

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia akan melewati masa perubahan dan menghadapi berbagai persoalan, baik secara fisik maupun psikologisnya. Masa perkembangan manusia sejak dari prenatal, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai dengan masa lansia. Tahap awal perkembangan dimulai pada periode prenatal dalam waktu singkat, dimulai ketika pembuahan hingga kelahiran, kurang lebih selama 9 bulan. Ketika ibu sedang hamil banyak masalah yang dapat terjadi. Masalah yang terjadi tergantung dari psikologis ibunya. Masalah yang dihadapi Ibu hamilnya biasanya dalam menghadapi kecemasan, masalah lingkungan, masalah kesehatan Ibu hamil. Masalah-masalah tersebut sangat berbahaya dan akan mengganggu kondisi kesehatan pada perkembangan janin bayi. Apabila Ibu merasakan bahagia akan mempengaruhi perkembangan janin pada bayi maka perkembangan bayi akan tumbuh secara optimal. Setelah bayi lahir maka akan memulai kehidupan di dunia, kehidupan bayi bisa mengalami krisis apabila di lingkungan sekitarnya tidak mendukung. Orang tua memiliki peran besar pada masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dengan demikian, kondisi psikologis orang tua harus sehat karena apabila kondisi psikologis orang tua mengalami krisis maka akan sangat berpengaruh pada perkembangan bayi.

Tahap perkembangan berikutnya adalah pada masa anak-anak. Pada masa ini, masalah lebih banyak muncul dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya. Masalah-masalah yang dihadapi di antaranya sulit mengontrol emosi, cemburu dengan saudara, masalah bermain, masalah kasih sayang orang tua, hingga masalah pembentukan kepribadian. Pada masa perkembangan ini individu mulai berinteraksi dengan teman sebayanya dan beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dengan demikian, tidak hanya

berinteraksi dengan keluarganya saja, tetapi mampu berinteraksi dengan lingkungan sekolah dan lingkungan bermainnya. (Hurlock, 2002:132)

Tahap perkembangan selanjutnya adalah pada masa remaja. Masa remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Pada masa remaja, ketika individu mulai merasa bisa menyelesaikan masalahnya sendiri, namun tetap membutuhkan arahan orang-orang di sekitarnya. Hal itu dapat membantu dalam mencari jati dirinya. Remaja dalam mencari jati dirinya melewati permasalahan yang kompleks, menyebabkan masalah emosi, mudah marah, mudah gelisah dan keras kepala. Oleh sebab itu, orang tua memiliki peran besar dalam melihat masalah lingkungan pertemanan anaknya.

Selanjutnya memasuki tahapan dewasa, pada tahap ini perubahan dari masa remaja ke masa dewasa di mana menjadikan individu masih kesulitan beradaptasi dari keadaan yang baru. Masalah-masalah yang terjadi karena kurang matang dalam penyesuaian diri. Masa dewasa dibagi menjadi tiga bagian, yakni dewasa awal pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, dewasa madya pada usia 40 tahun sampai 60 tahun, dan masa tua atau dewasa akhir pada usia 60 tahun sampai meninggal. Sejak usia dewasa awal terdapat masalah dalam mengatasi emosi, perubahan nilai-nilai, dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru. (Hurlock, 2002:246).

Masa dewasa merupakan masa sulit bagi individu karena masa dimana individu mulai dihadapkan dengan berbagai rencana untuk masa depan. Dalam keadaan masa ini individu dihadapi dengan berbagai krisis, ada istilah disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Pada masa ini banyak orang akan merasakan hal yang tidak diinginkannya. Beberapa masalah yang sering terjadi di antaranya, meragukan akan dirinya terhadap masa depan, ketidakpuasan yang dialami, kegagalan yang terjadi, lingkungan yang tidak mendukung, mengkhawatirkan masa depan, kondisi keuangan yang tidak stabil, kehilangan teman. Oleh karena itu, untuk melewati masa dewasa bukan hal yang mudah.

