

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Objek Penelitian

Objek yang dijadikan peneliti dalam melakukan penelitian yaitu pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin angkatan 2019. Fakultas Ushuluddin merupakan Fakultas tertua di IAIN Kudus. Sebelum tahun 1997 Fakultas Ushuluddin awalnya adalah Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang cabang Kudus. Kemudian berdasarkan keputusan presiden no. 11 tahun 1997, fakultas IAIN Walisongo Semarang cabang Kudus berganti menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus dan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo cabang Kudus menjadi Jurusan Ushuluddin STAIN Kudus. Pada taun 2018 berdasarkan peraturan presiden no. 27 STAIN Kudus berubah menjadi IAIN Kudus, dan saat ini Fakultas Ushuluddin memiliki 4 program studi. Diantaranya prodi Ilmu Qur'an Dan Tafsir, Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Ilmu Hadis dan Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin sendiri memiliki visi yaitu terwujudnya Fakultas yang membudayakan keunggulan akademik dan riset di bidang ilmu ushuluddin berbasis ilmu Islam terapan. Dengan misi yaitu melaksanakan pendidikan dan dan pengajaran ilmu Ushuluddin, melakukan penelitian dan pengembangan keilmuan di bidang ilmu Ushuluddin, melakukan pengabdian kepada masyarakat di bidang ilmu Ushuluddin, dan meningkatkan kerjasama Fakultas dengan berbagai pihak yang memberikan kontribusi di bidang Ushuluddin yang semuanya berbasis ilmu Islam terapan. Tujuan Fakultas Ushuluddin adalah menghasilkan sarjana berbasis ilmu keIslaman yang dapat memecahkan masalah manusia, menghasilkan sarjana yang siap menjadi peneliti di bidang Ushuluddin yang dapat berfikir kritis dan mengevaluasi nilai-nilai ilmiah dan kemanusiaan, menghasilkan sarjana Ushuluddin yang mampu menghasilkan pengetahuan tentang masalah-masalah yang

dihadapi masyarakat serta membentuk jaringan dan alumni untuk kemajuan Fakultas Ushuluddin¹.

Responden dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 338 responden. Namun setelah melalui proses perhitungan sampel, maka didapatkan 120 responden. Responden diambil dari mahasiswa Fakultas Ushuluddin angkatan 2019 IAIN Kudus, dengan rentang usia 18-29 tahun. Mahasiswa Angkatan 2019 dipilih menjadi responden sebab memenuhi karakteristik penelitian Dengan pembagian responden mahasiswa laki-laki 60 dan mahasiswa perempuan 60.

2. Analisis Data

a. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

Dalam penelitian ini, proses validitas dan realibilitas dilakukan pada kebersyukuran dan *quarter life crisis*. Validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya instrument angket. Validitas dari skala kebersyukuran telah dilakukan pada penelitian Ahmad Rusdi dengan angka validitas bergerak dari 0,530 sampai dengan 0,77. Semuanya mendekati nilai 1. Berikut ini adalah data tabel analisis skala kebersyukuran.

Tabel 4.1 validitas kebersyukuran

Variabel	Nilai koefisien Validitas/ uji validitas aitem	Jumlah
Kebersyukuran	0,53 s/d 0,77	Aitem= 20

Sedangkan skala *quarter life crisis* menggunakan adaptasi skala dari penelitian Aulia Rahma Sumartha serta telah melalui proses uji validitas dengan nilai item dari 0,317 sampai dengan 0,668. Berikut ini adalah data tabel uji validitas skala *quarter life crisis*.

¹ IAIN Kudus, “Profil IAIN Kudus”, IAIN Kudus, diakses 28 januari 2022. <https://iainkudus.ac.id/>.

