaruh pada kesehatan mentalnya di masa mendatang, bahkan efeknya akan lebih parah karena emosi negatif tersebut akan tertransmisi pada gen anaknya (Machdy, 2020, p. 220).

Kemudian contoh lain dari masa krisis ini adalah masa yang dialami oleh remaja. Seperti kita ketahui masa remaja merupakan masa pencarian jati diri juga masa dimana ia ingin diakui oleh lingkungan sosialnya. Kemudian ditambah dengan perubahan bentuk badan dan ketidakstabilan hormon yang terjadi dalam tubuhnya hal ini memberikan akibat yang fatal bagi individu yang tidak dapat menangani permasalahan-permasalahan tersebut. Umumnya ketidakmampuan penyesuaian tersebut akan berakibat pada individu remaja seperti tidak adanya tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diemban, banyak mengkhayal guna memenuhi hal-hal yang tidak dapat dicapainya pada masa sekarang, perasaan menyerah, mencari perhatian dengan melakukan hal-hal yang tidak semestinya dan masih banyak yang lainnya. Hal ini merupakan salah satu contoh krisis yang dialami oleh fase-fase tertentu (Hurlock B. E., 1980, p. 239).

Tumbuh menjadi dewasa merupakan fase yang pasti akan dialami oleh setiap individu. Didalam buku Psikologi perkembangan disebutkan bahwa *adult* merupakan istilah latin dari *adolescene-adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Sedangkan dalam bahasa Inggris kata *adult* merupakan kata kerja bentuk lampau sehingga dapat diartikan bahwa “telah tumbuh dewasa” (Hurlock B. E., 1980, p. 246). Dalam ilmu Psikologi fase ini disebut dengan *Emerging Adulthood*. *Emerging Adulthood* ini merupakan masa dimana individu mulai mengeksplorasi diri dan

lingkungannya. Masa *Emerging Adulthood* ini merupakan masa yang berfokus pada individu yang mengalami transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Dimana ciri dari fase perkembangan ini adalah berkembangnya kognitif individu, hubungan dengan keluarga, hubungan percintaan, keuangan, persahabatan dan sebagainya (Rahma, 2020, p. 2). Pada masa ini masyarakat menganggap individu sudah dapat menyelesaikan masalah pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya, individu dianggap mampu mengemban tanggung jawab dari apa yang telah ia lakukan dan dianggap dapat menerima konsekuensi-konsekuensi yang ada. Namun di sisi lain banyak individu yang masih belum bisa mengemban tanggung jawab yang dibebankan kepada dirinya, sehingga untuk mencari tanggung jawab tersebut mereka mengeksplorasi diri melalui aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia. Namun hasil dari mengeksplorasi diri ini dapat berdampak pada fase *Emerging Adulthood* karena pada prosesnya individu sering mengalami perubahan-perubahan perihal pekerjaan, percintaan, pendidikan, dan lain-lain (Agustin, 2012, p. 1).

Setiap orang berbeda-beda dalam menghadapi masalah-masalah ini, namun apabila tahapan ini tidak dapat dilalui dengan baik oleh individu maka individu akan mengalami krisis pergolakan emosional masa transisi dari remaja menuju dewasa. Krisis pergolakan emosional ini dalam ilmu Psikologi disebut dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah fenomena yang terjadi pada usia 20 sampai 30 tahun dimana individu mulai meragukan kehidupan masa depan mereka yang berkaitan dengan *karier*, hubungan percintaan, masalah keuangan dsb, namun keraguan-keraguan tersebut dapat menimbulkan kecemasan hingga stress pada individu (Setiyo, 2017, p. 94). Kemudian dikutip dari Tesis Inayah Agustin Robbins dan Wilner juga menjelaskan bahwa QLC merupakan reaksi intens yang terjadi pada individu yang baru meninggalkan zona nyaman menuju pada masa yang menjadi tanggung jawabnya sendiri sehingga pada akhirnya individu mengalami ketidakstabilan akibat

perubahan yang terus terjadi ditambah terlalu banyak pilihan juga dapat mengakibatkan perasaan tidak berdaya pada individu (Agustin, 2012, p. 2).

