

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami masa perkembangan yang dimulai dari ia bayi hingga pada masa perkembangan lanjut usia. Di setiap tahap perkembangan manusia tentunya memiliki perbedaan dalam proses pembentukan individu. Salah satu tahap perkembangan yang paling puncak dalam proses pembentukan individu adalah pada tahap transisi masa remaja ke masa dewasa awal. Pada tahap ini individu sudah mulai mencari jati dirinya, menanggung segala masalahnya sendiri, berusaha untuk tidak bergantung pada siapapun, dan menjalin hubungan asmara.¹

Ketika individu memasuki tahap transisi masa remaja ke masa dewasa awal, ia akan mulai memikirkan tujuan hidupnya, menentukan arah tujuan yang ingin dicapai kedepannya, hal-hal yang harus ia lakukan untuk mencapai tujuannya, serta kesiapan jika tujuannya tidak tercapai. Sehingga individu pada masa ini dituntut untuk mempunyai rencana yang matang, terutama dalam hal karir dan pendidikan.² Namun karena banyaknya pilihan yang ada sehingga sering terjadinya kebingungan dalam menentukan pilihan yang mana dirasa sesuai atau baik untuk dirinya. Individu pada tahap ini dituntut menjadi pribadi yang lebih baik supaya dapat bertahan hidup, yang mana tuntutan tersebut menimbulkan stres dan terbebani.³

Ketika memasuki tahap ini, terdapat beberapa respon yang berbeda pada individu, ada yang antusias, dan mulai mencari jati diri, melakukan sesuatu hal yang baru, memotivasi diri, mengajar impian, bahkan menjalin hubungan asmara. Namun ada juga

¹ Putri Gerhana Nurhayati, *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019), 3.

² Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *Schoolid: Indonesian Journal Of School Counseling* 3, No. 2 (June 21, 2018): 36, <https://doi.org/10.23916/08430011>.

³ Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, And Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," N.D., 2228.

yang merasa takut dan cemas karena merasa belum siap menanggung tanggung jawab dan masalah-masalah yang akan menanti kedepannya. Dan kekhawatiran inilah yang membuat seseorang tidak fokus dalam mengerjakan sesuatu, apabila perasaan-perasaan tersebut tidak segera diselesaikan maka akan muncul masalah baru, yaitu krisis emosional dan respon negatif dalam diri seseorang yang biasanya disebut *Quarter Life Crisis*.⁴

Menurut Robbins dan Wilner *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena yang terjadi pada individu akibat ketidaksiapan pada saat transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dengan ditandai munculnya rasa khawatir tentang masa depan, ragu terhadap dirinya, tidak memiliki tujuan hidup, dan juga takut akan gagal. Hal tersebut disebabkan karena adanya perubahan pilihan yang terus menerus, ketidakstabilan yang dirasakan individu, serta adanya pengaruh dari lingkungan sekitar untuk mengharuskan mandiri baik secara finansial maupun psikologis.⁵ Masalah-masalah yang terjadi pada individu saat mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya terkait dengan impian, harapan baik dari dalam diri maupun dari orang sekitar, pendidikan, serta karir.⁶

Seseorang yang mengalami *Quarter Life Crisis* memiliki beberapa ciri, yaitu: *clueless* atau tidak tahu dengan identitas dirinya; memiliki terlalu banyak pilihan untuk masa depan yang mengakibatkan kebingungan dalam memilih keputusan yang tepat; *indecisive* atau kurang berkomitmen; *hopeless* atau merasa mudah pasrah dengan realita; serta cemas tentang masa depan.⁷ Dari ciri-ciri tersebut, menurut Piggolio bahwa cukup banyak orang yang merasakan hal yang sama, mereka hanya tidak mengerti apa yang mereka sedang rasakan dan hadapi.⁸ Saat seseorang berada dalam *Quarter Life Crisis*,

⁴ Nurhayati, *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan*, 2–5.

