

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia adalah makhluk yang pasti akan melewati fase perkembangan. Fase perkembangan adalah fase yang terjadi secara terus menerus dalam diri manusia ketika manusia itu lahir sampai manusia itu wafat. Perkembangan yang dilewati oleh manusia terdiri dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai kepada fase perkembangan lanjut usia (Afnan R. F., 2020). Tahap yang harus dilewati pertama adalah tahap anak-anak yang mana fase ini adalah fase yang cukup penting yang mana disebut juga dengan *the golden age*. Fase *the golden age* dianggap penting karena fungsi-fungsi fisik dan psikis anak berkembang dengan pesat dalam merespon dan mewujudkan tugas pada fase perkembangan. Karena itu orang tua harus bisa memberikan perhatian yang baik supaya tidak mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan dimasa yang akan datang (Loeziana).

Setelah fase anak-anak individu akan memasuki fase remaja akhir atau dewasa, ketika memasuki tahap remaja akhir atau dewasa awal yang merupakan tahap menemukan jati diri yang akan dipenuhi dengan masalah, kekhawatiran serta banyaknya perubahan dari nilai-nilai diri dalam pola asuh. (Afnan R. F., 2020).

Pada fase akhir remaja dan memasuki fase dewasa awal dikenal juga dengan "*emerging adulthood*", yang mana istilah ini di peloporkan pertama kali oleh Arnet. Individu yang termasuk ke dalam dewasa awal yaitu kisaran usia 20-40 tahun (Afnan R. F., 2020). Dalam memenuhi tantangan di setiap fase, tidak sedikit individu yang merasa susah dan cemas yang akhirnya gagal dalam mengatasi tantangan tersebut. Karena pada hakikatnya setiap orang tidak sama dalam merespon tuntutan yang terjadi. Apabila seseorang pada tahap dewasa awal tidak memiliki kematangan dalam mengelola emosinya, maka besar kemungkinan akan kesulitan untuk menyelesaikan semua persoalan yang terjadi, tidak dapat menentukan tujuan hidup, serta bisa berada dalam kebingungan dalam menentukan arah hidupnya.

Pada akhirnya seseorang yang tidak bisa merespon perkembangannya dengan baik maka dapat mengalami segala permasalahan psikis serta akan mengalami krisis emosi. Disebut sebagai krisis karena dalam fase ini individu belum siap, namun diberikan banyak tuntutan dan berbagai pilihan yang dapat membuat kita bingung,

ragu, cemas akan hidup dan masa depannya (Putri, 2019). Tahapan ini beberapa tahun kebelakang dikenal sebagai *Quarterlife Crisis* atau keadaan Krisis disepuluh abad kehidupan yang mereka jalani. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner tepatnya pada tahun 2001 (Farah Fadhillah, Juni 2022).

Kemudian menurut Robbins, *Quarterlife Crisis* memiliki arti suatu tanggapan terhadap keadaan yang kurang stabil yang memuncak, adanya perubahan yang terjadi secara terus menerus, serta banyak yang harus di pilih oleh seseorang yang berada pada di kisaran usia 18 samapai 25 tahun (Robbins, A. & Wilner, A. , 2001). Dijelaskan lebih lanjut mengenai ciri-ciri emosi diantaranya frustrasi, panik, khawatir, tidak tahu arah, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menginginkan kehidupan yang sedang dijalannya (Farah Fadhillah, Juni 2022). *Quarterlife Crisis* disebut juga dengan arti perasaan yang bingung dan bimbang dalam menentukan diantara sekian pilihan yang ada (Efnie, 2020). *Quarterlife Crisis* adalah perasaan cemas yang hadir karena ketidakpastian hidup yang dijalani, baik itu mengenai relasi, karier, ataupun kehidupan sosial (Alfiesyahrianta Habibie, 2019).