Pada negara-negara Barat fenomena *quarter life crisis* sudah tidak asing di telinga, karena budaya mereka memperlakukan individu yang sedang berada dalam fase *emerging adulthood* dengan cara yang berbeda dengan budaya Timur. Pada negara-negara Barat mereka membiarkan anak mereka yang sudah berusia 18 tahun menjalani kehidupannya sendiri. Hal ini ditujukan agar anak dapat bertanggung jawab dan dapat mendapatkan kestabilan hidup baik secara finansial maupun hubungan intrapersonal di kehidupan mereka mendatang, sehingga mereka akan mengalami krisis karena tanggung jawab yang diberikan begitu besar. Namun lain hal dengan negara-negara Barat, negara-negara Timur mempunyai krisis perkembangan sendiri yang masih berhubungan dengan budaya tradisional dan kolektivisme sehingga standar yang dialami pun berbeda (Rahma, 2020, p. 4).

Dalam hal ini peneliti memilih melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir. Alasan peneliti mengambil responden mahasiswa tingkat akhir adalah para mahasiswa tingkat akhir telah memasuki masa *emerging adulthood*. Kemudian pada masa ini juga mahasiswa akan menghadapi masa transisi dari masa akademis menuju ke kehidupan yang sebenarnya. Masa-masa ini cenderung akan memberikan efek negatif seperti krisis kehidupan atau QLC pada mahasiswa. Masyarakat mempunyai ekspektasi yang cukup tinggi terhadap mahasiswa yang telah diwisuda, mereka dianggap cakap dalam melakukan segala hal dan dapat memecahkan masalah dalam masyarakat (Indrianie, Survive Menghadapi Quarter Life Crisis, 2020, p. 58). Namun di lain pihak, mereka belum mampu untuk melakukan semua tanggung jawab yang dibebankan kepada mereka. Hal inilah yang kemudian membuat para mahasiswa semester akhir merasa bertanggung jawab atas dirinya dan masa depan orang lain. Pikiran-pikiran

itulah yang kemudian dapat memicu kecemasan dan stress pada mahasiswa semester akhir.

Penelitian skripsi yang dilakukan oleh salah satu mahasiswi UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2018 mengenai tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam menunjukkan bahwa para mahasiswa tersebut berada pada tingkat sedang. Kemudian penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh salah satu mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim mengenai hal yang serupa menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester akhir termasuk dalam kategori sedang, mereka mengaku mengalami masa yang berat dan berdampak pada kesulitan dalam mengambil keputusan dan menentukan tujuannya ke depan. Faktor usia dan bagaimana menghadapi kehidupan kampus dapat berpengaruh pada psikologis mahasiswa seperti perasaan mudah sedih, kelelahan hingga keputusasaan (Rahma, 2020, p. 5).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah disebutkan diatas, masa *Quarter Life Crisis* ini merupakan masa yang rentan dialami oleh mahasiswa semester akhir atau individu dengan usia-usia 20 sampai 30 tahunan. Hal ini apabila tidak diatasi sejak dini maka akan menimbulkan gangguan pada mental yang lebih parah. Maka dari itu pentingnya melakukan penelitian tentang *quarter life crisis* agar dapat mengetahui seberapa besar nilai presentase *quarter life crisis* yang dialami oleh para mahasiswa semester akhir, dan juga dapat menentukan hal-hal apa saja yang menyebabkan seorang dapat terkena krisis seperempat abad ini dan aspek apa saja yang membuat presentase nya cukup tinggi. Sehingga para mahasiswa diharapkan dapat mencari pemecahan masalah dari fenomena *Quarter Life Crisis* ini.

Pada sisi lain, perasaan syukur dapat dirasakan oleh siapapun tidak memandang agama dan lainnya. Rasa syukur termasuk dalam emosi positif yang memberikan ketenangan dalam diri seseorang yang biasa melakukannya, hal ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian yang

memandang rasa syukur dapat memberikan kekuatan bagi individu untuk dapat terus menjalani dan menghargai kehidupannya. Rasa syukur merupakan perasaan untuk dapat berterimakasih terhadap diri, memberikan perasaan kagum dan penghargaan terhadap diri atas apa yang telah dicapai. Perasaan tersebut dapat diekspresikan baik itu kepada Tuhan ataupun pihak lainnya.