⁵ Fazira, Handayani, And Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," 2228.

⁶ Nurhayati, *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan*, 14–21.

⁷ Nurhayati, 6–10.

⁸ [James Philip Ray Vasquez Piggolio](#), "Development And Validation Of Quarterlife Crisis Scale For Filipinos", *The Asian Conference On Psychology & The Behavioral Sciences*, Vol. 15, No. 2, 2018, Hlm 447–459

mereka terombang ambing di antara hal yang mereka inginkan tapi tidak mampu tercapai dan hal yang mereka mampu capai tapi mereka tidak menginginkan itu. Kondisi tersebut tentunya membuat individu merasa stress dan tertekan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afnan dan Rahmi Fauzia, mahasiswa semester akhir cenderung mengalami *Quarter Life Crisis*, contohnya ketika mahasiswa mengerjakan skripsi karena banyaknya revisi dan banyaknya tugas penelitian yang harus dikerjakan serta menargetkan selesai pendidikan dalam waktu tertentu. Selain itu mahasiswa juga memikirkan karirnya kedepan dan hubungan asmara. Sehingga terkadang hal tersebut mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir mengalami ketidakstabilan emosi, seperti depresi, cemas dan panik, serta tidak mempunyai tujuan.⁹

Quarter Life Crisis juga dialami oleh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Di IAIN Kediri, terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh dua mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh informasi berdasarkan penjelasan bahwa mereka menghadapi berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan terus menerus mendapatkan revisi sehingga timbulah perasaan tertekan dan bingung dalam mengerjakan skripsi yang akhirnya bisa menyebabkan mereka menjadi malas dan menunda-nunda untuk segera menyelesaikan skripsinya. Disisilain juga perasaan takut muncul apabila tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Selain masalah mengerjakan skripsi mahasiswa juga kerap merasa bimbang dalam menentukan karirnya, berdasarkan penejelasan dari subjek (S) berkata bahwa sering merasa bimbang dalam menentukan karirnya, ingin melanjutkan studi namun terkendala masalah ekonomi yang membuatnya bingung dalam mengambil keputusan untuk masa

⁹ Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, And Afnan, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," N.D., 25.

depannya, sehingga sering kali ia merasa takut apabila masa depannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kemudian dari hasil wawancara yang dilakukan kepada (IF) diperoleh informasi bahwa ia juga merasa khawatir dalam menentukan karir, bahkan merasa malu karena masih belum mempunyai tujuan setelah lulus kuliah sedangkan waktu yang dihabiskan selama ini sangatlah banyak untuk menentukan masa depan. Sebab subjek (IF) sulit membuat keputusan dan walaupun ia telah membuat keputusan sering kali mempertanyakan kembali apakah keputusannya tepat atau tidak.

Berdasarkan buku *Alexandra Robbin Dan Abby Wilner*, yang mengatakan bahwa dengan mempelajari agama bisa memudahkan mereka melewati masa transisi atau *Quarter Life Crisis*.¹⁰ Di dalam agama Islam juga mengajarkan umatnya untuk menyerahkan keyakinannya kepada Allah di dalam suatu urusan. Tidak seorang pun dapat berbuat dan menghasilkan sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah SWT, baik berupa hal-hal yang memberikan manfaat atau mudharat yang menggembirakan atau mengecewakan.¹¹ Ajaran tersebut dapat membawa manusia memiliki keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan harapan kepada Allah SWT dan menjadi ukuran tingginya iman seseorang kepada Allah SWT. Sehingga mahasiswa selalu mempunyai pegangan dalam hidupnya. Keadaan demikian menyebabkan mahasiswa tetap tabah dan tidak mudah terhempas oleh cobaan yang akan membelokkannya ke jurang kehancuran. Dengan demikian, stress, putus asa dan lainnya akan dapat dihindari.¹²

Menurut Imam Al-Ghazali, sikap percaya kepada Allah, cukup dari segala sesuatu hanya dengan Allah dan putus harapan selain dari Allah. Jadi, sama sekali tidak mengharapkan sesuatu selain daripada Allah merupakan bentuk seorang hamba yang

¹⁰ Alexandra Robbin And Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Putnam, 2001), 156.