Tabel 4.2 validitas *Quarter Life Crisis*

Variabel	Nilai koefisien Validitas/ uji validitas aitem	Jumlah
<i>Quarter life crisis</i>	0,317 s/d 0,668	Aitem= 14

Kesimpulan berdasarkan hasil uji validitas tersebut, antara uji validitas skala kebersyukuran dan skala *quarter life crisis* keduanya memiliki nilai mendekati 1. Hal tersebut menunjukkan nilai koefisien uji validitas tinggi dan baik, sehingga skala tersebut bisa diuji untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Namun demikian meskipun karakteristik subjek pada penelitian kali ini sesuai karakteristik pada penelitian yang sebelumnya dilakukan Ahmad Rusdi dan Aulia Rahma Sumartha. Namun peneliti tetap melakukan uji realibilitas pada kedua alat ukur tersebut. Uji reliabilitas dipakai guna mengetahui konsistensi responden dalam menjawab instrument. Instrumen dikatakan reliabel jika mendapatkan hasil yang tetap saat dilakukan tes berulang kali serta memiliki nilai *cronbac's alpha* > 0.60². Berikut di bawah ini hasil dari uji realibilitas kedua alat ukur tersebut.

**Tabel 4.3 Uji Realibilitas Kebersyukuran
Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α	Average interitem correlation
Point estimate	0.805	0.852	0.241
95% CI lower bound	0.754	0.808	0.190
95% CI upper bound	0.855	0.888	0.295

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa skala kebersyukuran memiliki hasil uji realibilitas *cronsbach's alpha* sebesar 0,852. Dengan nilai

²² Agus Djoko S. Dwi sihono, *Aplikasi JASP dan SPSS dalam Penelitian Kuantitatif*, yogyakarta ; kepal press, 2022. hlm 12

cronbach's alpha 0,852 > 0,60 disimpulkan bahwa data tersebut realibel yaitu dapat diandalkan atau konsisten, sebagai dasar pengambilan keputusan dalam uji realibilitas di atas.

**Tabel 4.4 Uji realibilitas *quarter life crisis*
Frequentist Scale Reliability Statistics**

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α	Average interitem correlation
Point estimate	0.825	0.815	0.237
95% CI lower bound	0.779	0.762	0.180
95% CI upper bound	0.871	0.858	0.293

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui hasil uji realibilitas skala *quarter life crisis* menghasilkan nilai *cronsbach's alpha* senilai 0,773. Karena nilai *cronbach's alpha* 0,773 > 0,60 sebagai dasar pengambilan keputusan pada uji realibilitas di atas maka data mempunyai realibilitas yang baik yaitu reliabel atau konsisten.

Dari analisis data uji validitas dan uji realibilitas kebersukuran dan *quarter life crisis*. Dapat disimpulkan, bahwa keduanya telah memenuhi syarat keabsahan alat ukur/skala. Oleh karena itu alat ukur/skala kebersyukuran dan *quarter life crisis* bisa digunakan untuk uji penelitian selanjutnya.

b. Uji Hipotesis Independent Sampel T-test

Pada penelitian ini, peneliti akan menguji dua hipotesis, yaitu, perbedaan kebersyukuran dan *quarter life crisis* antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan Fakultas Ushuluddin angkatan 2019 IAIN Kudus. Uji hipotesis yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *independent sampel t-test*. Uji *independent sampel t-test* digunakan untuk menentukan apakah rata-rata dari dua sampel yang tidak berpasangan berbeda. Uji hipotesis *independent sampel t-test* terdapat persyaratan pokok yang harus

dipenuhi, adapun persyaratannya yaitu data berdistribusi normal dan homogen (tidak mutlak). Berikut di bawah ini hasil uji hipotesis kebersyukuran dan *quarter life crisis*.

1) Uji Hipotesis Independent T-Test Kebersyukuran berdasarkan Gender.

Sebelum melakukan uji hipotesis, langkah pertama yang dilakukan adalah uji signifikansi terhadap respon pada angket kebersyukuran. Dalam uji signifikansi, dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi atau p (statistik paramatik) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan³, berikut analisis dari dua uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 4.5 Signifikasi Kebersyukuran.

Independent Samples T-Test					
	T	Df	P	Cohen's d	SE Cohen's d
KEBERSYUKURAN	-2.619	118	0.010	-0.478	0.188

Note. Student's t-test.

