

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang tengah mengejar gelar pendidikan di perguruan tinggi atau institusi yang membutuhkan waktu minimal tiga hingga empat tahun. Istilah "mahasiswa semester akhir" merujuk pada mereka yang hampir menyelesaikan studi mereka di perguruan tinggi. Secara psikologis, masa mahasiswa adalah periode transisi dari remaja ke dewasa awal, di mana mereka sedang dalam proses pencarian identitas diri. Masa dewasa awal sendiri berlangsung dari usia 18 hingga 40 tahun, di mana mahasiswa beradaptasi dengan realitas kehidupan dan belajar untuk bersosialisasi dengan baik. (Hurlock, 2002:246).

Mahasiswa yang sudah mendekati akhir masa studinya akan mengalami kebingungan atau ketidakpastian mengenai langkah selanjutnya dalam hidup mereka. Mereka mungkin merasa bingung dengan pekerjaan apa yang harus individu itu cari yang sesuai dengan kemampuan individu atau yang sesuai dengan minat individu tersebut, jalan yang akan mereka ambil setelah lulus, atau bagaimana mereka akan mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh selama kuliah ke dalam kehidupan nyata. Ini adalah periode di mana mahasiswa harus membuat keputusan penting tentang masa depan mereka, dan hal tersebut seringkali bisa menimbulkan perasaan tidak pasti atau kebingungan. Dalam proses eksplorasi diri, individu akan mengalami ketidakpastian diri dimana perubahan tidak selalu ke arah positif saja melainkan adanya suatu perubahan negatif seperti kebingungan, tak berdaya, dan takut akan kegagalan. Apabila perubahan negatif tersebut tidak bisa dikelola dengan baik oleh individu, maka akan mengakibatkan sebuah krisis emosional atau disebut dengan *quarter life crisis* (J. D. Atwood & C. Scholtz, 2008:233).

Dalam kehidupan sosial banyak sekali pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari keluarga ataupun masyarakat kepada individu ketika berada di fase

quarter life crisis seperti pertanyaan kapan lulus, kapan mendapatkan pekerjaan, dan masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan sekitar individu tersebut. Menurut Ribinson (2011), *quarter life crisis* merupakan proses di mana individu keluar dari zona nyaman mereka dan mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa. Ini melibatkan adaptasi dari lingkungan yang nyaman menuju lingkungan yang penuh dengan tantangan dan permasalahan yang harus dihadapi oleh individu tersebut. Beberapa indikator bahwa individu sedang mengalami fase *quarter life crisis* termasuk merasa terjebak dalam situasi di mana mereka dihadapkan pada berbagai pilihan (Syifa'ussurur et al., 2021:53). Perasaan terjebak ini muncul karena individu merasa tidak yakin atau tidak mampu membuat keputusan yang tepat untuk masa depan mereka. Misalnya seperti seorang mahasiswa tasawuf psikoterapi mungkin merasa terjebak antara melanjutkan studi pascasarjana atau langsung mencari pekerjaan. Dia mungkin merasa tidak yakin apakah memiliki cukup pengalaman atau keterampilan untuk bersaing di pasar kerja, atau apakah investasi lebih lanjut dalam pendidikan akan membantunya mencapai tujuannya. Mereka mungkin merasa kebingungan tentang jalur yang seharusnya diambil, khawatir akan mengambil keputusan yang salah, atau merasa terbebani oleh ekspektasi dari diri sendiri atau orang lain. Hal ini menciptakan ketidakpastian dan kekhawatiran yang merupakan ciri khas dari *quarter life crisis*.

