

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Quarter Life Crisis merupakan fenomena yang terjadi ditengah masyarakat yang biasanya terjadi pada individu yang baru menginjak fase dewasa, lebih tepatnya pada fase dewasa awal. Individu yang tengah mengemban tugas perkembangan yang baru yaitu seorang individu dewasa awal akan dituntut dalam hal pengetahuan serta keterampilan dalam memasuki kehidupan dewasa. Dalam fase ini, manusia dewasa awal rentan mengalami hal krisis karena seseorang akan dihadapkan oleh pilihan hidup, antara kebebasan dalam menjalani hidup serta mencemaskan kehidupan di masa depan.

Di kehidupan masyarakat, individu yang sedang memasuki fase dewasa awal mendapatkan banyak tekanan, karena masyarakat menganggap bahwa individu tersebut sudah mampu dalam menentukan atas kehidupannya tersendiri. Dan pandangan ini berubah ketika individu tersebut tidak lagi berada di masa remaja. Menurut Santrock, ketika manusia memasuki fase dewasa awal, maka akan mengalami beberapa transisi dalam kehidupannya seperti transisi fisik (*physical transition*), transisi pada intelektual (*cognitive transition*) serta transisi pada peranan sosial (*role social transition*). Tahap proses terjadinya perubahan ketika seseorang yang awalnya di fase remaja akhir, kini memasuki dewasa awal yang terjadi pada rentan umur 18- 29 tahun yang disebut dengan *Emerging Adulthood*. (Riyanto & Arini, 2021: 13)

Menurut Arnett, transisi menuju fase dewasa dinilai sebagai titik kritis dalam perjalanan hidup seseorang. Di Amerika, muncul istilah baru yang menyebabkan banyak individu berusia muda untuk menunda untuk menjadi manusia dewasa sehingga hal ini yang dikenal dengan istilah *Emerging Adulthood* atau fase persiapan dewasa yang digambarkan sebagai posisi di antara fase remaja dan fase dewasa. Arnett juga menggambarkan bahwa pada fase persiapan dewasa, seseorang bisa merasa fokus pada dirinya sendiri dan bersikap optimis melalui rencana-rencana untuk kehidupan masa depan. (Upton, 2012: 218)

Ia juga menuturkan, *Emerging Adulthood* disebut bahwa dalam fase ini merupakan fase peralihan serta persiapan individu dalam mempersiapkan atas dirinya dalam menjalani kehidupan di masa depan. Arnett juga mengatakan secara singkat mengenai *Emerging Adulthood* adalah sebagai berikut:

It's to write them off as overgrown children, he argues. Rather, he suggests, they're doing important work to get themselves ready for adulthood. "This is the one one time of their lives when they're not responsible to anyone else or to anyone else, so they have this wonderful freedom to really focus on their own lives and work on becoming the kind of person they want to be" Arnett says. (Grossman, n.d.: 160)

Maksud dari pernyataan Arnett ialah bahwa menggambarkan individu yang sedang berproses memasuki fase dewasa sebagai seorang anak yang tumbuh terlalu cepat. Karena pada fase ini seorang individu sudah merasa bebas dalam hidupnya dan tidak memiliki tanggung jawab terhadap orang lain serta bisa fokus pada impiannya di masa depan kelak. Kebebasan yang sudah secara gamblang diberikan kepada manusia dewasa awal ini merupakan tolok ukur dari permasalahan-permasalahan baru yang timbul yang tidak dapat terprediksi baik bagi individu maupun bagi orang tua individu tersebut.

Permasalahan yang timbul pada individu yang tengah menghadapi *quarter life crisis* yakni dalam hal penyesuaian diri, sehingga seseorang merasa sulit melewati fase dewasanya. Pertama, sedikit sekali individu yang punya persiapan dalam menghadapi permasalahan baru sebagai manusia dewasa. Kedua, mencoba untuk menambah beberapa keterampilan diri yang pada akhirnya tidak berjalan sesuai dengan rencana. Ketiga, ini merupakan permasalahan yang paling berat dimana manusia dewasa awal tidak memperoleh bantuan dalam pemecahan permasalahan yang tengah dihadapi, tidak seperti ketika masih belum dianggap dewasa (Hurlock, 1991: 252).