Berdasarkan pada data di atas, maka didapatkan hasil nilai $p = 0,010 < 0,05$ maka dapat dinyatakan kebersyukuran antara mahasiswa laki-laki dan perempuan mempunyai nilai hasil signifikan, yaitu terdapat perbedaan.

Langkah berikutnya yaitu uji hipotesis menggunakan analisis *independent sampel t-test*. Pada pengukuran uji hipotesis *independent t-test* diperlukan adanya persyaratan uji asumsi, yaitu uji asumsi normalitas dan homogenitas. Adapun syarat pengambilan keputusan pada kedua uji tersebut

³ Agus Djoko S. Dwi sihono, *Aplikasi JASP dan SPSS dalam Penelitian Kuantitatif*, yogyakarta ; kepal press, 2022. hlm 138

yaitu jika nilai $p > 0,05$ ⁴. Berikut di bawah ini hasil dari uji asumsi normalitas dan homogenitas.

Tabel 4.6 Uji Asumsi Normalitas Kebersyukuran

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	P
KEBERSYUKURAN	laki-laki	0.983	0.564
	Perempuan	0.973	0.199

Berdasarkan data *output test of normality (shapiro-wilk)* di atas antara laki-laki dan perempuan memiliki data kebersyukuran normal di mana perempuan (p) $0,199 > 0,05$ dan laki-laki (p) $0,564 > 0,05$.

Tabel 4.7 Uji Asumsi Homogen Kebersyukuran

Test of Equality of Variances (Levene's)

	F	df ₁	df ₂	P
KEBERSYUKURAN	0.948	1	118	0.332

Tabel *ouput test of equality of variances* di atas menunjukkan homogen tidaknya data, berdasarkan data di atas menunjukkan nilai $0.332 > 0,05$ maka disebut data homogen, dan tidak terjadi hetero validitas.

Dari hasil uji asumsi kebersyukuran. Dapat disimpulkan bahwa uji asumsi terpenuhi. Maka dapat dilanjutkan kepada analisis hipotesis berikutnya dengan menggunakan *group descriptives* berikut ini.

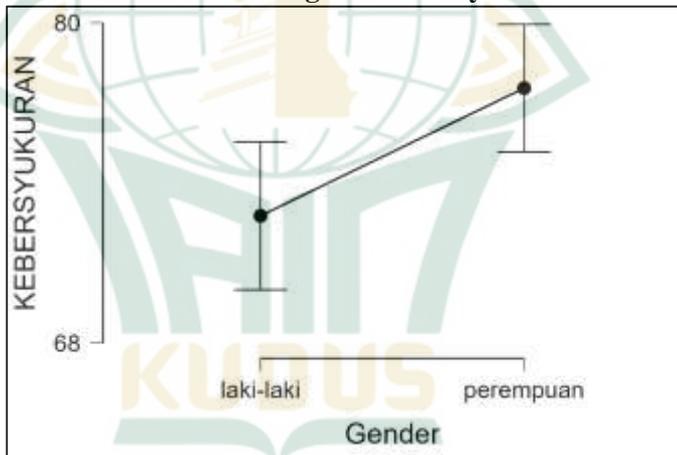
⁴Agus Djoko S. Dwi sihono, *Aplikasi JASP dan SPSS dalam Penelitian Kuantitatif*, yogyakarta ; kepal press, 2022 hlm 139

Tabel 4.8 Group Descriptives Kebersyukuran
Group Descriptives

	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
KEBER-SYUKURAN	laki-laki	60	72.767	10.711	1.383	0.147
	perempuan	60	77.550	9.245	1.194	0.119

Pada tabel *output group descriptives* output di atas menunjukkan bahwa terdapat nilai rata-rata atau *mean* kebersyukuran pada mahasiswa laki-laki sebesar 72.767 dan perempuan 77.550. Nilai tersebut diartikan bahwa rata-rata kebersyukuran mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki.