Fenomena tentang mahasiswa tingkat akhir yang kebingungan dengan masa depannya merupakan situasi di mana mahasiswa yang mendekati akhir masa studinya merasa tidak yakin atau bingung tentang langkah selanjutnya dalam hidup mereka. Masa depan yang tidak pasti dan ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi setelah lulus dapat menyebabkan kekhawatiran dan kebingungan. Mahasiswa mungkin merasa tidak siap untuk menghadapi dunia nyata dan tantangan yang ada di luar lingkungan akademik. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami krisis identitas, di mana mereka meragukan nilai-nilai, minat, atau tujuan hidup mereka. Mereka mungkin merasa kehilangan atau tidak yakin dengan siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam

hidup. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir sering kali dihadapkan pada berbagai pilihan pekerjaan yang kompleks dan penting. Mereka mungkin merasa tertekan karena harus memilih jalur yang tepat yang akan memengaruhi masa depan mereka secara signifikan. Saat ini, persaingan untuk memasuki pasar kerja semakin ketat. Mahasiswa mungkin merasa tertekan oleh tekanan untuk bersaing dengan rekan-rekan mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan atau untuk mencapai kesuksesan dalam bidang mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa kebingungan tentang masa depan adalah tantangan umum yang dihadapi oleh banyak mahasiswa tingkat akhir, dan penting untuk menyediakan dukungan yang memadai serta sumber daya yang diperlukan untuk membantu mereka mengatasi ketidakpastian dan menemukan arah yang tepat dalam hidup mereka. Disisi lain kekhawatiran pada individu usia dewasa awal diakibatkan karena belum memiliki tujuan hidup yang jelas di masa depan. Permasalahan kekhawatiran hidup individu bersumber dari pekerjaan, pendidikan, serta tuntutan dari keluarga (Siburian & Veronika Sakti Kaloeti, n.d, 2010:43).

Begitu juga dengan fenomena yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, sebagian besar mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mungkin memiliki latar belakang dan pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain. Mereka mungkin sudah terpapar pada konsep-konsep yang relevan dengan krisis kehidupan, seperti qanaah dalam Tasawuf atau teknik-teknik psikoterapi yang bisa membantu menangani krisis. Meneliti bagaimana konsep-konsep ini berinteraksi dalam konteks mereka sendiri bisa memberikan wawasan yang lebih mendalam dan relevan. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menggabungkan aspek spiritual dan psikologis dalam kurikulum mereka. Ini memberikan peluang untuk mengeksplorasi bagaimana ajaran spiritual (seperti qanaah) dan teknik terapi bisa saling mendukung dalam mengatasi quarter life crisis. Penelitian pada subjek ini bisa mengungkap bagaimana integrasi pendekatan spiritual dan psikologis berfungsi dalam konteks krisis ini. Mahasiswa dari jurusan ini mungkin lebih siap untuk mengaplikasikan konsep-konsep yang mereka pelajari dalam situasi

nyata. Penelitian mereka tentang hubungan antara qanaah dan quarter life crisis bisa memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan dalam praktik mereka setelah lulus, baik dalam konteks terapi atau dalam kehidupan pribadi mereka sendiri. Mengkaji quarter life crisis dalam konteks khusus ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor spesifik dari jurusan ini mempengaruhi pengalaman mahasiswa. Ini bisa mengarah pada penemuan strategi yang lebih efektif untuk menangani krisis yang sesuai dengan konteks akademik dan profesional mereka.

Pemikiran-pemikiran terkait dengan masa depan yang salah satunya belum tentu terjadi adalah harapan setelah lulus membuat individu menjadi khawatir. Lulusan sarjana atau mahasiswa semester akhir yang tengah menyelesaikan pendidikannya ialah yang paling banyak terkena *quarter life crisis*. Masa depan adalah jangka waktu di mana individu akan hidup di masa mendatang. Masa depan sering dikaitkan dengan harapan individu untuk memperbaiki kehidupan mereka, baik dibandingkan dengan masa sekarang atau masa lampau. Masa depan pribadi merupakan ruang di mana individu dapat merencanakan dan mengatur tujuan serta realitas mereka (Nadira, 2013 :58). Saat memikirkan masa depan, individu sering merasakan ketakutan dan kebingungan karena tidak dapat memprediksi semua peristiwa yang akan terjadi. Hal ini dapat membuat masa depan menjadi sumber kekhawatiran, karena individu sering kali terjebak dalam pikiran tentang kemungkinan-kemungkinan yang belum pasti atau bahkan mungkin tidak akan terjadi.