¹¹ Kamal, Muhammad Amri, And Andi Aderus, "Tawakkal Dalam Al-Qur'an" 3, No. 4 (2022): 263.

¹² Ilda Azizah, "Penafsiran Muhammad Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat Tentang Doa, Ikhtiar, dan Tawakal dalam Tafsir Al-Mishbâh" (Palopo, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2022).

bertawakkal kepada Allah dengan sungguh-sungguh. Keadaan jiwa seseorang yang *bertawakkal* berada dalam ketenangan dan ketentraman, baik dalam keadaan suka maupun duka.¹³ Sehingga seseorang yang memahami konsep *tawakkal* dan menerapkannya maka tidak akan mengalami perasaan cemas dan takut akan masa depannya dan atau masalah yang dihadapinya karena selalu percaya kepada Allah SWT. Sehingga dapat dengan mudah dalam menghadapi proses perkembangan manusia yang penuh dengan tantangan.

Menurut Amin Syukur, hikmah dari *tawakkal* ialah seseorang akan menjadi percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi segala persoalan yang ada, dekat dengan Allah SWT, di tolong dan dilidungi oleh Allah SWT, diberikan rezeki yang cukup, serta selalu berbakti kepada Allah SWT. Sehingga konsep *tawakkal* sangat penting untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari bahkan jika konsep *tawakkal* tersebut telah tertanam di dalam jiwa setiap individu maka ia tidak akan takut terhadap segala permasalahan yang terjadi dan akan menyelesaikannya dengan tenang, termasuk ketika sedang berada di fase *Quarter Life Crisis*. Begitu pula yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kesulitan dan hambatan ketika menyusun skripsi dan meraih impian yang diharapkannya, mahasiswa harus berusaha dan bersikap *tawakkal*.¹⁴

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhalimah bahwa dengan mengimplementasikan *tawakkal* pada santri dapat mengatasi krisis santri dan menyerahkan apa saja yang dikhawatirkan santri soal masa depan hanya kepada Allah. Meskipun santri terkadang mengalami *Quarter Life Crisis*, dalam puncaknya mereka memasrahkan segalanya kepada Allah. Sebelum memasrahkan pada Allah, seseorang

¹³ Imam Al-Ghazali, *Imam Al-Ghazali's Ihya Ulum-Id-Din Edisi Inggris Terjemahan Purwanto, B.Sc, Cet. 1* (Bandung: Marja, 2019), 11.

¹⁴ Dede Setiawan And Silmi Mufarihah, "Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," *Jurnal Online Studi Al-Qur An* 17, No. 01 (January 29, 2021): 2, <https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>.

perlu mengimbangnya dengan bersangka baik atas apa pun yang menyimpannya.¹⁵ Sebab bertawakkal dapat menguatkan kesadaran, keyakinan, dan merealisasikan *ubudiyah qalbiyah* yang orientasinya pada terapi hati. Sehingga seseorang merasa senang, tenang, dan tentram jiwanya. *Tawakkal* menjadi bagian preventif, kuratif, maupun konstruktif untuk mewujudkan mental sehat dan kepribadian islam yang baik. Dengan demikian *tawakkal* ialah sebuah tawaran untuk menanggulangi kecemasan, kegalauan, stres, depresi, frustrasi, traumatik, dan persoalan lainnya yang dihadapi manusia.¹⁶

Dengan penjabaran permasalahan di atas, peneliti berpendapat bahwa masalah *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi dapat di atasi dengan bertawakkal kepada Allah dan ridha terhadap semua hal. Mengingat *Tawakkal* merupakan salah satu maqam dalam ajaran tasawuf, maka mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi lebih memahami konsep dasar dalam *tawakkal* daripada Program Studi lainnya. Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai apakah ada pengaruh *tawakkal* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Iain Kediri Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

1. Berapa tingkat *tawakkal* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Berapa tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi?

