

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Fenomena *Riḍa* dalam Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini ditulis oleh Anggun Sekar Arum, NIM. 1860303221001, dengan dosen pembimbing Dr. Abduloh Safik, M. Fil. I.

Kata Kunci: *Riḍa*, *Quarter life crisis*, *spiritual coping*.

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami individu pada rentang usia 20–30 tahun dan ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan, serta ketidakpastian dalam menghadapi masa depan akibat kesenjangan antara harapan dan realitas kehidupan. Kondisi ini banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Dalam perspektif tasawuf, *riḍa* dipandang sebagai salah satu bentuk *spiritual coping* yang dapat membantu individu menerima berbagai ketentuan Allah SWT dengan penuh keikhlasan sehingga mampu mencapai ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* serta memahami pemaknaan *riḍa* sebagai *spiritual coping* dalam menghadapi kondisi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, tekanan akademik, ketidakpastian karier, serta keraguan terhadap kemampuan diri. *Riḍa* dimaknai oleh para informan sebagai sikap menerima ketentuan Allah SWT tanpa menyerah pada keadaan, melainkan tetap berikhtiar, bertawakal, dan meyakini adanya hikmah di balik setiap peristiwa. Pemaknaan tersebut berkontribusi dalam membantu informan memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta membangun kesiapan dalam menghadapi masa depan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *riḍa* dapat menjadi salah satu alternatif *spiritual coping* yang relevan dalam mendukung kesehatan mental dan ketahanan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi *quarter life crisis*.

ABSTRACT

This thesis, entitled "The Riḍa Phenomenon in Facing Quarter-Life Crisis among Final-Year Students at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University of Tulungagung," was written by Anggun Sekar Arum, Student ID Number 1860303221001, with supervisor Dr. Abduloh Safik, M. Fil. I.

Keywords: *Riḍa, Quarter-Life Crisis, Spiritual Coping.*

Quarter-Life Crisis is a psychological phenomenon often experienced by individuals between the ages of 20 and 30. It is characterized by anxiety, confusion, and uncertainty about the future due to the gap between expectations and the realities of life. This condition is often experienced by final-year students transitioning from education to the workforce. From a Sufi perspective, Riḍa is seen as a form of spiritual coping that can help individuals accept the various provisions of Allah SWT with sincerity and thus achieve inner peace. This study aims to describe the experiences of final-year students in facing a quarter-life crisis and understand the meaning of riḍa as a spiritual coping in facing this condition. This study uses a qualitative approach with a phenomenological research type. Data were obtained through in-depth interviews with final-year students of Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University of Tulungagung and analyzed using a phenomenological approach. The results showed that all informants experienced a quarter-life crisis characterized by anxiety about the future, academic pressure, career uncertainty, and doubts about one's own abilities. Riḍa is interpreted by informants as an attitude of accepting the provisions of Allah SWT without giving up on circumstances, but rather continuing to strive, put their trust in God, and believing in the wisdom behind every event. This meaning contributes to helping informants gain inner peace, reduce anxiety, and build readiness to face the future. The implications of this study indicate that the value of riḍa can be a relevant alternative spiritual coping in supporting the mental health and psychological resilience of final-year students facing a quarter-life crisis.

الملخص

هذه الأطروحة، بعنوان "ظاهرة الرضا في مواجهة أزمة منتصف العمر لدى طلاب السنة النهائية في جامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية في تولونج أجونج"، كتبتها أنجون سيكار أروم، ١٨٦٠٣٠٣٢٢١٠٠١ رقم الطالبة، بإشراف الدكتور عبد الله صافيك، الحاصل على درجة الماجستير في الفلسفة.

الكلمات المفتاحية: الرضا، أزمة منتصف العمر، التكيف الروحي.

تُعدُّ أزمة ربع العمر ظاهرةً نفسيةً شائعةً بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٣٠ عامًا، وتتميزُ بظهور مشاعر القلق والحيرة وعدم اليقين بشأن المستقبل نتيجة الفجوة بين التطلعات الشخصية وواقع الحياة. ويشيع حدوث هذه الظاهرة لدى طلبة السنة النهائية الذين يمرون بمرحلة انتقالية من الحياة الجامعية إلى الحياة العملية. ومن منظور التصوف الإسلامي يُعدُّ الرضا أحد أشكال التكيف الروحي الذي يساعد الفرد على تقبل جميع أقدار الله تعالى بإخلاص وطمأنينة، مما يساهم في تحقيق السكينة النفسية. وهدفت هذه الدراسة إلى وصف خبرات طلبة السنة النهائية في مواجهة أزمة ربع العمر، وفهم دلالة الرضا بوصفه أحد أشكال التكيف الروحي في التعامل مع هذه الحالة. واعتمدت الدراسة المنهج الكيفي من خلال البحث الظاهراتي (الفينومينولوجي). وجمعت البيانات عن طريق المقابلات المتعمقة مع طلبة السنة النهائية في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج، ثم حُلِّلت وفق المنهج الظاهراتي. وأظهرت نتائج الدراسة أن جميع المشاركين قد مروا بأزمة ربع العمر، وتمثلت في القلق تجاه المستقبل، والضغط الأكاديمي، وعدم اليقين المهني، والشك في القدرات الذاتية. كما توصلت الدراسة إلى أن المشاركين يُفسِّرون الرضا بأنه تقبل قضاء الله تعالى دون الاستسلام للواقع، بل مع الاستمرار في السعي، والتوكل على الله، والإيمان بأن وراء كلِّ حدثٍ حكمةً إلهية. وقد أسهم هذا الفهم في تحقيق الطمأنينة النفسية، والتخفيف من القلق، وتعزيز الاستعداد لمواجهة المستقبل. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن قيمة الرضا يمكن أن تُعدُّ أحد البدائل الفاعلة للتكيف الروحي في دعم الصحة النفسية وتعزيز المرونة النفسية لدى طلبة السنة النهائية الذين يواجهون أزمة ربع العمر.