Keuntungan yang didapat secara psikologis dari rasa syukur adalah memberikan rasa ketenangan dalam kehidupan. Selain itu, rasa syukur juga dapat dijadikan penguat dalam menghadapi setiap peristiwa yang tidak menyenangkan. Dikutip dari Nabila dan Yulmaida Watkins menyatakan bahwa Orang yang bersyukur dapat lebih mudah dalam menghadapi masalahnya. karena rasa syukur memberikan efek positif kepada individu, seperti rasa optimis, juga dapat memberikan semangat, serta membantu individu menemukan makna dalam setiap masalah yang dihadapi (Aliyah & Amir, p. 207). Efek-efek tersebut yang kemudian dapat mempengaruhi individu sehingga individu dapat menjadi pribadi yang percaya diri, dapat menghadapi masalah, menumbuhkan rasa tolong menolong dan mempererat hubungan sosial. Pada akhirnya rasa syukur dapat mendatangkan kebahagiaan pada seseorang. Rasa syukur juga dapat memfilter emosi-emosi negatif seseorang, sehingga dapat memberikan perasaan damai dan tenang dalam menjalani kehidupan (Aliyah & Amir, p. 208). Bukti-bukti yang telah disebutkan di atas dapat memberikan penjelasan bahwasannya rasa syukur dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalahnya, yang dalam hal ini adalah *quarter life crisis*.

Dalam kehidupannya mahasiswa semester akhir memiliki berbagai macam masalah yang dihadapi seperti masalah percintaan, finansial, tugas akhir, aktivitas organisasi, dosen yang sulit dihubungi, serta sering muncul juga pertanyaan seperti “setelah lulus ini akan kemana? Langkah apa yang harus di ambil? Atau akan menikah atau melanjutkan s2 terlebih dahulu?”. Belum lagi apabila mahasiswa tersebut masih memiliki tuntutan



akademis ataupun kegiatan di luar akademik. Pertanyaan dan tuntutan itulah yang kemudian menjadikan mahasiswa semester akhir mengalami kegalauan, gelisah akan masa depannya dan berujung pada kecemasan, yang apabila tidak ditindaklanjuti sejak dini maka akan berakibat fatal pada individu tersebut.

Sama seperti mahasiswa semester akhir lainnya, mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi mengalami hal yang serupa. Hal ini dibuktikan dengan status ataupun *cuitan* mereka diberbagai platform di media sosial, tidak hanya di media sosial peneliti juga mendengar keluhan mereka secara langsung melalui *celetukan-celetukan* sehari-hari para mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Selasa tanggal 15 Desember 2020 melalui aplikasi *whatsapp* terhadap lima mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 mengaku sedang mengalami *quarter life crisis* hal ini diakibatkan oleh tekanan keluarga baik itu tentang pendidikan karir ataupun tentang pernikahan, ditambah lagi isu-isu yang tengah *trend* di media sosial mengenai pencapaian-pencapaian apa yang sudah didapat selama hidup di dunia membuat para mahasiswa khawatir akan kehidupannya nanti. Berdasarkan permasalahan ini peneliti berasumsi bahwa rasa syukur dapat memberikan efek positif kepada mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

Selama perkuliahan mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi diberikan pembelajaran yang bersangkutan dengan bagaimana untuk menghadapi sebuah permasalahan yang terjadi. Mereka juga mempelajari bagaimana besarnya hubungan seseorang dengan Tuhannya dapat membantunya dalam menghadapi ujian apapun yang diberikan oleh kehidupan. Hal inilah yang membuat peneliti ingin mengangkat topik ini. Bagaimana pengaruh rasa syukur yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang untuk menghadapi *quarter life crisis* yang rentan dialami oleh para mahasiswa semester akhir. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin

mengangkat permasalahan tentang “Pengaruh Rasa Syukur terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”