Quarter life crisis seringkali terjadi pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan atau bahkan sudah menyelesaikan pendidikannya dan menjadi sarjana. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu oleh Black Allison, ia menjelaskan tentang pengalaman seseorang yang sedang berumur 18 - 29 tahun untuk mengetahui processor apa saja yang berpengaruh pada seorang mahasiswa.

Pada penelitian ini, ditunjukkan hasil yaitu berupa tindakan yang muncul pada saat memasuki fase *quarter life crisis* yaitu perasaan bimbang, kecefasen, frustrasi serta kegelisahan yang melanda para mahasiswa (Fauzia & Utami Tanau, 2020: 24).

Fase *quarter life crisis* adalah sebuah reaksi intens dari individu yang diperoleh melalui pendidikan perguruan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya dengan meninggalkan “zona nyaman” yang didalamnya terdapat ketidakseimbangan, terjadi perubahan secara terus menerus serta banyaknya pilihan alternatif serta kepanikan akibat perasaan tak berdaya (Permatasari et al., n.d.: 256).

Dilansir dari kumparan.com, pada tahun 2017 sebuah perusahaan yang bergerak dibidang pencarian kerja yaitu LinkedIn melakukan survey kepada ribuan orang yang memasuki usia 25 – 33 tahun di berbagai belahan dunia. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 75% target responden sedang mengalami *quarter life crisis* (Kumparan, n.d.).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat pada tahun 2020 dengan subjek target individu dewasa awal yang ada di Pekanbaru menunjukkan bahwa sebanyak 43,22% individu dewasa awal di Pekanbaru tengah mengalami *quarter life crisis* sedangkan sebanyak 23,97% individu mengalami *quarter life crisis* dalam kategori besar atau berat (Herawati & Hidayat, 2020).

Lebih lanjut lagi, menurut Vini Mutia dalam artikel online berjudul *Quarter Life Crisis: Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial* mengutip dari First Direct Bank melakukan survei terhadap 2.000 orang milenial di Inggris, sebanyak 56% sedang mengalami *quarter life crisis* (Fitri, 2019).

Adapun menurut Nash dan Murray menyebutkan bahwa faktor dari eksternal yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada individu adalah hubungan relasi sosial (keluarga, pasangan hidup serta teman disekitar lingkungan terdekat), tantangan akademis, serta kehidupan dalam hal pekerjaan. Faktor budaya atau norma sosial yang berlaku di masyarakat tidak lepas mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, hal ini dibuktikan ketika keluarga ataupun teman terdekat merubah persepsi individu pada aspek kehidupan yang akan dipilih atau tengah

dijalani. Hal ini juga berdampak pada proses penyelesaian masalah individu yang menimbulkan tuntutan serta tekanan sehingga muncul emosi negatif serta persepsi yang rendah terhadap diri sendiri. (Amalia & Titi Pratitis, n.d.: 4)

Karakteristik umum *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner diperkenalkan sebagai penanda bahwa seseorang tengah berada di *quarter life crisis*. Berikut karakteristiknya, meliputi:

1. Individu merasakan ketidaktahuan atas keinginan serta tujuan atas kehidupannya;
2. Penerimaan atas sesuatu di umur 20 tahun tidak sesuai dengan ekspektasi;
3. Tidak rela atas realitas bahwa kehidupan fase kecilnya dan fase remajanya sudah berakhir;
4. Takut akan ketidaktepatan dalam menempatkan pilihannya dalam mengambil sebuah keputusan;
5. Takut untuk menghadapi kegagalan, serta;
6. Selalu merasa rendah diri dengan membandingkan pencapaian orang lain serta merasa tidak berarti.

