

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dalam hidupnya, manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Tahapan perkembangan dilalui oleh setiap individu salah satunya yaitu dewasa. Kata dewasa berasal dari kata kerja latin yang mempunyai arti tumbuh (Alifia Fernanda, 2019). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Miftahul Jannah, 2021) menjelaskan bahwa dewasa itu merupakan merupakan tahapan yang dilalui individu setelah melalui masa bayi, anak-anak dan remaja. Dalam penelitian lain mengatakan bahwa dewasa ialah masa yang paling sulit yang akan dialami oleh individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan (Faricha Maulidya, 2018) Berdasarkan penjelasan mengenai dewasa tersebut dapat disimpulkan bahwa dewasa adalah sebuah proses berkelanjutan yang mencakup pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek kehidupan. Proses ini tidak hanya ditentukan oleh usia, tetapi juga oleh tingkat kematangan mental dan emosional.

Transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal disebut sebagai *emerging adulthood*. Masa *emerging adulthood* terjadi di awal usia 20-an, masa ini di tandai dengan individu yang banyak mengalami keraguan, kekhawatiran serta mengalami kebingungan akan arah hidup. Menurut (Papalia Diane E; & feldman ruth duskin, 2014) fase menuju dewasa adalah fase dimana individu mulai mencari jati diri, mulai hidup mandiri dan mencoba mengembangkan sistem nilai yang sudah ada dalam dirinya. Dalam kajian ilmu psikologi perkembangan tahap dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun, masa dewasa madya 40-60 dan masa dewasa lanjut dengan usia 60 tahun sampai kematian. Merujuk pada pengertian dewasa yang di kemukakan oleh (papalia, diane E & feldman Suth Duskin, 2014) di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dewasa ialah tahap perkembangan setelah masa remaja. Dewasa merupakan

tahapan yang paling sulit yang dialami individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi kehidupan baru.

Dalam hukum islam itu sendiri, dewasa dikenal dengan istilah baligh, merujuk pada kedewasaan seseorang dalam hal agama dan tanggung jawab hukum. Secara positif, baligh menunjukkan bahwa seseorang dianggap sudah cukup dewasa dan cakap untuk bertindak dalam konteks hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Ulul Umami, 2019). Masa transisi menuju kedewasaan sering kali dianggap sebagai periode yang paling sulit bagi sebagian orang. Selama fase ini, seseorang cenderung merasakan perasaan cemas, tekanan, dan kekosongan, yang sering disebut sebagai *quarter-life crisis*.

Quarter life crisis, sebuah istilah yang dicetuskan oleh alexander robbins dan abby wilner pada tahun 2001. Menurut robbins dan wilner *quarter life crisis* ialah krisis emosional yang sering terjadi pada masa dewasa awal (Nugsria, 2023). *Quarter life crisis* merupakan suatu istilah baru yang muncul pada tahap perkembangan sosioemosional manusia. *Quarter life crisis* atau yang biasa dikenal dengan istilah krisis seperempat abad ini berkaitan dengan individu yang berusia 20 - 30 tahun. Pada fase ini, individu mulai menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, pola pikir yang sudah lebih matang dari remaja menuju dewasa (Ica Hermawati, 2020).

Pengenalan istilah *quarter life crisis* ini disertai dengan karakteristik yang menjadi suatu tanda apabila individu sedang mengalami *quarter life crisis*. Adapun tanda tersebut diantaranya, adanya penilaian negative pada dirinya sendiri, perasaan tertekan serta cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain sehingga menyebabkan dirinya merasa tidak berguna dan tidak mampu. Adapun implikasi dari merasa dirinya tidak berguna dan tidak mampu ini berdampak pada kesehatan mental seseorang, adapun dampaknya seperti ketidakmampuan dalam melakukan identitas diri, harga diri, kecemasan bahkan stress, sebab apabila seseorang memiliki konsep dirinya rendah akan mudah mengalami stress (sari, S.Kep, 2021). Dalam hal lain *quarter life crisis* juga menunjukkan adanya perubahan

signifikan dalam tahap perkembangan individu menuju kedewasaan. Selama fase ini, individu mulai menghadapi tantangan baru seperti mencari pekerjaan, mengatur keuangan sendiri, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih kompleks. Selain itu, *quarter life crisis* juga dapat dipandang sebagai kesempatan untuk introspeksi diri dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Meskipun dianggap sebagai masa sulit, *quarter life crisis* juga merupakan waktu di mana individu dapat menemukan arah hidup yang lebih jelas dan mengambil langkah-langkah menuju pencapaian tujuan hidupnya.

