

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Rasa Syukur (Variabel X)

1. Pengertian Syukur

Peningkatan pemahaman tentang rasa syukur berkaitan erat dengan kontribusinya terhadap berbagai aspek psikologi positif, seperti munculnya motivasi, meningkatnya kepuasan hidup, timbulnya emosi yang menyenangkan, serta kesadaran akan arti penting kehidupan. Rasa syukur juga berperan sebagai penyeimbang atau pereda terhadap tekanan psikologis, depresi, dan perasaan negatif. Dengan demikian, syukur dapat meningkatkan kesejahteraan (well-being) dan memunculkan emosi positif bagi individu yang mengamalkannya (Rachmadi, Safitri, and Aini 2019:118). Sebelum melangkah ke pembahasan yang lebih mendalam, penting untuk terlebih dahulu memahami definisi syukur. Pemahaman ini diperlukan agar terdapat kesamaan persepsi mengenai konsep makna syukur itu sendiri.

Kata Konsep *syukur* berasal dari istilah bahasa berasal dari bentuk mashdar yang disebut sebuah verba syakara (شكر) – yasykuru (يشكر). Selain kata ini, ada juga bentuk kata dasar yang lain, yaitu syukūran (شكورا) dan

syukrānan (شكرانا) Makna dari kata tersebut merujuk pada “ungkapan pujian atas suatu kebaikan” serta “kondisi penuh atau tercukupi”. Dalam kitab Suci Al-Qur’an, istilah mengucapkan *syukur* sering dikaitkan bersama *tahmid* dan *hamdalah*, itu menggambarkan ujaran maupun tindakan sebagai wujud ketaatan seorang hamba kepada Tuhan (Astria 2021:11).

Mengacu pada Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, syukur mencakup tiga dimensi utama. Yang pertama, menyadari dan mengenali senang, yaitu menghadirkannya dalam pikiran sehingga seseorang mampu mengakui dan membedakannya. Kedua, menerima setiap karunia Allah dengan sikap rendah hati. Ketiga, mengekspresikan pujian atas nikmat tersebut, yang dalam hal ini berarti memuji Allah SWT sebagai Dzat yang menganugerahkan segala kenikmatan.

Seseorang yang mampu bersyukur menunjukkan bahwa ia merupakan hamba yang dekat dengan Allah SWT. Karena itulah, iblis berupaya keras menggoda manusia agar menjauh dari sifat syukur, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah,

ثُمَّ لَا تَأْتِيهِمْ مِنْ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

Artinya : “kemudian pasti aku akan mendatangi mereka dari depan, dari belakang, dari kanan dan dari kiri

mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka rasa syukur.” (Q.S. Al-A’raf : 17). (Kementerian Agama RI, 2019).

Kitab suci Al-Qur’an menerangkan sebenarnya salah satu maksud diciptakannya orang adalah supaya mereka selalu mengungkapkan syukur kepada Allah SWT sejak awal kehidupan, manusia telah dianugerahi berbagai kesenangan, termasuk karunia mirip pada dirinya seperti kemampuan mendengar dan melihat.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya ; “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu rasa syukur.” (Q.S. an-Nahl : 78). (Kementerian Agama RI, 2019).

Orang yang memiliki rasa syukur akan mampu mengenali berbagai tanda kebesaran Allah SWT. Dengan demikian, keimanan mereka akan semakin kuat dan keselamatan mereka akan terjaga, baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini juga ditegaskan dalam Q.S. Saba’ ayat 19.

فَقَالُوا رَبَّنَا بَعْدَ بَيِّنَاتِنَا أَتُفْلِكُنَا بِمَا كُنَّا فِيهِ تَارِكِينَ
 أَحَادِيثَ وَمَزَقْنَاهُمْ كُلَّ مُمَزَّقٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ
 شَكُورٍ ﴿١٩﴾

Artinya : “Maka mereka berkata ‘Ya Tuhan kami, jauhkanlah jarak perjalanan kami”, dan (berarti mereka) menzalimi diri mereka sendiri, maka Kami jadikan mereka bahan pembicaraan dan Kami hancurkan mereka sehancur-hancurnya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang yang sabar dan rasa syukur” (Q.S. Saba’ : 19). (Kementerian Agama RI, 2019).

Dijelaskan pula dalam Q.S. Luqman ayat 31

أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ
 إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿٣١﴾

Artinya : “Tidakkah engkau memperhatikan bahwa sesungguhnya kapal itu berlayar di laut dengan nikmat Allah, agar diperlihatkan-Nya kepadamu sebagian dari tanda-tanda (kebesaran)-Nya. Sungguh yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran)-Nya bagi setiap orang yang sangat sabar dan banyak rasa syukur” (Q.S. Luqman : 31). (Kementerian Agama RI, 2019).

M. Quraisy Shihab menjelaskan bahwa esensi bersyukur adalah memperlihatkan dan mengakui kesenangan, kebalikan dari ketidaksyukuran yang berarti merahasiakan atau mengingkari kesenangan tersebut. Memperlihatkan kesenangan dapat diwujudkan beserta memanfaatkan karunia kepada Allah SWT untuk segala

perbuatan baik, serta mengungkapkan nikmat tersebut beserta Dzat yang memberikannya melalui ucapan lisan (Shihab 1996:217).

Dalam kajian psikologi, istilah syukur dikenal sebagai *gratitude*. Kata *gratitude* sendiri berasal dari bahasa Latin *gratia*, yang bermakna karunia, kebaikan, atau perasaan rasa syukur. Seluruh makna tersebut memiliki keterkaitan dengan kebaikan serta kedermawanan, tindakan menyalurkan dan memperoleh, serta memperoleh hal tanpa imbalan. Emmons dan McCullough memaknai rasa syukur berperan sebagai sebuah reaksi emosional moral yang mendorong individu dalam rangka membalas perbuatan baik, dalam bentuk manfaat dan hadiah, maupun faedah lain, baik yang mengandung sifat material maupun nonmaterial yang diterima dari manusia atau dari pihak non-manusia, seperti Tuhan, alam, atau hewan (Emmons and McCullough 2003:377).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa syukur dapat dipandang sebagai sikap religius sekaligus mekanisme psikologis yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Terutama dalam menuntun manusia untuk menggunakan nikmat secara benar, memperkuat kesadaran spiritual, dan menghadirkan emosi positif yang menunjang kebahagiaan

serta ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

2. Macam-macam Syukur

perilaku bersyukur atas rahmat Allah SWT memungkinkan dapat diwujudkan menggunakan tiga bentuk :

a. Syukur yang berasal dari hati

Syukur melalui hati tampak dari rasa puas dan bahagia ketika menerima nikmat. Bentuk syukur ini mendorong seseorang untuk menerima segala pemberian Allah SWT dengan ketulusan tanpa merasa terbebani. Kesadaran penuh terhadap nikmat serta kasih sayang Allah SWT akan membuat seseorang tetap teguh, bahkan ketika tertimpa musibah. Ia tidak akan berpaling dari Allah, melainkan merasa bahwa cobaan yang dihadapinya masih lebih ringan dibandingkan kemungkinan ujian yang lebih signifikan.