Sikap qanaah memberikan ketenangan batin yang mendalam, yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan lebih terpusat ketika menghadapi ketidakpastian dan tantangan yang terkait dengan masa depan. Menurut Rahmawati (2017), penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima diri tanpa menetapkan standar yang kaku, yang memungkinkan individu untuk menerima diri mereka dengan kesadaran bahwa mereka kadang-kadang membuat kesalahan tanpa disadari. Dengan adanya penerimaan diri, individu dapat mengurangi pikiran dan perasaan negatif terhadap diri sendiri, yang berarti

mereka tidak selalu menyalahkan diri sendiri. Hal ini dapat membantu individu menghindari kecemasan yang berlebihan ketika mereka menghadapi masa-masa sulit, seperti krisis seperempat kehidupan.

Penerimaan diri dalam Islam merupakan bagian dari kajian qanaah (Vera Permatasari, 2016:152). Arti qana'ah adalah merasa ridha dan cukup dengan pembagian rizki yang Tuhan berikan. Sementara itu, konsep definisi penerimaan diri yang melibatkan peran Tuhan dalam kajian tasawuf sering disebut dengan qanaah. Dalam hal ini, dijelaskan bahwa qanaah mengajarkan kepada individu untuk menerima diri kita apa adanya dan bukan mencari sesuatu yang tidak ada (As-Sayyid Bakri al-Makki, 2002:26). Abu Zakaria mengemukakan bahwa qanaah adalah ketika seseorang merasa puas dengan apa yang dimilikinya, yaitu sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, termasuk makanan, pakaian, dan kebutuhan lainnya (Ensiklopedia Islam, n.d,2018:319).

Buya Hamka menjelaskan bahwa qona'ah adalah suatu sikap penerimaan diri terhadap segala ketentuan Allah dengan rela atau ridha atas apa yang terjadi kepadanya, selalu merasa cukup dan puas atas apa yang telah Allah berikan, selalu bersikap sederhana dan tidak berlebih-lebihan akan sesuatu sehingga membuat seseorang selalu mensyukuri nikmat yang ada. Dalam memperkuat qona'ah, terdapat dua aspek yang perlu diperhatikan, yaitu kehidupan yang berkualitas (hayatan tayyibah) dan kemampuan untuk menerima segala ketentuan dengan ikhlas (ridha) (Noorhayati, 2016:62).

Mahasiswa semester akhir yang memiliki sikap qana'ah cenderung dapat menerima diri mereka sebagaimana adanya, merasa puas dengan segala karunia yang diberikan Allah kepada mereka, tanpa keluh kesah dan dengan sikap ikhlas terhadap segala kondisi yang mereka hadapi. Dengan demikian, Perasaan terjebak dan ketidakpastian ini sering kali diatasi dengan sikap penerimaan diri, atau qana'ah, yang membantu mereka menghadapi tantangan dengan ketenangan dan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam rencana Tuhan. Sikap qana'ah mengajarkan penerimaan terhadap segala kondisi dan membantu mengurangi kecemasan yang muncul dari krisis ini.

Pada dasarnya, mahasiswa tingkat akhir yang mengalami fase *quarter life crisis* sering kali diwarnai oleh rasa ketidakpastian tentang masa depan. Sikap qanaah membantu mahasiswa untuk menerima dan tenang menghadapi ketidakpastian ini dengan meletakkan kepercayaan kepada Allah SWT dan yakin bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai dengan rencana-Nya. Dari sikap qanaah mendorong mahasiswa untuk menghargai proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi, bukan hanya hasil akhir atau pencapaian yang tampak dari luar. Ini membantu mereka melihat *quarter-life crisis* sebagai bagian dari perjalanan hidup yang normal dan memanfaatkannya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

Qanaah membantu individu merasa puas dengan apa yang mereka miliki, mengurangi perasaan kekurangan yang dapat memperburuk *quarter life crisis*. Dengan berfokus pada aspek positif dari kehidupan mereka dan menghargai pencapaian mereka, mahasiswa dapat mengalami rasa puas yang lebih besar. Qanaah mendorong refleksi diri dan pemahaman yang lebih baik tentang apa yang benar-benar penting. Mahasiswa dapat menggunakan prinsip ini untuk mengevaluasi tujuan mereka dan memastikan bahwa mereka selaras dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi mereka, bukan hanya harapan eksternal atau tekanan sosial. Dengan mengadopsi sikap qanaah, mahasiswa dapat belajar untuk menghargai proses perjalanan hidup mereka, bukan hanya fokus pada hasil akhir. Ini membantu mengurangi kecemasan yang terkait dengan pencapaian yang ideal dan lebih menghargai setiap langkah kecil yang mereka ambil.

