

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan-perubahan perjalanan kehidupan dalam manusia pasti terjadi. Setiap proses perkembangannya tidak akan pernah berhenti. Dalam berbagai sumber menyebutkan manusia mengalami 8 fase perjalanan kehidupan sebelum meninggalkan kehidupan dunia sepenuhnya. Berbagai tahap perkembangan dari kehamilan, *infancy*, bayi, anak-anak, dewasa, lanjut usia hingga kematian. Hal ini sesuai dengan salah satu prinsip perkembangan. Artinya, semua individu normal mengalami tahapan atau perkembangan. Dalam setiap tahap perkembangannya terdapat ciri yang khas¹.

Masa transisi dari remaja ke dewasa disebut *emerging adulthood*. Masa di mana tahap perkembangan ditandai oleh perkembangan kognitif individu dan hubungan sosial seperti hubungan keluarga, asmara dan pertemanan, finansial, dan sebagainya. . Pada masa ini, masyarakat menilai bahwa individu bisa memecahkan masalah pertumbuhannya dan dapat menerima posisi dalam masyarakat dengan orang dewasa lainnya, individu dianggap mampu memikul tanggung jawab atas apa yang telah dilakukan dan dianggap mampu menerima konsekuensi dari konsenkuensi yang ada², namun disisi lain masih banyak individu yang tidak dapat memikul tanggung jawab yang ditimpakan kepadanya. Setiap individu memiliki cara penyelesaian tersendiri dalam menghadapi masalah-masalahnya, tetapi, tahap ini tidak dapat dilakukan dengan baik, individu tersebut mengalami krisis pergolakan emosi atau respon negatif. Krisis pergolakan emosional ini dalam ilmu psikologi disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fase dalam perjalanan kehidupan yang terjadi pada usia 18 sampai 29 tahun dimana individu mulai merencanakan kehidupan masa depan mereka dari masalah karier, percintaan, finansial dan sebagainya, akan tetapi kebingungan-

¹ Rinda Fauzian, *Pengantar Psikologi Perkembangan* (Sukabumi : CV Jejak, Anggota IKAPI, 2020), 52-92.

² Kayyis Fithri Ajihri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Bantul : Penebar Media Pustaka , 2019), 123.

keimbangan tersebut bisa menumbuhkan kecemasan bahkan sampai stress³.

Peristiwa *quarter life crisis* sudah tidak asing lagi di telinga negara-negara Barat, karena orang-orang dewasa awal di negara-negara Barat diperlakukan berbeda dengan budaya negara Timur. Negara-negara Barat membebaskan anak-anak mereka yang berusia 18 tahun melakukan kehidupannya secara mandiri. Situasi ini bertujuan supaya anak bisa bertanggung jawab serta bisa memperoleh kemandirian hidup di kehidupan mereka nanti. Seperti finansial, pendidikan, karier, menikah, dan menjadi orang tua, akibatnya individu-individu tersebut akan menghadapi krisis perkembangan sebab tanggung jawab yang dikasihkan sangat besar dari remaja akhir menuju dewasa awal. Berbeda dengan negara-negara Timur, di negara tersebut memiliki krisis perkembangan sendiri yang masih terkait dengan budaya tradisional dan kolektivisme. Tingkat mencapai kedewasaan dan pemberian tanggung jawab menandai dari ikatan pernikahan. Muncul pandangan negatif masyarakat bilamana saat individu sudah berusia hampir 30 tahun mereka belum juga melangkah ke jenjang pernikahan. Pada budaya timur dalam hal finansial dikatakan mandiri jika telah mampu membantu finansial orang tua, meskipun belum mencapai kestabilan. Hal ini yang menjadikan standar kedewasaan pada budaya Timur.⁴

Bersyukur erat kaitannya dengan kebahagiaan. Bersyukur menjadikan suasana hati yang positif dalam diri manusia. Ucapan terimakasih dalam diri atas apa yang terjadi dan tercapai merupakan bentuk ucapan syukur. Perasaan syukur dapat diungkapkan baik kepada tuhan maupun kepada sesama. Manfaat psikologis dari rasa syukur adalah membawa rasa tenang dalam hidup. Syukur dan harga diri meningkatkan kebahagiaan seseorang, bahkan Ketika harga diri lebih kuat. Rasa syukur tidak hanya terkait dengan kebahagiaan

³ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis*, (Jakarta: PT Elex media komputindo, 2019), 5.

⁴ Aulia Rahma Sumartha, skripsi : *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, (Malang: UIN Maliki Malang, 2020), 4.

melainkan juga dengan kepuasan hidup⁵. Penelitian Ahmad Rusdi memaparkan bahwa syukur dan kebahagiaan saling terkait, Indonesia adalah negara yang indeks kebahagiaannya kurang baik. Dari 1 hingga 10, indeks kebahagiaan orang Indonesia pada tahun 2015 berkisar antara 5,20 hingga 5,75 dengan rata-rata indeks sebesar 5,314. Dibandingkan negari Jiran Malaysia mereka satu tingkat di atas Indonesia dengan indeks 6,005. Begitupula dengan negara Brunei Darussalam dan negara Gajah putih yaitu Thailand yang satu tingkat di atas Indonesia. Sejak tahun 2004, indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia hanya meningkat sebesar 0,38 yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia perlu ditingkatkan. Bersyukur memiliki hubungan yang substansial dengan pengaruh positif dan kepuasan hidup. Orang yang bisa bersyukur sesudah trauma menampakkan hubungan negatif dengan tingkat gejala⁶. Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah disebutkan maka, bisa diberikan penjelasan bagaimana rasa syukur bisa membantu dalam menghadapi permasalahan, yang dalam hal ini yaitu *quarter life crisis*.