b. Menyatakan syukur melalui lisan

Mengungkapkan mengekspresikan syukur dengan ucapan berarti mengakui nikmat yang diterima melalui pujian kepada Allah SWT. Rasulullah mengajarkan ungkapan *tahmid*, yaitu “Alhamdulillah”, sebagai bentuk pujian kepada Allah. Menurut para ahli bahasa, huruf awalan “al”

dalam istilah *al-hamdulillah* merupakan prefiks “*al*” dalam istilah *al-lil-istighraq jinsi* yang bermakna mencakup seluruh bentuk pujian. Dengan demikian, hanya Allah SWT-lah yang paling berhak atas segala pujian. Segala pujian yang terucap dari manusia pada hakikatnya kembali kepada-Nya.

Saat seseorang memberikan pujian kepada orang lain karena atas kebaikan perangai atau kecantikan rupa, sejatinya pujian itu segala sesuatu dikembalikan kepada Allah SWT, sebab, karena Dialah sumber dari segala kebaikan dan keindahan. Sebaliknya, jika ada sifat atau kondisi fisik yang dinilai kurang baik oleh manusia, maka harus diingat bahwa penilaian tersebut berasal dari keterbatasan manusia dalam memahami hakikat baik dan buruk pada diri seseorang.

c. Menunjukkan syukur melalui tindakan

Syukur melalui tindakan diwujudkan menggunakan manfaat nikmat dari Allah SWT atas perbuatan untuk hal-hal yang diridai-Nya. Maksud dari “bekerja” dalam konteks ini adalah menggunakan setiap anugerah yang dimiliki untuk menjalankan perintah Allah serta melakukan kebaikan yang membawa manfaat bagi sesama. Dengan demikian, setiap karunia yang diterima

seseorang seharusnya menjadi sarana untuk beramal dan memberi manfaat bagi orang lain (Shihab 1996:220).

3. Aspek-aspek Syukur

Berdasarkan komponen-komponen syukur yang disusun oleh Rattih Arrum Listiyandini dkk, terdapat 3 aspek syukur, adalah:

- a. Menunjukkan penghargaan terhadap Tuhan, serta pihak dan kehidupannya.

Rasa apresiasi disini bermaksud pengungkapan rasa syukur seseorang terhadap Tuhan, orang lain, dan kehidupannya dengan mengingat bahwa nikmat yang diterimanya semata-mata hanya dari Tuhan dan mengingat kebaikan-kebaikan orang lain kepadanya dan berupaya untuk membalas kebaikan tersebut suatu saat.

- b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki.

Perasaan syukur pada seseorang akan membuat seseorang menjadi merasa positif baik pada dirinya maupun orang lain. Dengan perasaan positif seseorang tidak akan merasa kekurangan dengan kehidupannya, karena ia akan mensyukuri sekecil apapun nikmat yang diberikan kepadanya.

- c. Dorongan bertindak secara positif sebagai perwujudan dari perasaan dan apresiasi yang dimiliki.

Dengan perasaan syukur seseorang akan cenderung berperilaku positif dalam kehidupannya. Bentuk apresiasi dan perasaan selalu positif inilah yang kemudian membentuk karakteristik individu yang rasa syukur. Mereka akan berperilaku baik dengan menolong sesama, melakukan ibadah dan lain sebagainya (Listiyandini et al. 2017:478).

4. Manfaat Rasa syukur

Rasa syukur kepada Allah merupakan bentuk ibadah yang dapat dilakukan kapan pun, sebab karunia yang diberikan kepada manusia begitu banyak hingga tidak mungkin dihitung satu per satu. Berbagai nikmat jasmani seperti tubuh yang sempurna, kemampuan bernapas, pancaindra yang bekerja secara normal, serta mulai dari makanan dan minuman hingga kenikmatan rohani berupa jiwa, pikiran, perasaan, pengetahuan, keyakinan, dan ajaran Islam, semuanya adalah anugerah yang dapat dialami dan patut diberikan rasa syukur. Sikap syukur membawa banyak kebaikan dan manfaat bagi kehidupan seseorang. Berdasarkan pendapat Sayyid Quthb, beberapa keistimewaan yang diperoleh Ketika

seorang muslim mengekspresikan syukur, beberapa contohnya adalah :

a. Memelihara kesucian hati

Rasa syukur yang dimiliki dapat berperan dalam membantu seseorang mempertahankan kemurnian jiwanya. Sikap ini membuat manusia terhindar dari berbagai sifat buruk dan penyakit hati, seperti kesombongan, iri, dengki, maupun dendam. Dengan menumbuhkan rasa syukur, seseorang akan memahami bahwa setiap nikmat yang diterimanya bukan hanya untuk dinikmati sendiri, tetapi juga untuk dibagikan dan memberi manfaat kepada orang lain.

b. Mendorong manusia untuk melakukan kebaikan

Syukur yang diwujudkan dengan cara yang benar dapat menghadirkan ketenangan dalam hati. Ketenteraman tersebut membuat seseorang lebih mudah berpikir positif dan tidak larut dalam kekhawatiran yang berlebihan. Dalam kondisi seperti ini, individu akan terdorong untuk berbuat baik kepada sesama makhluk. Karena itu, ketika nikmat yang diterima semakin banyak, rasa syukurnya juga akan meningkat, dan hal ini pada akhirnya memperkuat keinginan untuk terus menambah amal saleh.

