

ABSTRAK

Hasna Suci Lintang Sari (1201040065) 2024: “Hubungan Qanaah Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2020)

Quarter-life crisis adalah fenomena psikologis yang umum dialami oleh individu dewasa muda di usia 20-an hingga awal 30-an. Pada tahap ini, mereka sering kali menghadapi ketidakpastian tentang masa depan mereka, terutama saat berada di tengah-tengah transisi dari pendidikan tinggi ke dunia kerja. Quarter-life crisis juga berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental mereka, seperti meningkatnya tingkat stress dan depresi. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 yang merupakan mahasiswa tingkat akhir perlu mengembangkan sikap qanaah untuk dapat mengontrol dan mengelola diri dengan baik agar tidak merasakan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Ini terkait dengan pengembangan sikap yang bersandar pada motif keagamaan, seperti sikap qanaah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara qanaah dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir secara kuantitatif dan diproses menggunakan alat bantuan program SPSS versi 26.0 for Windows. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling, khususnya simple random sampling, dan melibatkan 61 mahasiswa. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner tertutup untuk mengukur tingkat pemahaman mahasiswa terhadap qanaah dan *quarter life crisis* yang mereka alami yang merujuk pada teori qanaah oleh Buya Hamka, serta teori *Quarter Life Crisis* oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner, yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Selain itu, Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik korelasi yaitu uji *Sperman Rho* untuk menentukan hubungan antara persepsi terhadap qanaah dan tingkat intensitas *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat qanaah berada pada kategori sedang, mencapai 64%, sementara untuk tingkat *quarter life crisis* mayoritas juga berada pada kategori sedang dengan persentase 49,2%. Selain itu, melalui uji korelasi, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,003, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa qanaah memiliki hubungan signifikan dengan *quarter life crisis*. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,634. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara qanaah dan *quarter life crisis*, ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat qanaah pada diri seseorang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami atau rasakan.

Kata kunci: Mahasiswa, *Quarter life crisis*, dan Qanaah