

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi saat ini banyak mahasiswa yang memiliki pertanyaan besar terhadap apa yang akan dilakukan setelah berakhir masa kuliahnya yang disebut dengan *quarter life crisis* (Hidayati et al, 2020). *Quarter life crisis* atau dalam bahasa Indonesia disebut krisis seperempat abad adalah istilah yang terkait dengan tahapan perkembangan pada individu berusia seperempat abad atau 25 tahun yang memengaruhi perkembangan sosio-emosional manusia (Herawati et al, 2020). *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner didalam buku *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* menjelaskan penyebab adanya *quarter life crisis* karena adanya perubahan dalam hidup dari masa remaja kepada masa dewasa yang mengakibatkan ketidakpastian dan terlalu banyak pilihan, membuat seseorang merasa tidak berdaya dan cemas (Robbins et al, 2001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 193 atau 86,2% (Urrahma et al, 2022). Fenomena *quarter life crisis* dapat membahayakan seseorang karena menyebabkan gangguan mental (Habibie et al, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kontribusi religiusitas dan efikasi diri terhadap *quarter life crisis* sebesar 8,2% ditemukan bahwa religiusitas dan efikasi diri dapat memprediksi skor *quarter life crisis* siswa muslim usia 18-25 tahun (Ihsani et al, 2022).

Pada masa peralihan remaja ke dewasa awal yang tidak mendapatkan tumbuh kembang yang adekuat dapat berisiko mengalami gangguan kesehatan jiwa seperti stress, cemas, dan panik akibat dari adanya harapan yang tidak tercapai (Sujudi et al, 2020). Dengan adanya *quarter life crisis* mahasiswa banyak mengalami ansietas, depresi,

gangguan pola makan, gangguan pola tidur, dan harga diri rendah (Balqis et al., 2023a). Ketakutan masa depan, kesulitan membuat keputusan, dan kebingungan tentang jalan hidup mereka adalah ciri-ciri orang yang mengalami *quarter life crisis* (Petrov et al, 2022). Kesehatan jiwa yang diakibatkan oleh *quarter life crisis* dapat diatasi dengan cara percaya bahwa Tuhan akan membantunya dalam menyelesaikan masalahnya sehingga dia dapat mendapatkan kebahagiaan dan meningkatkan diri kepada tuhan atau beribadah (Qolbi et al, 2020). Salah satu karakteristik kesehatan mental yang baik adalah untuk membangun hubungan yang baik antara diri dan pencipta, atau dalam hal ini disebut kepercayaan agama atau dengan beribadah kepada Tuhan (Habibie et al, 2019).

Pada penelitian Larasati menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat diredakan dengan peran religiusitas sebesar 3,9% dan mengatakan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi lebih mampu untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan yang artinya jika tingkat religiusitas meningkat maka akan diikuti dengan penurunan tingkat *quarter life crisis* (Larasati, 2021). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Sutarno, & Andika yang menyatakan bahwa religiusitas akan mengurangi kecemasan seseorang dalam masa *quarter life crisis* (Wahyuni et al, 2020). Menurut penelitian McMahan & Biggs, orang dengan tingkat religiusitas tinggi sering menggunakan mekanisme koping religius, bersikap tenang, dan tidak mudah gugup saat berhadapan dengan sumber stres. Orang-orang ini juga dapat membantu orang mengembangkan optimisme dan kepercayaan diri (McMahon et al, 2012). Hasil penelitian dari terdahulu menyatakan bahwa syaraf otonom akan menjadi lebih relax, sehingga menurunkan kecemasan ketika individu tersebut melakukan ibadah, salah satunya dengan shalat dan dzikir (Irawati et al., 2023).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Ibadah adalah suatu tindakan mengungkapkan ketakwaan kepada Allah SWT yang dilandasi dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya; secara etimologis Ibadah berasal dari bahasa Arab yang artinya taat atau patuh (Hajir et al, 2022). Pada penelitian Mahmudi ini 99,2% mahasiswa ketika sholat merasa dekat dengan Allah, 97,2 % mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Polines menjalankan sholat khushyuk dengan menundukkan muka, 93,2 % Sholat khushyuk dengan mengingat kematian, 72 % mahasiswa sholat khushyuk sambil meneteskan air mata, 98 % mahasiswa setelah sholat merasa tenang, 98 % setelah sholat khushyuk tidak berani melakukan kemaksiatan, 93,3 % setelah melakukan sholat khushyuk tidak berani curang atau berbohong (Mahmudi et al, 2018). Pada penelitian Suhada & Fajrin , menunjukkan hasil sebanyak 57 (51,9%) mahasiswa yang memiliki keteraturan menjalankan shalat fardhu (Suhada et al, 2021). Pada penelitian Mardhiah, sebelum diberikan penugasan menunjukkan hasil 27% selalu shalat 5 waktu, 4% tidak pernah mengerjakan shalat dan 69% mengerjakan shalat tetapi tidak 5 waktu. Setelah diberikan penugasan menunjukkan hasil 15% mengerjakan shalat tetapi tidak 5 waktu dan 85% selalu mengerjakan shalat 5 waktu (Mardhiah, 2021).