## **B. Rumusan Masalah**

Masa *emerging adulthood* yang terjadi pada kisaran usia 20-30 tahun rentan mengalami krisis. Krisis dapat terjadi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah belum siapnya mental individu untuk memasuki fase dewasa awal yang penuh akan tanggung jawab dan resiko. Mahasiswa semester akhir berada fase ini, fase dimana mereka memulai untuk hidup mandiri tanpa orangtua dan kebingungan dalam menentukan langkah untuk masa depan mereka. Mahasiswa yang tidak dapat menghadapi masalah ini, maka akan rentan terkena *quarter life crisis*. Sehingga diperlukan jawaban untuk mengatasi masalah ini. Dilain pihak, banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa rasa syukur dapat mengurangi beban psikologis pada seseorang. Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan memfokuskan kajian masalah pada penelitian ini melalui beberapa butir pertanyaan, yaitu:

1. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran rasa syukur pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah rasa syukur dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah :



1. Mengetahui bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Mengetahui bagaimana gambaran rasa syukur pada mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

#### **D. Manfaat penelitian**

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan keluasan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Terutama memberikan wawasan tentang fenomena *quarter life crisis* dan rasa syukur.

2. Manfaat praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi para mahasiswa semester akhir untuk lebih siap dalam menghadapi krisis seperempat abad (*quarter life crisis*) yang rentan dialami oleh para mahasiswa semester akhir dengan mengoptimalkan rasa syukur yang ada dalam diri setiap individu.

#### **E. Hasil Penelitian Terdahulu**

Sebelum membuat proposal penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan studi kepustakaan untuk mencari penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan *quarter life crisis* dan rasa syukur. Tujuannya adalah untuk menghindari penelitian yang tumpang tindih. Tujuan lainnya adalah literatur-literatur dibawah digunakan sebagai acuan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan menelaah rumusan masalah pada penelitian. Penelitian-penelitian di bawah memiliki perbedaan variabel yang dihubungkan dengan rasa syukur ataupun *quarter life crisis*. Beberapa penelitian tersebut adalah :

1. Skripsi “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan *Quarter Life Crisis* (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII Tahun 2019) oleh Ayat Hayati mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Tasawuf Psikoterapi. Penelitian dilakukan pada tahun 2019. Masalah yang diangkat oleh peneliti adalah kekhawatiran para mahasiswi semester akhir tentang masa depannya. Penelitian ini berfokus tentang para mahasiswi semester akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi yang mengalami kebingungan dengan kehidupannya setelah menyelesaikan kuliah, dimana pada zaman sekarang perempuan dituntut untuk dapat menyeimbangkan kehidupan akademisnya, kecantikan dan kesehatan fisiknya, kehidupan keluarganya dan hubungan interpersonal yang harmonis. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan *Quarter Life Crisis* dengan kecerdasan spiritual. penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed research* dan metode yang digunakan adalah metode eksplanatoris sekuensial. Hasil yang didapatkan adalah terdapatnya hubungan antara kecerdasan spiritual dengan menghadapi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswi semester akhir. Dengan berpikir secara holistic mahasiswa dapat menurunkan kekhawatiran dan perasaan tertekan sedang mengalami masalah.
2. Jurnal “Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa” oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. Jurnal ini diterbitkan pada tahun 2019 dengan nama jurnal “Gadjah Mada Journal Of Psychology Volume 5. Jurnal ini membahas bagaimana mahasiswa di Indonesia mengalami *quarter life crisis* disebabkan oleh beberapa hal seperti tuntutan orangtua akan masa depan dan tuntutan akademis yang harus segera diselesaikan. Peneliti dalam hal ini mengaitkannya dengan religiusitas karena religiusitas dapat menaikkan kebahagiaan, emosi positif, dan kepuasan akan kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode *random sampling*. Hasil

yang didapatkan adalah religiusitas berpengaruh bagi individu yang mengalami Quarter Life Crisis, adapun nilainya sebesar 3,4%..

