

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Dalam dua dekade terakhir, perubahan dinamika kehidupan telah menggeser pola transisi dalam segala aspek kehidupan, tidak terkecuali bagi individu yang sedang menuju fase kedewasaan. Jenjang pendidikan yang lebih panjang, dinamika pasar kerja yang tidak menentu, serta tuntutan pasar global membuat perpindahan terasa lebih kompleks, khususnya perpindahan dalam hal pendidikan menuju dunia kerja. Banyak review dan studi internasional yang mengaitkan perubahan struktural ini dengan peningkatan beban psikososial pada kelompok usia dewasa awal (*emerging adults*). Kondisi ini tentunya membawa konsekuensi jangka panjang bagi kehidupan individu jika individu tersebut tidak dapat mengatasinya dengan baik. Kajian literatur mutakhir menyebut fenomena ini sebagai fenomena "*Quarter life crisis*". *Quarter life crisis* adalah suatu keadaan yang dialami oleh individu yang berusia 20-30 tahun, dimana individu tersebut merasakan sebuah kecemasan, kebimbangan, dan ketidakpastian dalam menjalani hidup. Kondisi ini dipicu karena ekspektasi dari individu bertemu dengan realitas sosial yang tentunya berbeda dari apa yang diekspektasikan.

Robbins dan Wilner remenjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu saat mereka mengalami kebingungan dan kesulitan dalam membuat sebuah keputusan yang akan mempengaruhi masa depan

mereka. Kesulitan ini yang akan membuat individu tersebut merasa tidak berdaya, ragu, dan takut untuk melangkah.² Fenomena *quarter life crisis* tidak hanya berbentuk kebingungan praktis, seperti kesulitan seseorang dalam menentukan karir. Melainkan juga melibatkan ketegangan eksistensial, yaitu runtuhnya makna konflik nilai antara idealisme dan realitas, serta penurunan tingkat kepercayaan diri seseorang dalam merancang masa depan. Dalam 5 tahun terakhir, banyak studi yang telah menegaskan bahwa faktor eksternal, seperti tatanan ekonomi, tuntutan sosial, serta ketidakpastian karir bersinergi dengan faktor internal individu (krisis identitas, perbandingan sosial, dll). Sehingga hal ini membuat potensi *quarter life crisis* pada masyarakat urban dan akademik semakin parah. Robins dan Wilner juga turut mengungkapkan bahwa kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* dalam ranah pendidikan adalah mahasiswa yang berada di tingkat akhir, karena usia mereka sudah memasuki usia *quarter life* atau seperempat abad, yang tentunya akan dihadapkan pada sebuah kebimbangan, ketakutan akan masa depan, serta tekanan psikologis yang kompleks akibat dari tuntutan akademik dan sosial.³

Dalam konteks pengalaman subyektif, *quarter life crisis* tidak hanya sekadar berupa gejala kognitif atau emosional individu yang meliputi kecemasan, keraguan dalam pengambilan keputusan, dan perbandingan sosial, tetapi juga berpengaruh

²Tsana Afrani Suyono, Asteria D. Kumalasari, dan Efi Fitriana. (2021). HUBUNGAN QUARTER-LIFE CRISIS DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA INDIVIDU DEWASA MUDA. Jurnal Psikologi, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>

³Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, dan Frederick Dermawan Purba. (2024). Factors Contributing to Quarter life crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. Psychology Research and Behavior Management, Volume 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>

terhadap struktur hidup tersebut. Ketidakselarasan antara harapan dan realitas konkret sering menimbulkan konflik nilai dan kebimbangan. Secara teoritis, Arnett menyebutkan bahwa terkadang seseorang yang berada di fase *emerging adulthood* akan mengalami kebingungan serta tekanan emosional.⁴ Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa krisis ini bukan hanya sekedar problematika dalam ranah kognitif ataupun emosional saja, tetapi sebenarnya juga menyentuh sisi spiritual dari manusia tersebut.

Secara empiris, berbagai penelitian tentang *quarter life crisis* telah dilakukan. Dalam lima tahun terakhir, penelitian tentang *quarter life crisis* banyak dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir sebagai objek penelitian. Hasil yang didapat adalah mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis. Menurut WHO, terdapat 1 dari 7 individu pada usia 20-30 tahun mengalami depresi yang berkaitan dengan akademik dan karir,⁵ menggambarkan fenomena yang bersifat lintas budaya dan universal. Sedangkan, menurut laporan survei dari Kemenkes RI menegaskan bahwa problematika kesehatan mental yang terjadi di Indonesia, umumnya terjadi pada kelompok usia dewasa awal,⁶ terutama pada kalangan mahasiswa dan pekerja awal. Selain itu, data dari Pusat Layanan

⁴Jeffrey Jensen Arnett. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

⁵World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All* (Geneva: WHO, 2023).

