

ABSTRAK

Agnia Syihani, NIM 1181040004, 2022: **Hubungan Antara Tawakal Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung).**

Quarter life crisis rentan dialami oleh mahasiswa semester akhir dimana individu dipenuhi dengan kecemasan dan kegelisahan mengenai masa depan, mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, serta kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani. Apabila tidak ditangani sejak dini hal ini akan membuat kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa semakin tidak baik. Pada sisi lain, peran tawakal akan memberikan energi positif yang memberikan ketenangan dalam diri seseorang. Individu yang lebih dekat dengan Sang Pencipta akan lebih mampu memaknai kehidupannya salah satunya karena segala permasalahan hidup diarahkan kepada Allah swt. sehingga membuat kondisi kesejahteraan psikologisnya tetap baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Tawakal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Dampak positif dari tawakal merupakan indikator-indikator dari seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, yaitu seperti memunculkan rasa optimis, tidak mudah stres sehingga hal itu memungkinkan individu untuk menjalani hidup mereka dengan cara yang baik.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Semakin tinggi seorang mahasiswa menerapkan sikap tawakal, maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki seorang mahasiswa untuk dapat menghadapi *quarter life crisis*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan penyebaran kuesioner kepada sampel penelitian sebanyak 42 responden dari total populasi 143 mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis dan angka korelasi menunjukkan hasil yang positif. Artinya, semakin tinggi sikap tawakal maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Ditemukan juga bahwa tawakal memiliki kontribusi sebesar 42,25% terhadap kesejahteraan psikologis. Sisanya sebesar 57,75% adalah adanya kontribusi faktor-faktor lain terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci : Tawakal, Kesejahteraan Psikologis, *Quarter Life Crisis*.