

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada tahapan perkembangan setiap individu akan mengalami masa transisi dan akan menghadapi berbagai krisis, baik berupa fisik atau psikologis. Dari masa pranatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Tahapan perkembangan terpenting di periode pranatal dengan waktu yang singkat, mulai dari pembuahan sampai kelahiran, kurang lebih 270 sampai 280 hari atau sembilan bulan. Masalah yang dihadapi oleh janin tergantung kondisi ibu. Beban psikologis ibu, seperti cemas, masalah dari lingkungan, masalah kesehatan pada ibu hamil. Bahaya psikologis pada ibu akan berakibat pada janin dan mempengaruhi lingkungan sesudah dilahirkan. Ibu yang bahagia maka janin akan tumbuh secara optimal tapi apabila ibu tidak bahagia akan mengganggu perkembangan janin. Begitu juga dengan kehidupan pada bayi, krisis yang dihadapi pada masa ini berada pada lingkungannya, perilaku orang tua atau orang sekitarnya, masalah kesehatan bayi, tekanan yang membuat rasa takut dan marah bayi akibat ketidaktepatan kasih sayang dan perhatian yang diberikan orang tua.<sup>1</sup>

Masalah terjadi pada kehidupan anak-anak pra-sekolah, di mana pada masa ini emosi mereka sulit dikendalikan, kesehatan yang buruk, kecemburuan dengan saudara, kurangnya kasih sayang menyebabkan terganggunya penyesuaian sosial pada anak, saat mengalami ketegangan emosi akan menghambat konsentrasi belajarnya, gelisah dan tegang disebabkan oleh emosi eksternal yang dikekang tidak diungkapkan. Di sisi lain, masalah yang dialami remaja berbeda antara laki-laki dan perempuan cara meresponnya, hal tersebut karena perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki. Rasa sedih dan gelisah akan timbul ketika ukuran tubuh bertambah berat atau gemuk, yang

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. by Ridwan Max Sijabat, Edisi kelima (Jakarta: Erlangga, 1980). 28, 40-46 & 64-70, 90-102 dan Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Edisi pertama (Jakarta: Kencana, 2011). 126, 154-156 & 173-174. Lihat juga John Santrock, *Perkembangan Anak*, Terj. Mila Rachmawati & Anna Lisnawati, Ed. Wibi Hardani, Edisi kesebelas, (Jakarta: Erlangga, 2007). 21-23

dianggap tidak menarik. Karena kurangnya persiapan anak untuk menghadapi perubahan masa puber menyebabkan konsep diri yang kurang baik. Remaja dalam pencarian identitas mengalami permasalahan yang cukup kompleks, menimbulkan gejala emosi, sehingga menjadi egois, mudah marah, gelisah dan keras kepala. Kondisi kejiwaan yang sewaktu-waktu terlihat sedih, murung, dan menarik diri, di waktu lain terlihat lebih tenang, ceria, berseri-seri dan periang diakibatkan oleh kesulitan yang dialami di sekolah atau dengan teman-temannya, bolos sekolah, antisosial seperti suka mengganggu, berbohong, agresif serta perasaan mudah menyerah sering menghampiri.<sup>2</sup>

Memasuki masa penyesuaian diri dengan pola-pola kehidupan dan harapan sosial baru merupakan periode dewasa. Peralihan dari remaja menuju dewasa ini menjadikan individu yang belum siap dengan keadaan baru. Banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang disebabkan oleh penyesuaian diri yang kurang baik. Emosi yang belum stabil berefek pada pengambilan keputusan di masa ini. Masa terpanjang dalam rentang kehidupan adalah periode dewasa, terbagi menjadi tiga, dewasa dini yakni pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, dewasa pertengahan kurang lebih dari usia 40 tahun sampai 60 tahun, dan lansia atau dewasa akhir dari usia 60 tahun sampai meninggal. Masa reproduktif dan masa pencarian pemantapan adalah masa dewasa dini, pada masa ini individu menghadapi banyak masalah dan ketegangan emosi, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.<sup>3</sup>