Kakak Asuh Jatinangor merupakan salah satu komunitas yang anggotanya adalah mahasiswa. Tidak bisa dipungkiri bahwa mereka tengah mengalami krisis kehidupan berupa kecemasan akan masa depan, keraguan dalam menentukan pilihan hidup dan sebagainya. Tuntutan yang semakin membesar seiring dengan bergantinya semester tak bisa dihindarkan bahwa masih ada kehidupan selanjutnya yang harus direncanakan. Stigma bahwa setiap individu harus mencapai tujuan serta pencapaian yang sama sesuai dengan usianya harus sudah memiliki pekerjaan tetap, membangun kehidupan rumah tangga, memiliki spiritualitas dan psikologis yang stabil.

Faktor pendukung yang membuat seorang individu bisa bertahan ketika tengah menghadapi *quarter life crisis* diantaranya adalah faktor keluarga dan lingkungan pertemanan dalam memandang sebuah permasalahan hidup. Ketika individu memiliki lingkungan yang mampu mendukungnya dengan baik akan mempengaruhi pola pikir individu juga. Faktor pendukung lainnya adalah dalam

diri individu yang tengah menghadapi *quarter life crisis*, bahwa keyakinan yang terdapat pada individu akan mempengaruhi perilaku yang akan dilakukannya, usaha individu dalam menyelesaikan permasalahannya serta mencapai tujuan hidupnya, serta membutuhkan waktu berapa lama dalam bertahan untuk menyelesaikan pilihan dan tujuan hidup yang telah ditentukan (Amalia & Titi Pratitis, n.d: 6 – 7).

Salah satu bentuk keyakinan diri pada individu dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah penerapan syukur dalam kehidupannya. Syukur merupakan sebuah emosi positif yang tercipta didalam diri seseorang sebagai bentuk rasa terima kasih. Syukur yang dijalani akan menuntun seseorang untuk memandang positif atas dirinya sendiri. Syukur yang diawali dalam diri individu berupa keridaan atau penerimaan kemudian di tunjukkan melalui perilaku. Emosi positif yang timbul ketika seseorang bersikap syukur yakni timbul kemurahan hati pada orang lain, timbul perasaan optimis dalam menjalani hidup, serta mampu mengatur perasaan hati dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Kashdan, membuktikan bahwa penerapan sikap syukur dapat menciptakan hubungan yang kuat terhadap penghargaan diri, pandangan hidup yang positif serta inisiatif (Akmal & Masyhuri, 2018: 3).

Dalam pola implementasi sikap syukur, kunci utamanya ialah memunculkan rasa terima kasih, sadar atas segala nikmat yang telah didapatkan dan tidak lupa diri kepada Allah SWT. Bentuk bersyukur manusia berbeda-beda, seseorang akan merasa bersyukur ketika hidupnya terasa bermakna, menghayati setiap perjalanan hidupnya serta memiliki tujuan hidup yang berarti (Sarmadi, 2018: 91).

Sikap syukur yang ditujukan kepada Allah SWT, sesungguhnya akan memberikan manfaat pada diri orang tersebut. Jika individu bersyukur dalam hal kecil, maka Allah SWT akan senantiasa terus menambah nikmat-Nya bagi hamba yang bersyukur. Seperti yang tercantum dalam surah Ibrahim ayat 7 yang artinya “*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, maka akan Kami akan menambah (kenikmatan)*”

Menurut al-Ghazali, syukur mencakup 3 hal utama yaitu ilmu, hal dan amal. Ilmu yang di maksud adalah pengetahuan individu akan nikmat yang diberikan

Allah SWT. Hal yang meliputi rasa gembira akan nikmat yang telah diperoleh seorang individu. Sedangkan amal yaitu berupa yang menjadi tujuan serta melakukan hal-hal yang disukai oleh Allah SWT. Amal ini meliputi hati, lisan serta anggota tubuh yang dimiliki manusia (Madany, 2015: 11).

Perlu dipahami dari sikap syukur ialah bahwa segala hal yang ada di hidup kita harus disyukuri seperti apa yang telah kita terima, apa yang sedang kita hadapi dan mungkin sesuatu yang nantinya akan diterima di kemudian hari. Secara lebih detail, dalam buku Dahsyatnya Syukur yang ditulis oleh Syafii al-Batanie menjelaskan bahwa sebagai manusia harus juga mensyukuri nikmat Iman dan Islam, rasa syukur akan nikmat panjang umur, syukur atas ilmu yang sudah dimiliki, syukur karena masih memiliki orang tua, pasangan hidup serta keluarga, syukur atas harta serta syukur atas anggota tubuh yang sempurna (Mahfud, 2014: 382).