⁶Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Kesehatan Mental Penduduk Usia Produktif* (Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2022).

Psikologi Universitas Indonesia yang menunjukkan angka prevalensi mahasiswa tingkat akhir mengalami stres berat menjelang kelulusan sebesar 62% dan 41% lainnya hanya mengalami gejala kecemasan akibat dari ketidakpastian akan masa depan.⁷

Beberapa temuan ini mengindikasikan bahwa fenomena *quarter life crisis* merupakan fase yang sarat akan tekanan psikologis, terutama pada individu yang menghadapi tuntutan sosial, akademik, maupun ekonomi.⁸ Dalam konteks mahasiswa akhir, *quarter life crisis* terjadi bukan hanya karena tekanan akademik saja, tetapi juga karena adanya transisi menuju dunia kerja. Selain itu, tanggung jawab sosial yang dihadapi juga semakin kompleks. Akan tetapi, tidak semua mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dengan dampak destruktif yang sama. Faktor spiritualitas terbukti berperan sebagai mekanisme *coping* yang dapat membantu mahasiswa tersebut untuk melewati fase ini. Karena intervensi yang dibutuhkan tidak hanya berfokus pada teknik penyembuhan melalui psikologis saja, tetapi juga membutuhkan dari sisi spiritual. Beberapa literatur lintas disiplin juga menunjukkan bahwa spiritualitas bisa dijadikan strategi *coping* ketika seorang individu mengalami fase transisi hidup.

⁷Pusat layanan Psikologi Universitas Indonesia, *laporan Tahunan Kesehatan Mental Mahasiswa 2023* (Depok: Universitas Indonesia, 2023).

⁸Jeffrey Jensen Arnett. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Dalam *tasawuf*, salah satu dimensi spiritual yang bisa dijadikan sebagai *coping mechanism* untuk membantu kegelisahan eksistensial manusia adalah nilai *Rida*. Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* menegaskan bahwa *Rida* merupakan *maqam* (tingkatan spiritual) tertinggi setelah sabar dan tawakal.⁹ *Rida* menjadi indikator kesempurnaan iman, di mana seseorang tidak hanya menerima takdir, tetapi juga menemukan makna di baliknya.

Pemilihan judul “Fenomena *Rida* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, *quarter life crisis* merupakan fenomena yang semakin banyak dialami mahasiswa tingkat akhir sebagai konsekuensi dari transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Kedua, penelitian mengenai *quarter life crisis* lebih banyak dikaji dari perspektif psikologi, sedangkan kajian yang mengintegrasikan nilai *rida* sebagai bentuk *spiritual coping* masih relatif terbatas. Ketiga, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai perguruan tinggi keagamaan memiliki karakteristik lingkungan akademik yang mengintegrasikan pengembangan intelektual dan spiritual sehingga menjadi konteks yang tepat untuk mengkaji pemaknaan *rida* dalam menghadapi *quarter life crisis*.

⁹Adib 'Aunillah Fasya, “Konsep tasawuf Menurut Imam Al-Ghazali,” *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022): 156.

Bagi mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, nilai *Rida* menjadi relevan untuk dikaji karena mereka hidup dalam lingkungan religius yang berinteraksi dengan dinamika modernitas. Tekanan akademik, kecemasan terhadap karir, dan perubahan sosial sering kali menimbulkan disonansi antara idealisme spiritual dan realitas dunia kerja. Dalam situasi tersebut, bagaimana mahasiswa memahami, menginternalisasi, dan mengimplementasikan nilai *rida* ketika menghadapi ketidakpastian masa depan merupakan pertanyaan yang penting untuk dijawab secara fenomenologis.

Pendekatan fenomenologi dipilih dalam penelitian ini karena penelitian tidak berfokus pada pengukuran tingkat *quarter life crisis*, melainkan berupaya memahami pengalaman subjektif mahasiswa ketika menghadapi krisis tersebut dan memaknai nilai *rida* dalam kehidupan mereka. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti menggali makna pengalaman hidup (*lived experience*) sebagaimana dirasakan secara langsung oleh partisipan, sehingga mampu mengungkap proses internalisasi nilai *rida* sebagai bentuk *spiritual coping* ketika menghadapi ketidakpastian masa depan.