3. Skripsi “Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Quarter Life Crisis* Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” oleh Aulia Rahma Sumartha, mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi. Penelitian dilakukan pada tahun 2020. Penelitian ini membahas tentang para mahasiswa semester akhir yang memiliki kepribadian *neuroticism* dan bagaimana cara mereka menghadapi krisis seperempat abad (*Quarter Life Crisis*) dengan mediasi harapan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil yang didapatkan adalah bahwa harapan dapat memengaruhi para mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi masa *Quarter Life Crisis*.
4. Skripsi “Hubungan Syukur dan Empati Dengan Perilaku Prososial Pada *Volunteer Save Street Child* Sidoarjo” oleh Shabrina Aulia Tsaani, mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi. Penelitian dilakukan pada tahun 2018. Masalah yang diangkat oleh peneliti adalah terdapat beberapa orang dari komunitas SSCS yang kurang berperilaku prososial, sehingga peneliti memfokuskan bagaimana hubungan rasa syukur dan empati terhadap perilaku prososial pada individu. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Hasil yang didapatkan adalah terdapatnya hubungan baik itu syukur ataupun empati dengan perilaku prososial hal ini dibuktikan dengan syukur dan empati memperoleh nilai sebesar 74,6% dalam membuat individu berperilaku prososial sedangkan 25,4% dipengaruhi oleh hal-hal lain.
5. Skripsi “Pengaruh Syukur terhadap *Body Image* Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang” oleh Anggit Setyo Utami, mahasiswa dari UIN Walisongo Semarang jurusan Tasawuf Psikoterapi. Penelitian dilakukan pada tahun 2019.

Masalah yang diangkat peneliti adalah bagaimana para siswi program keahlian akomodasi perhotelan di SMK 6 Semarang memiliki pandangan sendiri terhadap *body image*. Sehingga peneliti ingin membuktikan hipotesisnya bahwa adakah pengaruh syukur terhadap *body image* positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil yang didapatkan adalah bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dan *body image* positif nilai yang didapatkan sebesar 10,9%.

6. Jurnal “Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar” oleh Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol. Diterbitkan pada tahun 2018 dengan nama Jurnal Proyeksi volume 13 no 02. Jurnal ini membahas tentang bagaimana rasa syukur mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologis pada individu. Subjek yang diteliti adalah para guru honorer sekolah dasar di kabupaten Jepara. Hasil yang didapatkan adalah rasa syukur memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Dari penelitian-penelitian yang telah disebutkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah fenomena *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena yang penting untuk diangkat terutama pada zaman sekarang, dimana zaman sudah semakin maju dan rentannya seseorang untuk terdampak krisis dari perkembangan setiap fase. Sedangkan rasa syukur merupakan salah satu dari lima kekuatan karakter yang dapat membantu seseorang untuk berhubungan dengan alam semesta dan sesama manusia serta dapat membantu untuk menerima kehidupannya (Aliyah & Amir, p. 209). Sedangkan perbedaannya terletak pada hubungan variabel yang akan diteliti. Pada hasil penelitian terdahulu inilah yang kemudian peneliti jadikan acuan untuk meneliti mengenai rasa syukur dan *quarter life crisis*.

## F. Kerangka Berpikir

Memasuki masa dewasa awal, beban yang di pikul oleh individu makin berat. Tumbuh menjadi dewasa berarti harus siap melakukan segala hal sendiri, siap dengan resiko yang mengintai dan rasa tanggung jawab terhadap langkah yang individu ambil. Berbeda hal dengan masa remaja, masa dewasa awal memiliki masalah yang lebih kompleks. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti: stigma masyarakat mengenai bagaimana seharusnya seorang dewasa bersikap, dapat diharapkan dan diandalkan. Hal-hal inilah yang membuat individu dapat merasa gelisah dan cemas sehingga dapat menimbulkan stress. Fenomena kecemasan yang dialami pada fase dewasa awal sering disebut oleh para ahli dengan *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan ke dunia psikologi pada tahun 2001 oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner. *Quarter life crisis* adalah proses pergolakan emosi dan perasaan *insecure* setelah perubahan besar dari masa remaja menuju dewasa. Menurut Oliver Robbinson *quarter life crisis* adalah permasalahan kesehatan mental yang ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan dan keputusasaan yang dapat memicu periode emosional genting secara berkepanjangan. Fenomena *quarter life crisis* biasa terjadi pada usia 20-30 tahun-an. *Quarter Life Crisis* atau krisis seperempat abad ini berhubungan dengan masa *emerging adulthood*.

