

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa dewasa ditandai dengan terjadinya kematangan pada organ tubuh maupun karakteristik perilakunya. Dewasa dapat disebut sebagai masa dimana individu bukan lagi anak-anak atau pun remaja melainkan telah menjadi wanita atau pria yang seutuhnya. Pada masa ini individu dapat dewasa dari sudut biologis maupun karakteristik perilakunya yang menunjukkan kedewasaan, namun terkadang masih ada yang masih diperlakukan seperti anak kecil. Adapun individu yang telah dewasa namun tidak adanya kematangan serta tanggung jawab yang akan mencerminkan bahwa individu telah dewasa. Setelah melewati masa anak-anak maupun remaja, seorang individu dituntut untuk berkecimpung dalam dunia yang sebenarnya, dunia dimana individu tersebut harus dapat menyesuaikan dirinya terhadap transisi menuju dewasa yang akan dilalui (Jahja, 2011). Masa dewasa dimulai pada kisaran usia 18-40 tahun dan ditandai dengan berakhirnya pertumbuhan pubertas dan berkembangnya organ kelamin sehingga dapat memproduksi (Handini, 2015). Masa dewasa merupakan masa pencarian, masa penemuan, masa pematangan dan masa reproduktif, yakni masa yang dipenuhi oleh masalah serta ketegangan emosional, periode komitmen dan masa ketergantungan, periode isolasi sosial, berubahnya nilai-nilai serta adaptasi pada pola hidup baru (Putri A. F., 2019). Pada masa ini tak sedikit individu yang merasa kesulitan dalam melaluinya hingga berujung pada stres, tertekan dan bahkan depresi dalam menghadapi hidupnya yang mulai mengalami perubahan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah adaptasi, harapan serta pilihan akan hidupnya di masa depan yang terkadang membuat individu bingung karena mulai muncul banyaknya pilihan dalam hidupnya, pada fase ini disebut fase dimana individu tengah mengalami *quarter life crisis*.

Menurut Atwood dan Scholtz (2008), istilah *quarter life crisis* mulai ada pada masa *postmodern* yakni pada awal abad ke-19. Ketika itu terjadi kemajuan

pada bidang teknologi yang lumayan pesat, dibuktikan dengan penemuan batu bara dan mulai muncul berbagai pabrik. Hal ini menyebabkan terjadinya globalisasi dan peningkatan standar hidup masyarakat yang mulai menghasilkan banyak tuntutan hidup yang sangat harus terpenuhi, selain itu juga muncul persaingan antar individu. Pada masa ini para pemuda usia kisaran 20-an dipaksa harus turut ikut pada tuntutan yang ada di masyarakat meskipun berlainan dengan keinginan yang ingin dicapai. Hal ini menyebabkan individu merasa kebingungan dalam memilih mana yang harus ia lakukan. Selain itu untuk dapat bertahan hidup, individu dituntut pula untuk mampu bersaing lebih baik dari individu lainnya (Putri G. N., 2019).

Quarter life crisis atau biasa disebut krisis seperempat baya adalah fase yang dialami oleh setiap individu saat mereka berusia 20-30 tahun atau lebih tepatnya pada masa transisi antara masa remaja menuju masa dewasa. Pada fase ini seperti yang telah dipaparkan diatas mereka akan mengalami adaptasi terhadap pola hidup barunya ketika telah berhasil melalui masa remaja dan akan melalui masa dewasa, hal ini akan menyebabkan mereka mulai meragukan kemampuan dirinya, mempertanyakan jati dirinya, bahkan tidak sedikit diantara mereka pun mencari identitas sebagai tanda stres menuju masa dewasa (Wibowo, 2017). Hal ini karena dalam proses menuju kedewasaan tidak sedikit individu yang antusias saat akan masuk pada tahapan kehidupannya yang baru, namun ada juga yang merasa kebingungan pada saat dihadapkan dengan banyaknya pilihan baru di dalam hidupnya, akhirnya terjadilah krisis emosional yang menyebabkan cemas, stres, tertekan, hampa, putus asa, khawatir pada relasi interpersonal, selalu menganggap dirinya negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, bahkan sampai dengan depresi (Rizky A, 2021).