- c. Membuat hubungan dengan orang lain semakin harmonis

Ketika seseorang mensyukuri nikmat yang diterimanya, ia diharapkan dapat memanfaatkannya untuk membantu orang lain, sehingga karunia tersebut menjadi amal yang memberi manfaat, bukan hanya bagi dirinya tetapi juga bagi sesama. Sikap seperti ini akan menumbuhkan rasa simpati dan kedekatan dari orang lain. Dengan menggunakan nikmat untuk memberikan pertolongan, seseorang secara otomatis mempererat tali silaturahmi, sehingga hubungan sosialnya pun menjadi lebih baik dan harmonis.

- d. Menjadi sarana memperbaiki kualitas interaksi sosial

Dengan menumbuhkan rasa syukur, seseorang akan lebih mudah berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya. Interaksi yang baik dan bebas dari konflik merupakan aspek penting dalam kehidupan bermasyarakat. Sikap syukur mendorong individu untuk memperbaiki serta memperhalus relasi sosial, karena ia menyadari bahwa nikmat yang dimilikinya tidak layak dinikmati sendiri, melainkan harus dibagikan agar membawa manfaat bagi orang lain.

B. Quarter Life Crisis (Variabel Y)

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan fase krisis yang biasanya dialami oleh individu berusia sekitar 20 hingga 30 tahun. Pada masa ini, seseorang sering meragukan kemampuan dirinya, kebingungan menentukan arah dan tujuan hidup, serta kerap membandingkan pencapaiannya dengan keberhasilan orang lain. Selain itu, individu juga dapat merasa tertekan oleh tuntutan maupun ekspektasi lingkungan sekitarnya. (Hamka, Dewi, and Razak 2022:18). (Somad 2020:18) mendefinisikan *Quarter-life crisis* adalah sebuah fase dalam perjalanan hidup seseorang yang tergolong dalam masa peralihan antara masa remaja yang berkembang menuju kedewasaan, biasanya terjadi dalam kisaran usia 18 sampai 30 tahun. Periode ini ditandai oleh perasaan bingung, cemas, serta gejolak emosional berupa kesedihan dan emosi terasing, serta rasa takut terhadap kegagalan. Kondisi *quarter life crisis* merupakan reaksi emosional itu muncul terjadi pada individu yang berumur sekitar 18 hingga 29 tahun, terlihat dari rasa kecemasan, ketidakmampuan, serta ketidakseimbangan, kebingungan akibat jumlah pilihan yang banyak, serta khawatir, tertekan, hingga merasa frustrasi. Kondisi ini umumnya dialami oleh mereka yang sedang atau baru menyelesaikan pendidikan di perguruan

tinggi dan mulai berhadapan dengan dunia nyata yang sarat tuntutan, baik sebagai *fresh graduate* maupun mahasiswa tingkat akhir. (Mutiara 2018:X).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa, *Quarter life crisis* adalah sebuah fase darurat itu umum dihadapi oleh seseorang dalam tahap perkembangan dari remaja ke dewasa, yang melibatkan kebingungan emosional, tekanan sosial, dan ketidakpastian terkait masa depan. Meskipun seringkali memberikan tantangan yang berat, fase ini juga dapat menjadi peluang untuk refleksi diri dan pertumbuhan pribadi jika dikelola dengan baik.

2. *Quarter Life Crisis* Menurut Perspektif Islam

Melihat kehidupan melalui sudut pandang Ajaran Islam mampu memberikan bantuan seseorang meredakan perasaan cemas terhadap masa depannya, karena ia percaya bahwa setiap individu telah mempunyai takdirnya sendiri. Selama seseorang mampu berprasangka baik terhadap setiap ketetapan Allah dan mempersiapkan dirinya dengan sebaik-baiknya, maka kegelisahan dapat diminimalkan. Sikap berprasangka baik ini dikenal dalam Islam sebagai *husnuzan*, sedangkan kebalikannya adalah *suuzan*, yaitu berprasangka buruk. Kedua sikap tersebut tidak hanya berlaku dalam hubungan antarmanusia

(*habluminannas*), tetapi juga dalam hubungan manusia dengan Allah SWT (*habluminallah*).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قَالَ
اللَّهُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، فَإِنْ ظَنَّ خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّ
شَرًّا فَلَهُ

Artinya : Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, “Allah berfirman: “Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku, jika ia berprasangka baik kepada-Ku maka kebaikan itu adalah baginya, jika ia berprasangka buruk kepada-Ku maka keburukan itu adalah baginya.” (HR. Ibnu Hibban). (Beirut: Dār al-Fikr, t.t:386).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa persepsi seseorang terhadap Allah akan memengaruhi bagaimana ia “melihat” pertolongan dan ketetapan-Nya, serta bagaimana ia memaknai setiap peristiwa. Ketika seseorang berprasangka baik kepada Allah dan mengalami suatu krisis, maka ia akan mampu menafsirkan krisis itu sebagai sesuatu yang membawa hikmah. Demikian pula, jika ia meyakini bahwa krisis yang dialaminya mengandung kebaikan dari Allah, maka ia akan menemukan makna positif di balik ujian tersebut (Somad 2020:20).

3. Penyebab *Quarter Life Crisis*

Secara umum, salah satu pemicu utama munculnya krisis tersebut adalah harapan yang berlebihan atau

ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang tua terhadap anak, yang kemudian berubah menjadi tuntutan bagi anak untuk memenuhinya (Arnett 2023:6). Selain itu, masa transisi yang dipenuhi berbagai ketidakpastian juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi emosional mahasiswa, sehingga tidak jarang membuat mereka mengalami tekanan mental hingga depresi. (Haase, Heckhausen, and Silbereisen 2011:1739).

Quarter life crisis muncul sebagai akibat dari pengaruh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar. (Arnett 2023). Faktor internal yang memengaruhi *quarter life crisis* meliputi proses pencarian jati diri, kondisi emosional yang belum stabil, kebutuhan untuk mandiri, perasaan berada di antara fase remaja dan dewasa (*feeling in between*), serta aspek usia. Sementara itu, faktor eksternal mencakup hubungan dengan keluarga dan kerabat, tuntutan dalam lingkungan akademik, serta dinamika dalam dunia kerja. Selain itu, krisis ini juga dapat muncul akibat pola asuh dan kedisiplinan yang kurang tepat, serta minimnya perencanaan yang matang mengenai masa depan (Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani 2021:522).

