

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam peredaran kehidupannya, setiap manusia tentunya akan melewati fase-fase perkembangan yang dimulai sejak masa pranatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, sampai dengan lanjut usia. Dalam setiap fase perkembangan pasti terjadi perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, di antaranya yaitu aspek fisik, emosi, sikap, sosial, intelektual, moral, minat, kepribadian, bakat, minat, bahasa, kreativitas, dan motivasi. Pada dasarnya, dalam setiap aspek tersebut akan membentuk kombinasi serta koneksi baru yang setelah itu akan menciptakan spesialisasi fisik maupun psikologis yang berlainan antar satu individu dengan individu lainnya.¹ Individu yang memiliki persiapan diri yang matang dalam menghadapi perubahan-perubahan pada setiap tahap perkembangan, akan berkembang menuju kedewasaan. Sedangkan, individu yang kurang memiliki kemampuan untuk menghadapi segala perubahan pada fase ini akan mengalami kekhawatiran serta merasa kesulitan akan hal yang akan terjadi pada masa dewasa awal.²

Ketika individu memasuki awal masa dewasa, mereka dihadapkan pada banyak tuntutan dan tantangan dari orang-orang di sekitarnya. Dengan melimpahnya tantangan serta tuntutan yang dijumpai manusia bisa membingungkan individu untuk mengarahkan hidupnya ke arah yang mana. Orang yang tidak merespon dengan tepat terhadap lingkungan mereka biasanya merasa cemas tentang keadaan mental mereka. Individu yang tidak mampu merespon secara memadai berbagai masalah yang dihadapinya dan tidak mampu maju ke tahap perkembangan yang diharapkan maka akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti *quarter life crisis*.³

¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), h. 1.

² Akta Ririn Aristiawati, dkk., "Emotional Intelligence dan Stress pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*", *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol.19, No. 2 (2021), h. 1035.

³ Joan D. Atwood and Corinne Scholtz, "The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?" *Contemporary Family Therapy*, Vol. 30, No. 4 (2008), h. 234, doi: [10.1007/S10591-008-9066-2](https://doi.org/10.1007/S10591-008-9066-2).

Alexandra Robins dan Abby Wilner merupakan orang pertama yang mengenalkan istilah dari *quarter life crisis*. Istilah tersebut berangkat dari teori Jeffrey Arnett yang memaparkan mengenai *emerging adulthood*^{4,5} *Quarter life crisis* merupakan suatu fase kehidupan yang lazimnya timbul pada seseorang yang pada fase perkembangannya berada di usia dewasa awal, yaitu sekitar usia 20-30-an tahun di mana mereka mulai mempertanyakan, merasakan keraguan, sampai mereka melakukan pencarian jati diri sebagai pertanda stres menuju titik dewasa.⁶ Maka dari itu, sebutan untuk krisis emosional yang dialami oleh seseorang pada kondisi ini disebut dengan “*twenty something*” oleh Robbins dan Wilner karena dalam kondisi tersebut sering terjadi dan dialami oleh individu pada usia 20-an.⁷

Oliver C. Robinson menyatakan bahwa pada kondisi *quarter life crisis*, individu mulai mempertanyakan hidupnya, merasa tidak kemana-mana, kurangnya motivasi, merasakan kebingungan keluar dari zona nyaman, tidak merasa puas dengan pencapaiannya, merasakan kebimbangan, merasa asing terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya, dan menjadikan orang lain pembanding atas kondisi dirinya. Orang yang sedang mengalami suatu krisis tidak dapat menerima kondisinya atau keterbatasannya dan tidak dapat mengoptimalkan potensi dirinya untuk pengembangan diri. Lebih lanjut Robinson mengatakan, kegagalan ini mempengaruhi emosi positif dan kesejahteraan psikologis atau yang disebut dengan kesejahteraan psikologis individu.⁸

Kesejahteraan psikologis merupakan gambaran dari kondisi seseorang yang bisa menggunakan kapabilitas yang dimiliki oleh dirinya dengan optimal untuk

⁴ *Emerging adulthood* merupakan suatu konsep tahapan perkembangan yang muncul di akhir abad ke-20 dengan rentang usia 18-25 tahun. Pada usia tersebut, individu berada pada kondisi yang tidak stabil karena masih dalam proses pencarian jati diri.