Singkatnya *quarter life crisis* adalah transisi kehidupan dari masa remaja menuju masa dewasa baru yang dimana pada transisi ini pastinya memiliki berbagai konsekuensi yang umumnya terasa berat oleh mereka yang tengah berada di masa ini. Hal yang umum terjadi adalah mengenai tanggung jawab yang mau tidak mau harus diterima individu atau bahkan diselesaikan dengan

komitmen yang pada akhirnya setiap individu tersebut kebingungan dan merasa cemas khususnya dalam menghadapi masa depan (Indrianie, 2020), fase ini dikaitkan dengan *emerging adulthood*.

Emerging adulthood adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang psikolog asal Amerika yakni Jeffrey Jensen Arnett, dimana *emerging adulthood* ini adalah sebuah sebutan bagi transisi masa remaja dan masa dewasa muda (Arini, 2021). Pada periode transisi ini individu tidak dapat lagi disebut masa remaja, namun belum pula disebut sebagai masa dewasa awal. Pada fase ini individu mengalami pengeksploasian lebih pada hidupnya sehingga memberi dampak perubahan besar bagi hidupnya dari bidang kerja, percintaan dan worldview. Perubahan tersebut kadang tidak menyenangkan yang pada akhirnya memberikan dampak ketidakstabilan hidup, hal ini tidak jarang menyebabkan individu yang berada pada fase *emerging adulthood* menjadi depresi jika tidak segera ditindaklanjuti dengan baik (Ramadhani L, 2017).

Dari fenomena tersebut maka penulis memilih melakukan penelitian pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019 yakni mahasiswa yang tengah dilanda masa *emerging adulthood*, dimana mereka tengah memasuki masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang penuh dengan tanggung jawab hal ini pada akhirnya menggiring mereka menuju masa krisis seperempat baya atau *quarter life crisis*, yang jika hal ini tidak segera diatasi maka akan memicu stres atau bahkan bisa sampai depresi.

Berkaitan dengan hal tersebut, bahwa *coping religius* adalah salah satu cara bagi individu untuk mengelola stres serta menyelesaikan suatu masalah kehidupan menggunakan apa yang telah diyakininya. Dari berbagai penelitian sebelumnya terdapat pengaruh positif agama pada konsekuensi hidup negatif, misalnya stres serta tekanan psikologis. Mosher dan Handal menemukan bahwasanya rendahnya religiusitas akan berkorelasi dengan tingkat stres yang tinggi. Diantara *coping religius* yang begitu banyak, penulis tertarik untuk menjadikan sabar dan tawakal sebagai *coping religius* individu dalam mengatasi *quarter life crisis*.

Kata sabar menurut bahasa berasal dari kata *Al-Hasbu* (mencegah), *Al-Ma'nu* (menahan), *Adz-Dzammu* (menghimpun), *Asy-syiddah* (kokoh), *Al-Jam'u* (menggabungkan), *Al-Quwwah* (kekuatan), *Asy-Shubru* (tanah yang subur sebab kuat dan padat) dan *Ash-Shabiru* (obat yang amat pahit). Maka sabar adalah suatu sikap yang dapat menahan diri dari perasaan khawatir, menjaga ucapan agar tidak senantiasa mengeluh dan mencegah anggota tubuh untuk berbuat buruk pada diri seperti merobek baju, menampar pipi dan lainnya (Indria, Siregar, & Herawaty, 2019).

Sabar menurut al-Jurjani adalah meninggalkan segala keluh kesah dari selain Allah dan bergantung kepada Allah atas pedihnya suatu cobaan. Dzun nun al-Mishri mendefinisikan sabar sebagai upaya menghindari dari berbagai hal yang menyimpang, tetap dalam keadaan tenang pada saat ditimpa ujian dan menunjukkan kekayaan saat ditimpa kefakiran dalam hidup (Muaziroh, 2018). Rafiabadi menyebutkan bahwa sabar memiliki arti yang luas, bukan sekedar konsep sabar dalam menghadapi masalah yang sulit, namun juga tabah dari kepahitan hidup, juga tegas dalam berusaha menyebarkan suatu kebenaran serta selalu siap berhadapan dengan konsekuensi yang akan terjadi (Rahmania, Anisa, Hutami, & Muhammad Wibisono, 2019).