¹⁵ Nurhalima, “Peran Pesantren Terhadap Quarter Life Crisis: Studi Tawakal Pesantren Darul Mukhlashin Probolinggo” (Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022), 131.

¹⁶ Khairunnas Rajab, *Pikologi Agama* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 334–35.

3. Adakah pengaruh *tawakkal* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *tawakkal* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Untuk mengetahui pengaruh *tawakkal* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan agar hasil dari penelitian dapat bermanfaat bagi orang lain baik dari segi akademis maupun praktis, diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat bagi teoritis sendiri yaitu untuk menambah ilmu pengetahuan dalam khazanah islam yang telah memberikan kontribusi dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi khususnya terkait dengan *tawakkal* dan *Quarter Life Crisis*, sehingga penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk para peneliti selanjutnya. Karena penelitian ini tidak berhenti begitu saja, banyak ilmu yang dapat digali lebih dalam lagi oleh peneliti selanjutnya sebab ketika suatu peradaban semakin berkembang maka akan banyak pula ilmu-ilmu dan hal baru yang bisa dipelajari.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pemahaman dan wawasan untuk mahasiswa tentang pengaruh *tawakkal* untuk mengurangi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Program

Studi Tasawuf dan Psikoterapi, sehingga mahasiswa mampu menghadapi dan meminimalisir masalah yang ada.

b. Lembaga

Peneliti mengharapkan agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan dan referensi sehingga dapat mengetahui teori *tawakkal* dan teori *Quarter Life Crisis*, sehingga dapat membantu permasalahan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

c. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi dengan masalah yang sejenis dan membagikan wawasan tambahan bagi peneliti serta sebagai peluang untuk menerapkan teori yang selama ini diperoleh untuk masa mendatang.

E. Penelitian Terdahulu

Banyak penelitian yang telah mengkaji terkait fenomena *Quarter Life Crisis* dengan variabel yang berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti menelaah beberapa kajian yang pernah dilakukan untuk menghindari plagiasi dan penelitian yang ada sangkut pautnya dengan judul yang akan diteliti dan agar tidak terjadinya kesamaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian lainnya, diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Asmaul Asrofi dalam skripsinya yang berjudul “Konsep *Tawakkal* dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis*“. Jenis penelitian yang digunakan ialah kualitatif dengan penggunaan teknik *library research*. Metode analisis menggunakan metode deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada 2 point penting untuk mencapai sikap *tawakkal* yang dipergunakan sebagai metode terapi: pertama, *tawakkal* dapat terbentuk melalui ilmu. Kedua, iman dan tauhid merupakan pintu utama untuk mencapai sikap *tawakkal*. Dengan demikian *tawakkal* yang dikaitkan dengan

iman dan tauhid akan membuat seseorang penuh percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi setiap persoalan, memiliki ketenangan dan ketenteraman jiwa, dekat dengan Allah SWT, sehingga *tawakkal* ini bisa menjadi terapi dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah metode penelitian, pada penelitian yang akan diteliti menggunakan metode kuantitatif. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu variabel penelitian, *Tawakkal* dan *Quarter Life Crisis*.¹⁷

2. Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Huda dalam jurnal yang berjudul “Kontrol Diri dan *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Santri di Pesantren“. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian korelasional yang terdiri dari tiga variabel, yaitu kontrol diri (X1), variabel *tawakkal* (X2), dan variabel *Quarter Life Crisis* (Y). Populasi pada penelitian ini yaitu 103 santri pesantren Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dan sampel 50 sampel. Hasil penelitian ini yaitu *self control* dan *tawakkal* berperan bagi individu untuk menghadapi masa quarter-life crisis. Pengaruh *self control* dan *tawakkal* terhadap *Quarter Life Crisis* sebesar 71,4% sedangkan sisanya sebesar 28,6% di luar dari variabel yang diteliti yaitu *self control* dan *tawakkal*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah pada jumlah variabel dan subjek yang diteliti. Pada penelitian ini jumlah variabelnya tiga sedangkan pada penelitian yang akan diteliti hanya dua variabel dan subjek penelitian ini santri sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Persamaan pada penelitian ini

