

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa peralihan kehidupan, khususnya pada usia 20 tahunan, banyak individu mengalami periode yang disebut sebagai dengan istilah *quarter life crisis*. Periode begini sering kali ditandai dengan perasaan bingung, cemas, dan kehilangan arah terkait identitas, tujuan hidup, dan masa depan (Emmons and McCullough 2003). Mahasiswa yang berada pada semester akhir, seperti pada angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UINFAS Bengkulu, seringkali merasakan ketidakpastian tersebut. Mereka harus menghadapi perubahan besar dalam kehidupan mereka, seperti menyelesaikan pendidikan, mencari pekerjaan, dan menentukan arah karier dan kehidupan pribadi yang akan datang. Data empiris menunjukkan bahwa fenomena ini cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Sebuah studi di Pekanbaru terhadap individu berusia 20-30 tahun menemukan bahwa sekitar 43,22% responden mengalami *quarter life crisis*, bahkan kelompok dengan tingkat tinggi mencapai 27,97% (Herawati and Hidayat 2020). Penelitian lain di Kota Makassar dengan melibatkan 571 mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat *quarter life crisis* kategori sedang (Pongsibidang, Zubair, and Hayati

2023). Sementara itu, pada mahasiswa profesi Keperawatan di Universitas Horizon Indonesia tahun 2024, tercatat bahwa usia 20-24 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami *quarter life crisis*, yaitu sekitar 41,8% dengan mayoritas kategori sedang (Junaedi et al. 2024) . Data ini memperlihatkan bahwa fenomena krisis seperempat abad cukup signifikan terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia.

Dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian tersebut, beberapa faktor dapat mempengaruhi cara individu merespons krisis ini. Salah satu faktor yang berpotensi berperan penting adalah rasa syukur. Rasa syukur atau *gratitude* adalah perasaan positif yang timbul ketika individu menghargai apa yang mereka miliki dalam hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan memperbaiki pandangan hidup (Wood, Froh, and Geraghty 2010:891). Mahasiswa yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stres yang disebabkan oleh ketidakpastian hidup, termasuk krisis yang sering dialami saat menghadapi fase akhir pendidikan mereka.

Dalam konteks mahasiswa, rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme koping yang dapat mengurangi perasaan tertekan yang muncul selama *quarter life crisis*. Dengan

demikian, penting untuk menggali lebih dalam Pengaruh praktik bersyukur terhadap munculnya Quarter Life Crisis pada mahasiswa semester akhir, karena pemahaman ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengembangan strategi dukungan psikologis untuk mahasiswa dalam mengatasi tantangan ini. Di sisi lain, rasa syukur terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian di UIN Tulung Agung yang melibatkan 267 responden menemukan bahwa rasa syukur berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama di masa pandemi (Fatmala and Sari 2022). Bahkan, studi lain menemukan bahwa kebersyukuran mampu menjelaskan sekitar 24,4% variasi kebahagiaan mahasiswa, sehingga semakin tinggi rasa syukur, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan (Anabella 2022).

Terkait hubungan antara rasa syukur dan *quarter life crisis*, beberapa penelitian juga telah dilakukan. Studi survei dalam kalangan anggota Komunitas Kakak Asuh Jatinangor angkatan 1 hingga 5 menunjukkan bahwa 81,1% responden tergolong pada level *quarter life crisis* menengah, sementara 67,6% tergolong pada level syukur sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel syukur dan *quarter life crisis* memiliki korelasi cukup kuat dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 55,7% (Nabila and Shafira Jihan 2020). Namun tidak semua penelitian memberikan hasil serupa. Studi lain dengan

sampel 33 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* menyatakan bahwa syukur tidak menunjukkan pengaruh penting terhadap *quarter life crisis* ($p\text{-value} = 0,178$) (Abdullah and Fikra 2024).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* adalah fenomena nyata dan cukup sering dialami mahasiswa pada masa transisi pendidikan tinggi. Rasa syukur memang terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi perannya terhadap *quarter life crisis* masih bervariasi, tergantung pada kondisi individu dan faktor lingkungan lain. Seiring dengan meningkatnya ketidakpastian yang dirasakan mahasiswa dalam fase transisi ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi **“Pengaruh Rasa Syukur Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UINFAS Bengkulu”**. Dengan menganalisis hubungan antara keduanya, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung peran positif rasa syukur dalam membantu mahasiswa mengelola dan mengurangi dampak dari *quarter life crisis* yang mereka hadapi.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, identifikasi masalah yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir
2. Tingkat Ketidakpastian dan Tekanan Psikologis

3. Peran Rasa syukur Sebagai Mekanisme Koping
4. Kurangnya Penelitian Empiris pada Konteks Mahasiswa PAI UINFAS Bengkulu
5. Strategi Dukungan Psikologis bagi Mahasiswa

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan terarah, maka pembatasan masalahnya adalah sebagai berikut

1. Penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa semester akhir angkatan 2021 Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu.
2. Penelitian ini mengacu pada teori psikologi positif untuk menjelaskan rasa syukur dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis, serta teori perkembangan dewasa muda untuk menjelaskan *quarter life crisis*.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat rasa syukur dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester akhir 2021 Program Studi PAI UINFAS Bengkulu ?
2. Adakah pengaruh positif dari tingkat rasa syukur terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres yang disebabkan oleh *quarter life crisis*?

3. Bagaimana tingkat rasa syukur dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap identitas dan tujuan hidup mereka selama menghadapi *quarter life crisis*?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat rasa syukur dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester akhir 2021 Program Studi PAI UINFAS Bengkulu.
2. Untuk mengevaluasi pengaruh positif tingkat rasa syukur terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres yang disebabkan oleh *quarter life crisis*.
3. Untuk menganalisis bagaimana tingkat rasa syukur dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap identitas dan tujuan hidup mereka selama menghadapi *quarter life crisis*.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang hubungan antara tingkat rasa syukur dengan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa semester akhir 2021 Program Studi PAI UINFAS Bengkulu.
 - b. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana tingkat rasa syukur berpotensi

memengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa.

- c. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan teori-teori yang berkaitan dengan rasa syukur dan *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan wawasan yang berguna bagi mahasiswa semester akhir 2021 Program Studi PAI UINFAS Bengkulu dalam mengelola stres yang disebabkan oleh *quarter life crisis*.
- b. Memahami diri mereka sendiri dan menemukan cara-cara untuk mengatasi stres yang muncul selama menghadapi *quarter life crisis*.
- c. Menjadi acuan bagi pihak kampus dalam menyusun program-program mahasiswa agar dapat memahami *quarter life crisis* dengan lebih baik.