Kata sabar dielaborasi dalam berbagai arti oleh Said, Abu-Nimer dan Sharify-Funk meliputi: (1) sabar dalam menjaga perasaan dan tidak tergesa-gesa; (2) sabar adalah ketabahan, ketekunan, keteguhan dan ketetapan; (3) sistematis sebagai kebalikan dari tidak teratur; (4) perasaan gembira dari kepasrahan dan pemahaman dalam kekalahan, kesedihan dan penderitaan (Uyun & Rumaini, 2012).

Sabar menurut Ibnu al-Qayyim terbagi menjadi dua bentuk, diantaranya: (1) kesabaran jasmani, dibagi dua yakni kesabaran jasmani dengan sukarela, seperti sabar saat melakukan suatu pekerjaan yang berat berdasarkan pilihannya sendiri dan yang kedua adalah kesabaran jasmani dengan faktor keterpaksaan, seperti sabar saat menahan rasa sakit yang mendera pada anggota tubuh, sabar menahan hawa dingin dan sabar menahan penyakit; (2) kesabaran jiwa, dibagi dua yakni

kesabaran jiwa dengan sukarela, seperti sabar menahan diri agar tidak melakukan perbuatan yang tidak baik dan kesabaran jiwa dengan faktor keterpaksaan, misalnya sabar berpisah dengan orang yang dicintai (Rohmah, 2012). Beliau juga menyatakan bahwa sabar sebagai kesediaan diri dalam menerima berbagai penderitaan yang tengah dirasakannya dengan penuh ketenangan dan ketabahan, sehingga kesabarannya itu membuat seseorang mampu mengatasi berbagai masalah dalam hidupnya. Kesabaran adalah menahan diri serta mencegah untuk mengeluh. Maka, individu yang bersabar akan mampu mengendalikan emosinya membuatnya merasa tenang saat ia merasa bingung dan takut (Rahmania, Anisa, Hutami, & Muhammad Wibisono, 2019).

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli mengenai sabar, pada dasarnya sabar merupakan wujud dari ketetapan diri individu dalam mengukuhkan prinsip yang telah dipegang sebelumnya. Maka Al-Qur'an menyeru pada kaum muslim untuk menghiasi diri dengan sabar, karena Sabar memiliki manfaat yang sangat besar yakni untuk memantapkan kepribadian, membina jiwa, meningkatkan kekuatan diri dalam menahan berbagai penderitaan, menjalankan kesanggupan diri untuk menegakkan agama Allah dan memperbaharui kekuatan diri saat menghadapi masalah dalam hidup. Allah berfirman dalam Qur'an surat Al-Kahfi ayat 28:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعُتْبِيِّ يَرْبُدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ
زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

“Dan bersabarlah kamu bersama dengan orang yang menyeru Tuhannya di waktu pagi dan senja dengan mengharap keridaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya sudah kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.”

Secara tersirat perintah dalam surat Al-Kahfi ayat 28 tersebut adalah perintah untuk menahan diri dari berbagai macam keinginan untuk menjauh atau keluar dari orang-orang yang selalu menyeru Tuhannya serta perintah agar senantiasa mengahrap rida Allah. Perintah sabar tersebut juga merupakan suatu pencegahan diri terhadap keinginan manusia untuk bersama dengan orang yang lalai terhadap mengingat Allah (Sukino, 2018).