Quarter life crisis adalah masa perubahan dari fase remaja ke fase dewasa. *Quarter life crisis* ditandai dengan munculnya kegelisahan, merasakan ketidaknyamanan, kecemasan yang berlebih, adanya berbagai reaksi emosi, frustrasi, kehilangan arah kehidupan dan lain-lain. Pada masa krisis ini, apabila tidak bisa mengontrol diri dan tidak mampu mengatasi maka akan mengakibatkan depresi. (Murdika, 2022)

Apa yang dialami individu pada fase *quarter life crisis* ini memang beragam setiap individu. Banyak hal yang bisa terjadi pada individu tetapi setiap individu memiliki perbedaan masalah. Pada usia ini adalah masanya hidup mulai terasa sumpek. Kehidupan yang terjadi sering naik turun yang menyebabkan hati dilema. Jika hal tersebut terjadi biasanya akan menyebabkan individu merasakan munculnya emosi-emosi negatif. (Istifatun, 2022:9)

Emosi-emosi negatif yang terjadi pada individu biasanya akan berdampak pada ketidakbahagian dalam hidupnya. Emosi-emosi rasa cemas, takut, gelisah, marah, kecewa, sedih akan membuyat individu merasa tidak bahagia. Hal tersebutlah yang ditakutkan dalam fase *quarter life crisis* ini.

Mahasiswa yang berada di semester akhir sedang dalam proses menyusun tugas akhirnya di antaranya akademik, politeknik, universitas, insitut, maupun sekolah tinggi. Ada beberapa penyesuaian perubahan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Perubahan yang dapat mendatangkan keadaan stres.

Masalah krisis pada mahasiswa akhir yang sering terjadi adalah tuntutan dari orang tua apakah sudah mempersiapkan untuk masa depan serta masalah dunia perkuliahan. Ketika mahasiswa masuk ke perguruan tinggi dan menuntut ilmu yang mana merupakan gerbang awal untuk meraih ke suksesan sesuai di bidangnya yang telah dipelajari. Namun seiring berjalannya waktu, mahasiswa saat ini harus memperoleh hal-hal baru dengan cepat, yang dapat menyebabkan banyak mahasiswa bekerja dibidang yang tidak sesuai jurusan diambilnya.

Masalah-masalah krisis terjadi pada mahasiswa akhir ada berbagai macam di antaranya kebingungan mencari judul skripsi, kondisi keuangan yang tidak stabil, ketakutan terhadap dosen pembimbing, revisian skripsi, khawatir akan masa depan setelah lulus kuliah. Ketika mahasiswa berada pada tingkat akhir, selanjutnya mahasiswa akan diberi berbagai pilihan di antaranya mencari pekerjaan, sekolah sampai S2, menikah, atau bahkan menjadi peran sosial di masyarakat. (Ameliya, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir saat ini rawan terkena masalah psikologis, terkhusus dalam mengalami stress, depresi, dan kehilangan arah untuk mencapai masa depan. Apabila kehilangan arah untuk mencapai masa depan di dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139 menjelaskan bahwa masa depan bisa diraih dengan keimanan, ketakwaan serta amal sholeh.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”* (Q.S. Ali Imran : 139).

Masalah mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan dari berbagai hal seperti teknan dari teman sebaya, tekanan orang tua, tekanan lulus tepat waktu. Masalah-masalah ini dapat menyebabkan mahasiswa merasakan kehilangan ketenangan jiwa karena mendapatkan tekanan yang terus menerus. Padahal semuanya bisa diatasi dengan baik, namun memerlukan ketenangan dalam penyelesaiannya.

Apabila mahasiswa tingkat akhir kehilangan ketenangan jiwa maka akan berdampak besar pada dirinya. Hal yang akan terjadi berdampak pada mentalnya, terutama dikhawatirkan akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir kuliahnya. Yang menyebabkan tugas akhir mahasiswa tidak terselesaikan secara optimal.

Kondisi yang terjadi pada mahasiswa akhir sebagian besar merasakan rasa cemas, takut, gelisah, yang menyebabkan hilangnya ketenangan jiwa pada dirinya. Hal tersebut bisa terjadi karena berbagai faktor di antaranya harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, ingin mulai hidup mandiri, tekanan akademik yang dapat menimbulkan kehilangan ketenangan jiwanya. Keadaan itu akan memberikan dampak besar bagi perilaku dan kehidupannya.

