

ABSTRAK

Resita Vadilla (NIM.1201040136) 2024 : “Pengaruh Husnudzan terhadap Resiliensi Diri Perkembangan Dewasa Awal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus pada Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung)”.

Quarter life crisis merupakan sebuah fenomena psikososial yang kerap dialami pada masa perkembangan dewasa awal karena merupakan masa transisi yang dimana akan menghadapi masa mengeksplorasi diri, lingkungan, dan dihadapkan juga dengan berbagai pilihan yang akan ditentukan untuk masa depan. Orang yang merasakan *quarter life crisis* ditandai dengan munculnya reaksi emosional seperti khawatir, risau, stress, bingung, dan sebagainya. Berangkat dari fenomena tersebut yang berkaitan dengan sikap husnudzan.

Husnudzan merupakan landasan utama berpikir positif dalam Islam dan juga mempengaruhi perilaku positif. Dengan cara ini, Husnudzan mampu mengubah cara pandang seseorang dan memberi makna terhadap apa yang terjadi dalam hidup. Sebaliknya, kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk tetap teguh meski dalam situasi sulit. Oleh karena itu, masyarakat cenderung berpikir negatif dan mengantisipasi kegagalan di masa depan.

Resiliensi diri merupakan kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang tidak biasa. penyesuaian konstruktif dalam menghadapi trauma dan stres. Sikap tangguh memungkinkan orang untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah pekerjaan yang sedang berjalan. Kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kemunduran atau pengalaman traumatis, yang dapat menyebabkan stres merupakan aspek lain dari ketahanan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap Husnudzan dan Resiliensi diri di jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung, di masa perkembangan dewasa awal menghadapi *quarter-life crisis*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan tujuan untuk mempelajari sampel yang relevan dengan menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian. Metode penyebaran kuesioner adalah dengan membagikan angket dengan jumlah sampel 108 responden. Kemudian aplikasi pengolahan statistik dengan program SPSS 23.0 *for windows* untuk membantu mengolah data hasil penelitian.

Hasil pengaruh variabel Husnudzan sebesar 24%, dan sisanya sebesar 76% dipengaruhi oleh variabel lain. Uji korelasi menunjukkan korelasi sedang antara Husnudzan dengan *Quarter Life Crisis*, hubungan positif dengan nilai 0,490 dan nilai signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, serta terdapat hubungan negatif antara Husnudzan dengan Resiliensi diri dalam mengatasi *quarter life crisis*.

Kata Kunci : *Quarter Life Crisis, Husnudzan, Resiliensi Diri*