Berdasarkan psikologi sabar merupakan suatu mekanisme pertahanan diri yang dinamis sebagai cara mengatasi musibah yang menimpa individu sebagai hamba sekaligus khalifah di bumi. Berdasarkan firman Allah dalam QS. Al Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Sabar bukan sebuah tindakan pasrah tanpa usaha, melainkan dengan upaya ikhtiar segala kemampuan serta upaya yang tetap memelihara keyakinan jiwa terhadap hasil yang baik. Maka sabar merupakan menahan atau membatasi diri dari segala kemungkinan yang buruk untuk mencapai suatu hal yang lebih baik (Ernadewita, 2019). Sabar memerlukan mental dan keyakinan yang kuat yang akan tumbuh seiring dengan senantiasa melatih serta mengaktifkan diri agar menjadi lebih kuat, lebih baik, lebih ikhlas, lebih tahan, lebih semangat dan mudah memaafkan.

Selain kesabaran, pondasi yang paling penting untuk menghadapi masalah kehidupan yang rumit adalah keimanan dan tawakal. Dengan pondasi tersebut maka akan menjadikan individu senantiasa berbaik sangka kepada Allah atas segala masalah yang tengah menyimpannya.

Kata tawakal berasal dari bahasa Arab yang diturunkan dari kata wakil yang berarti dzat atau juga orang yang menjadi pengganti dalam menyelesaikan suatu urusan yang mewakilkan. Maka tawakal yakni membuat seseorang sebagai wakilnya atau menyerahkan suatu urusan kepada wakilnya. Tawakal pada Allah yaitu bahwa Allah dijadikan sebagai wakil untuk mengurus setiap urusan dan mengandalkan Allah untuk menyelesaikan setiap urusan. Tawakal perlu ditujukan pada Allah sebagai dzat yang Maha sempurna walaupun dalam kenyataan ada yang bertawakal pada selain dzat yang Maha sempurna, misalnya tawakal kepada ilmunya, kekuatannya atau hartanya. Tawakal melibatkan permohonan penuh kepada Allah agar mendapat pertolongan dari Allah setelah melakukan apa yang Allah perintah, serta memohon pertolongan agar menolak bahaya dan mencapai manfaat (Dr. H. Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, 2008).

Menurut Ibnu 'Athailah al-Sakandari menyatakan bahwa tawakal merupakan suatu keadaan maupun tingkah yang tinggi atau agung. Sikap tawakal mencakup aspek lahir maupun aspek batin. Aspek lahirnya senantiasa taat kepada Allah, sedangkan aspek batinnya tidak menentang perintah Allah. Islam yakni tunduknya seluruh anggota badan, sementara sikap tawakal merupakan tunduknya hati. Diumpamakan bahwa Islam adalah seperti bentuk, sementara sikap tawakal yakni ruhnya. Islam merupakan aspek lahir, sementara sikap tawakal merupakan aspek batin. Seorang muslim adalah seseorang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dan lahirnya melakukan segala perintah Allah. Seorang hamba yang unggul bukan dilihat dari berapa banyaknya ketekunan dzikir dan amalnya. Melainkan yang membuat ia unggul adalah perasaan cukup kepada Allah, hatinya cenderung kepada Allah, bebas dari sikap tamak dan memiliki sikap wara'. Semua hal itu dapat memperindah amalnya serta membersihkan jiwanya (Zulfian & Saputra, 2021).

Wong-McDonald dan Gorsuch mengutarakan bahwa berserah diri kepada Tuhan adalah sebuah strategi dalam mengatasi stres religius yang dimana secara aktif seorang individu memilih menjadikan kehendak Tuhan sebagai

pilihan yang terbaik untuk dirinya. Pargament, Koenig, Tarakeshwar dan Hanh memperkuat argumen Wong-McDonald dan Gorsuch bahwa berserah diri kepada Tuhan adalah prediktor yang signifikan untuk perbaikan kesehatan mental. Dengan berserah diri kepada Tuhan maka individu akan mencoba menemukan sebuah hikmah yang tersirat dibalik masalah yang menyimpannya. Ketika individu merasak sedih, panik, sangat khawatir, dengan berserah diri kepada Tuhan maka optimisme masa depannya akan terbaharui (Sartika & Kurniawan, 2015).