Masalah-masalah seperti cemas, gelisah, takut, akan membuat jiwa merasakan ketidaktenangan. Jika sudah mengalami hilangnya ketenangan jiwa maka akan memunculkan depresi. Kunci utama dalam kesehatan rohani dan jasmani adalah ketenangan jiwa. Buya Hamka mengatakan kunci ketenangan ialah iman ketika individu beriman kelak hati akan mempunyai tujuan. (Jalaluddin, 36). Ketika individu memiliki iman yang kuat maka Allah Swt akan selalu berada di dekatnya dan tentunya akan mengingat Allah Swt. Dan mengingat Allah bukan hanya dengan cara berdzikir saja tetapi bisa dengan cara membaca Al-Qur'an.

Adanya hubungan *quarter life crisis* terhadap ketenangan jiwa yang terjadi pada mahasiswa akhir dapat memberi pengaruh besar dalam menjalani kehidupan sehari-harinya, terutama dalam menghadapi semester akhir yang disibukkan dengan menyusun skripsi. Seperti observasi yang dilakukan peneliti sebelumnya kepada tiga mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami beberapa masalah setelah berada pada masa-masa akhir perkuliahan. Ketiga mahasiswa tersebut selalu membandingkan diri dengan teman seangkatannya karena takut tertinggal dalam penyusunan skripsi, selalu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, kegagalan yang sering terjadi dan tuntutan dari orang tua agar cepat lulus sehingga keadaan mahasiswa terlihat gelisah dan cemas yang dapat kehilangan ketenangan jiwa di dalam dirinya. Dengan demikian, mengacu pada beberapa hal permasalahan di atas maka peneliti tertarik serta akan

melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Ketenangan Jiwa (Studi Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, ada beberapa yang menjadi pokok rumusan masalah yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran ketenangan jiwa yang terjadi pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana hubungan *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian bagi peneliti mempunyai tujuan masing-masing. Adapun tujuan dari penelitian untuk menjawab pertanyaan berdasarkan rumusan masalah di atas, di antaranya :

1. Untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran ketenangan jiwa yang terjadi pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui hubungan *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa yang terjadi pada mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Batasan Penelitian

Peneliti membatasi penelitian pada beberapa bidang yang disesuaikan berdasarkan tujuan penelitian ini untuk menghindari pembahasan yang kompleks dan luas. Batasan ini dilakukan setelah memperhatikan faktor-faktor yang sesuai dengan jurusan yang diteliti oleh peneliti. Batasan penelitian yang dimaksud yaitu sebagai berikut :

1. Topik yang dibahas pada penelitian ini yakni mahasiswa jurusan Tasawuf dan psikoterapi Fakultas Ushuluddin angkatan 2019 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Materi yang dibahas dibatasi pada pembahasan tentang hubungan *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa akhir.

E. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat untuk para pembacanya. Dan memberikan informasi yang terkait hubungan *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa akhir.
2. Manfaat Praktis
Secara praktis penelitian ini juga dapat berkontribusi dalam memperbanyak wawasan keilmuan khususnya mengenai *quarter life crisis* serta hubungannya dengan ketenangan jiwa. Selain itu, dapat memberikan manfaat untuk individu yang mengalami *quarter life crisis* dan bisa mengambil pelajaran dari penelitian ini.

F. Tinjauan Pustaka

1. Zaka, Istifatun. (2022). Judul “ What’s the matter with *quarter life crisis*”. Penerbit buku bijak Jogjakarta. Dalam buku ini menjelaskan bahwa seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan takut mengalami kegagalan dan menimbulkan kecemasan.

Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* merasa hidupnya seperti *roller coaster* dimana penuh dengan kejutan berbagai masalah, tantangan kehidupan bertubi-tubi serta merasa dirinya diselimuti oleh banyak masalah yang dapat mengakibatkan sulit berpikir jernih dalam mengatasi masalah.

2. Rohmah, Mudrika. (2022). Judul “Pengaruh husnudzon terhadap quarter life crisis dewasa dini pada mahasiswa psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”. Penerbit Fakultas Ushuluddin UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif survey. Hasil dan pembahasan penelitian ini adalah adanya pengaruh husnudzon terhadap *quarter life crisis*. Adapun pengaruh husnudzon terhadap QLC hasilnya sebesar 8,4%. Dimana membuktikan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi faktor lain selain husnudzon sebesar 91,6%.
3. Nurajijah. (2021). Judul “Hubungan intensitas membaca Al-Quran bagi ketenangan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil dan pembahasan pada penelitian ini menjelaskan semakin tinggi intensitas individu membaca Al-Quran maka dapat membantu dalam ketenangan jiwanya.
4. Putri, Rahmawati, Ameliya. (2020). Judul “Hubungan antara dukungan sosial dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir”. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan memberi dukungan sosial kepada mahasiswa yang mencari jati dirinya, mencemaskan masa depan, merasa ragu, maka ia akan merasakan dipedulikan, diperhatikan, disayangi dan akan percaya diri untuk melakukan aktivitas sehari-harinya.
5. Redeska, Zahran. (2021). Judul “Ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali”. Penelitian ini menerangkan bahwa ada beberapa faktor adanya ketenang jiwa di antaranya kuatnya aqidah, tidak adanya penyakit hati, memiliki