¹⁷ Asmaul Asrofi, “Konsep *Tawakkal* dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis*” (Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022).

dengan penelitian yang akan diteliti ialah metode penelitian, yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.¹⁸

3. Penelitian ini dilakukan oleh Priska Noperansa dengan judul skripsi “Pengaruh Sabar dan *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis* (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)“. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode asosiatif kasual dengan jumlah sampel 44 mahasiswa. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS IBM 25, menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini adalah tingkat sabar mahasiswa berada pada tingkat sedang yakni sebesar 57%. Untuk tingkat tawakal juga berada pada tingkat sedang dengan presentase 50%. Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* berada pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 64%. Sementara hasil analisis regresi linier berganda didapatkan hasil sebesar -0,428 untuk sabar dan -1,349 untuk tawakal, dengan determinasi koefisien sebesar 56,9% yang artinya adanya pengaruh yang negatif dari sabar dan tawakal terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa angkatan 2019 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada teknik analisis, pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan analisis regresi linear sederhana. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti

¹⁸ Miftahul Huda, “Kontrol Diri dan Tawakal Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Santri Di Pesantren Self-Control And Tawakal On Quarter-Life Crisis In Students Of Islamic Boarding School” 3, No. 1 (2023).

ialah subjek penelitiannya, yaitu sama-sama meneliti mahasiswa dari jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.¹⁹

4. Penelitian yang dilakukan oleh Angron Sari dalam skripsi yang berjudul “*Positioning* Doa Usaha dan *Tawakkal* dalam Tafsir Al-Azhar dan Al-Misbah Pada *Quarter Life Crisis* Alumni UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri”. Subjek penelitian ini yaitu alumni UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif dan pendekatan pada penelitian ini ada dua yaitu tafsir dan penelitian lapangan. Pada penelitian tafsir menggunakan metode deskriptif analisis yaitu menggambarkan doa, usaha, dan *tawakkal* dalam tafsir Al-Azhar Dan Al-Misbah, sedangkan penelitian lapangan yaitu wawancara. Hasil penelitian ini *positioning* doa, usaha, dan tawakal dari tafsir Al-Azhar dan Al-Misbah, yaitu antara doa dan usaha, dalam praktiknya dapat ditukar sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami, bahkan keduanya bisa dilakukan secara bersamaan. Namun tawakal tetap berada di posisi terakhir karena segala sesuatunya berada dalam ketetapan atau takdir Allah. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu jenis metode penelitiannya dan subjek penelitian, pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek penelitian yaitu alumni mahasiswa sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan jenis metode kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu sama-sama meneliti tentang *tawakkal*.²⁰

5. Aprida dalam dalam skripsi yang berjudul “Problematika *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah“. Pada

¹⁹ Priska Noperansa, “Pengaruh Sabar Dan Tawakal Terhadap Quarter Life Crisis (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)” (Bandung, Universitas Islam Negeri Sunan Djati Bandung, 2022).