Berdasarkan paparan di atas, peneliti mampu menyimpulkan sebenarnya *quarter life crisis* merupakan

sebuah tahap krisis yang muncul pada tahap peralihan ke arah kedewasaan, yang terpengaruh oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

- a. Faktor Internal : Pencarian identitas yang kompleks, ketidakstabilan emosional, proses menuju kemandirian, perasaan berada di antara fase remaja dan dewasa (*feeling in between*), serta rentang usia yang secara alami menjadi masa transisi.
- b. Faktor Eksternal : Hubungan interpersonal, seperti relasi dengan keluarga dan kerabat yang sering kali dipengaruhi oleh ekspektasi dan tuntutan sosial, tantangan dalam kehidupan akademik yang dapat menambah tekanan pada mahasiswa, serta ketidakpastian dalam merencanakan dan menjalani karir.

4. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis bukan hanya sekadar perasaan bingung atau cemas, tetapi terdiri dari beberapa aspek yang menggambarkan kondisi psikologis individu ketika berada dalam fase krisis seperempat abad. Setiap aspek memiliki makna tersendiri yang saling berhubungan dan menunjukkan bagaimana individu merespons tekanan hidup. Adapun aspek-aspek tersebut berdasarkan (Robbins and Wilner 2001:22) didapati sejumlah sudut

pandang yang membentuk terjadinya *quarter life crisis*, yaitu :

a. Keseimbangan dalam mengambil Keputusan

Beragamnya pilihan yang harus dihadapi oleh individu dalam tahap dewasa awal sering kali melahirkan berbagai harapan baru tentang masa depan. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa cemas dan takut dalam mengambil keputusan, terutama ketika seseorang masih minim pengalaman dan khawatir membuat kesalahan yang dapat membawa konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang.

b. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Di Indonesia, faktor budaya dan sosial menempatkan hubungan interpersonal, terutama terkait pernikahan, sebagai salah satu indikator keberhasilan seseorang memasuki usia dewasa. Seseorang yang berada dalam fase *quarter life crisis* kerap merasakan tekanan yang cukup berat. dengan tuntutan lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat luas. Tekanan ini dapat berupa pertanyaan tentang kapan menikah, tekanan untuk segera memiliki pasangan, atau bahkan membandingkan dirinya dengan orang lain yang sudah lebih dulu membangun rumah tangga. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran berlebih dan

rasa cemas akan masa depan hubungan interpersonalnya. Akibatnya, individu kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan aktivitas sehari-hari terganggu karena merasa terbebani oleh ekspektasi sosial.

c. Rasa cemas

Kecemasan adalah Tekanan tersebut biasanya timbul karena adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan dengan realitas yang dihadapi. Dalam fase quarter life crisis, individu cenderung memiliki banyak harapan dan target, seperti kesuksesan dalam pendidikan, karier, hubungan sosial, maupun pencapaian pribadi. Namun, ketika individu merasa sulit untuk memenuhi harapan tersebut atau takut mengalami kegagalan, muncullah rasa cemas. Kecemasan ini dapat berbentuk rasa khawatir yang berlebihan, perasaan tidak tenang, mudah panik, hingga gangguan tidur. Kecemasan yang terus berlanjut akan membuat individu kehilangan fokus, menghambat pengambilan keputusan, dan dapat menurunkan produktivitas.

d. Perasaan tertekan

Perasaan tertekan biasanya muncul ketika individu dihadapkan pada beban masalah yang semakin hari terasa semakin berat. Tekanan ini bisa

berasal dari berbagai aspek, seperti tuntutan finansial, karier, pendidikan, maupun tekanan sosial. Individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi beban tersebut sehingga timbul perasaan terbebani, lelah secara emosional, bahkan fisik. Perasaan tertekan ini berdampak pada menurunnya semangat menjalani hidup, gangguan kesehatan mental, dan berkurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Jika tidak segera ditangani, tekanan ini bisa memicu depresi atau masalah psikologis yang lebih serius.

e. Penilaian diri yang negatif

Dalam kondisi *quarter life crisis*, individu sering kali terjebak dalam pikiran negatif mengenai dirinya. Ia sering merasa dirinya tidak layak, kurang mampu, atau tidak cukup kuat untuk menghadapi berbagai tuntutan hidup. Pola pikir negatif tersebut semakin diperburuk oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih berhasil. Akibatnya, individu mudah merasa rendah diri, kehilangan rasa percaya diri, serta selalu ragu dengan kemampuan dirinya. Pola pikir negatif yang berulang akan menurunkan harga diri (*self-esteem*) dan membuat individu semakin sulit berkembang karena takut mengambil risiko dan tantangan baru.

f. Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering merasa terjebak dalam situasi sulit yang membuatnya bingung dalam mengambil keputusan penting, seperti memilih karier, menentukan pasangan, atau melanjutkan pendidikan. Faktor eksternal, seperti tekanan dari keluarga, norma masyarakat, atau persaingan dengan teman sebaya, semakin memperkuat perasaan ini. Akibatnya, individu merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya sendiri. Ia cenderung bingung, bimbang, bahkan merasa jalan yang diambilnya selalu salah. Perasaan terjebak ini menimbulkan kebuntuan (*stuck*) dalam hidup, sehingga individu kesulitan untuk melangkah maju dan berkembang.

g. Perasaan putus asa

Putus asa adalah perasaan kehilangan harapan karena usaha yang dilakukan tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Pada masa *quarter life crisis*, perasaan ini muncul karena individu merasa gagal meraih target atau impian hidupnya, seperti kegagalan mendapatkan pekerjaan impian, tidak tercapainya tujuan pendidikan, atau kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal. Perasaan ini semakin berat saat seseorang membandingkan

dirinya dengan orang lain yang lebih berhasil. Akibatnya, individu merasa bahwa semua usahanya sia-sia, kehilangan motivasi, dan enggan mencoba lagi. Jika perasaan putus asa berlangsung lama, individu bisa kehilangan arah hidup, menurunnya produktivitas, hingga munculnya risiko gangguan psikologis yang serius.