⁵ Jeffrey Jensen Arnett, “Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties” *American Psychologist Associations*, Vol. 55, No. 5 (2000), h. 469, doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469.

⁶ Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan: Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter-Life Crisis* (Jakarta: Kompas Gramedia, 2017), h. 94.

⁷ Atwood dan Scholtz, “The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?”, h. 234.

⁸ Oliver C. Robinson, “A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination” *Society for the Study of Emerging Adulthood and SAGE Publishing* (2018) h. 2, doi:[10.1177/2167696818764144](https://doi.org/10.1177/2167696818764144).

dapat menjalani kehidupan.⁹ Setiap individu tentu memerlukan kesejahteraan psikologis dalam menjalani kehidupannya. Begitu pula dengan mahasiswa. Mahasiswa ada pada fase perkembangan dengan rentang usia 18-25 tahun. Pada usia tersebut berada pada masa akhir remaja hingga dewasa awal. Dari segi perkembangannya, pada usia mahasiswa ini mengalami tugas perkembangan dalam pematangan pendirian hidup. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Jessica L. Burris dan kawan-kawan, bahwa kesejahteraan psikologis diperlukan oleh usia dewasa awal khususnya mahasiswa. Ketika menjalani perannya sebagai mahasiswa, tentu saja mereka memerlukan kesejahteraan psikologis untuk bisa mengaktualisasikan potensi diri yang mereka miliki serta mengembangkannya agar bisa menemukan makna berdasarkan pengalamannya, yang sesuai dengan tujuannya di masa depan.¹⁰

Menurut Fariba Tabe Bordbar dan kawan-kawan, ditemukan kaitan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan performansi akademik. Mahasiswa dengan permasalahan terkait akademik, ia dipastikan belum mempunyai kesejahteraan psikologis yang cukup baik.¹¹ Sejak dahulu, masalah yang dijumpai oleh mahasiswa semakin meningkat. Ditambah permasalahan mahasiswa saat ini yaitu karena terjadinya pandemi sehingga perkuliahan harus dilakukan secara daring. Hal tersebut menjadi sumber potensial dalam munculnya stres dan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Banyak faktor yang mempunyai pengaruh pada kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial, perbedaan budaya, dan religiusitas.¹² Seperti yang dijelaskan oleh Chaplin, religiusitas merupakan sebuah sistem mengenai keyakinan dan kepercayaan yang akan tergambar dalam perilaku serta sikap

⁹ Ridha Habibah, *Hubungan antara Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa* (Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia, 2017), h. 17.

¹⁰ Jessica L. Burris, dkk., "Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students" *Journal Of American College Health*, Vol. 57, No. 5 (2013), h. 241, doi: <https://doi.org/10.3200/jach.57.5.536-544>.

¹¹ Fariba Tabe Bordbar, dkk., "Comparing The Psychological Well-being Level Of The Students Of Shiraz Payame Noor University In View Of Demographic And Academic Performance Variables" *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29 (2011), h. 667, doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.290.

¹² Intan Kasih, *Hubungan Antara Syukur dengan Psychological Well Being Pada Pedagang Pasar Tradisional (Pasar Baru Arengka) Di Pekanbaru Riau* (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2019), h. 25.

seseorang ketika menjalankan agamanya untuk bisa berkomunikasi dengan Tuhan.¹³ Adapun aspek dari religiusitas yaitu keyakinan, peribadatan, penghayatan, pengetahuan, dan pengamalan.