Individu yang rentang mengalami masalah ini yaitu pada rentang usia 20 tahunan. Kemudian dijelaskan oleh Robbins & Wright 2013 mengenai tanda tanda seseorang yang sedang dalam krisis emosional diantaranya : 1. Individu belum mengetahui dengan pasti keinginan dan tujuan dalam hidupnya, 2. Ada beberapa capaian yang tidak sesuai dengan keinginan, 3. Adanya rasa takut dalam kegagalan, 4. Masih belum bisa melupakan masa kecil dan tidak menginginkan masa remaja, 5. Bimbang dan takut dalam memilih pilihan yang tepat, 6. Sering membandingkan keadaan diri pribadi dengan pencapaian orang lain yang akhirnya dapat menjadikan dirinya merasa tidak bisa dan tidak bermanfaat dalam hidupnya.

Ketika kita membicarakan *Quarter-Life Crisis* maka terdapat hubungannya dengan Mahasiswa, dimana Mahasiswa rata-rata berada pada kisaran usia 18 tahun sampai 25 tahun, yang mana tahapan ini termasuk kedalam masa remaja akhir dan dewasa awal (*emerging adulthood*). Mahasiswa sekaligus santri merupakan seseorang yang memilih tinggal di pondok pesantren ketika sedang menuntut ilmu di bangku perkuliahan. Mereka memilih tinggal di pondok pesantren karena untuk mengembangkan potensinya di luar bangku perkuliahan. Pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan keagamaan baik formal maupun non-formal. Pondok Pesantren Al-Ihsan adalah salah satu Pondok Pesantren mahasiswa yang memiliki

lokasi yang cukup strategis dengan UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Karena semua santri yang ada di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir adalah Mahasiswa (baik itu mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Islam Nusantara, Universitas Muhammadiyah Bandung dan lainnya. yang sebelumnya memiliki pengalaman mondok, sudah terbiasa untuk melakukan ibadah salat, karena mereka paham dan mengerti akan manfaat dan pengaruhnya.

Dalam hal ini peneliti melakukan observasi yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Al-ihsan permasalahan yang sering ditemui oleh mahasiswa yaitu mengenai *Quarter-Life Crisis* dimana mereka bingung akan karir masa depannya, mereka bingung akan perkuliahan yang sedang dijalani apakah sesuai *passion* atau tidak. Ditambah beberapa tuntutan orang tua kepada mahasiswa agar mereka bisa lulus dngan tepat waktu. Ditambah ketika mereka kembali ke kampung halamannya masyarakat beranggapan bahwa santri adalah orang yang sudah paham akan urusan agama.

Sayangnya tidak semua orang bisa untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah dan persoalan hidupnya. Dalam menghadapi permasalahan atau fase *Quarterlife Crisis* dibutuhkan jiwa dan hati yang tenang agar tidak salah dalam menentukan pilihan, tidak bimbang akan masa depannya. Dalam ajaran Islam tidak ada sesuatu ibadah pun yang tidak memiliki manfaat bagi seseorang yang mengerjakannya. Contohnya seperti membaca Al-Qur'an, puasa dan salat. Sebagai seorang yang menganut ajaran agama Islam sudah semestinya Al-Qur'an menjadi pedoman dan petunjuk dalam setiap kehidupan, umat muslim percaya ketika Al-Qur'an dibaca dan dipahami dengan baik maka kita mengetahui bahwa manusia harus selalu berusaha, berikhtiar dan selalu percaya kepada Allah swt. terkait kehidupan yang telah berlalu, yang sedang terjadi maupun yang akan datang, karena semua sudah di atur oleh-nya (Maulana H. , 2020).

Ibadah lainnya yang dapat memberikan ketenangan adalah salat. Salat adalah salah satu ibadah yang terdapat dalam agama Islam yang dapat memberi ketenangan bagi yang mengerjakannya. Dengan ibadah salat, individu terbiasa untuk mempunyai sikap *mindfulness* (penuh makna) karena internalisasi dari Salat mulai dari gerakan salat, kekhusuk-an, dan juga bacaannya. perintah ini terdapat dalam firman-nya dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 43: (Syekh Ahmad Mustofa, 2008)

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ٤٣

Artinya: “Tegakkanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk” (Q.S. Al-Baqarah [2]: 43).

Salat diwajibkan oleh Allah Swt. dengan alasan bahwa salat mencakup hubungan antara manusia dengan tuhan, selain sebagai bentuk ibadah salat adalah sebuah ringkasan dari konsep Al-Qur’an mengenai struktur manusia yang dengan salat dapat meningkatkan kekuatan ruh, akal dan juga jasad. Salat pada hakikatnya memiliki kaitannya pengaruh dengan kesehatan individu saat dikerjakan sesuai yang disyariatkan agama islam. Salat merupakan salah satu cara seseorang untuk bisa dengan dengan penciptanya, ketika seorang individu sudah dekat dengan penciptanya, hal tersebut akan menambah ketenangan dalam jiwanya, ketenangan hati dalam menghadapi kecemasan dan permasalahan dalam hidup. Seperti dalam firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra’d ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Q.S. Ar-Ra’d [13]: 28).

Salah satu salat sunnah yang dianggap dapat menjadi terapi spiritual dalam memberikan ketenangan jiwa adalah salat sunnah duha (Khaira, 2022). Membahas mengenai waktu, Ubaid Ibnu Abdillah dalam Skripsi Durrotun Nasikhah Intan Amalia (Amalia, 2022). dijelaskan bahwa waktu salat duha dimulai saat matahari naik sekitar 7 hasta sampai hendak masuk salat dzuhur, dan lebih baik diakhir waktu menjelang siang. Menurut Imam Musbkin, salat duha memiliki manfaat dalam mendapatkan ketenangan dan ketentraman untuk hati manusia.

Karena rasa keingintahuan yang besar juga untuk menambah wawasan dan pengurangan tingkat *Quarterlife Crisis* dengan pelaksanaan salat duha, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “**Hubungan Itiqomah Salat Duha Dengan Tingkat *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir**” .

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk merumuskan beberapa persoalan dalam bentuk pertanyaan, diantaranya :

1. Bagaimana tingkat *Quarter-Life Crisis* mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir ?

2. Bagaimana tingkat Istiqomah Salat Duha Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir ?
3. Bagaimana hubungan istiqomah Salat Duha Dengan Tingkat *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *Quarter-Life Crisis* mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir
2. Untuk mengetahui tingkat Istiqomah Salat Duha mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir
3. Untuk mengetahui hubungan istiqomah Salat Duha Dengan Tingkat *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis (*theoretical significance*)

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan pengaruh untuk mengembangkan keilmuan khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi yang berkaitan dengan manfaat salat duha dengan *Quarter Life Crisis*

2. Manfaat Praktis (*practical significance*)

Kegunaan praktis penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman dan manfaat untuk Mahasiswa atau santri yang sedang mengalami *Quarter-Life Crisis* di berbagai pesantren terkhusus pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir.

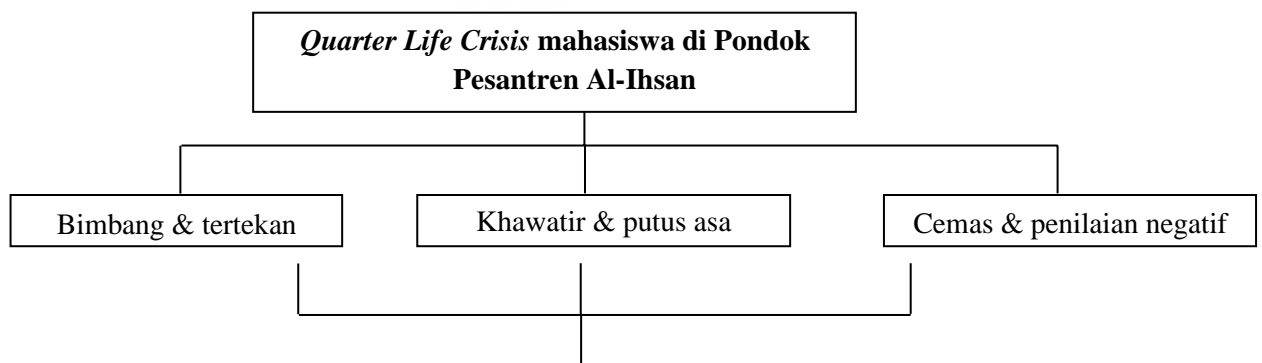
E. Kerangka Berpikir

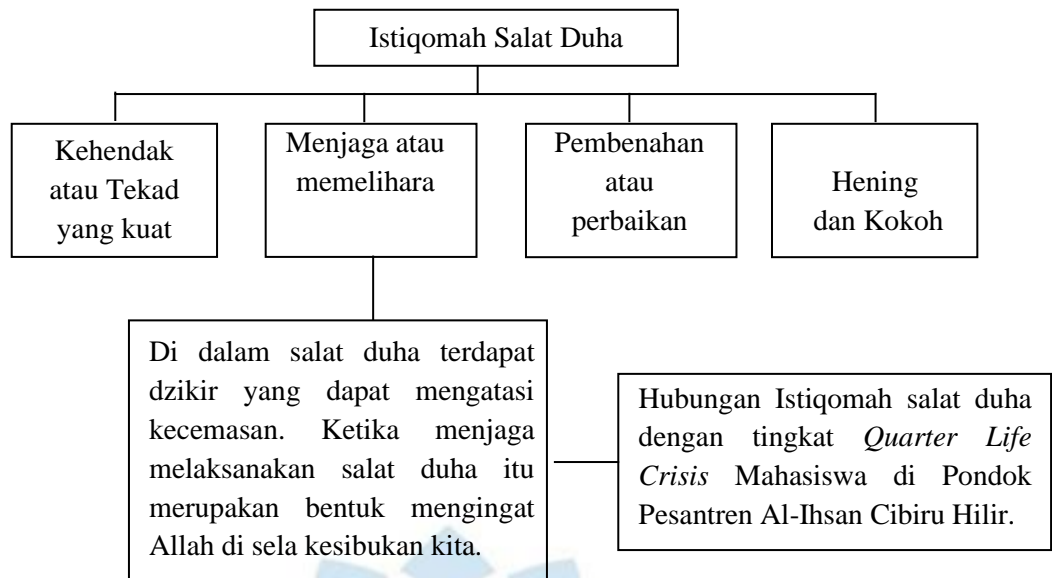
Mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun dan pada saat itu sedang berada pada fase dewasa awal (*Emerging adulthood*), *Quarterlife Crisis* sering di alami oleh individu pada fase ini karena pada fase ini individu di hadapkan dengan berbagai pilihan dalam menentukan karier, pendidikan, percintaan dan bahkan masa depan. Banyak diantara Mahasiswa di pondok pesantren Al-Ihsan yang mencemaskan masalah keuangan ataupun pekerjaan, mereka cemas dan takut karena belum bisa membantu orang tuanya, kemudian masalah yang sering muncul adalah tekanan akademik yang menyudutkan para mahasiswa yang ada di Pondok Pesantren Al-Ihsan agar cepat

meyandang gelar sarjana dan mampu membuat bangga kedua orang tua. Di sebutkan juga bahwa pada fase ini adalah masa individu mencari jati diri dan masa yang dipenuhi dengan masalah dan kecemasan dalam kehidupan.

Dijelaskan oleh Robbins & Wright 2013 mengenai tanda tanda seseorang yang sedang dalam krisis emosional diantaranya : 1. Individu belum mengetahui dengan pasti keinginan dan tujuan dalam hidupnya, 2. Ada beberapa capaian yang tidak sesuai dengan keinginan, 3. Adanya rasa takut dalam kegagalan, 4. Masih belum bisa melupakan masa kecil dan tidak menginginkan masa remaja, 5. Bimbang dan takut dalam memilih pilihan yang tepat, 6. Sering membandingkan keadaan diri sendiri dengan pencapaian orang lain yang akhirnya dapat menjadikan dirinya merasa tidak bisa dan tidak bermanfaat dalam hidupnya.

Gangguan kecemasana yang sering dialami oleh sebagian orang pada hakikatnya ada di hati. Hati yang gelisah, tidak tenang takut, sempit dan sebagainya dapat menyebabkan kecemasan. Salat duha adalah salah satu salat sunnah muakkad yang dapat memberikan ketenangan kepada hati kita. Salat duha adalah bentuk dari dzikir atau mengingat Allah, karena hanya dengan mengingat Allah lah hati akan menjadi tenang dan perasaan negatif penyebab kecemasan akan sirna. Dengan melaksanakan salat duha di sela-sela kesibukan kita maka kegundahan dan stres yang dirasakan akan sirna. Berikut bagan kerangka berpikir agar memudahkan alur penelitian :





Keterangan:

Quarter Life Crisis = Variabel Terikat (Y)

Istiqomah Salat Duha = Variabel Bebas (X)

Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara Istiqomah salat duha dengan tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami Mahasiswa. Dimana ketika Mahasiswa bisa beristiqomah dalam melaksanakan salat duha akan memberikan efek ketenangan terhadap hati sehingga perasaan cemas atau stres yang datang dari hati akan sirna.

F. Hipotesis

Hipotesis penting dilakukan guna untuk memberikan jawaban sementara dari permasalahan penelitian, yang nantinya akan dibuktikan dengan data yang telah dikumpulkan. Pada penelitian ini Hipotesis akan di uji dengan uji statistik untuk membenarkan atau menolak. Adapun Hipotesis yang diajukan penulis yaitu sebagai berikut

H₀ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari istiqomah salat duha dengan tingkat *Quarterlife Crisis* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan dari istiqomah salat duha dengan tingkat *Quarterlife Crisis* pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir.

Adapun Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Pertama jika mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir istiqomah dalam melaksanakan salat duha maka tingkat *Quarterlife Crisis* akan rendah. dan

Kedua jika mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir tidak istiqomah dalam melaksanakan salat duha maka tingkat *Quarterlife Crisis* akan tinggi.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Jurnal hasil karya dari Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, & Zainul Anwar yang ditulis pada tahun 2019 dengan judul **“Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis (QLC)* Pada Mahasiswa”** dengan menggunakan metode Kuantitatif survei. Dalam penelitian ini di bahas lebih lanjut mengenai Religiusitas yang mempengaruhi tingkat *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa. Pengaruh religusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* sebesar 3,4% dan sisanya 96,6% di pengaruhi dari luar religiusitas, baik itu faktor Eksternal maupun internal dirinya. Persamaan penelitian ini yaitu dari metode penelitian yaitu Kuantitatif dan variabel terikat yaitu *Quarter Life Crisis*. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu dari Variabel Bebas yang mana penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas Religiusitas dan pada penelitian ini menggunakan salat duha sebagai variabel bebas.
2. Peneliian Jurnal hasil karya dari Citra Nurul Amalia, Oking Setia Priatna & Yono yang ditulis pada tahun 2021 dengan judul **“Pengaruh Pembiasaan Salat Duha terhadap Karakter Siswa-Siswi MAN 1 Kabupaten Bogor”**. Persamaan penelitian ini yaitu dari metode penelitian yang sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif serta variabel bebas yang sama-sama menggunakan Salat Duha. Sedangkan perbedaan penelian terdahulu dengan penelitian ini yaitu dari variabel terikat yang mana penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat karakter siswa-siswi dan penelitian ini menggunakan tingkat *Quarterlife Crisis* sebagai variabel terikat. Penelitian ini menjelaskan lebih lanjut mengenai pengaruh Salat duha terhadap karakter siswa-siswi kelas XII. Dari penelitian ini didapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara pembiasaan salat duha dengan karakter siswa-siswi di MAN 1 kabupaten Bogor.

Dari kedua rujukan di atas tentunya akan dijadikan sebagai pondasi dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis. Pastinya dalam penelitian tersebut memiliki perbedaan dan inovasi baru yang diberikan penulis dengan penelitian-penelitian terdahulu. Dimana pada penelitian ini penulis menggunakan sikap salat duha sebagai variabel Bebas dan *Quarterlife Crisis* sebagai Variabel terikat. Dan kemudian subjek yang penulis ambil adalah mahasisi yang berada di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir yang mengalami krisis disepereempat abad kehidupan (*Quarter Life Crisis*)