Adanya hubungan yang berbanding lurus antara sikap syukur dengan *quarter life crisis* yang tengah di hadapi oleh anggota Kakak Asuh Jatinangor, bisa membantu dalam berpikiran positif, optimis dalam mengembangkan potensi yang dimiliki serta merasa percaya diri. Program utama yang dicanangkan oleh Kakak Asuh Jatinangor, selain memajukan pendidikan Indonesia juga sebagai bekal para anggota komunitas dalam hal pemecahan masalah. Dalam hal ini juga, para anggota komunitas bisa menumbuhkan rasa beryukurnya melalui kegiatan komunitas Kakak Asuh Jatinangor seperti mengajarkan ilmu yang sudah didapat dalam perkuliahan, mengabdikan kepada masyarakat serta lebih memahami kondisi lingkungan baru yang ada di sekitar Jatinangor.

Menurut al-Ghazali, sikap syukur merupakan pada golongan orang-orang yang kedudukannya menuju pada Allah SWT. Sikap syukur timbul karena nikmat yang diperoleh. Konsep syukur yang dikemukakan oleh al-Ghazali ialah melaksanakan ibadah menggunakan nikmat-nikmat yang telah dimiliki. (al-Ghazali, 2016: 69 dan 91)

Dalam komunitas yang terdiri dari beberapa universitas yang ada di daerah Jatinangor, menimbulkan perbedaan yang signifikan. Sumber daya manusia yang memadai juga di pilih oleh komunitas Kakak Asuh Jatinangor untuk dijadikan sukarelawan. Tidak di elak juga bahwa dari berbagai universitas tersebut pasti ada

hal yang membuat individu menjadi merasa rendah diri. Seperti halnya merasa rendah diri karena merasa anggota komunitas yang lain ternyata lebih kompeten daripada dirinya, *insecure* dengan jurusan lain sehingga merasa salah jurusan, merasa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan komunitas karena merasa tidak sebanding dengan tingkat mereka dan permasalahan-permasalahan lainnya.

Pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk meneliti dengan menarik judul tentang “**SIKAP SYUKUR MAHASISWA DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS (Studi Survey pada Anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor Batch 1 – 5)**”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ditentukan rumusan masalah agar pembahasan dalam penelitian ini tidak melenceng. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* yang tengah di hadapi oleh anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor?
2. Bagaimana gambaran penerapan sikap syukur pada anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor?
3. Bagaimana hubungan antara sikap syukur yang diterapkan dalam menghadapi *quarter life crisis* yang tengah dihadapi oleh anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran mengenai *quarter life crisis* yang tengah di hadapi anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor.
2. Untuk mengetahui penerapan sikap syukur pada anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor.
3. Untuk mengetahui keterkaitan antara sikap syukur yang diterapkan dengan *quarter life crisis* yang tengah dihadapi oleh anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor.

Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta memperkaya khazanah penelitian mengenai sikap syukur dan *quarter life crisis*.
- b. Memperkaya khazanah dalam penelitian mengenai hubungan sikap syukur dengan *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap, semoga dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu khususnya mahasiswa yang baru memasuki dewasa awal atau *emerging adulthood* yang tengah menghadapi *quarter life crisis* agar mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan melalui sikap syukur yang diterapkan.