Gambar 4.1 Diagram Kebersyukuran



Maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan mempunyai kebersyukuran yang berbeda. Berdasarkan penelitian tersebut mengindikasikan perbedaan yang signifikan terkait kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. Hasil uji independent sampel t-test menunjukkan nilai $0,010 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Sebagai kesimpulannya, bahwa mahasiswa perempuan

memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi yaitu rata-rata 77.550 dibandingkan mahasiswa laki-laki dengan rata-rata 72.767.

2) Uji Hipotesis Independent Sampel T-Test *Quarter Life Crisis*

Sebelum melakukan uji hipotesis *quarter life crisis*, langkah pertama yang dilakukan adalah uji signifikansi terhadap respon pada angket *quarter life crisis*. Dalam uji signifikansi, dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi atau p (statistik paramatik) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan, berikut analisis dari dua uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 4.9 Signifikansi *Quarter Life Crisis*

Independent Samples T-Test					
	T	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
QUARTER_LIFE_CRISIS	0.083	118	0.934	0.015	0.183

Note. Student's t-test.

Pada data 4.9 diketahui nilai $p = 0,934 > 0,05$ maka dinyatakan tidak signifikan, tidak ada perbedaan *quarter life crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Langkah berikutnya yaitu uji *hipotesis independent sampel t-test*. Dalam melakukan pengukuran uji hipotesis *independent t-test* diharuskan adanya persyaratan uji asumsi, yaitu uji asumsi normalitas dan homogenitas. Adapun syarat mengambil keputusan pada kedua uji tersebut yaitu jika nilai $p > 0,05$. Berikut dibawah ini hasil dari uji asumsi normalitas dan homogenitas.

Tabel 4.10 Uji Normalitas *Quarter Life Crisis*
Assumption checks
Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	P
QUARTER_LIFE_CRISIS	laki-laki	0.984	0.623
	Perempuan	0.976	0.298

Berdasarkan data *output test of normality (shapiro-wilk)* di atas antara laki-laki dan perempuan memiliki data kebersyukuran normal di mana laki-laki $0,623 > 0,05$ dan perempuan $0,298 > 0,05$.

Tabel 4.11 Uji Homogenitas *Quarter Life Crisis*
Test of Equality of Variances (Brown-Forsythe)

	F	df ₁	df ₂	p
QUARTER_LIFE_CRISIS	0.004	1	118	0.951

Tabel *output test of equality of variances* di atas menunjukkan homogen tidaknya data, berdasarkan data di atas menunjukkan nilai $0.951 > 0,05$ maka dinyatakan data homogen, tidak terjadi hetero validitas.

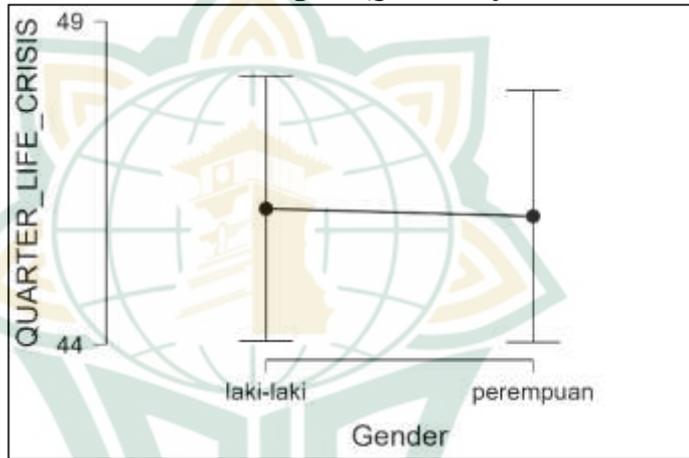
Dari hasil uji asumsi *quarter life crisis*, dapat disimpulkan bahwa uji asumsi terpenuhi. Maka dapat dilanjutkan kepada analisis hipotesis berikutnya dengan menggunakan group descriptives berikut ini.

Tabel 4.12 Group Descriptives Kebersyukuran
Group Descriptives

		N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
QUARTER_LIFE_CRISIS	laki-laki	60	46.100	7.925	1.023	0.172
	Perempuan	60	45.983	7.543	0.974	0.164

Pada tabel output *group descriptives* di atas bahwa terdapat nilai rata-rata atau *mean quarter life crisis* pada mahasiswa laki-laki sebesar 46.100 dan perempuan 45.983 nilai tersebut dapat diartikan pada rata-rata *quarter life crisis* mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, walaupun rata-ratanya tidak begitu jauh.