Qana'ah menjadi psikoterapi islam atau cara penyembuhan rohani dalam islam. Sebuah jalan pengobatan yang dilakukan dengan metode keislaman. Selain dari itu, qana'ah juga merupakan ilmu tasawuf yakni salah satu cabang dari ilmu-ilmu islam.

Qana'ah adalah sikap rela menerima dan merasa cukup atas hasil yang diusahakannya serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas dan perasaan kurang. Orang yang memiliki sifat qana'ah memiliki pendirian bahwa apa yang diperoleh

atau yang ada didirinya adalah kehendak Allah. Sehingga qana'ah hadir untuk mengatasi kecemasan atau ketidaknyamanan diri akibat quarter life crisis

Meneliti hubungan antara qanaah dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir memiliki relevansi yang signifikan. Dalam konteks Tasawuf dan Psikoterapi, qanaah dapat menawarkan pendekatan alternatif untuk menangani kecemasan dan ketidakpastian yang dialami selama quarter life crisis. Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mungkin memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang prinsip-prinsip qanaah dan bagaimana menerapkannya dalam situasi hidup mereka.

Namun, hubungan antara qanaah dan *quarter life crisis* belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam literatur akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menginvestigasi bagaimana sikap qanaah dapat mempengaruhi cara mahasiswa tingkat akhir menghadapi dan mengelola *quarter life crisis* mereka. Dengan memahami dinamika ini, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan teori dalam Tasawuf dan Psikoterapi, tetapi juga menawarkan wawasan praktis bagi mahasiswa dan profesional dalam mendukung kesejahteraan psikologis di masa transisi penting ini. Dalam penelitian ini penulis memberi judul **“Hubungan Qana'ah Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”**

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini merumuskan beberapa poin-poin rumusan masalah melalui penjabaran dari latar belakang sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *qana'ah* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2020?
2. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2020?
3. Apakah ada hubungan antara *qana'ah* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2020?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran qana'ah pada mahasiswa Tingkat akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi
2. Untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi Angkatan 2020
3. Untuk mengetahui hubungan antara qana'ah dengan *quarter life crisis*.

D. Manfaat Penelitian

Berikut ini merupakan manfaat penelitian, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan dapat memberi pengaruh positif serta manfaat berupa pengetahuan dan informasi bagi peneliti dan pembaca, serta untuk perkembangan di bidang Tasawuf dan Psikoterapi mengenai hubungan qana'ah dengan *quarter life crisis*. Kemudian, dari penelitian ini dapat memanfaatkannya sebagai sebuah acuan untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dengan topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan informasi dan pengetahuan tentang perilaku beragama pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu mengatasi dan mengurangi fenomena *quarter life crisis* yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

E. Kerangka Berpikir

Quarter life crisis adalah fase kehidupan yang sering dialami oleh individu di usia sekitar 20-an, di mana mereka menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan, tujuan hidup, dan identitas diri. Krisis ini sering kali disertai dengan perasaantakut, khawatir, tekanan, dan kebingungan tentang arah hidup.

Di masa ini banyak anak muda terutama Gen Z atau Generasi Z secara terang-terangan merasa bahwa mereka sedang mengalami fase *quarter life crisis*

karena banyaknya tekanan atau permasalahan yang sering muncul dan harus ditanggung oleh mereka. Begitupun mahasiswa semester akhir yang merupakan generasi Z karena mereka lahir di tahun 1997 hingga awal 2010.

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami atau merasakan berada di fase *quarter life crisis*, karena *quarter life crisis* merupakan istilah yang sering digunakan oleh Generasi Z atau Gen Z untuk menggambarkan perasaan takut, bingung, khawatir akan persoalan di masa depan seperti mengenai karir, relasi, dan kehidupan sosial yang secara langsung akan muncul dan berdatangan ketika individu mengijak kepala dua.

Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* akan merasakan takut, khawatir, dan bimbang secara berlebihan namun hal tersebut perasaan yang wajar dialami oleh seseorang, tetapi jika perasaan tersebut terus membesar dan mengganggu cara berfikir seseorang maka akan kesulitan dalam berfikir jernih.

Dalam Tasawuf, qanaah adalah sikap puas dengan apa yang dimiliki dan menerima keadaan dengan penuh rasa syukur. Konsep ini melibatkan pemahaman bahwa kebahagiaan dan kedamaian tidak bergantung pada materi atau pencapaian eksternal, tetapi pada penerimaan dan rasa cukup secara batin. Qanaah mengajarkan penerimaan terhadap kondisi diri dan lingkungan, yang dapat membantu mengurangi perasaan ketidakpuasan dan ketakutan yang sering terjadi selama *quarter life crisis*. Dengan menerapkan qanaah, individu dapat belajar untuk merasa puas dengan pencapaian mereka saat ini, mengurangi tekanan untuk selalu mengejar lebih banyak. Penerapan qanaah dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi stres yang disebabkan oleh ketidakpastian dan tekanan selama *quarter life crisis*. Sikap ini membantu individu untuk tetap tenang dan terfokus pada aspek positif kehidupan mereka, meskipun mereka menghadapi tantangan.

Menerima segala pemberian yang telah diberikan oleh Allah SWT merupakan salah satu sikap yang baik, dalam Islam penerimaan diri disebut juga dengan qana'ah. Selain itu, dalam kamus Arab-Indonesia diartikan dengan "suka menerima yang diberikan kepadanya. Menurut Bahasa qona'ah adalah rela/ridho,

sedangkan menurut istilah dimaknai menerima ketika berada dalam ketiadaan/tidak memiliki apa yang diinginkan. Qona'ah sebagai bagian dari komponen dalam jiwa manusia, merupakan cermin dari keadaan nafsiyah (ruhaniyah).