Berdasarkan pemaparan mengenai berbagai aspek *quarter life crisis*, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa komponen utama yang membentuk fase krisis tersebut. Aspek-aspek tersebut meliputi kebingungan dalam mengambil keputusan, kecemasan mengenai masa depan, tekanan emosional dalam menghadapi masalah, rasa putus asa, penilaian diri yang cenderung negatif seperti munculnya rasa *insecure* terhadap orang lain, kekhawatiran dalam menjalin hubungan sosial, serta perasaan kehilangan harapan..

5. Fase *Quarter Life Crisis*

Fase *Quarter Life Crisis* adalah sebuah tahapan psikologis yang dialami individu pada usia dewasa awal (sekitar 20–30 tahun), ketika mereka memasuki masa transisi dari remaja menuju kedewasaan. Fase ini ditandai dengan munculnya kebingungan, kegelisahan, dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup. Individu

merasa berada di persimpangan jalan, di mana banyak pilihan yang harus diputuskan seperti karier, pendidikan, relasi, hingga tujuan jangka panjang namun belum memiliki keyakinan penuh atas langkah yang diambil.

Makna dari fase ini bukan hanya tentang krisis atau kesulitan, melainkan juga proses pencarian jati diri dan penentuan arah hidup. Melalui serangkaian pengalaman emosional, seperti rasa tertekan, cemas, takut gagal, hingga putus asa, individu secara bertahap terdorong untuk melakukan refleksi diri. Dari proses tersebut, mereka belajar mengenal kemampuan, nilai, dan prioritas hidupnya.

Dengan demikian, fase *Quarter Life Crisis* dapat dipahami sebagai masa transisi kritis yang penuh tantangan namun sarat makna. Fase ini mengajarkan individu untuk berani keluar dari zona nyaman, mengambil keputusan penting, membangun pondasi kehidupan baru, dan akhirnya menemukan tujuan hidup yang lebih sesuai dengan minat, potensi, serta nilai yang diyakininya.

Menurut (Robinson 2016:6) Terdapat lima fase yang umumnya dilalui individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

- a. Fase pertama ditandai dengan munculnya perasaan terjebak dalam berbagai pilihan hidup, disertai

ketidakmampuan untuk menentukan arah atau keputusan yang harus diambil.

- b. Fase Kedua individu mulai merasakan dorongan kuat untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, meskipun masih diliputi keraguan dan kecemasan.
- c. Fase ketiga individu mulai mengambil tindakan-tindakan yang bersifat krusial, seperti keluar dari pekerjaan, mengakhiri suatu hubungan, atau mencoba pengalaman baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya.
- d. Fase keempat, individu memulai pembentukan dasar kehidupan terkini yang lebih terarah, dengan mempertimbangkan tujuan hidup yang ingin dicapai.
- e. Fase kelima individu membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang sesuai dengan minat pribadi serta nilai-nilai yang diyakini, sehingga tercipta arah hidup yang lebih stabil dan bermakna.

Menurut (Robinson 2015:10) terdapat empat fase dalam *quarter life crisis*. Fase pertama ditandai dengan perasaan terjebak dalam situasi sulit, baik yang berkaitan dengan hubungan, pekerjaan, maupun aspek kehidupan lainnya. Pada fase kedua, individu mulai berharap adanya perubahan dalam hidup dan mulai merenungkan kondisi yang sedang dihadapi. Memasuki fase ketiga, individu

berupaya membangun kehidupan baru serta menemukan metode untuk memperluas struktur kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai diri. Selanjutnya, pada fase keempat, individu mulai berkomitmen terhadap aspirasi, motivasi, dan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa fase-fase dalam *quarter life crisis* meliputi: (1) fase ketika individu mengalami kesulitan akibat munculnya berbagai konflik internal, (2) fase ketika muncul dorongan dalam diri untuk mengubah kondisi, (3) fase ketika individu mulai membangun kehidupan baru, dan (4) fase ketika individu mulai memperkuat pondasi dan berkomitmen terhadap pilihan hidup yang ditetapkan.

C. Penelitian yang Relevan

Sebelum menyusun Dalam penyusunan proposal ini, peneliti melakukan studi kepustakaan terlebih dahulu untuk menelusuri studi-studi sebelumnya yang terkait dengan krisis kehidupan seperempat abad serta rasa syukur. Kegiatan ini bertujuan dalam rangka mencegah adanya studi yang bersifat bersinggungan dengan penelitian sebelumnya. Selain itu, studi kepustakaan dilakukan agar peneliti memperoleh landasan teoretis yang kuat sebagai acuan dalam merumuskan masalah dan menyusun kerangka penelitian. Penelitian-penelitian terdahulu yang dikaji memiliki variasi dalam unsur yang

dikaitkan melalui perasaan syukur maupun krisis kehidupan seperempat abad. Adapun beberapa studi sebelumnya antara lain sebagai berikut:

1. Jurnal “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal” oleh Shofura Nur almalail dan Kus Hanna Rahmi mahasiswi Bhayangkara Jakarta Raya. Studi ini dilaksanakan pada tahun 2023. Isu yang menjadi fokus penelitian adalah Individu dewasa awal (terutama mahasiswa tingkat akhir) sering mengalami *quarter life crisis* ketidakpastian tentang masa depan, identitas, karier, dan hubungan interpersonal. Kecerdasan spiritual dianggap dapat menjadi penyeimbang dalam menghadapi krisis tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu menguji apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Temuan yang diperoleh menunjukkan korelasi antara tingkat kecerdasan spiritual dan tingkat *quarter life crisis* yaitu semakin tinggi intelegensi rohani, semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, dan sebaliknya. Dengan kecerdasan spiritual dapat menjadi factor pelindung yang menurunkan intensitas *quarter life crisis* pada mahasiswa dewasa awal.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, yang diterbitkan pada tahun 2019 dalam jurnal *Gadjah Mada Journal of Psychology* Volume 5. Jurnal tersebut mengkaji pengalaman mahasiswa di Indonesia dalam menghadapi krisis kehidupan serempat abad yang dilakukan oleh berbagai faktor, seperti tekanan orang tua terkait kehidupan di masa depan serta tekanan akademik yang perlu ditutanskan segera. Para peneliti mengaitkan fenomena studi ini dengan aspek dimensi religiusitas, mengingat religiusitas memiliki peran dalam meningkatkan rasa bahagia, emosi positif, serta tingkat kepuasan hidup. Studi ini menerapkan metode *random sampling*. Dengan temuan bahwa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap orang-orang yang menghadapi krisis kehidupan seperempat abad, dengan kontribusi persentase 3,4%.
3. Skripsi “Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi oleh Harapan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” Skripsi yang ditulis oleh Aulia Rahma Sumartha, mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diterbitkan pada tahun 2020. Penelitian ini mengkaji bahwa mahasiswa pada semester akhir yang

menunjukkan trait ciri kepribadian *neuroticism* serta cara mereka menanggapi krisis kehidupan seperempat abad melalui dengan peran mediasi dari variabel harapan. Cara pengumpulan sampel yang digunakan adalah menggunakan *purposive sampling*. Dengan temuan penelitian menunjukkan harapan tersebut memiliki pengaruh dalam membantu mahasiswa semester akhir yang tengah mengalami krisis kehidupan seperempat abad, sehingga harapan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara trait *neuroticism* dan *quarter life crisis*.