Gambar 4.2 Diagram *Quarter Life Crisis*



Maka sesuai hasil analisis data bisa diambil kesimpulan bahwa antara mahasiswa perempuan dan laki-laki tidak mempunyai perbedaan *quarter life crisis*. Dilihat sesuai hasil data penelitian uji hipotesis, menggunakan *independent sampel t-test* dan didapatkan hasil nilai $0,934 > 0.05$, maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan pada *quarter life crisis*. Deskriptif rata-rata keduanya hanya memiliki selisih sedikit, mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata 46.100 dan perempuan 45.983.

B. Pembahasan

1. Perbedaan Kebersyukuran antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Fakultas Ushuluddin Angkatan 2019 IAIN Kudus.

Komparasi dilakukan satu persatu antara variabel tergantung (terikat) dengan bebas. Komparatif yang pertama adalah kebersyukuran antara laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan 20 item skala kebersyukuran. Disebarkan kepada 120 mahasiswa, dengan pembagian 60 untuk mahasiswa laki-laki dan 60 untuk mahasiswa perempuan. Dalam penelitian ini bisa dilihat terdapat perbedaan signifikan antara kebersyukuran laki-laki dan perempuan. Antara rata-rata laki-laki dan perempuan cenderung lebih tinggi rata-rata perempuan. Perbedaan signifikansi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eko Kristanto yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kebersyukuran laki-laki dan perempuan. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dalam psikologi barat salah satu faktor yang berkontribusi dalam rasa bersyukur adalah *spirituality/religiousness*. *Spirituality/religiousness* merupakan pemahaman seseorang mengenai keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental terkait hubungan vertikal dengan tuhan. Nilai-nilai keagamaan membuat pelaksanaannya memiliki harapan dan optimis yang tinggi. Nilai religius membuat pelaksanaan penuh harapan dan optimis. Agama dan spiritual menyediakan sumber daya sosial dan kognitif yang membantu orang percaya bahwa mereka mengalami kesejahteraan yang lebih baik. Pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur⁵. Sejalan dengan itu, Al-Ghazali memaparkan bahwa rasa syukur terdiri dari pengertian, bahwa kenikmatan yang diperoleh manusia itu datangnya dari Allah. Bersyukur berarti menggunakan dengan sukacita yang kita dapatkan sesuai dengan kehendak Allah dan tidak dipergunakan dengan

⁵ Eko kristanto : *perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan*, (Malang :UMM, 2016).

ketidaktaatan⁶. Di sisi lain, menurut Syekh ‘Abd Al-Qadir Al-Jilani, hakikat syukur mengakui bahwa semua berkat yang diterima orang berasal dari Allah. Dari penjelasan-penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa syukur erat kaitannya dengan Tuhan.

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian kebersyukuran mahasiswa laki-laki dan perempuan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus yang sangat jelas diperlihatkan dalam angket, yaitu angket nomor 11, yaitu saya mengucapkan terimakasih atas pemberian orang lain. Skor yang didapatkan hampir semua perempuan menyetujui pertanyaan tersebut dibandingkan laki-laki. Dari hal tersebut menunjukkan salah satu pendapat bahwa perempuan memiliki tingkat kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam segi bersyukur dengan lisan.