Ibadah harus dilandasi dengan iman, dan ibadah tanpa iman adalah sia-sia, karena ibadah adalah ukuran keimanan dan ketaatan seseorang untuk menentukan apakah kelak surga atau neraka (Mardhiah, 2021). Pesan penting dalam Al-Qur'an adalah bahwa Allah menciptakan jin dan manusia hanya untuk mengabdikan atau menyembah mereka, sebagaimana firman Allah swt dalam surah az- zariyat pada ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Terjemah: Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku (Hajir et al, 2022). Secara lebih umum, Al-Qur'an membuat banyak isyarat tentang efek menguntungkan dari keyakinan dan pelaksanaan ritual ibadah bagi kesehatan jasmani dan rohani (Arifin, 2023). Ini pada dasarnya bermuara pada surat ash-syfa yang termasuk dalam Al-Qur'an. Allah SWT berfirman pada Q.S Al-Isra ayat 82: Artinya “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan kegiatan ibadah dimana taat pada perintah agama akan memberikan dampak psikis yang baik bagi yang menjalankannya, salah satunya akan memperoleh kesehatan jiwa dan kesehatan jiwa serta terhindar dari masalah kejiwaan yang merugikan (Azisi, 2020). Muslim yang menjalankan ibadah (shalat) mungkin menerima energi spiritual darinya, yang memiliki sejumlah keuntungan psikologis (Iqbal et al, 2020)

Manusia akan melalui berbagai tahap perkembangan saat mereka menjalani kehidupan mereka. mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, dan manula. Masing-masing tahap pertumbuhan ini memiliki sifat, kecenderungan, dan kewajiban yang harus dipenuhi oleh orang tersebut (Ashari et al, 2022). Hal ini juga sejalan dengan firman Allah SWT:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya : Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan

(kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Mahakuasa (Ar-Rum : 54).

Islam memiliki konsep mengembangkan atau mendongkrak rasa percaya diri dalam rangka menghadapi permasalahan *quarter life crisis*. Masalah krisis ini terjadi sepanjang fase transisi atau rentang usia 18-25 tahun atau sering disebut *quarter life crisis* (Huwaina et al, 2021). Al-Qur'an surat Fusshilat ayat 30 memaparkan bahwa mereka yang beriman kepada Allah swt akan mengalami ketenangan, kenyamanan, kenikmatan, dan kemampuan untuk melepaskan kekhawatiran masa depan. Firman Allah Swt :

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu” (Fusshilat: 30).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 15 mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2020, mendapatkan hasil bahwa dari 15 orang tersebut sering mengkhawatirkan masa depan mereka dikarenakan sebagai mahasiswa akhir memikirkan apa yang akan dilakukan kedepan bagaimana tentang pekerjaan. Memikirkan masa depan dapat membuat mahasiswa menjadi cemas , takut dan *overthinking*, untuk mengatasi masalah diatas dari 15 mahasiswa tersebut ada yang membuat dirinya lebih sibuk, jalan-jalan bersama teman, dan memikirkan rencana kedepannya akan bagaimana. Kegiatan ibadah terutama shalat pada mahasiswa

keperawatan angkatan 2020 masih ada yang belum melakukan shalat 5 kali dalam sehari dikarenakan lupa dan ketinggalan shalat terutama pada shalat subuh mereka mengeluhkan bahwa sering kesiangan dalam melakukan shalat subuh. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian bagaimana korelasi *quarter life crisis* dengan aktivitas ibadah pada mahasiswa *undergraduate*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diambil pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan *quarter life crisis* dengan kegiatan beribadah pada mahasiswa *undergraduate*.