akhlak yang baik, memiliki adab yang baik ketika berhubungan dengan orang lain, dan berhasil meraih kebahagiaan di dunia dan juga akhirat.

6. Rizki, Kurniawan, Ari. (2022). Judul “Konsep ketenangan jiwa menurut M. Quraish Shihab”. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa ketenangan jiwa adalah suatu kondisi dimana individu merasakan tenang seperti hatinya tenang tidak ada beban, batin dan perasaannya juga merasa tenang. Apabila individu merasakan ketenangan jiwa maka akan dijauhkan dari perasaan gelisah dan takut.

G. Kerangka Pemikiran

Individu mulai menggali jati diri dari masa peralihan remaja menuju dewasa dengan menghadapi berbagai masalah hidup yang rumit. Namun, usaha dalam mencari jati diri sering mengalami berbagai perubahan karena adanya tuntutan dari beberapa pihak terutama tekanan dari lingkungan di sekitarnya, sering merasa tidak puas dengan diri sendiri sehingga selalu merasa diri ini kurang dari yang lain dan mengakibatkan adanya krisis seperempat abad.

Quarter life crisis adalah fenomena psikologis yang sering terjadi pada usia 18-29 tahun yaitu masa perubahan dari fase remaja menuju fase dewasa. Ketika individu mengalami masa *quarter life crisis* hal yang bisa terjadi adalah merasa tertekan, munculnya perasaan kecewa, masa depan yang belum jelas, kegelisahan, harapan orang tua yang tinggi, bahkan dapat menghambat dalam masalah spiritualitasnya. Masalah-masalah tersebut yang sering dirasakan oleh mahasiswa akhir yang sedang berjuang untuk menuntaskan perkuliahannya di perguruan tinggi. (Robbins & Wilner, 2001:8)

Mahasiswa akhir jurusan tasawuf dan psikoterapi yang berada pada usia 20-25 tahun sedang mengalami *quarter life crisis* di mana mulai menghadapi berbagai macam masalah perkuliahan yang terjadi di semester akhir seperti kesulitan mencari judul skripsi, menghadapi dosen *killer*,

merasa salah jurusan, kondisi keuangan yang tidak stabil, pertemanan yang mulai sedikit karena sibuk dengan skripsi.

Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir muncul karena adanya berbagai tuntutan terutama dari orang tuanya agar kelak setelah menyelesaikan akademiknya di perguruan tinggi mendapatkan pekerjaan yang layak untuk masa depannya. Berbagai tekanan yang ada di lingkungan sekitarnya apabila tidak bisa mengatasinya dengan baik maka yang bisa terjadi adalah dapat menghambat dalam kehidupan sehari-harinya bahkan bisa mempengaruhi dalam ketenangan jiwanya.