Penelitian Van Cappeleen dan Rime menemukan bahwa wanita lebih berorientasi pada religi (agama) daripada pria⁷. Fitcher juga membuktikan adanya perbedaan religious antara laki-laki dan perempuan terhadap subjek Katholik, terutama dengan fakta bahwa partisipasi perempuan dalam ritual lebih tinggi daripada laki-laki. Miller dan Hoffman menemukan bahwa laki-laki lebih cenderung aktif mengambil resiko, dan wanita cenderung menghindari risiko yang terkait dengan agama. Hal yang sama diutarakan oleh Suziedalis dan Potrin dalam studi mereka tentang religiusitas terkait dengan citra diri, perempuan terkait dengan dunia luar seperti pencari bantuan dan keterampilan sosial, dan laki-laki terkait dengan kegiatan ambisius⁸. Tingkat rasa syukur yang lebih tinggi pada wanita dikaitkan dengan peningkatan hubungan dan kebebasan untuk mengejar tujuan dan keterbukaan untuk mengekspresikan perasaan seseorang. Penelitian Kashdan dan teman-temannya

⁶ Necyn Tri Novieta, skripsi : *Konsep syukur Ibn Qayyim al-jauziyah dan relevansinya dengan Kesehatan mental* (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022).

⁷ Van Cappellen, P., & Rime ‘, B, Positive emotions and self-transcendence. In V. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior*. New York, NY: Psychology Press, 2014.

⁸ Hallahmi, B. and Argyle, M., *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*, London and New York: Routledge, 1997.

menemukan bahwa wanita mengungkapkan lebih banyak rasa terima kasih daripada pria. Hal ini disebabkan karena wanita berkomunikasi lebih intensif dan terbeku dalam bentuk pernyataan verbal yang lebih detail.. Laki-laki cenderung memandang syukur sebagai sesuatu yang menantang, menimbulkan kecemasan, dan memberatkan. Dalam penelitiannya mendukung gagasan bahwa rasa syukur terkait dengan kesejahteraan psikologis dan fisik yang lebih baik untuk membangun hubungan sosial yang langgeng dan bermakna. Perempuan cenderung menerima dukungan sosial yang lebih besar dari teman sebaya dibandingkan dengan pria, salah satu alasannya karena perempuan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengenali tindakan niat baik orang lain, mengungkapkan penghargaan mereka, dan memperkuat kemungkinan tindakan tersebut diulangi. Setelah menyandingkan pengalaman positif bersama ini, sumber daya sosial yang tahan lama dibuat, dengan kedua belah pihak lebih mungkin merespon dengan varian dukungan daya tanggap ketika kemudian dihadapkan pada kesulitan. Dengan kata lain, rasa syukur memperkuat hubungan sosial dan persahabatan dengan membangun ketrampilan orang untuk peduli, altruism, dan tindakan penghargaan. Seiring waktu, rasa syukur mirip dengan emosi positif yang berkontribusi pada pertumbuhan ketrampilan, hubungan dan ketahanan. Dengan demikian, perempuan mengalami pertumbuhan psikologis sebagai fungsi rasa syukur. Perempuan lebih mengfokuskan upaya lebih besar untuk mengatur hubungan interpersonal, sedangkan laki-laki lebih memfokuskan ekspresi emosional mereka pada pemeliharaan dan pengejaran kekuasaan dan status⁹.

Kebanyakan perempuan senang berbicara dan menggunakan bahasa untuk membangun hubungan pribadi, sedangkan laki-laki melihat bahasa sebagai sarana

⁹ Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J., *Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs*. Journal of Personality, 2009, 77, 691-73.

berbagi dan menerima informasi. Perempuan lebih merasakan manfaat dari mengungkapkan rasa syukur, mengkondisikan emosi dan meningkatkan kebebasan untuk bertindak dengan cara yang konsisten sesuai dengan nilai-nilai yang didapat. Laki-laki dapat melihat pengalaman dan ekspresi rasa syukur sebagai konfirmasi kelemahan, yang dapat mengancam maskulinitas mereka dan merusak status sosial mereka¹⁰. Ini akan melindungi diri dari emosi negatif yang terkait atau konsekuensi sosial, laki-laki cenderung menghindari aktifitas yang memungkinkan munculnya ungkapan rasa syukur. Perempuan, dibandingkan dengan laki-laki, tampaknya lebih mungkin untuk mengalami dan mengungkapkan rasa syukur karena perempuan menilai secara berbeda.