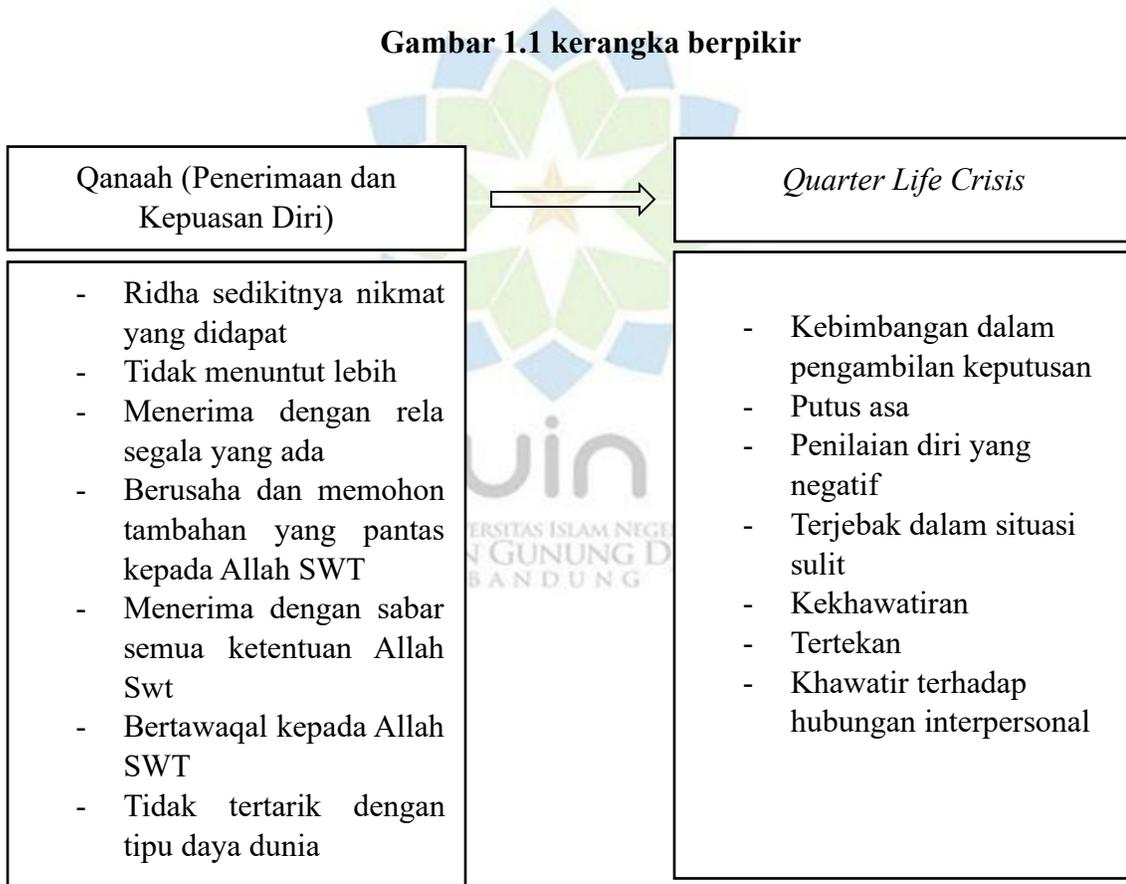
Seseorang yang mengalami rendahnya penerimaan diri, ia akan selalu mudah putus asa, sering menyalahkan dirinya sendiri, merasa tidak ada artinya hidup di dunia ini, selalu iri terhadap orang lain, sehingga hal tersebut membuat dirinya akan terus berada didalam kesedihan dan sulit merasa bahagia. Gejala-gejala rendah pendirian yang biasanya terjadi yaitu karena mereka merasa minder dalam pergaulan sehingga membuat mereka menjadi membatasi interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dan keraguan bahkan hingga overthinking bagaimana dirinya menghadapi masa depan yang membuat mereka tidak menjadi menikmati dan menerima masa saat ini yang sedang dijalani. Dengan mengadopsi prinsip qanaah, individu dapat mengevaluasi kembali tujuan mereka dan memastikan bahwa mereka selaras dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi yang lebih dalam, bukan hanya tekanan eksternal. Ini membantu mereka menetapkan tujuan yang lebih realistis dan bermakna. Qanaah mendorong refleksi diri dan pemahaman yang mendalam tentang apa yang benar-benar penting. Melalui refleksi, individu dapat mengidentifikasi dan menyadari pencapaian mereka, serta mengakui dan menerima kelemahan mereka dengan cara yang konstruktif. Qanaah membantu individu untuk mengelola ekspektasi mereka dengan lebih baik, mengurangi tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis. Ini memfasilitasi penyesuaian harapan dan tujuan hidup yang lebih realistis dan dapat dicapai.

Disinilah pentingnya memahami dan mengaplikasikan sikap qona'ah pada mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Agar mahasiswa dapat merasa cukup dalam segala sesuatu yang didapatkannya dan terjadi pada dirinya meskipun itu bukan hal yang diinginkannya. Banyak perilaku yang akan timbul baik itu perilaku baik atau perilaku yang kurang baik terutama apabila remaja dihadapkan kepada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Dengan demikian, manusia dalam konsep Islam menerima takdirnya dengan sepenuh

hati, yaitu menghambakan diri kepada Allah dengan sebaik-baiknya, melalui ibadah ritual (vertikal) dan juga ibadah sosial (horizontal) secara berimbang, tidak berat sebelah ataupun tidak menghilangkan salah satunya. Keseimbangan hubungan dengan Tuhan (*hablum minallah*) dan hubungan dengan sesama (*hablumminannas*) merepresentasikan sunnatullah yang berjalan sesuai dengan ekosistem alam.

Berikut merupakan bagan dari kerangka pemikiran penelitian ini.