Seseorang yang religius dalam menjalani hidupnya, tentu akan bisa mengamalkan aspek-aspek dari religiusitas. Termasuk aspek dalam pengamalan yang berhubungan dengan pengaplikasian dari ajaran-ajaran agama yang dianut melalui perilaku serta sikap yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika membahas mengenai religiusitas, tentu kelima aspek tersebut tidak bisa dipisahkan. Salah satu konsep dari religiusitas psikologi barat adalah *surrender to god*. Dalam konteks agama Islam, *surrender to god* mempunyai kesamaan dengan konsep tawakal kepada Allah.¹⁴ *Surrender to God* atau disebut dengan pasrah yang mengiringi suatu usaha disebut tawakkal yang merupakan suatu bentuk keimanan tertinggi pada Allah swt. Kepasrahan memiliki arti percaya sepenuhnya pada apapun yang Allah swt. putuskan.¹⁵

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa tawakal merupakan salah satu pintu dari sekian banyak pintu menuju iman.¹⁶ Tawakal merupakan manifestasi keyakinan dalam hati yang dapat menumbuhkan motivasi yang kuat kepada manusia untuk menggantungkan harapannya kepada Allah swt. dan menjadi tolak ukur tingginya iman seseorang kepada Allah swt.¹⁷ Ibnu Qayyim Al-jauziyah menjelaskan bahwa dengan menyandarkan hati dan merasa tenang karena bergantung kepada Allah swt., sehingga di dalam hati itu tidak ada kegelisahan dan merasa tidak tenang karena bergantung pada selain Allah swt. Tandanya, ia tidak takut saat menghadapi permasalahan, hatinya tidak gelisah ketika melepaskan hal

¹³ Ridha Habibah, *Hubungan antara Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*, h. 7.

¹⁴ Ridha Habibah, *Hubungan antara Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*, h. 7.

¹⁵ Arvan Pradiansyah, *The 7 Laws Of Happiness: Tujuh Rahasia Hidup yang Bahagia*, (Bandung: Kaifa, 2008), h. 387.

¹⁶ Imam Al-Ghazali, *Tawakal*, diterjemahkan oleh Purwanto (Bandung: Penerbit Marja, 2019), h. 26.

¹⁷ Dede Setiawan & Silmi Mufaridah, "Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19" *Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 17, No. 1 (2021), h. 2.

yang disukai dan ketika menghadapi hal yang dibenci, karena penyandaran dan ketenangan hatinya kepada Allah telah melindunginya dari ketakutan.¹⁸

Mahasiswa angkatan 2018 merupakan mahasiswa tingkat akhir pada tahun ini. Masa *quarter life crisis* rentan dialami oleh mahasiswa semester akhir, karena menurut Alexandra Robbins dan Abby Wilner, mahasiswa semester akhir merupakan masa transisi dari dunia akademik ke dunia yang sebenarnya atau *real world*, dimana individu dipenuhi dengan kecemasan dan kegelisahan mengenai masa depan, mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, berbagai pencapaian yang belum diraihinya di masa sekarang yang akan mempengaruhi masa depannya, serta rasa puas terhadap apa yang sedang dijalankannya. Hal tersebut dikatakan juga oleh salah seorang mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2018, bahwa ia dihadapkan pada kondisi dilematis terkait akademik, kekhawatiran dalam menghadapi kehidupan setelah lulus, kebingungan dalam karir, dan tuntutan lainnya setelah lulus. Meskipun dalam program studinya sendiri sedikit banyak telah dipaparkan mengenai permasalahan terkait kejiwaan dan berbagai panduan dalam mengatasinya, namun tidak menutup kemungkinan juga akan mengalami fase *quarter life crisis*. 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 memiliki kemampuan untuk lebih memaknai kehidupannya salah satunya karena segala permasalahan hidup diarahkan kepada Allah swt sehingga membuat kondisi kesejahteraan psikologisnya tetap baik.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan dari latar belakang masalah yang sudah dijabarkan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana sikap tawakal mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018?