Meskipun penelitian mengenai *quarter life crisis* telah banyak dilakukan dalam lima tahun terakhir, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek psikologis, seperti *self-efficacy*, *resilience*, *self-compassion*, *psychological well-being*, maupun *religious coping*. Penelitian yang mengkaji pengalaman mahasiswa dalam memaknai nilai *rida* sebagai bentuk *spiritual coping* melalui pendekatan

fenomenologi masih sangat terbatas, khususnya pada konteks perguruan tinggi keagamaan Islam. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan perspektif tasawuf sebagai pendekatan untuk memahami pengalaman hidup mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengkaji *riḍa* bukan hanya sebagai konsep normatif dalam kajian tasawuf, tetapi sebagai pengalaman hidup (*lived experience*) mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi *quarter life crisis*. Penelitian ini juga memadukan perspektif psikologi perkembangan dengan tasawuf melalui pendekatan fenomenologi sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses pemaknaan *riḍa* sebagai mekanisme *spiritual coping*.

Keterpaduan antara pendidikan dan pembinaan spiritual menjadi semakin penting ketika dihadapkan pada realitas mahasiswa tingkat akhir yang tengah berada pada fase transisi kehidupan menuju dunia kerja dan kedewasaan sosial. Mahasiswa dalam tahap ini sering menghadapi tekanan akademik, kebimbangan arah hidup, serta ketidakpastian masa depan fenomena yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. Dalam situasi ini, penguatan nilai spiritual seperti *Riḍa* menjadi sangat relevan, karena dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang membantu mahasiswa menerima realitas hidup dengan lebih lapang, tanpa kehilangan arah atau semangat berusaha.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian tentang **Fenomena *Riḍa* dalam Menghadapi *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung** menjadi relevan dan signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna dan pengalaman yang dialami oleh mahasiswa akhir ketika menginternalisasikan *Riḍa* ketika dihadapkan pada fase *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan mampu mengungkap makna dan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi krisis hidup. Secara akademik, penelitian ini tidak hanya relevan secara praktis, tetapi juga memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan integrasi antara psikologi modern dan spiritualitas Islam.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa fokus penelitian yang diantaranya adalah:

1. Bagaimana mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memaknai *riḍa* dalam menghadapi *quarter life crisis*?
2. Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam mengimplementasi nilai *Riḍa* ketika menghadapi fenomena *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana mahasiswa tingkat akhir di universitas islam negeri sayyid ali rahmatullah tulungagung memaknai *riḍa* dalam menghadapi *quarter life crisis*.
2. Untuk mengetahui pengalaman mahasiswa dalam mengimplementasikan nilai *Riḍa* ketika menghadapi *quarter life crisis*.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian mengenai *Fenomena Riḍa dalam Menghadapi Quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung* memiliki kegunaan yang dapat dilihat dari dua sisi, yakni secara teoretis dan praktis.

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmu tasawuf modern, khususnya mengenai nilai *Riḍa* sebagai konsep spiritual yang memiliki relevansi dengan permasalahan psikologis kontemporer seperti *quarter life crisis*. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi Islam dan menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara nilai-nilai sufistik dan kesehatan mental generasi muda.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* melalui penerapan nilai *Riḍa*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus, konselor, dan pembimbing akademik dalam mengembangkan program pembinaan spiritual mahasiswa untuk memperkuat ketahanan psikologis dan keimanan mereka dalam proses penyelesaian studi serta menghadapi transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa.

E. Penegasan Istilah

Dalam penelitian yang berjudul “*Fenomena Riḍa dalam Menghadapi Quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN SATU Tulungagung*” penulis perlu mempertegas beberapa istilah yang dianggap penting dalam judul tersebut, dengan tujuan untuk menghindari kesalahpahaman ketika proses literasi. Beberapa istilah yang perlu ditegaskan adalah sebagai berikut:

1. Fenomena

Fenomena secara etimologis berasal dari bahasa Yunani *phainomenon* yang berarti “sesuatu yang tampak” atau “sesuatu yang menampakkan diri”.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)¹⁰, fenomena diartikan

¹⁰Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, “**Fenomena**,” **KBBI Daring**, diakses 16 Juli 2026, <https://kbbi.kemdikdasmen.go.id>

sebagai gejala, fakta, atau kenyataan yang dapat diamati dan dijelaskan secara ilmiah.