4. Jurnal “Hubungan antara Syukur dan Self-Compassion dengan Perilaku Prososial pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret.” Oleh Hanifa Amali Hasna. Studi ini dilaksanakan pada tahun 2023, dengan fokus permasalahan yang diteliti adalah perilaku prososial sangat penting dalam kehidupan sosial. Penelitian ini melihat dua kemampuan emosional syukur dan self compassion sebagai faktor yang mungkin meningkatkan perilaku prososial. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara syukur dan self compassion terhadap perilaku prososial mahasiswa universitas sebelas maret. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil yang didapatkan adalah terdapat hubungan signifikan antara syukur dan self compassion terhadap perilaku prososial ($F_{hitung} = 59,862$; $p = 0,00$).

Korelasi total: 0,491 (cukup kuat); kontribusi terhadap perilaku prososial (R^2): 24,1%. Secara terpisah, syukur memiliki hubungan signifikan ($p = 0,000$), sedangkan self-compassion tidak signifikan ($p = 0,264$). Syukur secara signifikan memengaruhi perilaku prososial, sedangkan self-compassion tidak terbukti memengaruhi secara signifikan dalam konteks ini.

5. Skripsi berjudul “Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang” ditulis oleh Anggit Setyo Utami, mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang pada tahun 2019. Penelitian ini berfokus pada bagaimana siswi program keahlian akomodasi perhotelan memandang citra tubuh mereka, serta berupaya menguji apakah rasa syukur memiliki pengaruh terhadap pembentukan *body image* yang positif. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan model korelasional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berpengaruh secara signifikan terhadap *body image* positif, dengan kontribusi sebesar 10,9%.
6. Jurnal berjudul “Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar” ditulis oleh Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, dan diterbitkan pada tahun 2018 dalam Jurnal Proyeksi

Volume 13 Nomor 2. Artikel ini mengkaji hubungan antara rasa syukur dan tingkat kondisi kesejahteraan psikologis guru honorer di Sekolah Dasar Kabupaten Jepara. Temuan penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki peranan yang tergolong besar dalam meningkatkan kondisi psikologis yang sejahtera.

Tabel 1
Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian yang Relevan

N o.	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Shofura Nur Almalail & Kus Hanna Rahmi	(Jurnal) Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal (2023)	1. Sama-sama meneliti <i>Quarter Life crisis</i> pada mahasiswa dewasa awal/tingkat akhir. 2. Sama-sama mencari faktor psikologis-spiritual yang dapat membantu menurunkan tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> . 3. Sama-sama bertujuan menemukan hubungan/pe ngaruh variabel	1. Penelitian Shofura menggunakan variabel bebas kecerdasan spiritual, sedangkan penelitian Anda menggunakan rasa syukur. 2. Fokus penelitian Shofura adalah pada peran

			tertentu dengan <i>Quarter Life Crisis</i>.	spiritualitas sebagai pelindung dari <i>Quarter Life Crisis</i>, sementara penelitian Anda lebih spesifik pada perasaan syukur sebagai variabel religius-emosional. 3. Hasil penelitian Shofura menekankan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin rendah <i>Quarter</i>
--	--	--	--	---

				<i>Life Crisis</i>, sedangkan penelitian Anda ingin membuktikan apakah rasa syukur menurunkan <i>Quarter Life Crisis</i>.
2.	Alfiesyahri anta Habibie, Nandy Agustin Syakarofat h, dan Zainul Anwar	(Jurnal) Peran Religiusitas terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa (2019)	1. Sama-sama meneliti <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa. 2. Sama-sama mengaitkan <i>Quarter Life Crisis</i> dengan aspek religius/psikologis (religi/rasa syukur). 3. Sama-sama berasumsi bahwa spiritualitas atau	1. Penelitian jurnal ini menggunakan variabel religiusitas, sedangkan skripsi ini menggunakan syukur. 2. Hasil jurnal menunjukkan religiusitas

			religiusitas dapat menurunkan dampak negatif <i>Quarter Life Crisis</i>.	berpengaruh sebesar 3,4%, sementara penelitian tentang syukur mungkin memiliki nilai pengaruh berbeda.
3.	Aulia Rahma Sumartha	(Skripsi) Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik	1. Sama-sama meneliti <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir. 2. Sama-sama fokus pada faktor psikologis yang memengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>. 3. Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif.	1. Penelitian Aulia menggunakan trait kepribadian neuroticism dengan mediasi harapan, sedangkan skripsi ini fokus pada syukur sebagai variabel utama 2. Teknik sampling Aulia adalah purposive