Dikutip dari GoodStats, hasil survei terkait fenomena *quarter life crisis* yang terjadi di Indonesia yang dilakukan oleh Alva Research Center (2022) terhadap 1.529 responden di 34 provinsi didapatkan hasil sebanyak 56,4% dewasa awal mengalami kecemasan. Tingginya kecemasan pada dewasa awal ini, disebabkan adanya tekanan dan tantangan baru saat memasuki fase dewasa awal.

Selain itu, dikutip dari Media Indonesia, hasil survei perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia (2022) terhadap 14.988 responden memperoleh hasil sebanyak 71,7% individu mengalami masalah kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% memiliki keinginan untuk bunuh diri. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun dan pikiran untuk mengakhiri hidup terbanyak pada usia 18-29 tahun. Data dari kedua survei menunjukkan gambaran yang cukup mengkhawatirkan tentang kondisi kesehatan mental di kalangan dewasa muda di Indonesia. (Anggraeni, Intan Laras, 2023)

Dari survei Alva Research Center, diketahui bahwa lebih dari separuh dewasa awal mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan dan tantangan yang muncul saat memasuki fase dewasa awal dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang signifikan di kalangan mereka. Sementara itu, survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia menunjukkan bahwa masalah kecemasan, depresi, dan pikiran untuk bunuh diri juga cukup meresahkan. Fakta bahwa masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun, dengan pikiran untuk mengakhiri hidup terbanyak terjadi pada

usia 18-29 tahun, menyoroti urgensi perlunya perhatian serius terhadap kesehatan mental di kalangan dewasa muda.

Dalam kacamata islam terdapat salah satu cara untuk menghadapi *quarter life crisis* yang kerap kali membuat seseorang mengalami stress hingga depresi dengan melalui qanaah (Nashori, F, Suprianto I & hasanti, Af;, 2017). Qanaah merupakan suatu sikap dimana seseorang tetap *ridha*, merasa cukup serta rela apa yang telah diberikan oleh allah dan sifat ini menjauhkan diri dari perasaan tidak puas (Restya, WPD, Rahmadani I Rizki, R;, 2018). Dalam hal ini, qanaah bukan berarti pasrah akan tetapi qanaah disini tetap melakukan usaha semaksimal mungkin untuk menjalani hidup. Qanaah dianggap sebagai suatu strategi yang paling komprehensif karena menggabungkan proses merasa, berpikir dan berperilaku. Selain dari itu, qanaah juga digunakan sebagai komponen pengendalian diri. Sikap qanaah dapat melepaskan seseorang dari kecemasan serta dapat memberikan kenyamanan psikologis.

Selain itu juga, beberapa juga menyebutkan bahwa secara tidak langsung yang menyebabkan mereka mengalami *quarter life crisis* yaitu diakibatkan karena kematian orang tua serta perceraian orang tua. Perceraian orang tua juga dapat memiliki dampak yang serupa. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kehilangan, keraguan diri, dan ketidakstabilan emosional karena terganggunya kedamaian dan kestabilan keluarga. Pemuda mungkin merasa terpisah atau terasing dari salah satu atau kedua orang tua, serta merasa bertanggung jawab atau bersalah atas perceraian tersebut. Ini bisa memicu konflik internal, rendahnya harga diri, dan ketidakpastian akan masa depan hubungan mereka sendiri. Dalam kedua situasi, penting bagi pemuda untuk mendapatkan dukungan emosional dan psikologis yang memadai. Ini bisa termasuk konseling atau terapi untuk membantu mereka mengatasi rasa duka, kekhawatiran, dan kecemasan yang mereka alami. Selain itu, memperkuat jaringan sosial dan dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas lokal juga dapat membantu mereka merasa didukung dan terhubung dengan orang lain dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Dalam membangun kepercayaan, faktor religiusitas memegang peranan penting. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor moral yang menjadi bagian dari religiusitas, seperti moralitas sabar dan tawakal, dapat membentuk rasa penerimaan diri. Kedua akhlak ini merupakan aspek qanaah. Oleh karena itu, qan'ah dapat dianggap berkaitan dengan *quarter life crisis*. Sepengetahuan peneliti, belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang qanaah dengan *quarter life crisis*. Oleh karena itu para peneliti ingin membuktikan dalam penelitiannya bahwa krisis qanaah dan *quarter life crisis* mempunyai kaitan erat.