Dalam penelitian kualitatif, khususnya pendekatan fenomenologi, fenomena dipahami sebagai pengalaman yang dialami dan dimaknai secara langsung oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena tidak hanya dipandang sebagai peristiwa yang tampak, tetapi juga sebagai pengalaman subjektif yang mengandung makna dan dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, maupun spiritual individu.

Dalam penelitian ini, fenomena yang dimaksud adalah bagaimana pengalaman mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam menghadapi *quarter life crisis* serta bagaimana mereka memaknai nilai *riḍa* sebagai bentuk penerimaan, penghayatan spiritual, dan upaya menghadapi berbagai ketidakpastian yang muncul selama proses transisi menuju kehidupan dewasa.

2. *Riḍa*

Riḍa secara etimologis berasal dari kata *radhiya–yardha* (رضى–يرضى) yang berarti rela atau lapang dada. Secara terminologis, merupakan sikap batin yang menerima segala ketentuan Allah SWT dengan ikhlas, tanpa penolakan atau keluh kesah, sehingga melahirkan ketenangan jiwa.¹¹ Dalam perspektif tasawuf, Al-Qusyairi menjelaskan *riḍa* sebagai ketenangan hati yang lahir dari

¹¹Ahmad Farih. (1989). *Tazkiyah An-Nufus (trans. Nabani Idris)*. (Bandung: Pustaka), 96.

keyakinan terhadap kebijaksanaan Allah, sedangkan Imam Al-Ghazali menempatkan *riḍa* sebagai salah satu *maqam* spiritual tertinggi setelah sabar dan *tawakal*¹².

Dalam psikologi kontemporer, *riḍa* memiliki kesamaan dengan konsep *acceptance* (penerimaan), yaitu menerima keadaan tanpa penolakan. Namun, *riḍa* memiliki dimensi spiritual yang lebih mendalam karena didasarkan pada keimanan bahwa setiap ketentuan Allah mengandung hikmah. Dengan demikian, *riḍa* tidak hanya menjadi bentuk penerimaan, tetapi juga menjadi sumber ketenangan, kesadaran, dan pemaknaan terhadap setiap peristiwa kehidupan¹³.

Dalam penelitian ini, *riḍa* dimaknai sebagai sikap batin mahasiswa tingkat akhir yang mampu menerima berbagai ketidakpastian dan tantangan selama menghadapi *quarter life crisis* dengan penuh keikhlasan, tetap berikhtiar, serta meyakini bahwa setiap pengalaman yang dialami merupakan bagian dari ketetapan Allah SWT yang mengandung hikmah.

3. *Quarter life crisis*

Quarter life crisis merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, dan tidak pasti mengenai arah hidup, yang umumnya

¹²Adib 'Aunillah Fasya. (2022). Konsep Tasawuf Menurut Imam Al-Ghazali. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(2), 153–166. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i2.6723>

¹³Heni Rumiatus, Saepudin, dan Jonsi Huandar. (2026). KONSELING SUFISTIK DALAM PERSPEKTIF IMAM AL-QUSYAIRI. *FIKRUNA: Jurnal Ilmiah Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 8(2), 345–358. <https://doi.org/10.56489/v2c23g18>

dialami individu berusia 20–30 tahun. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner dan dikaitkan dengan fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi menuju kedewasaan ketika individu mulai menghadapi tuntutan karier, pendidikan, hubungan, dan tanggung jawab hidup. Pada mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini sering dipicu oleh tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan untuk segera memasuki dunia kerja¹⁴.

Dalam perspektif Islam, *quarter life crisis* tidak hanya dipandang sebagai krisis psikologis, tetapi juga sebagai momentum untuk introspeksi, pendewasaan diri, dan penguatan spiritual. Melalui proses tersebut, individu dapat membangun ketenangan batin dan menemukan makna hidup dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT¹⁵.

Dalam penelitian ini, *quarter life crisis* dimaknai sebagai pengalaman krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir akibat berbagai tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan, yang mendorong mereka untuk mencari makna serta membangun ketahanan psikologis dan spiritual.

¹⁴Kenny Valentino dan Donny Hendrawan. (2025). Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>

¹⁵Arini Zakia, Maryatul kibtayah, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, & Ahmad Zidni Ilman. (2024). APLIKASI TAZKIYATUN NAFS DALAM PSIKOTERAPI ISLAM. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 109–131. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>