Beranjak ke usia madya, krisis yang timbul di masa ini adalah ketika kesuburan fisik sudah mulai menurun, kurang memperhatikan kehidupan dan rasa cemas yang berlebihan. Masalah yang terjadi dari mulai stres somatik, stres budaya yang berawal dari nilai-nilai dalam suatu keluarga, kelompok atau lingkungan masyarakat tentang kejayaan di masa muda, stres ekonomi karena

---

<sup>2</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 109-140, 155 & 175, 191 & 194-198, 216-239. dan Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. 189, 215-216 & 252-257

<sup>3</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 246-250, 272-273

beban keuangan untuk mendidik anak serta memberikan status simbol bagi anggota keluarga dan stres psikologis, merasa kesepian setelah melepas anak dengan kehidupan pribadinya, merasa jenuh terhadap perkawinan atau rasa hilangnya masa muda dan mendekati ambang kematian.<sup>4</sup>

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang. Keadaan fisik yang lemah dan tak berdaya sehingga harus tergantung pada orang lain, status ekonomi terancam sehingga cukup beralasan untuk melakukan perubahan dalam pola hidupnya, menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan perubahan status ekonomi dan kondisi fisik. Hal tersebut adalah masalah-masalah umum yang dihadapi pada usia lanjut. Timbulnya keinginan untuk mati.<sup>5</sup> Sepanjang perjalanan hidup manusia tidak terlepas dari krisis atau masalah, baik yang timbul dari dalam diri manusia itu sendiri atau dari luar seperti lingkungan. Masa di mana individu merasa cemas, bingung, ragu, dan gejala-gejala emosi negatif lainnya terutama pada tahapan perkembangan remaja menuju dewasa, di mana pada usia tersebut individu mencari identitas diri dan tujuan hidupnya, masa transisi dari remaja menuju dewasa ini sangat unik dan dipenuhi dengan drama-drama kehidupan.

Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa yang sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk mandiri. Pada tahun-tahun awal dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang.<sup>6</sup> Beberapa aspek yang paling sering mereka permasalahan di antaranya: tidak yakin dengan jalan hidup yang ditempuh, keraguan yang terus menghantui, ketidakpuasan dengan apa yang dimiliki, gamang dengan hubungan asmara, merasa sebagai “remah-remah” kegagalan, terjebak dalam kehidupan yang tidak diinginkan, merindukan masa-masa sekolah, merasa tidak berguna, kalah, rugi, merasa ada sesuatu yang salah dalam hidup, was-was dengan kondisi keuangan,

---

<sup>4</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 321-322

<sup>5</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 380, 387, 403

<sup>6</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. 248

ketidakberdayaan dalam mengambil keputusan, berandai-andai lari dari kenyataan, berganti-ganti pekerjaan, pasangan atau tempat tinggal, kurangnya percaya diri, terasing dari gerbang spiritual, takut atau bimbang dengan masa depan, secara sosial tertekan untuk segera “mapan” menurut standar orang lain, benci dengan diri sendiri, menyesali apa yang belum dilakukan, tidak tahu apa yang sebenarnya diinginkan, kesulitan membuat pilihan dan prioritas, membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain.<sup>7</sup>

Permasalahan tersebut merupakan krisis seperempat baya (*Quarter-Life Crisis*), atau yang sering disingkat QLC dalam pandangan barat. QLC adalah periode yang dialami oleh dewasa awal, yakni berada pada rentang usia 20-an tahun hingga 30-an tahun. Masa yang dihindangi dengan keragu-raguan, banyak pertanyaan yang dipertanyakan, mencari identitas diri sebagai pertanda stres menuju titik dewasa, menyebabkan individu pada usia ini rentan terkena stres bahkan depresi. Dalam perspektif ilmu Psikologi, QLC biasanya berkaitan dengan konsep *Emerging Adulthood*. Suatu masa perkembangan seseorang setelah melewati masa remaja hingga sebelum dewasa. Masa di mana individu sangat terbebani dengan rencana-rencana dan pilihan-pilihan masa depan. Orang-orang yang merasakan QLC akan mudah galau, gelisah dan cepat resah.<sup>8</sup>