Husnar et al meneliti sikap tawakal yang ternyata mempunyai pengaruh yang negatif pada stres akademik yang tengah dialami mahasiswa. Apabila tingkat tawakal mahasiswa semakin tinggi, maka tingkat stres akademiknya akan semakin rendah. Tawakal adalah sebuah perisai untuk pertahanan diri, mengubah suatu kegagalan menjadi peluang dan hikmah kehidupan. Tawakal adalah sikap mental seseorang yang didapatkan dari keyakinan total kepada Allah yang dari keyakinan tersebut membuatnya terdorong untuk berserah diri dengan menyerahkan segala urusan hidup hanya kepada Allah. Saat individu menyerahkan segala urusannya pada Allah maka ia akan mendapat ketenangan hati dan tidak adanya kecurigaan. Tawakal bagi seorang muslim adalah suatu perbuatan serta harapan yang disertai dengan jiwa tenang, hati tenang dan berkeyakinan kuat bahwa segala hal yang Allah kehendaki pasti akan terjadi, setiap masalah yang menyimpannya telah ditakdirkan Allah, membuat setiap orang harus memiliki prasangka yang baik kepada Allah (Riyanty & Nurendra, 2021).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik ini. Bagaimana pengaruh sabar dan tawakal dalam meningkatkan ketahanan batin untuk berdamai dengan *quarter life crisis* yang tengah melanda mahasiswa tingkat akhir. Dari gambaran fenomena tersebut penulis ingin mengangkat permasalahan tentang “*Pengaruh Sabar dan Tawakal Terhadap Quarter Life Crisis (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*”.

B. Rumusan Masalah

Quarter life crisis atau biasa disebut krisis seperempat baya adalah fase yang dialami oleh setiap individu saat mereka berusia 20-30 tahun atau lebih tepatnya pada masa transisi antara masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa ini mereka memiliki berbagai konsekuensi yang umumnya terasa berat oleh mereka yang tengah berada di masa ini. Hal yang umum terjadi adalah mengenai tanggung jawab yang mau tidak mau harus diterima individu atau bahkan diselesaikan dengan komitmen yang pada akhirnya setiap individu tersebut kebingungan dan merasa cemas khususnya dalam menghadapi masa depan, fase ini dikaitkan dengan *emerging adulthood*. Mahasiswa angkatan 2019 yang usianya kisaran 20-30 tengah mengalami *emerging adulthood*, mereka mulai disuguhkan banyak pilihan hidup yang harus mereka pilih, namun terkadang saking banyaknya pilihan hidup tersebut membuat mereka kebingungan. Tidak jarang dalam fase ini mereka yang terus terbawa arus *quarter life crisis* akan merasa tertekan, cemas, stres bahkan depresi. Maka sangat diperlukan jawaban untuk mengatasi masalah ini. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa sabar dan tawakal sebagai pondasi yang paling penting dalam mengatasi masalah kehidupan yang keduanya merupakan *coping religius* agar individu dapat mengelola stres serta menyelesaikan suatu masalah kehidupan menggunakan apa yang telah diyakininya. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti memfokuskan rumusan masalah melalui beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sabar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran tawakal pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

3. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
4. Apakah sabar dan tawakal dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berhubungan dengan rumusan masalah diatas, maka peneliti memperoleh tujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian diantaranya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran sabar pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tawakal pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
4. Untuk mengetahui pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Berbagai proses serta hasil penelitian ini diharapkan agar dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini membahas pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, diharapkan

penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan, wawasan serta informasi mengenai pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis*. Selain dari pada itu, penelitian ini pun diarahkan untuk memperkaya kelimuan khususnya dalam kajian di bidang Tasawuf dan Psikoterapi dan turut serta adil bagi kemajuan inovasi psikoterapi dewasa ini.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dan dikembangkan dalam kehidupan dan juga dapat diaplikasikan dalam pembelajaran pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mengenai pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis* yang tengah dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