Gender dalam prevalensi rasa syukur disebabkan oleh perbedaan cara pria dan wanita menilai peristiwa yang dialaminya¹¹. Rasa syukur muncul ketika seseorang secara sukarela memberikan apa yang telah dia terima, menganggapnya sangat berharga bagi penerima. Syukur mengungkapkan kenikmatan yang didapat¹². Nikmat disini maksudnya mengamalkan berkat kasih Tuhan sebaik mungkin sesuai dengan kehendak-Nya dan tidak menggunakan nikmat tersebut dengan cara yang tidak baik. Syukur didefinisikan sebagai pengakuan dan rasa syukur karena telah menerima nikmat dari Tuhan. Ini membuat hati manusia cinta Allah, lidah selalu memuji Allah dan menggunakan nikmat di hidupnya untuk memperoleh keridhaan Allah¹³.

Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung lebih mementingkan hubungan interpersonal

¹⁰ Levant, R. F. dan Williams, C, *The psychology of men and masculinity*. In J. Bray & M. Stanton (Eds.) *The WileyBlackwell handbook of family psychology*. Oxford: Blackwell Publishing, (2009).

¹¹ Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J, *Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs*, *Journal of Personality*, 2009, 77, 691-73

¹² Akmal, Masyhuri. *Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Ponpes Darunnahdha Tawalib Bangkinang Seberang, Riau, 2018)*, 5.

¹³ Moh Amin, *Ahlak Terpuji* (Jakarta: Kalam Mulia, 1997), 27.

dan kepedulian sosial yang membutuhkan lebih banyak tindakan positif daripada laki-laki, hal ini membuat perempuan lebih menikmati pengalaman hidup yang memungkinkan peningkatan rasa syukur. Di sisi lain, laki-laki cenderung lebih menghargai kekuasaan dan otoritas daripada perempuan, sehingga laki-laki cenderung mempersepsikan bantuan yang diterima dari orang lain sebagai ancaman terhadap kapasitas otonomi dan otoritas mereka¹⁴. Penilaian tersebut merupakan bentuk persepsi negatif yang dapat menurunkan tingkat kebersyukutan.

2. Perbedaan *Quarter Life Crisis* antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan Fakultas Ushuluddin Angkatan 2019 IAIN Kudus.

Selanjutnya, komparasi yang diujikan yaitu komparasi pada *quarter life crisis* pada laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 14 item skala *quarter life crisis*. Disebarkan kepada 120 mahasiswa, dengan pembagian 60 untuk mahasiswa laki-laki dan 60 untuk mahasiswa perempuan. Pada penelitian ini terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada *quarter life crisis*. Rata-rata antara laki-laki dan perempuan hanya menunjukkan selisih 0.117 hal ini tidak bisa dijadikan acuan tinggi tidaknya rata-rata laki-laki dan perempuan. Berdasarkan penelitian tersebut maka antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin angkatan 2019 sama-sama mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan dengan penelitian Alexandra Robbins dan Abby Wilner bahwa anak muda yang memasuki usia ke-20 yaitu seseorang yang baru saja meninggalkan zona nyamannya dan mulai memasuki kehidupan sebenarnya, dengan tuntutan-tuntutan yang

¹⁴ Schwartz, S. H, & Rubel, T, *Sex differences in value priorities : Cross-cultural and multimethod studies. Jurnal of Personality and Social Psychology*, 89, 1010–1028, 2005.

ada.¹⁵ Dimana mulai mengalami kebingungan mengenai identitas, merasa frustrasi dengan hubungan dan krier, merasa kecewa dengan semua hal, hingga merasa khawatir akan kehidupannya nanti. Hal tersebut dialami pada fase dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan dalam menghadapi realita kehidupan yang terkesan berat sebab belum adanya kesipan yang matang.

