

ABSTRAK

Priska Noperansa. 2022. “Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap *Quarter Life Crisis* (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)”. *Skripsi*. Tasawuf Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Quarter life crisis (qlc) atau biasa disebut krisis seperempat baya adalah fase yang dialami oleh individu pada masa remaja menuju masa dewasa (18-40 tahun). Pada fase ini mereka akan mengalami adaptasi terhadap pola hidup baru, yang jika individu tidak bisa mengatasinya akan membuatnya stres dan mempengaruhi kesehatan mental. Peneliti mengasumsikan sabar dan tawakal bisa memberikan efek positif agar mampu mengendalikan diri dan menerima keadaan dirinya sehingga terjauh dari stress dan kesehatan mentalnya terjaga.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah sabar dan tawakal dapat mempengaruhi *quarter life crisis* yang tengah dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode asosiatif kausal, karena peneliti ingin mencari pengaruh variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Data yang didapatkan adalah hasil dari penyebaran angket kepada 44 mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS IBM 25, menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tingkat sabar mahasiswa berada pada tingkat sedang (sudah cukup mampu mengatasi *qlc* dengan tenang, menahan diri dari perasaan khawatir dan menghempaskan stres dengan berpikir lebih panjang dan tidak tergesa-gesa) yakni sebesar 57%. Untuk tingkat tawakal juga berada pada tingkat sedang (individu tengah berusaha menjadikan kehendak Tuhan sebagai pilihan yang terbaik bagi dirinya, membuat individu merasa tenang, tentram dan optimis) dengan prosentase 50%. Mahasiswa yang mengalami *qlc* berada pada tingkat sedang (tidak sepenuhnya *stuck* dalam cara *coping* terhadap *qlc*, sehingga individu tidak selalu menjadikan *qlc* sbagai hal negatif, tapi positif karena dengan adanya *qlc* membantu individu melatih dirinya agar mampu menghadapi berbagai tantangan di masa depan) dengan prosentase sebesar 64%. Sementara hasil analisis regresi linier berganda didapatkan hasil sebesar -0,428 untuk sabar dan -1,349 untuk tawakal, dengan determinasi koefisien sebesar 56,9% yang artinya adanya pengaruh yang negatif dari sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kata kunci : sabar, *quarter life crisis*, tawakal