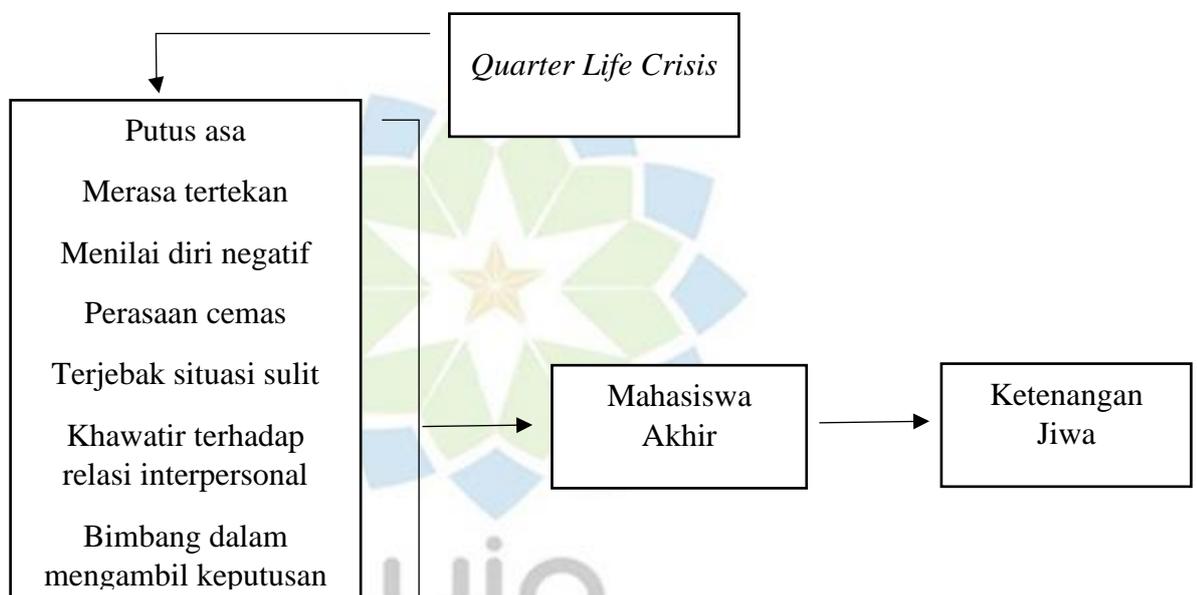
Quarter life crisis memiliki beberapa indikator yaitu, bimbang dalam mengambil keputusan, khawatir terhadap relasi interpersonal, adanya perasaan cemas, merasakan tertekan, menilai diri selalu negatif, berada dalam kondisi yang rumit, dan selalu merasa putus asa.

Setiap individu selalu ingin merasakan ketenangan jiwa tanpa memikirkan beban apapun yang dihadapinya. Ketenangan jiwa mampu dengan mudah didapatkan apabila menanamkan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, mahabbah dan sebagainya. Ketika seseorang memiliki ketenangan jiwa maka akan memunculkan sifat kebahagiaan dunia akhirat. Di antaranya selalu mengingat Allah Swt, sabar, terhindar dari kecemasan, tidak mudah putus asa, tidak merasa ragu-ragu, dan mampu mengenali diri sendiri.

Ketenangan jiwa merupakan kondisi individu memiliki keseimbangan dan keselarasan yang terdapat dalam fungsi jiwanya, yang mampu menghadapi dan menerima kenyataan yang ada, memiliki keberanian dalam menghadapi masalah kehidupannya, serta mampu menyesuaikan diri dengan baik yang berada di lingkungan sekitarnya. (Daradjat, 2001:8). Adapun aspek-aspek dalam mencapai ketenangan jiwa yaitu aspek rasa kasih sayang, aspek rasa aman, aspek rasa harga diri, aspek kebebasan, aspek kesuksesan dan aspek kebahagiaan.

Quarter life crisis memiliki hubungan dengan ketenangan jiwa individu karena adanya berbagai tekanan yang dihadapi individu yang menyebabkan selalu merasakan cemas, gelisah, khawatir dan rasa takut sehingga dapat mengganggu terhadap ketenangan jiwanya. Dan tentunya akan sangat menghambat dalam kehidupannya.

Gambar 1.1 Paradigma Penelitian
Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Ketenangan Jiwa



H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara mengenai permasalahan penelitian dengan beberapa data yang sudah ada. Dugaan tersebut dapat berisi kebenaran atau kesalahan sebagai bukti dalam hipotesis yang ada, tergantung dari penelitian yang dilakukan secara ilmiah.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

Hipotesis nol (H_0) : Tidak ada hubungan *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas

Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Hipotesis alternatif (*H_a*) : Adanya hubungan *quarter life crisis* dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

I. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Batasan Masalah
- E. Manfaat Penelitian
- F. Tinjauan Pustaka
- G. Kerangka Pemikiran
- H. Hipotesis
- I. Sistematika Penulisan

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

- A. *Quarter Life Crisis*
- B. Ketenangan Jiwa

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Metodologi Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Analisis *Quarter Life Crisis*
- B. Analisis Ketenangan Jiwa

C. Analisis Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Ketenangan Jiwa

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran

