

Bab 1 Pendahuluan.

Latar Belakang Masalah

Perkembangan adalah ciri dari manusia , proses ini akan dialami oleh setiap manusia yang hidup. Masa dewasa merupakan salah satu tahapan yang akan dialami oleh manusia, dan didalamnya terdapat tantangan tersendiri yang mesti dilewati. Masa peralihan antara remaja akhir dan dewasa awal terjadi pada kisaran usia 20 – 30 tahun (Santrock, 2012). Usia dewasa awal biasanya mengalami perubahan - perubahan secara fisik, dan emosional. Pada masa ini seseorang mencoba membiasakan pola – pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri. Mandiri untuk terlepas dari ketergantungan orang tua, mandiri untuk menentukan pilihan hidup, serta mandiri secara ekonomi dan pandangan hidup yang lebih baik lagi. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, stabilisasi dan reproduksi, masa masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, keterikatan dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas dan penyesuaian gaya hidup baru. Sebagai orang dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu akan bertambah.(Putri, 2019).

Fenomena yang kerap kali dialami oleh individu yang menginjak masa dewasa awal adalah terjadinya fenomena *quarter life crisis*. Istilah ini pertama kali dipopulerkan oleh Alexandra Robbins dan Aby Wilner pada tahun 2001 di Amerika Serikat. Melihat banyak sekali pemuda yang memasuki usia 20 tahun atau telah menginjak masa dewasa awal, mengalami krisis. Mereka menjulukinya sebagai “*twentysomethings*” yang berarti orang – orang yang meninggalkan zona nyamannya dan mulai memasuki dunia nyata.

Krisis seperempat hidup (*Quarter life crisis*) dapat didefinisikan sebagai respons terhadap meningkatnya ketidakstabilan, perubahan konstan, pilihan berlebihan, dan rasa tidak bedaya maupun rasa panik dimana dirasakan muncul diantara usia 20 dan 29 tahun oleh seseorang.(Robbins & Wilner, 2001). Pada fase transisi remaja menuju dewasa, individu akan mengalami perasaan cemas dan takut dengan kelanjutan hidup masa depan. Kecemasan tersebut berlanjut dengan kebingungan identitas, khawatir dengan masalah karier, relasi sosial, dan bahkan hubungan interpersonal. Perasaan yang terjadi memunculkan respon yang negatif, individu akan merasa stress bahkan depresi.

Mengutip dari laman The guardian, bahwa telah dilakukan survei oleh Gumtree.com dan ditemukan sebanyak 86% dari 1.100 anak muda yang ditanyai mengaku pernah merasa dibawah tekanan untuk berhasil dalam hal hubungan, keuangan, dan pekerjaan mereka sebelum mencapai usia 30 tahun. Kemudian survei yang dilakukan oleh Linked menunjukkan bahwa ribuan anak diseluruh dunia dalam rentang usia 25 – 35 ditanyai apakah mereka pernah mengalaminya, dan kenapa hal tersebut bisa terjadi. Hasil data menunjukkan bahwa 75% usia 25 – 35 tahun pernah mengalami masa *quarter life crisis* dengan rata – rata usia 27 tahun. Kedua survei ini menunjukkan bahwa fenomena ini sangat sering terjadi dan menimpa kehidupan manusia.

Sudah menjadi kepastian masa *quarter life crisis* apabila tidak ditangani dengan serius akan menimbulkan efek negatif diantaranya adalah kecemasan yang berakhir menjadi depresi. Menurut Syamsu Kecemasan adalah rasa tidak aman, tidak matang, neurotic yang tidak berdaya, serta kurangnya kemampuan dalam menerjangi fakta lingkungan yang terjadi (realitas), kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari . Hal tersebut dikuatkan oleh

pernyataan Kartini bahwa kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal – hal yang belum jelas. Jelasnya kecemasan merupakan keadaan emosional di mana seseorang mengalami rasa cemas, dan itu adalah pengalaman yang samar-samar terkait dengan perasaan tidak berdaya dan tidak aman yang timbul dari sesuatu yang masih belum jelas. (Annisa & Ifdil, 2016).

Gail W Stuart (Stuart & Sundeen, 2013), mengelompokan aspek kecemasan dalam beberapa bentuk respon yakni perilaku, kognitif dan afektif. Orang yang mengalami kecemasan cenderung berperilaku gelisah, sangat waspada, tremor, melarikan diri dari masalah dan perilaku lainnya. Respon dalam bentuk kognitif, individu cenderung merasa konsentrasinya buruk, pelupa, kreativitas menurun. Bentuk respon dalam afektif yakni, mudah tersinggung, tidak sabar, waspada, gugup, ketakutan. Perasaan cemas memang wajar sekali terjadi dalam kehidupan, akan tetapi ketika kecemasan tersebut terus menerus terjadi dan intensitasnya meningkat maka akan berpengaruh dan mengganggu aktivitas yang individu jalani (Annisa & Ifdil, 2016). Seorang psikiater asal Brazil (Martins, 2022), Silva mengungkapkan bahwa semua gangguan kecemasan, terutama gangguan panik, agoraphobia dan gangguan kecemasan sosial adalah faktor resiko yang kuat untuk perkembangan gangguan lanjutan yaitu depresi dan penyalahgunaan obat terlarang.

Seorang mahasiswa di Kota Malang mencoba melakukan bunuh diri karena depresi berat dikarenakan permasalahan hidup yang dialaminya. Mulai dari permasalahan keluarga, ekonomi hingga kuliah, terlebih lagi mahasiswa ini baru saja ditinggal wafat oleh ibunya. Kemudian mahasiswa di Yogyakarta ditemukan tewas di kamar sewanya. Korban diduga melakukan bunuh diri yang diakibatkan masalah yang dialaminya, yakni masalah keluarga

dan kesulitan untuk menyelesaikan tugas skripsi. Korban mengakhiri hidupnya menggunakan alat gerindra yang biasa digunakan tukang bangunan untuk memotong keramik.(Aminuddin, 2021)

Pakar kejiwaan dari Rumah Sakit Melinda Bandung, Dr. Teddy Hidayat mengungkapkan bahwa angka depresi pada mahasiswa terbilang tinggi. Argumen tersebut didasarkan atas survei yang dilakukan oleh Ruang Empati yang bekerja sama dengan Fakultas Kedokteran Unjani terhadap 1.800 mahasiswa diseluruh Indonesia. Survei yang dilakukan melalui daring dengan menggunakan instrumen DASS-21 dari Juni – Agustus 2021, muncul angka gejala depresi antara 47 – 50 persen (Maulana, 2021).

Mahasiswa sebagai orang yang sedang menempuh studinya disalah satu universitas mendapatkan berbagai macam tekanan, begitupun mahasiswa yang berstatus juga sebagai santri. Mahasiswa santri menanggung tanggung jawab yang lebih dibanding mahasiswa pada umumnya. Beban yang ditanggung oleh mahasiswa santri lebih banyak disamping melakukan kewajiban untuk menyelesaikan studi akademiknya dikampus, mereka pun harus pula menyelesaikan studi di pondok pesantren. Kegiatan – kegiatan pondok pesantren seperti, rutinitas internal pondok (muhadharah, tahfidz, dll), kegiatan keagamaan seperti memperingati hari besar islam mereka diharuskan aktif sebagai panitia, tentunya banyak lagi kegiatan yang harus mereka ikuti. Padatnya kegiatan serta banyaknya tuntunan, banyak mahasiswa santri seringkali tidak mengerjakan tugas kuliah karena kewalahan diakibatkan padatnya kegiatan kampus dan kegiatan pondok (Munawaroh, 2018).

Argumen di atas diperkuat oleh studi awal yang dilakukan oleh peneliti. Studi awal yang dilakukan berupa penyebaran kuisioner dengan pertanyaan sederhana yang dibagikan

kepada mahasiswa santri. Sebanyak 30 responden mengisi kuisioner tersebut, hasilnya bahwa 23 orang diantaranya mengaku cemas dengan dirinya dan takut dengan apa yang terjadi dimasa mendatang. Kecemasan tersebut meliputi permasalahan mengenai orientasi hidup, finansial dan karir setelah lulus kuliahnya. Posisi yang sekarang membuat mereka merasa terbebani dikarenakan memiliki dua tanggung jawab yang harus dijalani. Beberapa kegiatan di pondok pesantren dan tugas kuliah kadangkala bentrok sehingga diharuskan manajemen waktu yang baik. Kemudian 7 orang diantaranya merasa tidak khawatir karena apapun yang terjadi terhadap dirinya merupakan keputusan Allah, dan keputusan tersebut adalah yang terbaik.