²⁰ Angron Sari, “Positioning Doa Usaha Dan Tawakal Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Al-Misbah Pada Quarter Life Crisis Alumni Uin Prof. K.H Saifuddin Zuhri” (Purwokerto, Uin Prof. K.H Saifuddin Zuhri, 2023).

penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Teknik analisis data menggunakan norma kategorisasi menurut Azwar yang terdiridari kategori tinggi, sedang, dan rendah. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, peneliti menentukan pengambilan sampel dengan teknik sukarelawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategorisasi *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Curup, Yaitu ada 17 orang mahasiswa, besaran persentase adalah (17%) mahasiswa yang tergolong kategori tinggi, sebanyak 62 orang mahasiswa, besaran presentase adalah (61%) mahasiswa yang tergolong kategori sedang, kemudian 22 orang mahasiswa, besaran persentase adalah (22%) mahasiswa yang tergolong dalam kategori rendah. Melalui hasil perhitungan rata-rata skor tiap faktor capaian pengukuran *Quarter Life Crisis*, terdeteksi urutan dari faktor tertinggi sampai terendah yaitu faktor pembentukan diri, faktor ketidakstabilan, faktor khawatir tentang hubungan interpersonal, dan faktor rintangan dibidang akademik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah teknik pengambilan sampel, pada penelitian ini menggunakan teknik sukarelawan sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan teknik sampel jenuh. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu subjek penelitian, mahasiswa tingkat akhir.²¹

6. Penelitian yang dilakukan oleh Ari Ashari, Muh. Ikhsan, Ros Mayasari, dan Sitti Fauziah dalam jurnal yang berjudul “Kontribusi Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari”. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode mixed dengan

²¹ Aprida, “Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah” (Bengkulu, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2024).

subjek penelitian 41 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah angkatan 2017 IAIN Kendari dan menggunakan teknik analisa yaitu accidental sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* yang dialami responden berada pada tingkat sedang dengan persentase 53,7% (22 partisipan) dan tingkat religiusitas responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 73,2% (30 partisipan), serta terdapat kontribusi yang signifikan religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh responden sebesar 21,5% dan arahnya negatif. Artinya; bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialami. Area permasalahan *Quarter Life Crisis* responden berada pada area *hopes and dream, educational challenges, dan home, friends, and family*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti, pada penelitian ini menggunakan metode campuran, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan metode kuantitatif. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu sama-sama eneliti tentang *Quarter Life Crisis*.²²

7. Penelitian yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Dan Zainul Anwar dalam jurnal yang berjudul “Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) dari berbagai program studi. untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling dan teknik analisis pada penelitin ini menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima dengan nilai $p = 0,006$ dan nilai $r =$

²² Ari Ashari Et Al., “Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Angkatan 2017 Iain Kendari” 2, No. 1 (2022).

0,034. Artinya religiusitas berperan secara signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. Religiusitas dianggap aspek penting yang memengaruhi mahasiswa didalam menghadapi masa-masa seperempat abad yang penuh dengan berbagai tantangan untuk dihadapi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu dalam pengambilan sampel ada penelitian ini menggunakan random sampling sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan sampel jenuh. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah uji hipotesis, sama-sama menggunakan regresi linear sederhana.²³

8. Penelitian yang dilakukan oleh Melly Yuliyanti dalam Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Tawakkal* Terhadap Tingkat Stres Akademik: Studi Kuantitatif Pada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung”. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua variabel yakni *tawakkal* (X) dan stres akademik (Y) dengan teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan komputer program SPSS 25. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tawakal mahasiswa berada pada kategori sedang (76,4%) dan tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (78,2%). Serta terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara tawakal terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan nilai pengaruh sebesar 34,9%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat tawakal mahasiswa Tasawuf

²³ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, And Zainul Anwar, “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa,” *Gajah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)* 5, No. 2 (October 30, 2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

Psikoterapi angkatan 2017 yang semakin tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada teknik pengabilans ampel, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan teknik sampel jenuh.

Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu subjek penelitian, sama-sama meneliti Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi yang sedang mengerjakan skripsi.²⁴

²⁴ Melly Yuliyanti, "Pengaruh Tawakal Terhadap Tingkat Stres Akademik : Studi Kuantitatif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2017 Fakultas Ushuluddin Uin Sunan Gunung Djati Bandung" (Other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), <https://Digilib.Uinsgd.Ac.Id/43196/>.