Gambar 1.1 kerangka berpikir



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat dirumuskan sebagai pernyataan yang dirumuskan dalam penelitian untuk mendapatkan hasil dari eksperimen atau penyelidikan yang akan dilakukan. Hipotesis adalah asumsi awal yang dinyatakan dalam bentuk pernyataan yang dapat diuji melalui metode ilmiah. Berdasarkan latar belakang diatas, maka hipotesis yang akan dikemukakan oleh peneliti yaitu:

1. Hipotesis Kerja (H_a)

Pada hipotesis kerja ini dapat membuktikan adanya hubungan antara variable X dan variable Y, dengan keterangan variable X adalah qanaah dan variable Y adalah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020. Jadi hipotesis kerjanya adalah “terdapat hubungan antara qana’ah dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir”.

2. Hipotesis Nihil (H_0)

Pada hipotesis nihil ini menyatakan tidak adanya hubungan antara variable X dengan variable Y, dengan keterangan variable X adalah qana’ah dan variable Y adalah *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Jadi hipotesis nihil nya adalah “tidak terdapat hubungan antara qana’ah dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir”.

G. Tinjauan Pustaka

Pada penelitian ini tentunya penulis memiliki beberapa acuan terkait penelitian yang relevan dengan karya ilmiah ini diantaranya :

1. Meilia Ayu Puspita Sari dalam skripsinya yang berjudul “Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial” menyatakan bahwa adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orangtua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan terkait kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan dimasa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan

lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan. Upaya millennial dalam menghadapi Quarter Life Crisis sendiri seperti berusaha memotivasi diri, berdamai dengan keadaan, mencari kesenangan lain untuk melupakan masalah hingga berusaha mendiskusikan permasalahan dengan keluarga.

2. Siti Koriah dalam skripsinya dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Fresh Graduate Fakultas Psikologi UNISSULA” menyatakan bahwa ada hubungan negatif penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, sehingga hipotesis diterima, artinya semakin tinggi penerimaan diri maka akan rendah *quarter life crisis* yang dialami begitu juga sebaliknya. Hasil hipotesis menunjukkan nilai $r = -0,454$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* Fakultas Psikologi UNISSULA.
3. Girista Ali dalam skripsinya yang berjudul “Nilai-Nilai Qanaah dan Tawakal Menurut Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern” menyatakan bahwa hasil penelitian diperoleh Buya Hamka telah menjelaskan ilmu Tasawuf merupakan memperbaiki diri dan membersihkan batin. Pendapat Buya Hamka mengenai qanaah ialah suatu sikap untuk menerima pemberian Allah swt, tidak juga menuntut sesuatu yang belum bisa dicapai (menggerutu), selalu berikhtiar dalam segala urusan yang diinginkan. Tawakal adalah pasrah diri terhadap kehendak Allah SWT atas apa yang telah dilakukan dengan usaha manusiawi terlebih dahulu. Kemudian menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dengan melengkapi syarat-syaratnya. Pendapat Hamka dan ulama lainnya memiliki kesamaan dan hubungan yang erat.
4. Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah dan Uti Lestari dalam jurnalnya yang berjudul “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis” menyatakan hasil bahwa adanya pengaruh konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah

80 mahasiswa usia 19-29 tahun di kota Jombang dengan menggunakan purposive random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala konsep diri dan skala quarter life crisis. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi Product Moment dengan menggunakan program SPSS (Statistical Package For The Social Sciences). Uji Hipotesis diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,416$ dengan signifikan $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dan quarter life crisis, yaitu semakin tinggi konsep diri maka individu tidak mengalami cquarter life crisis.

5. Silvia Riska Fabriar dalam jurnalnya yang berjudul “ Implikasi Konsep Qanaah Hamka Terhadap Kesehatan Mental” menyatakan bahwa qana’ah menurut Hamka adalah sikap yang menerima apa adanya, tetapi dengan tetap harus melakukan ikhtiar. Qana’ah memerlukan keikhlasan hati dalam menerima apa yang dimiliki dengan disertai usaha yang maksimal. Apabila seseorang mengamalkan konsep qana’ah Hamka, maka akan terbentuk mental yang sehat. Aplikasi qana’ah dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadikan seseorang yang selalu optimis, pantang menyerah dan tidak serakah dalam segala hal. Dengan qana’ah seseorang mempunyai kendali dalam kehidupan.