Pada umumnya perempuan memiliki resiko gangguan cemas hampir dua kali dibanding pria. Penulis dari Departemen Kesehatan Masyarakat dan Perawatan Primer, Olivia Remes, mengatakan bahwa gangguan cemas dapat membuat hidup sangat sulit bagi sebagian orang dan penting untuk mendapatkan bantuan dari sekitarnya. Berkaitan dengan gangguan ini, Amerika Serikat diperkirakan telah mengeluarkan biaya tahunan sebesar US\$ 42,3 juta atau sekitar Rp 561 miliar. Di Eropa, tercatat lebih dari 60 juta orang terkena gangguan kecemasan pada tahun-tahun tertentu. Jika berdasarkan jenis kelamin, perempuan dinyatakan hampir dua kali lebih mungkin terkena

---

<sup>7</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*, (Jakarta: Gramedia, 2017). 96-97

<sup>8</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*. 94-96

dampak gangguan ini dibandingkan pada pria. Adapun individu muda, baik laki-laki maupun perempuan dibawah usia 35 tahun, terpengaruh secara tidak proporsional.<sup>9</sup> Sehingga banyak perempuan yang mengalami krisis yang terjadi pada seperempat baya usianya.

Perbedaan jenis kelamin ternyata membuat tingkat kecemasan pada laki-laki dan perempuan menjadi berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih cemas dibandingkan laki-laki. Timbulnya kecemasan pada perempuan disebabkan karena terlalu banyaknya tuntutan yang harus terpenuhi, baik tuntutan sebagai seorang akademisi, tuntutan dalam menyelesaikan tugas perkembangan, maupun tuntutan dari lingkungan, perempuan pada masa ini, menginginkan kehidupan yang sempurna dan seimbang yang diharapkan berhasil dalam berbagai segi kehidupan, meliputi kecantikan dan kesehatan fisik, prestasi yang diraih, kebahagiaan keluarga dan kehidupan harmonis. Karena begitu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan, berdasarkan proses berpikir pada otak maka timbulah berbagai perasaan pada perempuan antara lain adalah perasaan cemas, takut, kurang percaya diri dan lain-lain.<sup>10</sup>

Hal tersebut berlanjut ke tahap perkembangan selanjutnya apabila perempuan tidak mampu menurunkan tingkat kecemasan dan mengendalikannya. Perempuan menyelesaikan masalah cenderung menggunakan perasaan sehingga satu masalah yang sedang dihadapinya akan bercabang menjadi masalah-masalah lain. Usia 20 hingga 25 tahun sebagian perempuan sedang melangsungkan masa perkuliahan dan sebagian lainnya sudah memiliki bisnis, bekerja dan menikah. Pada rentang usia 20 hingga 25 tahun bagi mahasiswi merupakan masa di mana mereka dipusingkan dengan

---

<sup>9</sup> Nurchasanah, *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*, (Yogyakarta: Relasi Inti Media, 2017). 43. dan Agniya Khoiri, *Kecemasan Wanita Dua Kali Lebih Tinggi daripada Pria*, (<https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160607151253-255-136424/kecemasan-wanita-dua-kali-lebih-tinggi-dari-pria>), diakses tanggal 19 juni 2019

<sup>10</sup> Sarah Jarvis, *Ensiklopedia Kesehatan Wanita*, Terj. Diana Ekadesy, Ed. Yuki Anggita Putri, (Jakarta: Erlangga, 2011). 200-225. Dan lihat juga Dewie Retno Eko Saputro, Skripsi: *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Laki-Laki dan Perempuan SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta*, (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2007). 55-57.