Kerangka Berpikir

Kakak Asuh Jatinangor merupakan sebuah komunitas yang bergerak di bidang pendidikan yang mana para anggotanya adalah para mahasiswa dari kampus disekitar daerah Jatinangor, Sumedang yang mencakup usia dewasa awal yakni mulai dari usia 18 tahun – 23 tahun. Tuntutan berupa tekanan-tekanan yang sudah diterima melalui lingkungan sekitar seperti merasa direndahkan jurusan kuliah yang diambil, ditanya sejauh mana *progress* pengerjaan skripsi, pertanyaan-pertanyaan mengenai kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi ingin melanjutkan pendidikan atau mau kerja dimana dan lain sebagainya. Perasaan cemas juga takut yang ditimbulkan akibat tekanan yang diterima membuat individu merasa rendah diri serta ragu dan takut gagal atas pilihan hidup yang sudah dipilih. Kondisi ini yang disebut dengan *quarter life-crisis* yang mana merupakan suatu permasalahan yang timbul ketika manusia sedang dalam pilihan hidup, dengan kondisi fisik, psikis dan emosional yang tidak stabil.

Di kehidupan masyarakat, individu yang sedang memasuki fase dewasa awal mendapatkan banyak tekanan, karena masyarakat menganggap bahwa individu tersebut sudah mampu dalam menentukan atas kehidupannya tersendiri. Dan pandangan ini berubah ketika individu tersebut tidak lagi berada di fase remaja.

Hal ini di tandai dengan penambahan beban berupa bertanggung jawab atas kehidupannya secara mandiri, mampu mengontrol emosi serta mampu dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi oleh orang dewasa. Fase dewasa awal dinilai sebagai fase yang paling sulit serta kritis, karena jika individu gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan dewasa awal maka di fase kehidupan selanjutnya akan sulit beradaptasi serta bergerak maju.

Dalam kajian psikologi, syukur (*Gratefulness*) merupakan sebuah emosi positif yang tercipta didalam diri seseorang sebagai bentuk rasa terima kasih. Syukur yang dijalani akan menuntun seseorang untuk memandang positif atas dirinya sendiri. Rasa syukur tercipta ketika seseorang menerima sesuatu atau mengalami sesuatu yang baik sebagai respon positif yang dilakukan oleh dirinya. Menurut Selligman, bahwa syukur (*gratefulness*) merupakan salah satu hal yang dibahas dalam aliran psikologi positif. (Akmal & Masyhuri, 2018)

Secara etimologi, kata syukur asal katanya yaitu “*syakara-yaskuru-syukran wa syukranan*” yang memiliki arti “bersyukur” atau “mensyukuri”. Sehingga dapat di maknai bahwa syukur merupakan ajaran yang tidak hanya dipelajari serta diucapkan dengan mengucapkan kalimat tahmid, tetapi juga dilakukan melalui perbuatan positif berupa amal saleh. Merupakan sebuah kewajiban bagi para Muslim untuk mensyukuri setiap karunia yang dilimpahkan dari Allah SWT kepada para hamba-Nya. (Bahrus, 2018: 1)

M. Quraish Shihab menekankan dengan tegas, ada tiga bentuk cakupan rasa syukur yaitu: *pertama*, syukur dengan hati, artinya puas batin atas anugrah yang telah diberikan. *Kedua*, syukur dengan lidah, artinya mengucapkan pujian serta mengakui atas anugrah yang diberikan dan *ketiga*, syukur dengan perbuatan, artinya memanfaatkan anugerah yang telah diberikan Allah SWT sesuai dengan tujuan utama diberikannya anugrah tersebut (Mahfud, 2014: 380).

Karena pada dasarnya itu semua merupakan fitrah manusia. Allah SWT menciptakan manusia dengan dibekali potensi serta akal. Dalam pola implementasi sikap syukur, kunci utamanya ialah memunculkan rasa terima kasih, sadar atas segala nikmat yang telah didapatkan dan tidak lupa diri kepada Allah SWT. Arti syukur menurut bahasa berasal dari kata “*syakara*” yang artinya pujian atas

kebaikan dan telah terpenuhinya sesuatu. Bentuk bersyukur manusia berbeda-beda, seseorang akan merasa bersyukur ketika hidupnya terasa bermakna, menghayati setiap perjalanan hidupnya serta memiliki tujuan hidup yang berarti (Sarmadi, 2018: 91).