¹⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin "Penjabaran Konkrit Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in"*, diterjemahkan oleh Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2013), h. 238.

2. Bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018?
3. Apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang bisa dilihat dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui sikap tawakal mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.
2. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, penelitian ini diharapkan agar bisa diperoleh manfaat yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari sisi teoritis, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberi informasi yang memiliki manfaat bagi perkembangan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya tentang keterkaitan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang dalam fase *quarter life crisis*.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini juga diharapkan mampu memberi manfaat pada berbagai pihak lainnya, yaitu:

a) Bagi peneliti

Melalui penelitian ini semoga pengetahuan dan pengalaman pada saat pelaksanaan penelitian secara langsung mengenai keterkaitan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dapat berguna.

b) Bagi mahasiswa

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan bisa membantu mahasiswa untuk dapat mengatasi *quarter life crisis* dengan menerapkan sikap tawakal kepada Allah swt. serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam suatu penelitian sangat penting untuk mengidentifikasi studi yang berbeda dari literatur yang ingin diketahui dan juga penelitian-penelitian sebelumnya sehingga dapat ditemukan perbedaan antara penelitian yang sudah diteliti dengan penelitian yang akan diteliti. Tentang hal penelitian yang berkaitan dengan “Hubungan Antara Tawakal Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*” ialah sebagai berikut :

1. Penelitian skripsi yang dilaksanakan oleh Devi Dwi Lestari pada tahun 2021 yang meneliti dengan judul, *Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi*.¹⁹ Penelitian ini membahas tentang mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi yang mengalami *quarter life crisis* yang dikaitkan dengan peran tawakal. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sampel yang memenuhi kriteria terdapat 35 mahasiswa yang setelah itu diambil empat sampel untuk melengkapi empat kategori dari variabel tawakal dan *quarter life crisis* yang memakai analisis berupa perhitungan statistik. Dalam penelitian ini menghasilkan bahwa tawakal mempunyai peranan yang penting dalam memungkinkan santri Pondok Pesantren Miftahul Falah untuk bertahan dari krisis. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu penambahan variabel kesejahteraan psikologis untuk dihubungkan dengan variabel tawakal serta objek penelitian yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir.

¹⁹ Devi Dwi Lestari, *Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi* (Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021)

2. Penelitian skripsi yang dilaksanakan oleh Zamia Safira pada tahun 2019 yang meneliti dengan judul, *Gambaran Psychological Well-being Pada Sarjana Pengangguran Yang Mengalami Quarter-life Crisis*.²⁰ Dalam penelitian tersebut menjelaskan tentang banyaknya sarjana yang merasa sulit mendapat pekerjaan hingga akhirnya menjadi pengangguran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan dilakukannya wawancara kepada enam subjek sarjana pengangguran yang mengalami *quarter life crisis* dan dihasilkan kesimpulan bahwa representasi *psychological well-being* cenderung rendah ketika dilihat pada lulusan yang merupakan pengangguran dan berada pada fase *quarter life crisis*. Dilihat dari enam subjek penelitian, hanya satu subjek saja yang mempunyai kecenderungan tinggi terhadap kesejahteraan psikologis yang baik. Setelah itu, lima subjek sisanya memiliki kecenderungan memiliki *psychological well-being* yang rendah. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu penambahan variabel tawakal untuk dihubungkan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Selain itu, objek penelitian sebelumnya yaitu pada sarjana pengangguran, sedangkan dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar pada tahun 2019 yang meneliti dengan judul, "Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa".²¹ Dalam penelitian tersebut membahas bagaimana mahasiswa mengalami *quarter life crisis* kemudian dikaitkan dengan religiusitas yang dapat memunculkan emosi-emosi positif. Hasil dari penelitian tersebut ditemukan bahwa religius mempunyai peranan bagi individu yang sedang dalam fase *quarter life crisis*. Sebesar 3,4% religiusitas mempunyai pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan sebesar 96,6% lainnya