Mahasiswa semester akhir menjadi pilihan peneliti sebagai responden dengan alasan mahasiswa semester akhir sudah mencapai masa dewasa awal atau *emerging adulthood*, dan pada selama periode ini, masa transisi dari akademik ke kehidupan nyata menanti mahasiswa semester akhir. Semester terakhir di mana saat-saat ini biasanya berdampak negatif pada orang-orang, yaitu seperti halnya krisis kehidupan atau *quarter life crisis*. Orang tua, serta masyarakat memiliki penilaian, harapan yang tinggi terhadap lulusan yang dipandang mampu melakukan apapun dan memecahkan masalah masyarakat⁷. Di sisi lain, mereka tidak dapat

⁵ Alissa Rosi Sativa dan Avin Fadilla Helmi: *Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja*. Jurnal Psikologi Wacana, 5(10) (2013), <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/9>

⁶ Ahmad Rusdi, *syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya*. Jurnal ilmiah penelitian psikologi : kajian empiris & non empiris 2, no 2 (2016) ; 37-54.

⁷ E, Indrianie, *Survive menghadapi Quarter Life Crisis*, (Yogyakarta : Briliant, 2020), 58.

menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepada mereka. Beginilah cara yang membuat mahasiswa akhir merasa bertanggung jawab atas masa depan mereka sendiri dan masa depan orang lain. Pikiran-pikiran tersebut kemudian menimbulkan kecemasan dan stress pada mahasiswa semester akhir.

Perkembangan psikologi laki-laki dan perempuan pada masa remaja akhir atau masa di umur *quarter life crisis* terdapat perbedaan. Dalam biologis dan psikologis memiliki perbedaan antara gangguan emosi remaja akhir laki-laki serta perempuan, dan perbedaan tersebut adalah perbedaan pemikiran, perasaan dan perilaku. Perbedaan fungsi sosio-emosional pada remaja akhir perempuan mempunyai kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi dibandingkan remaja akhir laki-laki terutama dalam pengaturan diri dan kompetensi sosial. Hal tersebut tidak lepas dari peran pola asuh orang tua yang kerap kali memperlakukan anak laki-laki dengan cara berbeda⁸. Berdasarkan pernyataan tersebut, terdapat indikasi bahwa emosi serta regulasi emosi merupakan kecenderungan yang diciptakan oleh pola asuh, sosialisasi dan pendidikan.

Perempuan dan laki-laki memiliki jangkauan dalam mengungkapkan perasaan masing-masing secara verbal dan nonverbal sesuai dengan jenis kelamin. Variasi gender dalam mengungkapkan emosi terkait dengan perbedaan tujuan laki-laki dan perempuan untuk mengendalikan emosinya. Wanita mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal yang membuat wanita terlihat lemah dan tak berdaya. Sebaliknya laki, laki lebih banyak mengungkapkan kemarahan dan kebanggaan untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasinya⁹. Dari ini dapat kita simpulkan bahwa wanita pandai mengendalikan emosi seperti marah dan terhina, sedangkan pria takut akan kesedihan dan kecemasan.

⁸ Natalie, Romer, dkk : *Perbedaan gender dalam fungsi sosio-emosional yang positif*, psikologi di sekolah 48.10 (2011) : 958-970.

⁹ Robin W, Simon., dan Leda E. Nath: *Jenis Kelamin dan Emosi di Amerika Serikat : Apakah Pria dan Wanita Berbeda dalam Pelaporan Diri Tentang Perasaan dan Prilaku Ekspresif ?*, jurnal sosial Amerika 109.5, (2004): 1137-1176.

Dalam penelitian Hanum Hasmarlin memaparkan bahwa kemampuan remaja untuk mengelola emosi mereka, hal ini terkait dengan kebiasaan mereka mengalami berbagai masalah yang menekan, seperti kecemasan dan depresi. Jika individu dapat mengelola emosi negatif mereka yaitu sedih, takut, dan marah. Remaja memiliki stamina untuk menghindari kecemasan dan depresi. Dalam kemampuan mengendalikan emosi dengan baik adalah salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko depresi dan remaja¹⁰. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji tentang analisis komparatif (*gender*) terhadap kebersyukuran dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus angkatan 2019 .

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana perbedaan kebersyukuran antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus Angkatan 2019 ?
2. Bagaimana perbedaan *Quarter Life Crisis* antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus Angkatan 2019?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan kebersyukuran antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus Angkatan 2019.
2. Untuk mengetahui perbedaan *Quarter Life Crisis* antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus Angkatan 2019.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Memperluas pengetahuan tentang kebersyukuran dan *quarter life crisis* serta dapat dijadikan bahan acuan

¹⁰ Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih : *Regulasi Emosi pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan*, Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender 18.1, (2019) :87-95.

referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang mempunyai obyek penelitian yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa hasil dari penelitian ini diharapkan bisa membawa manfaat untuk kampus khususnya prodi tasawuf dan psikoterapi guna untuk mengetahui gambaran analisis gender tentang tingkat kebersyukuran dan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Dan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan bagi para peneliti yang berminat meneliti tentang kebersyukuran dan *quarter life crisis*.
- b. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir dari Fakultas Ushuluddin Progam Studi Tasawuf Psikoterapi di IAIN Kudus.

E. Sistematika Penulisan

Laporan penelitian ini akan ditulis dalam bentuk skripsi. Yang terdiri dari lima bab yang berbeda, namun antara satu bab dengan bab lainnya merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi dan berhubungan:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab pertama, memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada bab ini membahas deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, dan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dari metode penelitian terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrument, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Pada bab ini akan membahas olah data dari hasil penelitian pada bab empat yang dimaksudkan untuk menjawab pokok masalah yang ada dalam bab pertama.