tugas-tugas kampus yang harus diselesaikan baik itu karya ilmiah atau proyekan atau tugas akhir, tugas di organisasi, mencari dan memikirkan pekerjaan yang menurutnya tepat setelah lulus nanti, dan mencari pasangan hidup. Takut untuk mencoba sesuatu yang baru, tidak mau meninggalkan zona nyaman, cemas akan masa depan, bingung dengan jalan hidup atau pilihan hidupnya, merasa tidak mampu dalam melakukan suatu hal, dan pemikiran negatif lainnya yang membuat mahasiswi stres bahkan depresi, tekanan yang datang tidak hanya dari lingkungan kampus dan sosial tetapi juga dari keluarga. Keinginan mahasiswi untuk berkarier sebelum menikah, atau meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, memiliki pekerjaan yang diinginkan dan hal-hal lain yang mendorongnya untuk menunda pernikahan atau berumah tangga menjadi faktor pemicu QLC. Karena kebimbangannya dalam menentukan pilihan hidup, mahasiswi memerlukan kesabaran, kesadaran akan kebermaknaan, kebijaksanaan, keikhlasan dan rasa syukur untuk melalui dengan sukses permasalahan dalam hidupnya, yakni salah satunya dengan memfungsikan kecerdasan spiritual atau SQ. SQ memberikan suatu rasa yang “dalam” menyangkut perjuangan hidup.<sup>11</sup>

Banyak individu merasa sudah berpikir keras dengan masalah yang dihadapi masing-masing. Individu juga sering merasa sudah mengorbankan perasaan untuk berusaha mengerti atau memahami perasaan orang lain walau tidak sependapat, tetapi itu tidak membuat orang tersebut memahami diri kita.<sup>12</sup> Jawaban dari hal tersebut adalah kecerdasan spiritual (berdasarkan sistem saraf otak ketiga, yakni osilasi-saraf sinkron yang menyatukan data diseluruh bagian tubuh) yang berfungsi sebagai pengendali dan pemberdaya kecerdasan bawaan lainnya belum dioptimalkan kinerjanya. Proses ini menyatukan, mengintegrasikan, dan berpotensi mengubah materi yang timbul dari dua proses lainnya. Ternyata, kemampuan manusia tidak cukup untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan, ada potensi lain dalam diri manusia

---

<sup>11</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2007).12

<sup>12</sup> Budi Yuwono, *SQ Reformation: Rahasia Pribadi Cerdas Spiritual “Genius Hakiki”*, (Jakarta: Gramedia Pusaka Utama, 2010). 35-36

yang bersifat Ilahi, yaitu SQ yang tersembunyi, tetapi mempunyai kuasa dan kemampuan luar biasa karena dapat menyelesaikan permasalahan kehidupan manusia secara mendasar.<sup>13</sup>

Kecerdasan spiritual adalah fasilitas yang memungkinkan otak untuk menemukan dan menggunakan makna dalam memecahkan persoalan. Kecerdasan jiwa atau kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang dapat membantu menyembuhkan dan membangun individu secara utuh. Fungsi kecerdasan spiritual atau SQ digunakan oleh manusia untuk menjadi kreatif, memiliki wawasan luas, menjadi luwes, dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan yang baik dan buruk, hidup dan mati, dan asal-usul sejati dari penderitaan dan keputusan manusia. SQ digunakan untuk mengatasi masalah eksistensial seperti ketika individu dalam keadaan terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan permasalahan masa lalu yang diakibatkan karena kesedihan. Dengan SQ individu mampu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah dan mampu mengatasi permasalahan tersebut atau mampu berdamai dengan masalahnya. SQ adalah hati nurani sehingga mampu menghubungkan dengan makna dan ruh esensial, memungkinkan untuk menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal, serta menjembatani kesenjangan antara diri dan orang lain.<sup>14</sup>

Adanya hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan kesejahteraan psikologis dan kecerdasan spiritual dalam menghadapi dunia kerja membuat individu memiliki tingkat kesadaran yang tinggi yang mampu merenungkan kehidupannya, mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu memilih segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhannya, bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, yakin dalam pengambilan keputusan, memiliki pendirian dan tujuan hidup, bisa memanfaatkan rasa sakitnya dan

---

<sup>13</sup> Budi Yuwono, *SQ Reformation: Rahasia Pribadi Cerdas Spiritual "Genius Hakiki"*. xii, 36. dan Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ: Kecerdasan Spiritual*. 6. Lihat juga Agus Nggermanto, *Kecerdasan Quantum Melejitkan IQ, EQ dan SQ*, Ed. Alpha Muhammad, (Bandung: Nuansa Candekia, Cet.1 2015). 113

<sup>14</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ: Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2007). 7-8 & 11-12

bersyukur.<sup>15</sup> Ini membuktikan bahwa individu memerlukan kecerdasan spiritual dalam menghadapi dan melalui dengan sukses permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Begitupun, untuk mahasiswa yang mengalami stres pada seperempat baya atau QLC.