C. Tujuan Penelitian

a) Tujuan Umum

Untuk melihat adakah hubungan antara *quarter life crisis* dengan aktivitas beribadah pada mahasiswa *undergraduate*.

b) Tujuan Khusus

1. Untuk melihat bagaimana karakteristik responden *undergraduate*.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *undergraduate*.
3. Untuk melihat bagaimana gambaran aktivitas beribadah pada mahasiswa *undergraduate*.
4. Untuk melihat apakah ada hubungan antara *quarter life crisis* dengan kegiatan ibadah pada mahasiswa *undergraduate*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu sebagai tambahan pengetahuan dan data dasar tentang *quarter life crisis* pada mahasiswa *undergraduate* yang berhubungan dengan kegiatan ibadah pada mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi Pendidikan yaitu sebagai *evidence base* untuk media ajar terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan aktivitas ibadah.

3. Bagi Ilmu pengetahuan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna sebagai *evidence based nursing* bagi ilmu pengetahuan khususnya keperawatan jiwa terkait *quarter life crisis* dan kegiatan ibadah pada mahasiswa *undergraduate*.

4. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengetahuan tentang *quarter life crisis* dan mahasiswa mengetahui level *quarter life crisis* yang dialaminya.

E. Penelitian Terkait

1. Pada penelitian (Herawati et al, 2020) dengan judul *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya adalah jenis kelamin, status dan pekerjaan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *quarter life crisis* didominasi oleh wanita, berstatus belum menikah dan belum

memiliki pekerjaan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah tidak ada pembahasan terkait bagaimana hubungan aktivitas ibadah dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru. Persamaan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal.

2. Pada penelitian (Urrahma et al., 2022) dengan judul hubungan tingkat spiritual dengan kejadian *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat spiritual mahasiswa berada pada tingkat rendah sebanyak 31 mahasiswa (13,8%), tingkat sedang sebanyak 148 mahasiswa (66,1%), dan tingkat tinggi sebanyak 45 mahasiswa (20,1%). Dimensi spiritual bagian personal merupakan bagian yang paling rendah diantara dimensi lainnya. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 193 (86,2%). Hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti adanya hubungan signifikan antara tingkat spiritual dengan kejadian *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan penelitian ini adalah membahas tentang tingkat spiritual tidak dengan kegiatan ibadah.
3. Pada penelitian (Ihsani et al, 2022) dengan judul *the role of religiosity and self-efficacy towards a quarter-life crisis in Muslim college students*. Hasil dari ini studi menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Religiusitas dan efikasi diri memiliki peran yang signifikan dalam *quarter life crisis*. Itu berarti ketika *religiositas* dan *self-efficacy* tinggi, krisis seperempat kehidupan dialami siswa menjadi berkurang. Hasil ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 5,019 dan tingkat signifikansi 0,008 ($p < 0,05$). Kontribusi *religiositas* dan *self-efficacy* terhadap krisis seperempat kehidupan adalah 8,2%. Perbedaan penelitian ini adalah membahas tentang religiusitas secara umum dan *self efficacy* tidak membahas tentang bagaimana kegiatan ibadah mereka.

4. Pada penelitian (Nugsria et al., 2023) dengan judul *Quarter life crisis* pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga mendukung asumsi bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami oleh seorang individu yang berada pada masa dewasa awal. Perbedaan penelitian ini adalah tidak membahas tentang bagaimana kegiatan ibadah pada mahasiswa saat berada dalam fase *quarter life crisis*.
5. Pada penelitian (Fikra, 2022) dengan judul Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hasil penelitian menggambarkan bahwa semua subjek pernah mengalami *quarter life crisis* terutama dalam masalah pekerjaan dan asmara. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya pendidikan dan kemampuan yang tidak relevan dengan pekerjaan yang diinginkan, kriteria calon pasangan yang ditetapkan, dan kekhawatiran masa depan tidak sesuai dengan harapan keluarga. Namun, kecerdasan spiritual yang dimiliki ternyata berperan dalam membantu mengatasi kebingungan yang dirasakan. Kecerdasan tersebut juga menambah keyakinan pada subjek bahwa ada hikmah dibalik semua kesulitan yang dihadapi. Dari penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan spiritual berperan dalam mengatasi *quarter life crisis* bagi seorang muslim sehingga perlu adanya peningkatan kecerdasan spiritual sejak dini pada individu. Perbedaan penelitian ini adalah tidak membahas tentang bagaimana kegiatan ibadah hanya membahas tentang kecerdasan spiritual.