E. Tinjauan Pustaka

1. Skripsi “Peranan Tawakal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*” oleh Devi Dwi Lestari mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2021. Penelitian ini membahas mengenai peranan tawakal pada mahasiswa yang tengah mengalami *quarter life crisis* di pondok pesantren Miftahul Falah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengambilan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan angket dan dianalisis secara kualitatif serta statistik deskriptif. Hasil yang didapatkan adalah bahwa tawakal menjadi peran penting sebagai cara mahasiswa yang ada di pondok pesantren Miftahul Falah untuk bertahan di masa *quarter life crisis*.
2. Jurnal “Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa” oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath dan Zainul Anwar. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2019 yang diterbitkan oleh Gadjah Mada Journal of Psychology. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian kuantitatif survei. Hasil yang didapatkan dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana, kemudian hasilnya hipotesis diterima ($p = 0,006$; $r = 0,034$).

Artinya religiusitas memiliki peran signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Religiusitas dianggap aspek penting dalam memengaruhi mahasiswa saat menghadapi *quarter life crisis*.

3. Jurnal “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental” oleh Ernadewita dan Rosdialena. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2019 yang diterbitkan oleh jurnal Kajian dan Pengembangan Umat. Metode yang digunakan dalam penelitian yakni metode kajian kepustakaan. Dianalisis dengan metode *deskriptif-analisis* yaitu menggambarkan, menuturkan serta menjelaskan secara obyektif pengkajian data. Hasil yang diperoleh adalah bahwa perilaku sabar yang dibiasakan dalam hidup akan membuat individu bermental sehat, hal ini ditunjukkan pada sikapnya sehari-hari, seperti menerima kenyataan hidup, dapat mengendalikan dirinya, tenang dalam berpikir, optimis dan teguh pendirian dan senang memaafkan.

F. Kerangka Berpikir

Kata *adult* adalah bahasa latin yang bermakna dewasa atau tumbuh dewasa. Maka orang dewasa merupakan orang yang telah menyelesaikan pertumbuhan dan telah siap hidup dengan orang dewasa lainnya di masyarakat. Dewasa awal memiliki rentang usia 18 hingga 40 tahun ada juga yang menyatakan dari usia 20 hingga 40 tahun dan ada pula yang menyatakan 20 hingga 30 tahun. Masa dewasa awal merupakan fase penyesuaian diri terhadap harapan sosial maupun pola hidup yang baru, diharapkan orang dewasa awal memiliki sebuah peran baru seperti pencari nafkah, suami atau istri, mengembangkan berbagai sikap yang baru serta nilai yang baru sesuai tugas-tugas yang baru. Masa dewasa awal merupakan masa dimana seseorang berada pada masa pencarian, masa penemuan, masa pematapan serta masa reproduktif, yakni masa yang dipenuhi dengan ketegangan emosional serta masalah, perubahan nilai dalam hidup dan penyesuaian diri terhadap pola hidup baru. Singkatnya masa dewasa awal merupakan masa individu telah siap berperan serta bertanggung jawab dan menerima kedudukannya di masyarakat (Putri A. F., 2019).

Quarter life crisis adalah masa yang dimana menjadi sebuah jembatan transisi menuju setengah fase kehidupan yang akan dilalui selanjutnya, ini dialami oleh individu yang berada pada dewasa muda usia 20-an atau disaat masa remajanya telah selesai dan akan menuju masa dewasa. Pada masa ini mereka dipaksa untuk menjalankan tuntutan hidup yang berada di masyarakat, saking banyaknya atau bahkan tak sesuai dengan keinginannya maka akan membuat individu kebingungan terhadap apa yang harus ia pilih (Putri G. N., 2019). *Quarter life crisis* memiliki permasalahan yang cukup kompleks karena mereka yang mengalami *quarter life crisis* tidak menemukan masalah yang terjadi pada masa remaja, sehingga kesulitan untuk mengatasinya. Seperti pada perkuliahan dimana mahasiswa dihadapkan untuk beradaptasi dari masa remaja ke masa dewasa yang menyebabkan terjadinya krisis emosional (Fina, 2020). *Quarter life crisis* ditandai oleh keraguan dan kebingungan mengenai peran serta komitmen dalam hidupnya. Mereka yang sedang berada di fase *quarter life crisis* akan tercampakkan dari sosial dan mulai menarik dirinya dari pergaulan, emosinya yang labil membuatnya menjadi orang yang suasana hatinya mudah berubah, terkadang emosinya membara untuk mencapai sebuah tujuan namun jika tak tercapai maka emosinya akan memburuk, berakhir dengan perasaan kecewa dan tidak ingin melakukan hal itu lagi. Namun kemudian beberapa orang yang mengalami *quarter life crisis* dapat mulai mengambil langkah untuk mengatasi tekanan yang membebani dirinya. Lalu ia akan mulai mengeksplorasi diri serta bereksperimen walaupun emosinya masih mengalami ketidakstabilan. Setelah individu tersebut berhasil dengan apa yang dilakukannya, maka ia mulai menjadi individu yang dapat mengontrol diri dan memosisikan dirinya di tempat yang sebenarnya (Muhammad Syifa, 2021).