		Ibrahim Malang (2020)		sampling, sedangkan skripsi ini dapat berbeda (misalnya total sampling atau accidental sampling).
4.	Hanifa Amali Husna	(Jurnal) Hubungan Syukur dan Self Compassion dengan perilaku prososial pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret (2023)	1. Sama-sama menggunakan variabel syukur sebagai faktor penting penelitian. 2. Sama-sama berfokus pada peran syukur dalam memengaruhi aspek psikologis dan perilaku mahasiswa.	1. Penelitian Hanifa meneliti perilaku prososial sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian Anda meneliti <i>Quarter Life Crisis</i>. 2. Hanifa menambahkan variabel lain yaitu self-compassion,

				sedangkan penelitian Anda hanya fokus pada rasa syukur.
5.	Anggit Setyo Utami	(Skripsi) Pengaruh Syukur terhadap Body Image Positif pada Siswi Program Keahlian Akomodasi Perhotelan Di SMK Negeri 6 Semarang (2019)	1. Sama-sama menjadikan syukur sebagai variabel bebas utama. 2. Sama-sama meneliti pengaruh syukur terhadap kondisi psikologis individu	1. Anggit meneliti body image positif pada siswi SMK, sedangkan skripsi ini meneliti <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasiswa semester akhir 2. Fokus hasil Anggit pada aspek penerimaan diri fisik, sementara

				a skripsi ini fokus pada fase krisis kehidupan mahasiswa
6.	Asti Aiyah dan Rohmatun Chisol	(Jurnal) Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar (2018)	1. Sama-sama meneliti syukur sebagai faktor penting dalam kesejahteraan psikologis. 2. Sama-sama menyoroti kontribusi syukur terhadap kondisi mental dan emosional individu.	1. Subjek penelitian jurnal ini adalah guru honorer sekolah dasar di Jepara, sedangkan skripsi ini meneliti mahasiswa semester akhir. 2. Variabel terikat berbeda: jurnal ini meneliti kesejahteraan psikologis, sedangkan skripsi ini

				meneliti <i>Quarter Life Crisis.</i>
--	--	--	--	---

D. Kerangka Berpikir

Saat seseorang memasuki fase dewasa awal, tanggung jawab yang harus dipikul semakin besar. Menjadi dewasa menuntut individu untuk mampu menyelesaikan berbagai urusan secara mandiri, siap menghadapi risiko, serta bertanggung jawab atas setiap keputusan yang dibuat. Berbeda dari masa remaja, tahap ini menghadirkan permasalahan yang jauh lebih rumit. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tuntutan sosial tentang cara seorang individu dewasa seharusnya berperilaku dan mampu dipercaya, serta mampu dapat dipercaya. Tekanan tersebut sering kali menimbulkan kegelisahan, kecemasan, hingga stres. Para ahli menyebut fenomena kecemasan yang muncul pada masa dewasa awal ini sebagai *quarter life crisis* (Budiani, 2020:112).

Istilah *quarter life crisis* mulai dikenal dalam ranah psikologi sejak tahun 2001, ketika konsep tersebut diperkenalkan oleh Alexandra Robbins bersama Abby Wilner.(Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* merupakan sebuah proses pergolakan emosional yang muncul akibat transisi besar dari masa remaja menuju dewasa, di mana

individu sering merasa tidak percaya diri (insecure). berdasarkan pandangan Oliver Robinson, krisis kehidupan seperempat abad termasuk masalah kondisi psikologis yang muncul dengan gejala emosi negatif, seperti keragu-raguan, kebingungan, dan rasa putus asa, yang berpotensi menimbulkan masa tekanan berkaitan dengan emosi yang berlangsung lama. (Robinson, 2012). Fenomena *quarter life crisis* umumnya muncul pada individu berusia antara 20 hingga 30 tahun. Krisis seperempat abad ini erat kaitannya dengan periode *emerging adulthood*, yakni masa transisi dari remaja menuju dewasa. (Arnett, 2000:469).

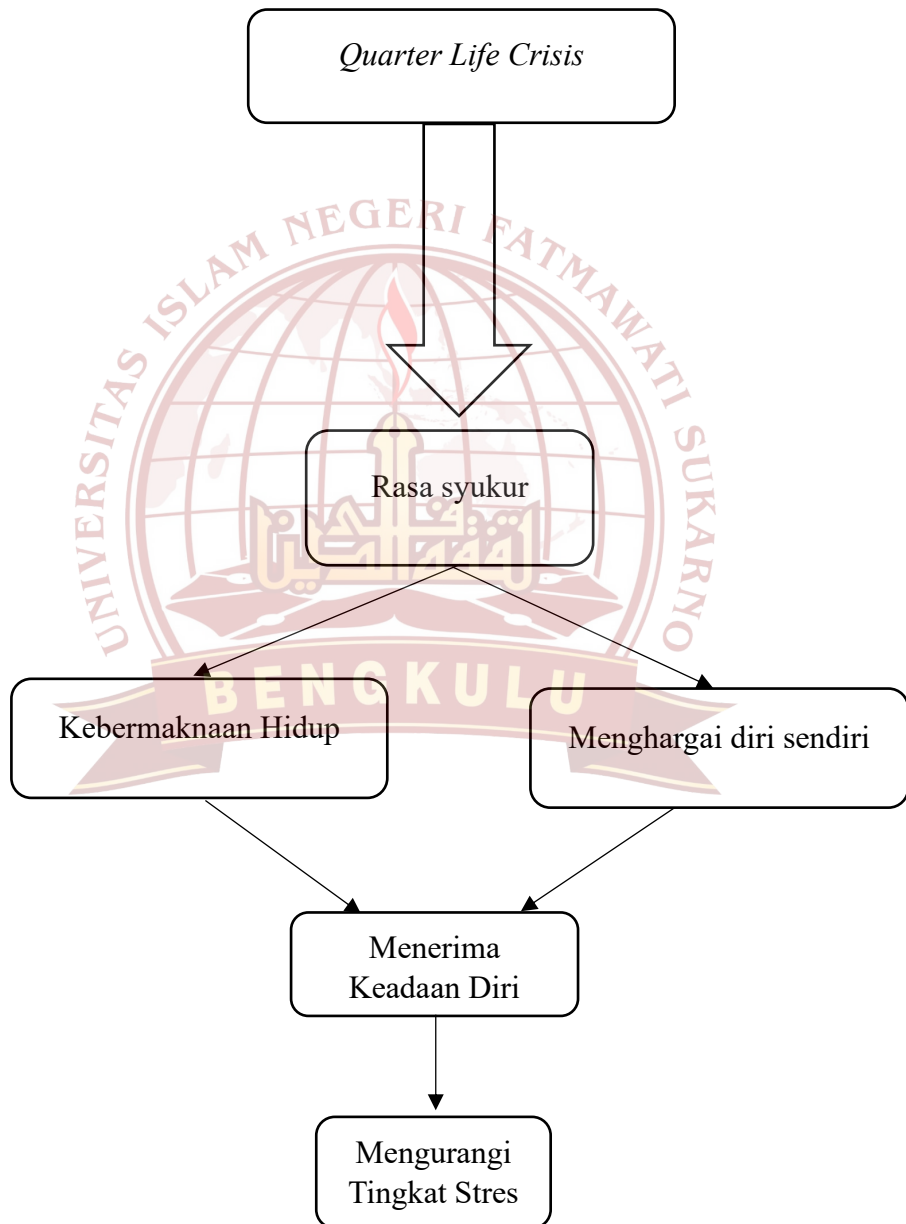
fenomena krisis kehidupan seperempat abad sering kali dialami oleh mahasiswa pada semester akhir yang tengah menempuh ujian akhir sekaligus menyiapkan diri memasuki kehidupan nyata. Pada tahap ini, para mahasiswa dibebani melalui kompleksitas aktivitas akademik kampus, seperti menumpuknya pekerjaan, kegiatan organisasi, serta berbagai harapan akademik lainnya. Yang akan dihadapi setelah kelulusan, tantangan yang mereka temui justru semakin beragam, mencakup hubungan interpersonal, karier, percintaan, hingga dilema terkait kelanjutan pendidikan, dan lain lain (Putri & Rahmawati, 2021:45). Kondisi tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami *quarter life crisis* pada fase awal dewasa mereka..