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Cikadu RW 03, Kabupaten Bandung Barat, peneliti membuka sesi diskusi dengan beberapa pemuda atau anggota Karang Taruna. Dalam diskusi tersebut, beberapa dari mereka mengungkapkan kekhawatiran dan kecemasan tentang pekerjaan, masa depan, dan pendidikan. Pada kesempatan yang sama, mereka juga berbagi pengalaman mengenai dampak emosional yang mereka rasakan akibat kematian orang tua dan perceraian orang tua. Dampak secara emosional dan psikologis dari kekhawatiran, kecemasan, serta pengalaman kematian orang tua dan perceraian orang tua dapat sangat signifikan bagi kesehatan mental pemuda di desa cikadu, RW 03, kabupaten bandung barat. Kematian orang tua merupakan kehilangan yang mendalam dan dapat memicu rasa duka yang berkepanjangan, kesepian, dan kehilangan arah hidup. Ini dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, dan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan tanpa kehadiran orang tua sebagai sumber dukungan dan panduan. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti mengangkat judul **“Hubungan Qanaah Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat”**

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan diuraikan diatas, maka untuk dapat membatasi masalah yang akan diteliti, maka dari itu permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat?
2. Bagaimana gambaran tingkat qanaah pada Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat?
3. Bagaimana hubungan qanaah dengan *quarter life crisis*?

C. TUJUAN PENELITIAN

Dilihat dari permasalahan yang akan diteliti dalam rumusan masalah, tidak lain tujuan dilakukan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat qanaah Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat.
3. Untuk mengetahui hubungan qanaah dengan *quarter life crisis*.

D. MANFAAT PENELITIAN

Ditinjau dari rumusan masalah dan tujuan penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca pada bidang ini, baik itu secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat yang dimaksud diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Kajian penelitian yang relevan ini bermaksud untuk dapat mengetahui dan mengungkapkan Qanaah dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini juga dapat mengetahui cara mana saja yang diterapkan dan digunakan guna untuk membahas mengenai cara memecahkan masalah terutama *Quarter Life Crisis* tersebut, sehingga penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bidang ini secara komprehensif.

2. Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pembaca bahkan masyarakat luas, serta Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah pengetahuan serta

wawasan mengenai permasalahan *Quarter Life Crisis* pada karang taruna dewasa awal dapat diatasi dengan Qanaah.

E. KERANGKA BERPIKIR

Robbins dan Wilner (2001), menjelaskan mengenai *quarter life crisis*, yang mana reaksi yang dialami individu pada saat memasuki realitas kehidupan yang didalamnya ditemukan banyaknya pilihan yang mengakibatkan bimbang serta ragu pada suatu hal (Amelia Fitria Rahmah, 2023). Atwood juga menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah krisis emosional yang dimulai pada usia 20 tahun yang melibatkan perasaan seperti kehilangan arah, ragu bahkan takut gagal, dalam fase ini, individu sering mengalami tidak aman, bingung, tersesat, serta mengalami cemas dalam waktu yang bersamaan (Inan Tuanda, Salsabila, 2022)

Ficher menjelaskan mengenai *quarter life crisis* merupakan perasaan yang timbul Ketika seseorang mencapai usia 20 tahun serta timbul perasaan takut akan kelangsungan hidup di masa depan (Mashdaria, 2021). Byock menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan hasil dari interaksi saat bertransisi ke kehidupan yang sebenarnya sebagai orang dewasa dengan motivasi hidup lebih inovatif karena harus mengambil banyak Keputusan (Devi, 2021). Tantangan yang dihadapi dalam fase *quarter life crisis* ialah berkaitan dengan kepentingan akademis dan Impian. masalah yang timbul pada seseorang terjadi pada usia 18-25 tahun ketika ingin mendapatkan pekerjaan.

Fase *quarter life crisis* ini merupakan gambaran dari individu yang mengalami perasaan tertekan, depresi, sedih, cemas serta perasaan tidak mampu Ketika melihat keberhasilan orang lain dan ketakutan akan kemampuan memenuhi perannya di masa depan. Banyaknya pilihan dan ketidakpastian mengenai arah dan hasil di masa depan membuat individu merasa tidak nyaman dengan perubahan yang dialami. Individu yang berada dalam situasi krisis ini mereka kehilangan motivasi dalam hidupnya, merasa gagal, kehilangan percaya diri dan makna hidup.