Implementasi sikap syukur yang dilakukan oleh para anggota komunitas Kakak Asuh Jatinangor yang dapat menerima segala bentuk ketetapan hidup yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT. Dalam fase *quarter life crisis*, syukur dibutuhkan sebagai pondasi kehidupan agar tidak merasa selalu kurang atas hidup yang telah dijalani. Sikap syukur sebagai pengingat bahwa kehidupan harus sesuai porsinya. Jangan selalu berlebihan dalam merencanakan masa depan. Namun sejatinya setiap kehidupan yang sedang di jalani oleh seseorang sudah ditetapkan oleh Allah SWT di dalam Lauhul Mahfudz. Penerimaan atas setiap takdir hidup ini yang disebut dengan sikap syukur ini yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari yang perlu dijadikan sebagai pola hidup.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti dapat melihat bagaimana gambaran *quarter life crisis* yang tengah di hadapi oleh para anggota Kakak Asuh Jatinangor dengan cara menyebar kuisioner yang berkenaan dengan pengambilan data penelitian kuantitatif yang kemudian akan di analisis secara statistik, maka akan di peroleh gambaran *quarter life crisis* yang tengah di alami oleh para responden. Ciri-ciri individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dijadikan acuan sebagai alat ukur dalam menentukan seseorang mengalami *quarter life crisis* tinggi, sedang ataupun rendah. Begitu juga dengan pemaparan teori mengenai sikap syukur yang akan dijadikan acuan dalam penentu sejauh mana sikap syukur diterapkan melalui data responden yang sudah terkumpul yang kemudian akan di analisis apakah kondisinya dalam tahap tinggi; sedang ataupun rendah pada anggota komunitas Kakak Asuh Jatinangor.

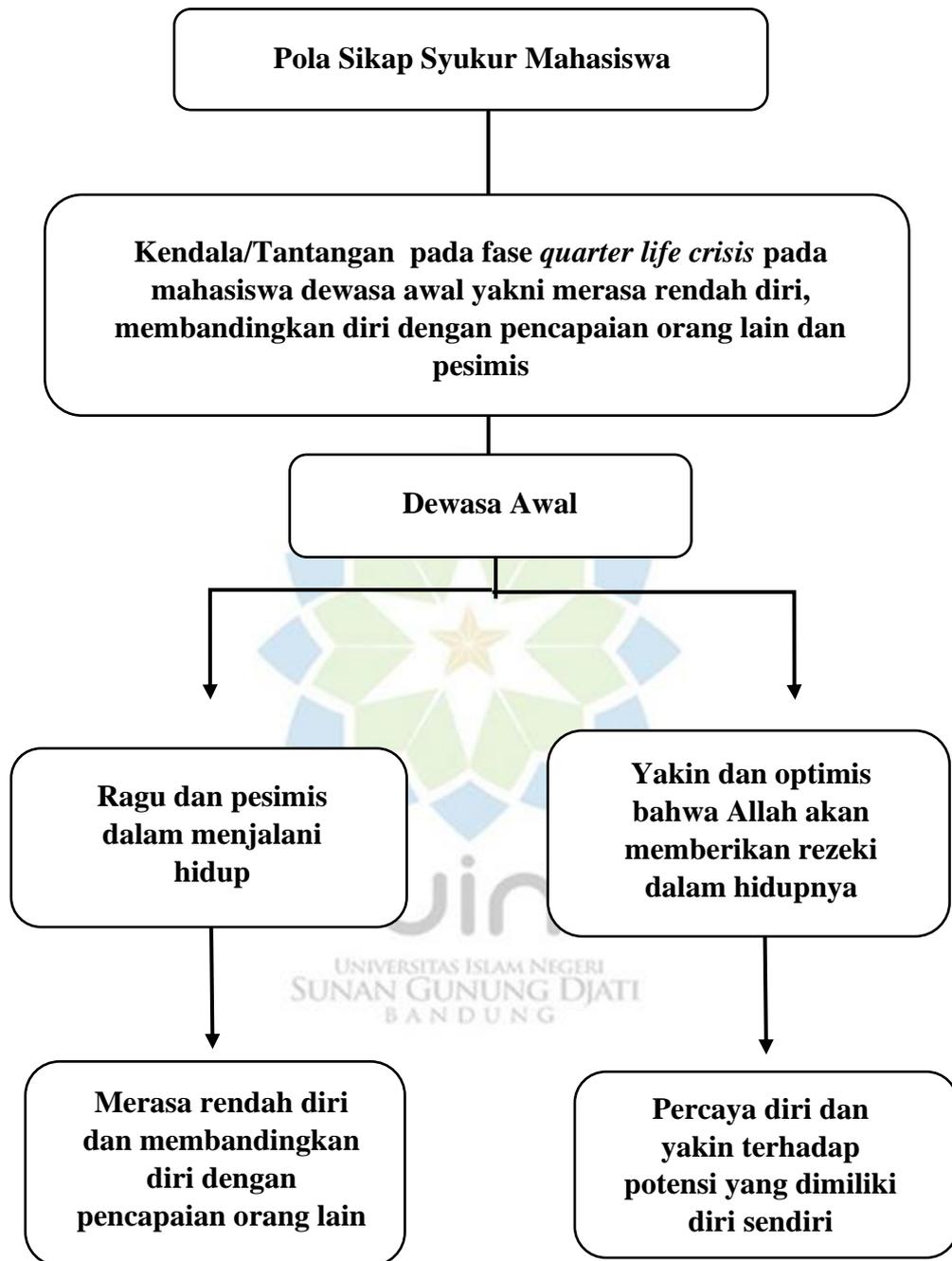
Memupuk sikap syukur, sama saja dengan mengembangkan kecerdasan spiritual (*Spiritual Intelligence*). Hal ini sejalan dengan pada proses perkembangan manusia dalam menghadapi berbagai cobaan hidup menjadi pembangkitan diri dari keterpurukan, kecemasan menjadi suatu ketenangan. Krisis yang sering dialami pada fase *quarter life crisis* yaitu ketika seseorang sedang menyelesaikan studi atau