Dalam kasus ini fenomena *quarter life crisis* rentan terjadi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi ujian akhir dan mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia “nyata”. Disini para mahasiswa semester akhir dibebankan dengan kehidupan kampus yang cukup rumit: tugas menumpuk, dosen yang “killer”, aktivitas di organisasi dan tuntutan akademis lainnya. Sedangkan setelah mereka lulus masalah yang akan dihadapi pun makin banyak: hubungan interpersonal, karier, asmara, dilema melanjutkan pendidikan, dll. Hal inilah yang membuat para

mahasiswa akhir rentan terkena *quarter life crisis* pada fase dewasa awalnya.

Gambaran di atas juga terjadi pada mahasiswa semester akhir jurusan tasawuf psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati. Di ujung perjuangan banyak mahasiswa merasa salah mengambil jurusan dan berujung pada bingungnya mencari topik pada tugas akhir karena merasa belum memahami secara jelas apa yang telah diberikan selama pembelajaran, ada juga para mahasiswa yang merasa bingung ingin bekerja dimana setelah lulus, ditambah lagi pandemi yang belum kunjung usai. Banyak mahasiswa yang diharapkan oleh orangtuanya dapat membantu perekonomian keluarga setelah menyelesaikan masa studinya dan masih banyak masalah-masalah lainnya yang dapat memicu timbulnya krisis seperempat abad pada mahasiswa. Masalah-masalah yang dihadapi tentunya akan dihadapi sesuai dengan pribadi dan masalah yang dihadapi oleh masing-masing individu. salah satu yang dapat dimanfaatkan oleh para individu untuk menghadapi masa krisis seperempat abad (*quarter life crisis*) adalah rasa syukur yang ada pada masing-masing individu.