²⁰ Zamia Safira, *Gambaran Psychological Well-being pada Sarjana Pengangguran yang Mengalami Quarter-life Crisis* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara, 2019)

²¹ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa", *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol. 5, No. 2 (2019)

berada pada luar aspek religiusitas, baik itu dari faktor internal maupun eksternal yang meliputi lingkungan dan sosial, faktor intelektual, emosional, tingkat pendidikan, emosi dan perasaan, moralitas, tradisi dan budaya, kebutuhan hidup sehari-hari, dan pengalaman pribadi.

4. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Risna Amalia pada tahun 2021 yang meneliti dengan judul, *Psychological Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*.²² Peranan dari kedua variabel bebas dalam penelitian ini, baik pada kesejahteraan psikologis maupun efikasi diri, terhadap *quarter life crisis* memiliki tingkat kontribusi yang cukup besar yaitu sebesar 62,1%, sedangkan 37,9% sisanya merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian tersebut. Pengaruh yang besar dari kesejahteraan psikologis dan efikasi diri terhadap *quarter life crisis* membuktikan bahwa dua variabel dalam penelitian ini mempunyai peranan yang amat penting dalam memberikan pengaruh pada *quarter life crisis* pada usia dewasa awal. Akan tetapi berdasarkan kontribusi efektif dari setiap variabel menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memberi kontribusi efektif sebanyak 61,912% terhadap *quarter life crisis*, sedang efikasi diri memberikan kontribusi efektif pada *quarter life crisis* sebesar 0,228%.
5. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Mufidatul Hasan pada tahun 2018 yang meneliti dengan judul, *Konsep Tawakal Dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*.²³ Melalui penelitian tersebut dapat diketahui bahwa implikasi tawakal terhadap kesehatan mental yaitu tawakal dapat memberikan pengaruh terhadap ketenangan batin seseorang yang mengamalkannya sehingga hal itu memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mental. Tawakal merupakan kunci utama dalam mengatasi perasaan gelisah, khawatir, cemas terhadap hasil dari usaha yang telah

²² Risna Amalia, *Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal* (Tesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2021)

²³ Mufidatul Hasan, *Konsep Tawakal dalam Al-Quran dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental* (Skripsi, Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018)

dilakukan. Dengan merasa yakin dan percaya akan takdir Allah dapat membuat batin menjadi tenang.

Dari beberapa penelitian yang sudah ada dan telah disebutkan di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu dimana dalam penelitian ini terdapat penggabungan variabel tawakal dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa yang sedang dalam fase *quarter life crisis* yang sebelumnya belum ada penelitian terkait dengan dua variabel ini.

F. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini, teori utama yang digunakan merujuk pada teori Ibnu Qayyim Al-Jauziyah untuk teori tawakal dan teori Carol D. Ryff untuk kesejahteraan psikologis.

Dari pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwa ada tujuh aspek dalam tawakal, di antaranya yaitu, mengenal segala sifat Allah dan kehendak yang dimiliki-Nya serta menyerahkan semua perkara kepada Allah, menetapkan hukum sebab dan akibat, hanya kepada Allah hati bergantung, memasrahkan hati kepada Allah, selalu mempunyai prasangka yang baik kepada Allah, kepasrahan dan tunduk kepada Allah, serta menyerahkan atau memasrahkan segala urusan kepada Allah.²⁴

Dari aspek-aspek tawakal yang disebutkan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah diatas, bisa diketahui hubungan antara tawakal dengan kesejahteraan psikologis. Ketika seorang (mahasiswa) sedang mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya, ia akan mengupayakan segala kemampuannya untuk dapat menyelesaikan permasalahan hidup dan kemudian memasrahkan segala hasilnya hanya kepada Allah. Hal itu karena ia memiliki prasangka yang baik kepada Allah dan memiliki harapan positif untuk segala yang terjadi dalam hidupnya. Harapan positif atau sifat optimis ini adalah salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang mana jika mahasiswa memiliki sifat tersebut, ia akan memiliki rasa percaya diri dan tidak akan merasa khawatir akan masa depannya.

²⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin "Penjabaran Konkrit Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in"*, h. 239.

Ciri-ciri dari orang yang bertawakal adalah memiliki rasa percaya diri, sikap optimis dengan kehidupan, keberanian, tenang dan damai, tidak mudah putus asa dan stres ketika berhadapan dengan kegagalan, serta tidak sombong ketika mencapai kesuksesan.²⁵ Menurut Ad-Dumaiji, orang yang bertawakal akan memperoleh kebahagiaan hati dan ketenangan jiwa. Dengan demikian individu tersebut akan memahami bahwa masalah atau kejadian yang menimpa hidupnya adalah takdir dari Allah, dan jika Allah tidak menetapkan bahwa suatu musibah menimpanya sehingga tidak ada celah untuk individu merasakan sedih dan bimbang.²⁶

Selain dengan meningkatkan derajat keimanan individu kepada Allah, jati diri yang kokoh juga penting dalam membentuk jati diri mahasiswa sebagai benteng pertahanan krisis yang hanya bersifat sementara. Masalah yang dihadapi mahasiswa tersebut tidak dapat menjadikannya alasan untuk putus asa dan berdiam diri, tetapi dengan kembali memohon petunjuk kepada Allah sehingga ia bisa terus *survive* dalam menjalani hidupnya.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa tawakal merupakan salah satu faktor yang dapat 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 sikap optimis, tidak gampang stres sehingga hal tersebut membuat individu mampu menjalankan kehidupannya dengan baik.²⁷ Semakin tinggi seorang mahasiswa menerapkan sikap tawakal, maka akan semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki seorang mahasiswa untuk dapat menghadapi *quarter life crisis*.

²⁵ Ridha Habibah, *Hubungan antara Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*, h. 32.

²⁶ Ridha Habibah, *Hubungan antara Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*, h. 32.

²⁷ Chow dalam Priscillia Susan Misero dan Lydia Freyani Hawadi, "Adjustment Problems dan Psychological Well-Being pada Siswa Akseleran (Studi Korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru)" *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 1 (2012), h. 70.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah asumsi dasar yang lalu menciptakan suatu teori yang kebenarannya tetap harus diuji. Ditinjau dari permasalahan utama dan tinjauan pustaka yang telah dijabarkan di atas, hipotesis dalam penelitian yang akan dilakukan terdapat dua jenis hipotesis, yakni H_0 (hipotesis nol) dan H_a (hipotesis alternatif). H_0 atau Hipotesis nol merupakan hipotesis yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y). Sedangkan H_a atau hipotesis alternatif merupakan hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y).

H_0 : “Tidak Terdapat Hubungan Antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”

H_a : “Terdapat Hubungan Antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”

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, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki seorang mahasiswa untuk dapat menghadapi *quarter life crisis*.

H. Sistematika Penulisan

Rencana garis besar dalam penulisan laporan hasil penelitian ini diantaranya; Bab Pertama yaitu berisi Pendahuluan. Adapun uraian yang terdapat dalam bab ini akan memaparkan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir, hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, berisikan mengenai Landasan Teori. Uraian dalam bab ini membahas tentang tiga teori utama yang digunakan, yaitu *Quarter Life Crisis*, *Psychological Well-being*, dan Tawakal.

Bab Ketiga berisi mengenai Metodologi Penelitian yang berisikan tentang pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta tempat dan waktu penelitian.

Bab Keempat berisi mengenai Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini berisi deskripsi data penelitian, pengujian hipotesis penelitian, dan menjelaskan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan.

Bab Kelima berisi Penutup. Bab ini berisi uraian kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dijabarkan serta berisi saran yang berhubungan dengan penelitian.