bahkan yang sudah menyelesaikan studi. Muncul sikap kecemasan serta frustrasi karena takut akan kehidupan di fase depan setelah selesai pendidikan.

Oleh karena itu, pentingnya penerapan sikap syukur oleh setiap individu dan keterkaitan antara penerapan sikap syukur yang diterapkan oleh individu dalam melewati fase *quarter life crisis*. Namun, apakah individu akan secara menyadari dan juga memahami sikap syukur yang diterapkan mampu mengubah pola pikir seseorang sebagai bentuk penyelesaian masalah. Subjek yang diuji dalam penelitian ini adalah anggota komunitas Kakak Asuh Jatinangor yang masih aktif di komunitas tersebut maupun yang sudah non-aktif yang berusia 18 tahun sampai 24 tahun. Dimana pada fase ini, individu sedang merasa kalut akan menghadapi kehidupan yang baru dan kebimbangan dalam menentukan pilihan hidup yang akan dijalani, serta masih mencari jati dirinya. Untuk memudahkan dalam mencerna skema kerangka berpikir maka digambarkan sebagai bagan berikut ini:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari rumusan masalah yang diuraikan dalam bentuk pertanyaan terhadap permasalahan penelitian yang dihadapi. Dikatakan masih sementara karena masih berdasarkan teori-teori relevan

berdasarkan penjelasan rasional tetapi belum berdasarkan fakta-fakta secara empiris melalui pengumpulan data. (Sugiyono, 2012: 64).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “adanya perubahan sikap yang signifikan karena sikap syukur yang diterapkan oleh individu ketika menghadapi *quarter life crisis*” artinya jika individu menerapkan sikap syukur dengan baik sesuai dengan kemampuan dirinya maka akan mudah dalam menjalani kehidupan ditengah fase *quarter life crisis*.

1. Hipotesis Nol (H₀)

Tidak ada pengaruh penerapan sikap syukur dalam menghadapi *quarter life crisis*.