Hurlock (1980) mengatakan bahwa pada masa peralihan dari remaja ke dewasa awal itu mempunyai ciri-ciri yang mana dianggap mampu mandiri baik dari finansial, pemikiran bahkan sampai pada mengambil keputusan (Milati, 2022). Selain itu, fenomena *quarter life crisis* ini dialami oleh karang taruna ini mempunyai ciri-ciri lain dari yang telah disebutkan diatas antara lain merasa cemas dan tertekan. aspek lain yang menjadi bagian dari *quarter life crisis* ini ialah dalam mengambil Keputusan mereka merasa ragu, menilai dirinya negative, merasa tertekan serta membandingkan pencapaian yang didapatkan oleh orang lain dengan dirinya. Adapun factor-faktor yang mempengaruhi adanya *quarter life crisis* ini ialah faktor eksternal dan faktor internal (Miftahul Huda, 2023). Berbicara tentang faktor internal mencangkup pada pengalaman pribadi, faktor emosi, fokus pada diri sendiri, perasaan bimbang serta kemampuan intelektual. Sedangkan faktor eksternalnya ialah yang berasal dari luar seperti kondisi lingkungan sosial, tantangan akademis serta tuntunan hidup sehari-hari. Sementara itu Nash dan Murray (2010) mengungkapkan berbagai faktor yang ada pada *quarter life crisis* ialah impian dan harapan, tantangan akademik, kehidupan profesional bahkan religiusitas.

Kata qanaah berasal dari kata *al-qani'* yang berarti ikhlasnya hati dalam menerima segala sesuatu. Kata qanaah juga berarti Ridha atau rela (Malikhatul kamalia, 2022). Kata qanaah berasal dari Bahasa arab *qana'a-qana'an, wa qanaa'atan: radhiya* yang mempunyai arti merasa puas dan rela apa yang menjadi bagiannya (Silvia, 2020). Secara istilah qanaah merupakan suatu sikap yang berkecukupan dan berserah diri secara sepenuhnya kepada Allah dalam menghadapi segala persoalan yang ada di dunia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh wildatul (2022) disana Ali menjelaskan bahwa qanaah itu merupakan salah satu bagian dari sifat individu yang berkaitan dengan segala rezeki dan sesuatu yang ada di dunia.