Fenomena ini juga terlihat pada mahasiswa semester akhir Program Studi PAI di UINFAS Bengkulu. Menjelang akhir masa studi, banyak mahasiswa merasa salah memilih jurusan, sehingga kebingungan dalam menentukan topik tugas akhir karena belum sepenuhnya memahami materi yang telah dipelajari. Selain itu, beberapa mahasiswa merasa tidak yakin ingin bekerja di bidang mana setelah lulus. Tekanan lain muncul dari harapan orang tua agar mereka dapat membantu perekonomian keluarga setelah menyelesaikan studi. Berbagai permasalahan tersebut berpotensi memicu *quarter life crisis* pada mahasiswa. Cara individu menghadapi krisis ini tentu berbeda-beda, tergantung pada kepribadian dan situasi masing-masing. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi masa krisis seperempat abad ini adalah menumbuhkan rasa syukur dalam diri masing-masing individu (Hayati, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan memulai dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa semester akhir Program Studi PAI untuk menilai serta memaparkan tingkat krisis kehidupan seperempat abad yang mereka alami. Selain itu, pengukuran terhadap rasa syukur mahasiswa juga akan dilakukan dengan tujuan yang sama. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui apakah rasa syukur memiliki pengaruh dalam membantu individu menghadapi *quarter life crisis*. Untuk mempermudah pemahaman, peneliti akan

menyajikan skema kerangka berpikir yang menggambarkan alur penelitian secara keseluruhan:

Tabel 2. Kerangka Berpikir



E. Asumsi Penelitian

Asumsi merupakan anggapan dasar mengenai suatu hal yang dijadikan landasan berpikir dan bertindak dalam pelaksanaan penelitian, yang didasarkan pada kajian pustak

a. Adapun asumsi di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa semester akhir mengalami *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa semester akhir umumnya berada pada fase peralihan dari lingkungan akademik menuju dunia kerja atau kehidupan setelah menyelesaikan studi. Pada fase ini, mereka sering merasa bingung dan tertekan karena harus segera menentukan arah hidup, baik dalam hal karier, melanjutkan pendidikan, maupun mempersiapkan diri untuk berumah tangga. Selain itu, adanya tuntutan dari orang tua, masyarakat, serta perbandingan dengan teman sebaya yang sudah “lebih mapan” membuat mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis. Fenomena ini dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*, yaitu kondisi krisis emosional yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan (Robinson, 2012).

2. Rasa syukur dapat menjadi faktor yang mengurangi *Quarter Life Crisis*

Rasa syukur (*gratitude*) adalah sikap positif dalam menerima keadaan, baik yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan, dengan penuh keikhlasan. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur cenderung mampu melihat sisi positif dari setiap pengalaman hidup, termasuk kegagalan atau hambatan yang dihadapi. Dengan rasa syukur, individu dapat menurunkan beban psikologis, mengurangi rasa cemas, serta lebih tenang dalam menghadapi ketidakpastian. Hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan menekan dampak negatif *Quarter Life Crisis* (Wood et al., 2010:890).

3. Tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa berbeda-beda tergantung pada tingkat rasa syukur mereka

Tingkat pengalaman *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir tidaklah seragam setiap individu mengalaminya dengan kadar yang berbeda-beda. Ada yang merasa sangat tertekan, tetapi ada pula yang dapat menghadapinya dengan lebih tenang. Salah satu faktor yang membedakan adalah tingkat rasa syukur masing-masing individu. Mahasiswa dengan tingkat syukur yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki daya tahan

psikologis (resiliensi) yang lebih baik, dan mampu melihat masa depan dengan harapan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat syukur yang rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan rasa putus asa ketika menghadapi ketidakpastian (Algoe, 2012:455). Dengan demikian, rasa syukur dapat menjadi salah satu variabel penting yang memengaruhi tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa.

4. Mahasiswa Prodi PAI memiliki pemahaman agama yang dapat memengaruhi rasa syukur mereka

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) secara umum memiliki dasar pengetahuan agama yang lebih mendalam dibandingkan mahasiswa dari jurusan lain. Pemahaman agama yang baik berpengaruh terhadap cara individu menyikapi kehidupan, karena ajaran agama mendorong seseorang untuk senantiasa rasa syukur atas segala keadaan. Dalam Islam, rasa syukur tidak hanya diwujudkan dalam ucapan, tetapi juga dalam sikap menerima takdir Allah, berprasangka baik (*husnuzhon*), dan tetap berusaha dengan ikhlas. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa PAI berpotensi memiliki tingkat syukur yang lebih tinggi, sehingga lebih siap menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk *Quarter Life Crisis*. Hal ini membuat mereka lebih mampu mengelola perasaan cemas, tertekan, dan

kebingungan dibandingkan mahasiswa dengan latar belakang keagamaan yang minim (Hayati, 2019).

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan dua hipotesis dalam penelitian ini, yaitu adanya pengaruh rasa syukur terhadap kemampuan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi krisis seperempat abad (*quarter life crisis*).

1. Hipotesis Nol (H_0) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *quarter life crisis*
2. Hipotesis Alternatif (H_1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap *quarter life crisis*