2. Hipotesis Alternatif (H₁)

Terdapat pengaruh penerapan sikap syukur dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Hasil Penelitian Terdahulu

Pada hasil penelitian terdahulu yang tertera di bawah ini, merupakan landasan rujukan oleh peneliti sebagai bentuk gambaran dalam penelitian ini yang memiliki perbedaan pada variabel yang berhubungan dengan *quarter life crisis* atau dengan pola sikap syukur, perbedaan subjek penelitian serta objek penelitian. Penelitian-penelitian ini diperoleh karena adanya kaitan dengan variabel yang satu dengan *quarter life crisis* atau dengan pola sikap syukur. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa setiap manusia memiliki pola sikap syukur yang berbeda, serta seberapa jauh sikap syukur yang diterapkan mampu menghadapi krisis yang tengah dialami manusia seperti *quarter life crisis*. Adapun hasil penelitian terdahulu di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian skripsi oleh Fadilah Nurarini dengan judul “Pengaruh Rasa Syukur Dan Kepribadian Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus”. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah tantangan yang dialami oleh orang tua yang memiliki anak yang berkebutuhan khusus berupa penolakan batin bahwa anaknya ‘berbeda’ dan juga adanya tekanan lingkungan. Para orang tua merasa kalut, sedih, malu menjadi pusat perhatian

publik dan juga bingung dalam menghadapi anak. Namun seiring dengan berjalannya waktu, perasaan tersebut mulai memudar. Tetapi hal tersebut tidak menjamin orang tua memiliki *well being* yang baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini, menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara sikap syukur yang diterapkan dan kepribadian terhadap *subjective well-being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Nuraini Fadilah, 2016).

2. Penelitian skripsi oleh Silvandrie Abriyan Laksana dengan judul “Gambaran *Gratitude* (Rasa Syukur) Pada Masyarakat Aceh”. Permasalahan yang diangkat oleh penulis adalah para masyarakat Aceh yang terus menerus dilanda oleh berbagai macam cobaan yang terjadi di daerah Aceh namun mereka tetap menerapkan *gratitude* (sikap syukur). Prinsip para masyarakat Aceh adalah bahwa segala sesuatu harus dimulai dan diakhiri dengan kebersyukuran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan rasa syukur yang diterapkan oleh masyarakat Aceh. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa rasa syukur yang dimiliki pada masyarakat Aceh cenderung tinggi (Abriyan, 2017).
3. Penelitian skripsi oleh Aulia Rahma Sumartha dengan judul “Pengaruh *Trait* Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Quarter life Crisis* Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah ketika para mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* yang memiliki *trait* kepribadian *neurocitism* yang membutuhkan solusi agar bisa menyelesaikan permasalahan dengan baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa sebagian besar mahasiswa yang tengah berada di tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* yang mana pada terjadi lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki, *trait* kepribadian *neurocitism* terjadi di tingkat sedang dan tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan (Rahma, 2020).

4. Penelitian skripsi oleh Ghufron Al Faqih dengan judul “Pengaruh Syukur Terhadap *Problem Focus Coping* (Studi Terhadap Mahasiswa Angkatan 2017 FUHUM UIN Walisongo)”. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sering merasakan tekanan berupa tuntutan tanggung jawab tugas-tugas perkuliahan dan seringkali mengalami kegagalan dalam hal penyelesaian tugas dan tanggung jawab. Hal inilah yang menimbulkan polemik stress ditengah kehidupan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat lapangan (*field research*). Hasil dari penelitian ini adalah bahwa adanya perubahan yang signifikan antara sikap syukur dengan perilaku *Problem Focus Coping* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang (al Faqih, 2021).
5. Penelitian skripsi oleh Dewi Larasati dengan judul “Peran Religiusitas Dalam Menghadapi *Quarter life Crisis*”. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah para individu yang sedang dalam fase kehidupan *quarter life crisis* yang dipenuhi dengan perasaan cemas, takut serta bimbang dengan kehidupan di fase depan. Namun religiusitas berperan dalam *coping* untuk menangani pikiran-pikiran negatif yang timbul ketika dihadapkan langsung dengan kondisi *quarter life-crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil dari penelitian adalah bahwa jika religiusitas seseorang meningkat maka dibarengi dengan menurunnya tingkat *quarter life-crisis* individu (Larasati, 2021).