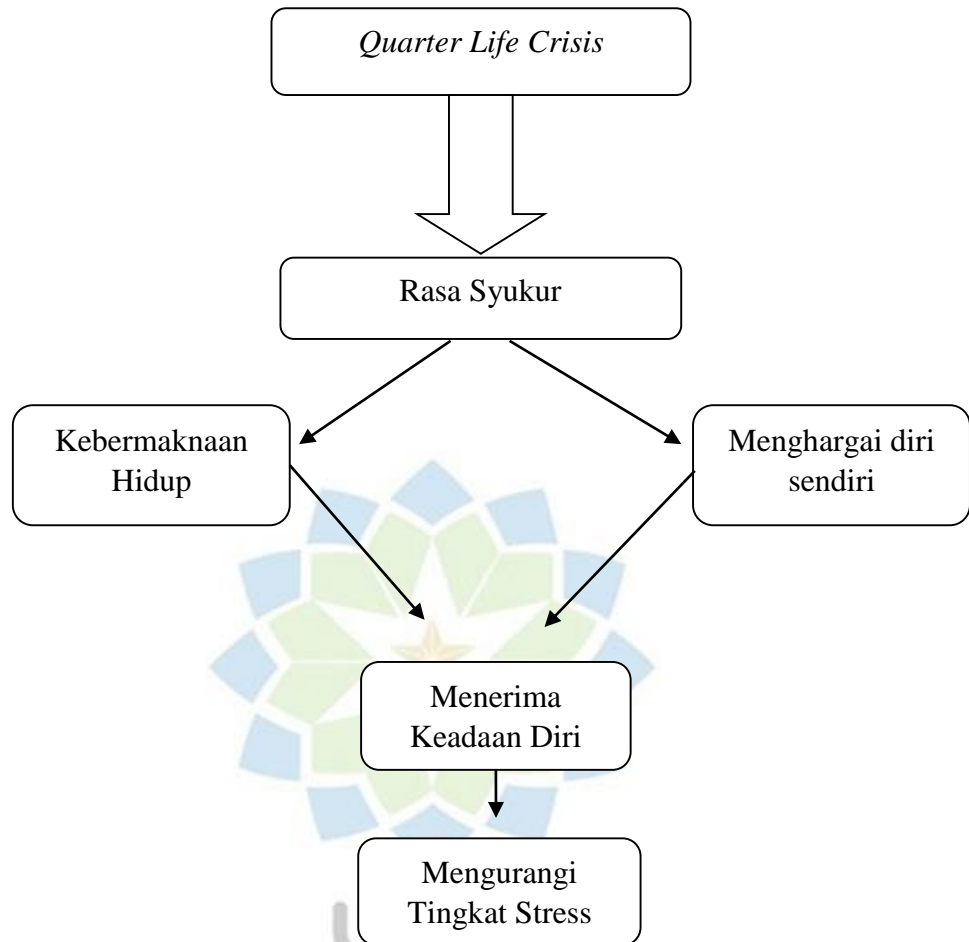
Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) syukur adalah rasa terima kasih kepada Allah. Sedangkan menurut Ibnu Manzbur syukur adalah membalas nikmat yang diberikan dengan ucapan, perbuatan beserta niat dan menjadikan kenikmatan yang didapat dengan wujud taat kepada Sang Pemberi nikmat. Menurut Imam Al-Ghazali syukur memiliki tiga bentuk yakni bersyukur dengan hati, lisan dan anggota tubuh (Abdullah, 2013, p. 14). Di dalam Alquran sendiri disebutkan bahwasannya syukur dapat memberikan banyak manfaat bagi pelakunya salah satunya adalah syukur dapat mendatangkan kenikmatan (Abdullah, 2013, p. 39). Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Froh, Yurkewicz, dan Kashdan (dalam skripsi Intan Kasih, 2019) disebutkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan dengan penghargaan untuk diri, bersikap positif dan menumbuhkan inisiatif pada seseorang (Kasih, 2019, p. 35). Dikatakan oleh

Ryff bahwa individu yang memiliki sikap memaknai hidupnya maka dia akan bersikap positif dan menerima dirinya apa adanya, hal ini dapat diberikan apabila seseorang banyak bersyukur. Agar para mahasiswa dapat bertahan dalam menghadapi krisis seperempat abad, maka diperlukan rasa syukur pada masing-masing individu. Karena dalam penelitian yang dilakukan oleh Intan Kasih menunjukkan bahwa rasa syukur mendapatkan hasil yang signifikan dengan *Psychological Well-Being* yang berarti bahwa semakin bersyukur seseorang maka akan tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Dari pemaparan yang diberikan oleh penulis, maka peneliti terlebih dahulu akan membagikan *kuesioner* untuk para mahasiswa semester akhir jurusan Tasawuf Psikoterapi untuk mengukur dan menggambarkan bagaimana tingkat krisis seperempat abad (*quarter life crisis*) yang dialami oleh para mahasiswa semester akhir jurusan tasawuf psikoterapi. Kemudian juga akan dilakukan pengukuran rasa syukur para mahasiswa semester akhir dengan tujuan yang sama. Dari penelitian ini maka akan mendapatkan jawaban apakah rasa syukur dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi *quarter life crisis*. Agar uraian di atas dapat lebih mudah dipahami maka penulis akan memberikan skema kerangka berpikir yang akan menggambarkan penelitian ini:



Gambar 1 1 Skema Kerangka Berpikir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

B A N D U N G

## G. Hipotesis Penelitian

Dari kerangka pemikiran yang telah disebutkan, maka peneliti mengambil 2 hipotesis dalam penelitian ini dengan rumusan : terdapatnya pengaruh antara rasa syukur pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi krisis seperempat abad (*quarter life crisis*).

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *quarter life crisis*

2. Hipotesis Alternatif ( $H_1$ )

Terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *quarter life crisis*



B A N D U N G