Kata sabar berasal dari bahasa Arab yakni *al-shabru* yang artinya menahan diri dari berbagai keluh kesah. Ada juga yang memiliki pendapat bahwa sabar bermakna merangkul, memeluk atau mengumpulkan. Karena orang sabar adalah orang yang memeluk atau merangkul diri dari berbagai keluh-kesah yang dirasakan (Sukino, 2018). Hakikat sabar yakni perilaku jiwa seseorang yang

mampu menahan dirinya dari berbagai perbuatan yang buruk. Sabar merupakan kekuatan jiwa yang dimiliki seseorang untuk melahirkan keshalehan untuk dirinya dan perbuatannya. Sabar bermakna menahan jiwa agar tidak berkeluh kesah, menahan lisan agar tidak meratapi nasib dan menahan seluruh anggota badan agar tidak menyakiti diri (*self-harm*) (al-Jauziyyah, 2006).

Sabar Achmad Mubarak memaparkan sabar adalah sebuah perilaku tabah hati dan sama sekali tidak mengeluh dalam melewati rintangan dan godaan dalam waktu yang tertentu untuk mencapai tujuan (Rohmah, 2012).

Terdapat beberapa jenis sabar, diantaranya pertama, sabar dalam menghadapi kesulitan yang dialami tubuh, seperti sabar saat melakukan berbagai pekerjaan fisik yang susah, sabar dalam menghadapi kecelakaan dan bahaya yang tiba-tiba datang. Kedua, sabar terhadap dorongan nafsu seksual dan perut. Bersabar terhadap nafsu baik nafsu seksual maupun nafsu perut dikenal dengan sebutan *'iffah* (pemeliharaan atau pengendalian diri) (al-Ghazali, 2019).

Sabar adalah indikator dari terwujudnya kesehatan mental, karena indikator penting bagi terciptanya kesehatan mental itu sendiri adalah dapat menanggung segala beban dari persoalan hidup, mampu bersikap tegar dan sabar saat dihadapkan dengan musibah. Sabar adalah ciri-ciri orang yang memiliki kepribadian baik serta mencapai kesehatan mental dengan sempurna. Hikmah dari tertimpanya musibah merupakan sebagai proses pendewasaan diri serta penyaringan yang baik dan buruk, benar dan salah (Ain, 2022).

Kata tawakal dalam KBBI adalah berserah pada setiap kehendak Tuhan dengan sepenuh hati, percaya terhadap Tuhan akan penderitaan dan cobaan hidup. Tawakal adalah suatu kepasrahan yang hanya ditujukan semata kepada Allah. Tawakal merupakan satu dari sekian banyaknya pintu menuju iman. Semua pintu iman tidak tertata kecali dengan tiga hal yakni ilmu, keadaan (*hal*) dan amal yang dari ketiganya lahir tawakal kepada Allah (al-Ghazali, 2019).