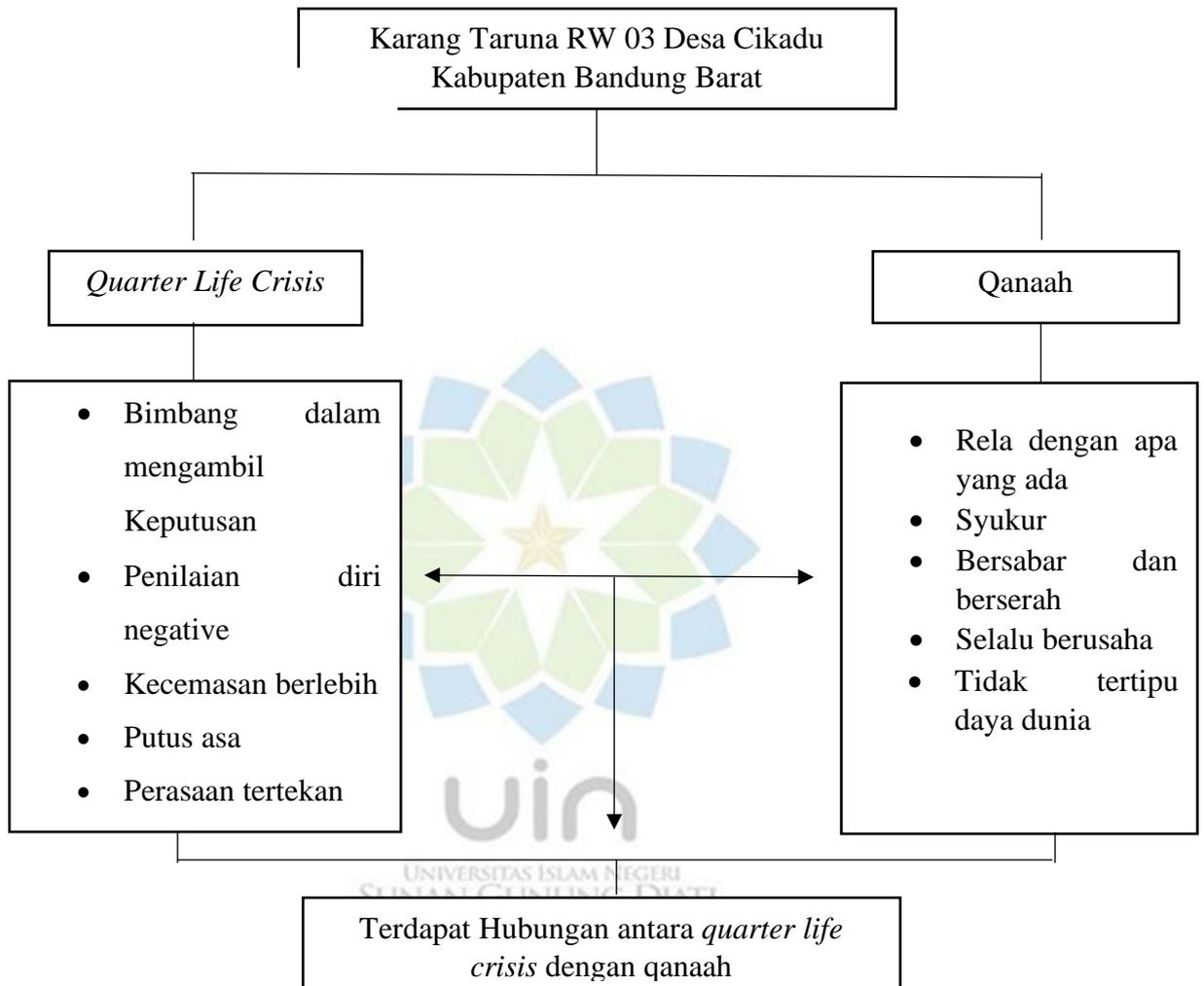
Qanaah menurut Hamka (2017) ialah menerima yang cukup. Hamka menjelaskan bahwa qanaah ialah penerimaan diri atau menerima akan nikmat-nikmat yang telah ada. Qanaah disini bukan berarti pasrah sepenuhnya, akan tetapi di damping dengan berusaha (ikhtiar). Sedangkan menurut Qurtubhi

qanaah secara Bahasa berarti penerimaan diri yang mana harus menerima terhadap semua yang didapat (Citra, 2023). Di dalam qanaah memberikan pengajaran untuk tetap menetapkan pikiran, jangan takut dan ragu. Sikap qanaah merupakan sikap yang sangat baik untuk diamalkan apabila mengalami stress, sebab apabila mengamalkannya dapat membantu menenangkan jiwa dan memberikan kenyamanan psikologis dalam menghadapi tipu daya duniawi (Khalikurrahman, 2023).

Dalam kehidupannya di dunia individu harus mempunyai sikap qanaah, sebab dalam kehidupannya individu selalu dihadapkan dengan berbagai macam kenyataan hidup. Dalam menjalani hidup qanaah bisa dijadikan sebagai pengendali dalam hidup, karena apabila seseorang memiliki sifat ini akan selalu merasa tenang dan dijauhkan dari sikap yang berlebihan. Salah satu individu yang harus mempunyai sikap qanaah ialah pemuda karang taruna. Karang taruna yang dapat menerima (ridha) atas apa yang dimilikinya serta merasa puas terhadap yang dicapai dapat menunjang terbentuknya qanaah. Perasaan puas ini timbul akibat dari sikap yang tidak memberikan tuntunan yang berlebihan kepada diri sendiri, yang melebihi kapasitas kemampuan karang taruna, baik dimasa yang akan datang maupun di masa sekarang.

Qanaah ini sendiri mempunyai beberapa aspek. Menurut Hamka (2015) dalam bukunya Tasawuf Modern dalam konsep qana'ah terdapat aspek-aspek qana'ah yang di dalamnya mengandung lima perkara pokok, diantaranya menerima dengan perasaan rela apa yang telah diberikan Allah, memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan berusaha, bertawakal kepada Allah, menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, dan tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Sedangkan penelitian lain mengatakan bahwa aspek qanaah itu terdiri dari tidak menuntut lebih serta rela dengan apa yang didapatkan (Dani, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Iswan, dkk (2017), terdapat dua aspek yang dapat menumbuhkan sikap qanaah diantaranya kesediaan dalam penerimaan (ridha) dan hayatan tayyibah atau kehidupan yang baik. Jadi, dari aspek-aspek qanaah yang mencakup berbagai elemen ini dapat membantu individu dalam mencapai kepuasan dan ketenangan batin, yang dimana qanaah mengajarkan

keseimbangan antara usaha duniawi dan spiritual, serta kepuasan hati dengan apa yang telah dianugerahkan oleh Allah.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan suatu istilah yang terdiri dari dua kata, yakni “*hypo*” yang berarti di bawah dan “*thesa*” yang berarti kebenaran (Andra, 2018). Hipotesis merupakan pernyataan formal yang mengungkapkan prediksi atau hubungan yang diinginkan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam suatu penelitian (Jim Hoy, 2021). Hipotesis juga merupakan dugaan sementara atau jawaban awal yang terkait dengan permasalahan yang ingin diteliti sampai data penelitian terkumpul secara lengkap. Hipotesis atau

pernyataan ini bisa jadi benar ataupun salah setelah dilakukan analisis data. Maka dengan itu akan diuji kebenarannya melalui proses penelitian.

Dilihat dari hasil rumusan masalah diatas, maka dalam penelitian ini didapatkan hipotesis sebagai berikut:

1. Ho: Tidak terdapat hubungan antara qanaah dengan *quarter life crisis* Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat.
2. Ha: Terdapat hubungan antara qanaah dengan *quarter life crisis* Karang Taruna RW 03 Desa Cikadu Kabupaten Bandung Barat.

G. HASIL PENELITIAN TERDAHULU

Dalam sebuah penelitian, identifikasi dari kajian Pustaka sangat diperlukan, sebab bermaksud untuk dapat mengetahui serta mempelajari penelitian sebelumnya supaya mendapatkan perbedaan penelitian yang ada dengan penelitian yang akan diteliti. Untuk mendukung penelitian yang ingin diteliti, Penulis membuat tinjauan Pustaka yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengenai “Peran Qanaah Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*”. Terdapat beberapa referensi-referensi dari penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan Qanaah dan *Quarter Life Crisis* yang dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya. Adapun beberapa tinjauan Pustaka pada penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

1. (Ica Hermawati, 2020) Adapun judul dari penelitian ini yaitu “*Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 236 individu dewasa awal yang berusia 20-30 tahun laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini membahas tentang *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal di Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* individu awal di pekanbaru berada dalam dua tahap. tahap sedang yaitu sebanyak 43,22% sedangkan pada tahap tinggi sebesar 27,97% yang mana *quarter life crisis*

yang dialami ini dipengaruhi oleh factor jenis kelamin, pekerjaan dan status. *Quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal yang berada di pekanbaru banyak dialami oleh Wanita yang belum mempunyai pekerjaan dan berstatus belum menikah. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Icha Herawati dkk yaitu sama-sama membahas mengenai *quarter life crisis* pada masa dewasa awal, sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti akan membahas mengenai peran qanaah *quarter life crisis* pada karang taruna dewasa awal serta metode yang akan digunakan.

2. (Nail Hidayat Afandi , 2021)dengan judul yang diangkat ialah “*Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego Di Masa Dewasa Awal*”. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review:meta-sintesis*. Kajian dalam artikel ini membahas tentang kegagalan ego dalam mengembangkan superego pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan bahwa hasil dari 27 penelitian mendapatkan hasil bahwa krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis* terjadi karena ego pada dewasa awal gagal memenuhi tuntutan superego terhadap tugas-tugas di masa dewasa awal, yang jika berhasil dipenuhi, tidak menghasilkan respons krisis seperempat kehidupan berupa suasana hati atau kondisi yang buruk. Untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan, orang harus mengesampingkan id, sebagaimana digambarkan Freud, dan berusaha mewujudkan superego berdasarkan pertimbangan ego yang logis dan realistis. Pada penelitian ini tidak ada persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terdapat perbedaan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nail dkk ini lebih memfokuskan pada ego dan superego yang mengakibatkan *quarter life crisis* sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu *quarter life crisis* disebabkan karena kurangnya menerima apa yang telah diberikan oleh Allah SWT.
3. (Lestari, Devi Dwi, 2021). Judul penelitiannya yaitu “Peranan Tawakal dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* (Studi Deskriptif pada Mahasiswa

di Pondok Pesantren Mahasiswa Miftahul Falah Cileunyi). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Adapun kriteria sampel yaitu berusia 20-25 tahun, menyandang status sebagai mahasiswa, belum menikah dan berdomisili di pondok pesantren miftahul falah. Penelitian ini membahas peranan tawakal dalam menghadapi *quarter life crisis* yang dilakukan mahasiswa yang berada didalam ruang lingkup pondok pesantren Miftahul Falah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Tawakal memegang peranan penting untuk bisa membuat mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Miftahul Falah bisa bertahan hidup walaupun sedang menghadapi *quarter life crisis*. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas mengenai *quarter life*. Perbedaan permasalahan yang ingin dikaji oleh peneliti terdapat pada variable X dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Devi ini variable X-nya ialah tawakal, sementara penelitian ini berfokus pada qanaah.

4. (Rahmadani, I., Rizki, R., & Restya, W. P. D. , 2019) Judul dalam penelitian ini “Pengaruh Sifat Qanaah Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa/i SMA Negeri 3 Banda Aceh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan metode skala, yang mana jumlah sampelnya sebanyak 238 siswa. Pada kajian ini membahas tentang pengaruh qanaah terhadap perilaku konsumtif yang dilakukan oleh siswa. Dari penelitian ini di dapatkan hasil yang signifikan yang mana variable x dan variable y nya berpengaruh satu sama lain, yang mana qanaah sangat berpengaruh terhadap perilaku konsumtif. Hasil lain dari Dalam penelitian ini ada pengaruh sifat qana’ah terhadap perilaku konsumtif, tingginya sifat qanaah akan menurunkan perilaku konsumtif sehingga hal ini dapat di artikan bahwa sifat qanaah mempunyai pengaruh dalam mengendalikan diri agar tidak berperilaku berlebihan atau perilaku konsumtif. Adapun persamaan dalam penelitian ini ialah terdapat variabel X-nya yang sama-sama membahas mengenai qanaah. Perbedaan dari

penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah pada objek yang berbeda dan juga pemakaian metode penelitian yang dilakukan.

5. (Ramadhanty,C, 2023) Peneliti mengangkat judul tentang “Implementasi Qanaah Terhadap Rasa Rendah Diri (*Inferiority*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Citra menggunakan metode kualitatif dengan kajian literatur. Dalam kajian artikel ini tentang pengaplikasian qanaah terhadap rasa rendah diri. Hasil penelitian ini adalah qanaah memberikan pengaruh terhadap kehidupan manusia terlebih pada mental. Sebab, rendah diri ini merupakan salah satu bagian dari Kesehatan mental. Qanaah membantu dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang salah satunya yaitu rendah diri. Hal ini berarti qanaah membantu individu untuk dapat menerima diri apa adanya. Persamaan dalam penelitian ini ialah sama-sama membahas mengenai qanaah, akan tetapi perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh citra membahas tentang rendah diri sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus kepada *quarter life crisis*.
6. (Fisnu Anggara Fitrianta, 2024) dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul mengenai hubungan qanaah dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kolerasional. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 151 orang yang diambil berdasarkan teknik *non probability sampling*, yaitu purposive sampling. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara qanaah dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa rantau Solo Raya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis teletak pada variabel qanaah dan metode penelitian yang digunakan. Adapun perbedaannya penelitian yang dilakukan oleh Fisnu dkk variabel Y nya membahas mengenai perilaku konsumtif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis ini membahas mengenai *quarter life crisis*.
7. (Khalikurrahman, 2023), judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah studi qanaah sebagai media penghilang stres. Penelitian yang dilakukan

oleh Khalikurrahman ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan deskripti-analisis. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 3 orang yang diwawancara secara tidak langsung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa qanaah dapat menjadi solusi bagi orang yang sering mengalami stress. Qanaah merupakan gaya hidup yang dijalani oleh mereka yang ingin mengurangi tekanan stres dalam hidup, sehingga dapat lebih menerima segala sesuatu dengan lapang dada. Persamaan dalam penelitian ini ialah sama-sama membahas mengenai qanaah sedangkan perbedaannya sendiri terletak pada metode penelitian yang digunakan.