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian, mahasiswa laki-laki dan perempuan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus adalah banyak mahasiswa yang mengkhawatirkan tentang karier masa depannya, belum berpenghasilan, dan belum bisa menghasilkan apa-apa di usianya saat ini. Hal ini didapatkan sesuai dengan angket pertanyaan nomor 4 yaitu, saya merasa terbebani ketika diusia ini masih belum berpenghasilan, hampir seluruh respon laki-laki maupun perempuan memilih menyetujui pertanyaan tersebut. Hal itulah yang menjadi salah satu pertanda penyebab *quarter life crisis*. Sesuai dengan penelitian Robins dan Wilner salah satu pertanda individu mengalami *quarter-life crisis* yaitu rasa cemas¹⁶. Memasuki fase dewasa awal, usia 20 tahunan individu mempunyai berbagai harapan yang ingin tercapai, namun kecemasan dan ketakutan tidak dapat mencapai hasil yang memuaskan membayangi mereka, membuat mereka merasa sulit. Perasaan takut dan khawatir membuat orang cemas karena dihantui kesalahan yang mungkin tidak pernah mereka lakukan. Selain cemas perasaan tertekan juga menjadi pertanda individu mengalami *quarter life crisis*. Banyak mahasiswa yang merasa belum menghasilkan apa-apa diusia saat ini, tuntutan orang tua, tuntutan akademik yang harus menyelesaikan skripsi. Hal ini menyebabkan banyak remja pada usia dewasa awal yaitu 18-29 tahun, sangat tertekan dengan masalah yang mereka hadapi dan merasa bahwa masalah yang mereka

¹⁵ Sutanto, Christine, Dkk, *Perencanaan Creative Tools Berbasis Menggambar Huruf Sebagai Alat Bantu Mengatasi Quarter Life Crisis*, Jurnal DKV Adiwarna 1.16 (2020): 11.

¹⁶ Ahmad Asrofi, skripsi : *Konsep Tawakal Dalam Tasawuf Sebagai Terapi Qrisis Quarter Life*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2022), 47-50.

hadapi semakin hari semakin berat. Perasaan seperti itu dapat menyebabkan aktivitas individu menjadi kacau dan kurang optimal, karena masalah yang mereka hadapi selalu hadir dan membebani mereka, merasa lebih tersiksa oleh kegagalan dalam menghadapi kehidupan, terutama oleh pandangan masyarakat terhadap lulusan perguruan tinggi yang menuntut agar mereka mencapai tujuan mereka atau menjadi lebih sukses

Individu yang mengalami *quarter life crisis* mungkin mengalami ketidakstabilan ekstrim, perubahan besar yang konstan, terlalu banyak keputusan, dan kepanikan ketidakberdayaan atas ketidakpastian masa depan¹⁷. Masa-masa *quarter life* seharusnya tidak menjadi masa-masa krisis bagi kebanyakan orang, namun menjadi momen yang membahagiakan sebab individu mempunyai banyak kesempatan mencoba hal-hal baru, pada masa ini bisa dikatakan individu bebas melakukan semua keinginan untuk menemukan arti kehidupan. Tetapi justru terbanding balik, kebanyakan individu menghadapi masa ini dengan rasa yang bimbang, tertekan, *insecure* serta tak berarti¹⁸. Fenomena *quarter life crisis* cenderung terjadi dalam kurun waktu satu tahun, akan tetapi bisa lebih cepat maupun lebih lama tergantung pada cara individu menghadapinya. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung memiliki harapan yang terlalu tinggi mengenai kehidupan dan karier sehingga menyebabkan kekecewaan ketika kehidupan dewasa tidak sesuai yang dimimpikan ketika remaja. Secara umum, masih banyak individu yang berada pada tahap dewasa awal yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*, maka beberapa langkah solusi bisa untuk mengatasi krisis psikososial ini, peran orang tua dapat dipertimbangkan, menyibukkan diri dengan pekerjaan, meningkatkan resiliensi, dan

¹⁷ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis- Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan*, 2019, 6-11

¹⁸ Black, A. *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*, Thesis. University of Arkansas Proquest Dissertations and Theses (PQDT). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 201

mempelajari ketrampilan baru¹⁹. Individu harus bisa sadar jika semua ini merupakan proses kehidupan yang bisa dihadapi.



¹⁹ Steplon,A, *coaching clients through the quarter life crisis : What works?international journal of evidence based coaching andmentoring*,2012, (6), 130-145.