Khawatir kepada sesuatu yang belum jelas merupakan indikator individu mengalami kecemasan. Menjawab fenomena tersebut, Islam menawarkan konsep tawakal. Tawakal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam suatu usaha atau perjuangan. Berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar (Milla, 2015). Tawakal berarti percaya, yakin dan menyerahkan segala urusan kehidupan hanya kepada Allah dan selalu berusaha atas apa yang harusnya diusahakan seperti sandang, pangan dan papan. Sikap berserah diri kepada Allah dan dibarengi dengan ikhtiar yang maksimal, merupakan bentuk kepercayaan yang tinggi kepada Allah. Tanpa adanya kepercayaan tidak mungkin adanya kepasrahan. Kepasrahan berarti menyerahkan segala urusannya secara total kepada Allah. Lebih lanjut dijelaskan oleh Yusuf Qardhawi bahwa sikap tawakal akan menimbulkan ketentraman dan ketenangan.

Beberapa penelitin yang membahas kecemasan dan tawakal menyebutkan bahwa tawakal berpengaruh untuk mengatasi kecemasan yang dialami individu. Terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan dan tawakal. Artinya semakin tinggi sikap tawakal individu,

maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh individu, begitu pun sebaliknya. Semakin rendah sikap tawakal seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh individu tersebut. (Iskandar et al., 2018)

Kemudian penelitian yang membahas tentang peran tawakal terhadap *quarter life crisis* (Lestari, 2021) menyebutkan bahwa tawakal mempunyai peran penting yang dapat membuat mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah dapat berjuang menghadapi masa *quarter life crisis* atau masa penuh ketidakjelasan dimasa depan. Sehingga mahasiswa santri yang memiliki nilai tawakal yang tinggi akan senantiasa mampu bertahan menghadapi masa *quarter life crisis*, begitu pun sebaliknya mahasiswa yang rendah nilai tawakalnya akan kesulitan menghadapinya. Lingkungan yang agamis tentunya akan mendorong pemahaman yang utuh terhadap konsep tawakal, sehingga tawakal bisa menjadi pegangan hidup dalam menghadapi setiap permasalahan (Qolbi, 2020).

Berangkat dari berbagai literatur dan studi awal yang telah dilakukan penulis mengambil sampel adalah mahasiswa yang berstatus sebagai santri. Sesuai pernyataan Qalbi (Qolbi, 2020) bahwa lingkungan agamis akan mendorong pemahaman yang utuh terhadap konsep tawakal, terlebih lagi mahasiswa yang berstatus sebagai santri mempunyai tanggung jawab yang berbeda dibandingkan mahasiswa lainnya.

Meskipun penelitian ini ada beberapa hal yang mirip dengan penelitian sebelumnya, akan tetapi berbeda dalam pengambilan metode dan subjek yang akan digunakan dalam penelitian. Penelitian ini mengambil subjek tidak terpaku dengan satu pondok pesantren saja melainkan beberapa pondok pesantren sehingga data yang terkumpul menjadi lebih representatif menggambarkan keadaan mahasiswa santri atau mahasiswa yang tinggal di

lingkungan pondok pesantren. Maka dari itu penulis menyusun penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Tawakal dengan Kecemasan Terhadap Mahasiswa Santri yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”.

Rumusan Masalah

Melalui uraian diatas, maka rumusan penelitian ini adalah :

1. Seperti apa tingkat tawakal mahasiswa santri yang mengalami *quarter life crisis*?
2. Seperti apa tingkat kecemasan mahasiswa santri yang mengalami *quarter life crisis*?
3. Apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan kecemasan terhadap mahasiswa santri yang mengalami *quarter life crisis*?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat tawakal mahasiswa santri yang mengalami *quarter life crisis*.
2. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa santri yang mengalami *quarter life crisis*.
3. Mengetahui hubungan antara tawakal dengan kecemasan mahasiswa santri yang mengalami *quarter life crisis*.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan pada penelitian ini dapat dibagi menjadi dua macam, yakni kegunaan teoritis dan kegunaan praktis, diantaranya :

Kegunaan teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah kekayaan khasana ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Lebih tepatnya memperkaya wawasan mengenai aspek tawakal dan

kecemasan *quarter life crisis*. Menjadi referensi bagi orang yang tertarik mempelajari hal – hal yang berhubungan dengan *quarter life crisis*.

Kegunaan praktis

Bagi mahasiswa : melalui penelitian ini dapat menyadari pentingnya menumbuhkan sikap tawakal kepada Allah sebagai antisipasi mengatasi kecemasan yang ditimbulkan akibat adanya fenomena *quarter life crisis*

Bagi Lembaga keagamaan : melalui penelitian ini dapat menjadi landasan program agar senantiasa melakukan upaya dalam meningkatkan sikap tawakal masyarakat.

Bagi peneliti selanjutnya : dapat menjadi referensi terkait penelitian yang berhubungan dengan sikap tawakal dan kecemasan akibat individu yang mengalami *quarter life crisis*.