Hakikat tawakal menurut Imam Ibnu Rajab Al-Hanbali adalah hati yang sepenuhnya bergantung hanya kepada Allah semata dengan tujuan mendapatkan maslahat (hal yang baik) dan menolak mudharat (hal yang buruk) dari segala urusan dunia maupun akhirat (Hasan, 2014). Aspek tawakal menurut Yusuf Qardawi adalah diantaranya: (1) muncul ketentraman dan ketenangan; (2) muncul kekuatan; (3) harga diri (*Al-Izzah*); (4) bersikap rida; (5) munculnya harapan (Mulyana A. , 2015).

Tawakal memiliki segudang manfaat bagi diri, diantaranya memberikan ketentraman hati dan ketenangan jiwa, keyakinan pada Allah terhadap kecukupan semua urusan, dengan tawakal maka akan membuat seseorang memiliki keberanian serta kekuatan hati, dan tawakal dapat melindungi dari penyakit takabbur dan ujub (Astuti, 2018).

Skema Penelitian Pengaruh Sabar dan Tawakal Terhadap *Quarter Life Crisis*



G. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif kausal. Metode kuantitatif asosiatif kausal merupakan jenis metode penelitian yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih. Alasan peneliti menggunakan metode asosiatif kausal adalah berdasar pada judul yang diambil yakni pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis*.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari responden. Data yang peneliti ambil yakni dengan cara memberi kuesioner mengenai sabar, tawakal dan *quarter life crisis* kepada responden yakni Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sebuah data yang diperoleh secara tidak langsung dari subjek penelitian. Sumber data sekunder dibutuhkan sebagai acuan dalam penelitian yaitu berbagai referensi baik yang berasal dari buku, artikel maupun jurnal yang berkaitan dengan judul yang diangkat peneliti yaitu mengenai pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah kuesioner yang akan diberikan pada responden yakni Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Skala yang akan digunakan untuk mengukur sabar, tawakal dan *quarter life crisis* adalah skala likert. Selain itu menggunakan teknik

wawancara yang berfungsi sebagai pendalaman permasalahan yang diteliti dari responden dan terakhir dokumentasi

H. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak adanya pengaruh antara sabar dan tawakal dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- b. Hipotesis Alternatif (H_a) : Adanya pengaruh antara sabar dan tawakal dengan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah susunan pembahasan dalam penelitian, ditulis secara sistematis yang berfungsi untuk mempermudah dalam penyusunan keseluruhan penelitian, sehingga lebih konsisten serta terstruktur. Berikut sistematika penulisan dalam penelitian:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab pertama mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, metodologi penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Bab kedua berisi penjabaran atas landasan teori yang sumber perolehannya dari berbagai macam literatur atau referensi yang sebelumnya telah ada. Kajian teori dalam penelitian ini meliputi : (1) Sabar yakni memaparkan mengenai definisi sabar, definisi sabar dalam pandangan sufi, jenis-jenis sabar, karakteristik orang sabar, cara

meningkatkan kekuatan sabar, manfaat sabar. (2) Tawakal yakni menjelaskan mengenai definisi tawakal, definisi tawakal dalam pandangan sufi, tingkatan tawakal, aspek-aspek tawakal, manfaat tawakal. (3) Dewasa awal yakni menjelaskan mengenai definisi dewasa awal, ciri-ciri dewasa awal, tugas perkembangan dewasa awal (4) *Emerging adulthood* yakni menjelaskan definisi *emerging adulthood* dan ciri-ciri *emerging adulthood*. (5) *Quarter life crisis* yakni memaparkan mengenai definisi *quarter life crisis*, bentuk-bentuk *quarter life crisis*, ciri-ciri *quarter life crisis*, fase *quarter life crisis*, aspek-aspek *quarter life crisis*, faktor penyebab *quarter life crisis*, permasalahan dalam *quarter life crisis*, dampak *quarter life crisis*.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ketiga terdiri dari metode penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab keempat mencakup hasil dan pembahasan dari penelitian, antara lain: (1) Deskripsi gambaran umum Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, (2) Deskripsi gambaran sabar, tawakal dan *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, (3) Pengaruh sabar dan tawakal terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

BAB V : PENUTUP

Bab kelima adalah bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilakukan.