

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Tahap pertumbuhan manusia yang paling panjang adalah masa dewasa. Masyarakat harus menghadapi, mengatasi, dan menanggung tantangan dalam hidupnya saat ini. Emerging dewasa adalah periode antara usia 18 dan 25 tahun ketika seseorang berpindah dari masa remaja ke masa dewasa. Pada tahap ini, orang bereksperimen dan mengeksplorasi lebih banyak. Selama masa ini, orang cenderung menyelidiki gaya hidup yang mereka inginkan, jalur profesional yang diinginkan, dan ciri-ciri pribadi yang diinginkan. Kecemasan, kebingungan, panik, dan ketegangan adalah emosi yang dirasakan pada tahap ini. Orang yang mengalami hal ini mungkin akan melalui keadaan sulit. Pada usia 20 tahun ke atas, krisis emosional bermanifestasi sebagai emosi ketidakberdayaan, kesepian, keraguan diri, dan teror yang berhubungan dengan kegagalan. Kami menyebutnya sebagai “*quarter life crisis*”. (Deni & Ifdil, 2016)

Quarter life crisis, menurut Robbins dan Wilner, merupakan reaksi seseorang dalam menghadapi kenyataan hidup yang meliputi ketidakpastian, perubahan terus-menerus, banyaknya pilihan, dan munculnya rasa takut karena merasa tidak berdaya. Perubahan hidup tersebut diikuti dengan munculnya berbagai emosi emosional, antara lain ketidakberdayaan, frustrasi, teror, kebingungan akan tujuan, dan lain sebagainya. (Robbins & Wilner, 2001c)

Quarter life crisis sering kali muncul ketika orang-orang secara aktif berusaha melakukan transisi dari masa dewasa ke tahap kehidupan yang berbeda, atau ketika mereka memiliki keinginan untuk melakukan hal ini. Dengan kata lain, manusia meninggalkan struktur kehidupan yang tidak stabil dan menerima eksplorasi yang lebih kuat, lebih mapan, dan lebih dapat diandalkan untuk mencapai tujuan yang bermanfaat. (Robbins & Wilner, 2001c)

Menurut Robbins dan Wilner, ada tujuh komponen yang dialami masyarakat, yaitu sebagai berikut: (Robbins & Wilner, 2001a)

Ketidakmampuan mengambil keputusan, keputusan, persepsi diri yang buruk, terjebak dalam situasi yang menantang, kecemasan, depresi, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal yang sedang dan akan terbentuk. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa orang-orang yang mengalami masa *quarter life crisis* memiliki emosi kekhawatiran, kecemasan, dan harga diri yang rendah, yang semuanya dapat

berdampak buruk pada kesejahteraan psikologisnya. Akibat hal ini, orang-orang kemudian mengalami krisis identitas di tahun-tahun awal masa dewasanya.

Individu dapat saja mengalami krisis dalam kehidupannya karena berbagai keadaan internal dan eksternal, baik yang bersifat internal maupun eksternal pada individu tersebut:¹

1) Dari dalam diri. Usia dua puluhan masih terlalu muda untuk berkomitmen penuh pada identitas pilihan mereka. Akibatnya, orang tersebut mengalami krisis.

2) Dari luar diri

a) Keluarga. Orang yang mencapai tujuan sesuai dengan niat orang tuanya. Meski begitu, orang masih bisa memilih jalan hidupnya sendiri di usia ini. Ketika keinginan seseorang bertentangan dengan keinginan orang tuanya, maka akan timbul krisis.

b) Social clock. Mengenai peristiwa kehidupan tertentu seperti kapan memulai profesi, menikah, dan berkeluarga, merupakan standar budaya atau harapan masyarakat. Usia 23 hingga 27 tahun diharapkan memiliki anak menurut budaya Indonesia, sedangkan usia 25 dan 27 tahun diharapkan sudah menikah dan membentuk keluarga. Orang-orang mengalami krisis sebagai akibat dari ekspektasi ini.

Arnett antara lain mengatakan sejumlah faktor internal dan lingkungan mempengaruhi *quarter life crisis*: (Arnett, 2001)

1) Faktor internal

Berikut ini adalah variabel-variabel pribadi yang menyebabkan *quarter-life crisis* :

a. Identity exploration, Orang-orang mulai menganggap serius identifikasi mereka dan berkonsentrasi untuk bersiap menghadapi kehidupan selanjutnya yang mungkin termasuk menemukan cinta dan pekerjaan. Setelah proses pencarian ini, seseorang mungkin merasa tidak yakin dan cemas, sehingga meningkatkan risiko mengalami *quarter life crisis*.

b. Instability, Orang-orang melewati fase perubahan yang terus-menerus, ketika mereka fokus pada hambatan dalam karier akademis, pencarian pekerjaan, masalah kemandirian, dan sebagainya. Akibat penyesuaian tersebut, masyarakat harus selalu siap menghadapi berbagai skenario yang mungkin tidak berjalan sesuai harapan.

¹ Afna dkk, Hubungan..., hal. 39.

c. Being self-focused, Karena orang lain tidak benar-benar memahami apa yang mereka inginkan, orang mulai berusaha untuk mandiri dengan belajar membuat dan menerima tanggung jawab atas keputusan mereka sendiri.

d. Feeling in between, Orang-orang mungkin percaya bahwa mereka tidak lagi remaja, namun mereka mungkin juga percaya bahwa mereka belum mencapai persyaratan kedewasaan, seperti bertanggung jawab sepenuhnya terhadap diri sendiri.

e. The age of possibilities, Orang-orang mulai mencari pilihan lain pada saat ini, mulai membentuk aspirasi dan impian untuk masa depan, dan mulai bertanya-tanya apakah impian dan keinginan mereka akan menjadi kenyataan.

2) Faktor eksternal Faktor dari luar diri yang mempengaruhi *quarter life crisis* individu adalah:

a. Teman, kasih sayang dan ikatan di seluruh keluarga. Terkadang kewajiban dan tanggung jawab seperti ekspektasi keluarga dan menemukan teman sejati mulai memengaruhi orang-orang dalam suatu hubungan.

b. Kehidupan pekerjaan dan karir. Masyarakat harus menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja yang kompetitif dan penuh tekanan yang selalu berubah.

c. Tantangan akademik. Terkadang orang mungkin merasa tertantang untuk mengambil tindakan, namun mereka mungkin juga merasa ragu dan mulai bertanya-tanya apakah keputusan yang mereka ambil adalah keputusan yang benar.

Jika *quarter life crisis* tidak ditangani dan diselesaikan dengan tepat, hal ini dapat menyebabkan sejumlah masalah, termasuk kecemasan dan gejala depresi, kurangnya arah dalam karier, ketegangan hubungan antarpribadi, dan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. (Robbins & Wilner, 2001c)

Ketahanan merupakan salah satu elemen yang terkena dampaknya; hal ini dapat memungkinkan seseorang untuk bertahan melalui krisis atau masalah yang mereka hadapi. Ketahanan seseorang ditunjukkan oleh kemampuannya menghadapi tantangan secara langsung, tidak tenggelam dalam kesedihan, dan kemudian bangkit kembali untuk melanjutkan kehidupannya. Orang yang memiliki ketahanan secara alami akan mengembangkan dan mempertahankan sikap positif yang mendorong mereka untuk terus bereksplorasi. Orang yang tangguh mampu memahami bahwa kesalahan

tidak berarti malapetaka. Orang yang tangguh mendorong diri mereka sendiri, menangani kesulitan dengan bijaksana, dan mempertimbangkan gambaran besarnya. Mereka juga dapat belajar dari kegagalan mereka dan menerapkan informasi tersebut untuk melakukan hal-hal yang lebih baik.(Robbins & Wilner, 2001c)

Hendriani melanjutkan, ketahanan adalah proses dinamis yang akan berkembang seiring berjalannya waktu, bukan suatu sifat yang tetap dalam konteks ini. Sebuah fenomena yang memiliki banyak aspek, ketahanan mencakup serangkaian perubahan perkembangan. Cara lain untuk mengkonseptualisasikan ketahanan adalah sebagai kualitas dinamis yang berubah seiring waktu. Orang mungkin kuat terhadap satu hal, namun mereka mungkin tidak menentang hal lain.(Dr. Wiwin Hendriyani, 2018)

Sedangkan husnudzan merupakan faktor yang mempengaruhi mereka yang mengalami *quarter life crisis*. Kadang-kadang orang sulit menerima keadaan di sekitar mereka, baik itu penyakit medis atau masalah psikologis yang signifikan. Mencari bantuan profesional sangat penting dalam upaya memulihkan atau meningkatkan kemampuan seseorang yang semakin berkurang. Namun, selain menerima bimbingan dari para profesional di bidangnya, penting bagi individu yang menjalani penyembuhan untuk memahami cara mempraktikkan penyembuhan diri. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan proses penyembuhan dirinya dengan mempraktikkan berbagai bentuk penyembuhan diri, termasuk berhusnudzan.

Islam sangat mementingkan husnudzan, atau kemampuan berpikir dengan baik, karena membantu orang mengatasi kesulitan hidup dan kejadian buruk.(Rusydi, 2012b) Intinya, pendekatan Husnudzan dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan dan mengasah bakat kognitifnya sehingga mereka dapat bereaksi terhadap segala hal yang ditemuinya dalam hidup dengan cara yang lebih positif dan efektif. Hal ini dicapai dengan mengutamakan pandangan atau anggapan yang lebih positif dibandingkan harus mempertimbangkan kejadian-kejadian kurang baik dan negatif yang belum terjadi.(Cita et al., 2016)

Siswa dikatakan telah memulai proses menjadi individu ketika mereka mencapai tahap perkembangan dewasa awal, di mana mereka harus menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial dan pola hidup yang baru. orang yang telah mencapai usia dewasa dan siap mengambil peran dalam masyarakat bersama orang dewasa. Ketika seseorang mencapai kekuatan fisik maksimal, siap untuk melahirkan anak, dan diperkirakan siap secara kognitif, emosional, dan psikomotorik, maka mereka dikatakan telah memasuki masa dewasa awal. Mereka juga diharapkan berpartisipasi

dalam posisinya di masyarakat bersama orang lain. Oleh karena itu, setiap orang harus memupuk pola pikir tangguh agar dapat menumbuhkan sikap yang baik.

Alhasil, husnudzan dan ketahanan diri saling berkorelasi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa orang yang berpikir positif pada dasarnya berpikiran jernih dan selalu memandang segala sesuatu dengan positif. Dengan demikian, dibandingkan orang yang berpikiran negatif, mereka yang memiliki perilaku unik tentu akan lebih tangguh. Seseorang yang berpikir positif akan merasa lebih aman dengan segala bakatnya dan tidak mudah merasa cemas ketika menghadapi rintangan dan kesengsaraan dalam hidup. Sehubungan dengan hal yang telah dijabarkan di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul **“Pengaruh Husnudzan Terhadap Resiliensi Diri Perkembangan Dewasa Awal Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi beberapa poin sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran Husnudzan Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung ?
2. Bagaimana gambaran Resiliensi diri Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung ?
3. Bagaimana gambaran *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung ?
4. Bagaimana pengaruh Husnudzan terhadap Resiliensi diri Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung ?
5. Bagaimana pengaruh Husnudzan terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan kepada rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui beberapa hal berikut.

1. Untuk mengetahui gambaran husnudzan Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran resiliensi diri Mahasiswa Kelas Karyawan

Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung.

3. Untuk mengetahui gambaran *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung.

4. Untuk mengetahui pengaruh husnudzan terhadap resiliensi diri Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung.

5. Untuk mengetahui pengaruh husnudzan terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Kelas Karyawan Jurusan Psikologi Universitas Indonesia Membangun (INABA) Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan bagian dari disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan yang dapat memberikan wawasan positif dan manfaat bagi semua kalangan, khususnya bagi mahasiswa sebagai salah satu referensi penelitian di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

2. Manfaat Praktis

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini dapat menambah literatur sekaligus menjelaskan kepada civitas akademika mengenai pengaruh husnudzan terhadap mahasiswa pada masa perkembangan dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis*.

Dengan demikian diharapkan penelitian ini dapat menjadi motivasi dalam mengimplementasikan nilai-nilai tasawuf agar mahasiswa dapat mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialami seperti berbagai kegelisahan dalam hidup sesuai dengan apa yang telah dianjurkan oleh Allah.

E. Kerangka Berpikir

Ungkapan "*quarter life crisis*" diciptakan oleh Robbins dan Wilner untuk menggambarkan situasi yang dihadapi orang-orang yang baru saja lulus dari perguruan tinggi dan mulai menghadapi tanggung jawab terkait pekerjaan, karier, dan hubungan

dengan lawan jenis. krisis identitas yang disebabkan oleh meningkatnya ketidakpastian, perubahan terus-menerus, banyaknya pilihan, dan emosi ketakutan serta ketidakberdayaan yang sering muncul ketika seseorang tidak siap menghadapi peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, yang terjadi antara usia 18 dan 29 tahun. meninggalkan kelas dengan perasaan stres dan cemas, yang dapat menimbulkan emosi panik, tidak berdaya, dan ketidakpastian, hal ini dianggap sebagai awal dari *quarter life crisis*.

Sedangkan menurut Fischer, (Fischer, 2008) mendefinisikan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu perasaan yang muncul saat individu mengalami krisis yang menyerang seseorang pada awal hingga pertengahan usia 20-an karena tekanan mengenai masa depan, termasuk masalah dalam hubungan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* adalah tahap perkembangan normal yang menyerang orang-orang antara masa kuliah dan pertama kali terjun ke dunia kerja. Masa ini ditandai dengan emosi ketidakberdayaan, kekhawatiran, pikiran depresi, dan ketakutan akan masa depan kehidupan.

Pandangan optimis berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan yang dapat digunakan orang untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah stres, kekhawatiran, dan kesedihan. Sebaliknya, psikologi, yang berfokus pada isu-isu kemanusiaan tertentu seperti aktualisasi diri, harapan, cinta, kesehatan, dan kreativitas, dikaitkan dengan pemikiran positif. (Clarye & Kumolohadi, 2017)

Manusia mempunyai kemampuan untuk memiliki ketahanan diri sehingga mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan pengalaman yang mereka alami, baik dalam keadaan buruk seperti bencana alam maupun kejadian lain yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Ketahanan diri sangat penting dimiliki oleh siswa agar dapat beradaptasi, terutama bagi mereka yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, ketika sebagian besar dari mereka khawatir terhadap krisis *quarter life*.

Reivich dan Shatte, (Reivich & Shatte, 2002) yang ditulis dalam bukunya "*The Resilience Factor*" juga mendefinisikan ketahanan sebagai kemampuan untuk menangani stres dari kehidupan sehari-hari dan bereaksi terhadap kesulitan atau tragedi dengan cara yang sehat dan berguna. Individu yang memiliki ketahanan menunjukkan ciri-ciri berikut: kompetensi diri, standar dan ketekunan yang tinggi, naluri mempercayai, toleransi terhadap pengaruh negatif dan mengatasi stres, penerimaan positif terhadap perubahan dan menjaga hubungan yang aman, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual.

Husnudzan merupakan komponen tambahan yang mempengaruhi ketahanan. Lima komponen agama iman, ibadah atau ritual, amal, ihsan, dan ilmu adalah apa yang Nashori dan Mucharom definisikan sebagai keberagamaan. Salah satu contoh cara beribadah yang melibatkan penganggapan terhadap hal-hal terbaik atau positif tentang peristiwa-peristiwa dalam hidup seseorang adalah Husnudzan. Hal ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan Al-Haakim yang menyebutkan bahwa bagian dari beribadah kepada Allah SWT antara lain menjaga sikap positif terhadap segala sesuatu yang terjadi pada diri seseorang. Pola pikir ini dapat memunculkan semangat beraktivitas, rasa percaya diri, dan sikap pantang menyerah ketika menghadapi tantangan hidup.(Fairuzzahra et al., 2018)

Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rendahnya motivasi, yang dapat menimbulkan keraguan apakah sesuatu harus dilakukan atau tidak, mendorong tidak adanya tindakan, dan pada akhirnya membuat seseorang merasa seolah-olah telah gagal bahkan sebelum mencoba atau melakukan perlawanan atau upaya sekecil apa pun. Siswa mungkin mengalami situasi serupa ketika mereka mencoba untuk menyesuaikan diri. Mereka kurang percaya pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan sukses.(Nasution, n.d.)

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan negatif antara husnudzan dan ketahanan diri, dengan semakin besar husnudzan seseorang sepanjang perkembangan dewasa awal, semakin rendah tingkat kecemasannya saat menghadapi *quarter life crisis*.

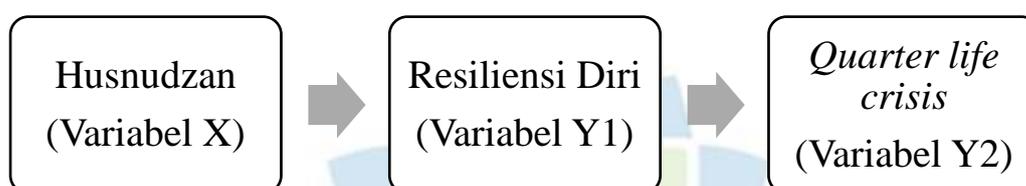
Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran



F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua kata yaitu “hypo” yang artinya di bawah dan “thesa” yang artinya kebenaran. Hipotesa merupakan suatu hal yang kebenarannya perlu pengujian kembali. Sedangkan hipotesis merupakan dugaan sementara terkait dengan permasalahan penelitian hingga data sudah benar-benar terkumpul. Dugaan tersebut bisa benar bahkan sebaliknya. Hal ini tergantung terhadap penelitian secara ilmiah untuk membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan. (Yusuf, 2017) Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut.

Bagan 1.2 Variable Penelitian



Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka diajukan rumusan sebagai berikut.

Hipotesis alternatif (Ha) : Terdapat pengaruh antara husnudzan dengan resiliensi diri mahasiswa kelas karyawan pada masa *quarter life crisis*.

Hipotesis nol (Ho) : Tidak terdapat pengaruh antara husnudzan dengan resiliensi diri mahasiswa kelas karyawan pada masa *quarter life crisis*.

Maka dari itu, hipotesis yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh husnudzan terhadap resiliensi diri pada masa perkembangan dewasa awal mahasiswa kelas karyawan dalam menghadapi *quarter life crisis*.
2. Tidak terdapat pengaruh husnudzan terhadap resiliensi diri pada masa perkembangan dewasa awal mahasiswa kelas karyawan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Artikel yang berjudul “Peran Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada masa dewasa awal”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena peran ketahanan terhadap *Quarter life crisis* pada dewasa muda. Perasaan tidak berdaya, kebingungan, dan ketidakpastian yang berlebihan dalam menghadapi peristiwa kehidupan.

Namun dalam persamaan tersebut terdapat perbedaan yaitu dimana artikel tersebut membahas *Quarter life crisis* yang memfokuskan pada Resiliensi, sedangkan

peneliti membahas *Quarter life crisis* yang dikaitkan dengan Husnudzan dan Resiliensi diri.

Artikel yang berjudul “Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa”. Penelitian ini dilatarbelakangi untuk mengetahui hubungan antara Husnudzan dan kecemasan terhadap mahasiswa. Letak Perbedaan pada penelitian penulis yaitu dimana objeknya memfokuskan pada perkembangan dewasa awal.