Masalah yang terjadi pada mahasiswa di antaranya hubungan percintaan, finansial, tugas akhir, organisasi, dosen *killer* atau pengangguran, pertanyaan tentang mau dibawa kemana hidup ini? Apa yang harus dilakukan? Apa arah hidup ini? Semua ini untuk apa? Apa yang dikejar dalam hidup ini? Merasakan kesepian ditengah keramaian atau dalam Psikologi disebut dengan *Alone Together*, setelah S1? Mungkin kerja, lanjut S2 atau menikah, kalau kerja, bekerja di mana? Kalau bisnis, *start-up* apa?. Posisi transisi dari S1 ke S2 atau dunia kerja dan seterusnya, itu posisi di mana mahasiswa berhadapan dengan *quarter-life crisis*. Di mana mahasiswa akan merasa galau, gelisah tentang masa depan, lulus atau tidak, masuk kampus favorit atau tidak, bingung mengambil jurusan apa, lanjut bekerja atau menikah. Krisis seperempat baya itu merupakan momentum titik balik seseorang untuk menjadi lebih baik daripada yang dulu.<sup>16</sup>

Tidak jauh berbeda dengan mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin di UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2015 salah satunya yang mengalami permasalahan serupa. Unikny mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mempelajari tentang psikologi yang bahasannya tentang perilaku manusia, tugas-tugas perkembangan, belajar bermacam-macam terapi dari barat dan timur, belajar kesehatan mental, belajar konseling, ketasawufan dan mata kuliah lainnya yang membantu memberikan pemahaman dalam melalui permasalahan yang terjadi. Mahasiswi yang memanfaatkan dan mengoptimalkan kecerdasan spiritual dengan baik mampu

---

<sup>15</sup> Siti A. Toyibah, Skripsi: *Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal Al-Quran (Penelitian pada Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Rumah Quran Indonesia)*, (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2017). 57-59. Dan Nimas Andarista Khoirunnisa, Skripsi: *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*, (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2018). 87-89, 90-92

<sup>16</sup> Jodhi A. Sarjono, *Visionary Life Your Framework For Success In Life And The Afterlife Be Visionary, Be Legendary*, (Jakarta: Visionary Press, Cet. Ke-1, 2018). 26-30



menghadapi krisis apapun yang terjadi dalam hidupnya, mampu memanfaatkan kesakitannya, memaafkan masa lalunya dan melihat masa depan dengan penuh harapan dan semangat. Sehingga memberikan pengaruh pada dirinya dan bisa melewati krisis tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “**Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan *Quarter-Life Crisis* (Studi Deskriptif pada Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Semester VIII Tahun 2019)**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan dipaparkan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *quarter-life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019 ?
2. Bagaimana gambaran kecerdasan spiritual mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019?
3. Bagaimana hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tentang gambaran *quarter-life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019.
2. Untuk mengetahui tentang gambaran kecerdasan spiritual mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019.
3. Untuk mengetahui tentang hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan serta memperkaya khazanah penelitian mengenai kecerdasan spiritual dan *quarter-life crisis*.
- b. Memperkaya khazanah penelitian mengenai hubungan kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis*.

##### 2. Manfaat Praktis

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu yang berada dalam tahapan *quarter-life crisis* atau *emerging adulthood* agar mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupan dengan mengoptimalkan dan memanfaatkan kecerdasan spiritual.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang berada pada rentang usia 20 tahun hingga 25 tahun sedang mengalami *quarter-life crisis* di mana mereka mulai merasa jenuh dengan hiruk-pikuk kampus, kegiatan yang berhubungan dengan dosen “*killer*”, perasaan dirinya salah jurusan, dijauhi dan menjauhi teman-temannya, hubungan dengan keluarga menjadi renggang, meragukan hubungan asmara yang dijalinnya, di sisi lain mereka yang belum memiliki pasangan merasa khawatir tidak mendapatkan pasangan dan tidak menikah, sebagian lainnya mencemaskan keuangan keluarga karena mereka belum mampu membantu orang tuanya, alih-alih hanya menghabiskan uang orang tua untuk berkuliah, sehingga memilih untuk bekerja paruh waktu, atau bekerja terlebih dahulu untuk menabung dan mengabaikan kuliahnya. Tak luput dari tekanan akademik yang menyudutkan para mahasiswi untuk segera menyanggah gelar sarjana dan membuat bangga orang tua menjadi beban yang sangat berat dilalui, rintangan yang dilewati pun kadang membuatnya tidak bahagia, tertekan dengan keadaan tersebut menjadikannya sangat cemas sehingga tidak mampu berpikir dengan baik. Pada usia ini dalam perkembangan manusia sedang berada pada masa pencarian kemantapan dan

masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan permasalahan dan ketegangan dalam menghadapi kehidupan.<sup>17</sup>

Mereka merasa terasingkan dari kehidupan sosial dan menarik diri dari pergaulan, emosi yang sedang labil membuat individu pada masa ini menjadi orang yang mudah berganti perasaan (*moody person*), terkadang emosinya sangat membara sehingga memiliki ambisi untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai dengan harapan dan ekspektasi yang tinggi, namun, apabila hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang mereka ekspektasikan akan membuatnya kecewa dan malas melakukan hal yang mungkin akan membuat sakit hati dan menyerah karena menganggap perjuangan tersebut akan berakibat pada kegagalan yang sama.

Hal tersebut sejalan dengan perkembangan masa dewasa awal, di mana individu akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan kehidupan yang lebih kompleks dari permasalahan sebelumnya. Tekanan-tekanan sosial, keluarga, pekerjaan, hubungan asmara dan harapan-harapan masa depan, serta penyesuaian diri pada kehidupan baru bisa menghambat perkembangan, kemandirian dan kehidupannya apabila individu tidak mampu mengatasi hal tersebut. Biasanya akan terjadi pada rentang usia 20 tahun hingga 40 tahun yaitu masa pada perkembangan dewasa awal. Pentingnya melakukan adaptasi dengan suasana baru, dan peran baru yang harus dilakukan secara bersamaan. Kesulitan yang dilewati pada masa ini, bertambah berat dengan mencoba menyelesaikan permasalahan oleh diri sendiri tanpa bantuan orang tua.<sup>18</sup> Tuntutan dari lingkungan sosial membuatnya harus memilih banyaknya pilihan untuk menentukan hidupnya di masa depan.

Menyinggung tentang krisis seperempat baya atau *quarter-life crisis* mahasiswa yang dikaitkan dengan masa *emerging adulthood*, sebenarnya fase ini terjadi pada semua individu yang berada pada rentang usia 20 tahun hingga 30 tahun, pada usia ini individu mulai ragu, mempertanyakan statusnya,

---

<sup>17</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. 246-248. dan Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 246-247

<sup>18</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. 246-248. dan Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 246-247

pencarian identitas diri. Fase yang membuat individu merasa takut menghadapi masa depan, terbebani dengan rencana-rencana masa depannya.<sup>19</sup>

Pada semua tahapan perkembangan manusia pasti mengalami krisis dalam menjalankan kehidupannya. Begitu juga dengan individu yang berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun akan mengalami *quarter-life crisis*. Namun, respon setiap individu akan berbeda-beda, karena perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya dengan memanfaatkan dan mengoptimalkan kecerdasan spiritual individu tersebut. Dengan kecerdasan spiritual individu mampu menghadapi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya, membantu untuk menemukan makna dalam perjuangannya, melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang berbeda, bisa memahami orang lain, tidak mementingkan dirinya sendiri, berdamai dengan keadaan yang membuatnya ragu, gelisah dan takut menghadapi sesuatu.

Kecerdasan spiritual (SQ) yang digunakan untuk mengetahui nilai-nilai yang ada, dan melainkan juga secara kreatif menemukan nilai-nilai baru. Agar individu memiliki kecerdasan spiritual secara utuh, terkadang harus melihat wajah neraka, mengetahui kemungkinan untuk putus asa, menderita, sakit, kehilangan, dan tetap tabah menghadapinya. Seseorang yang SQ-nya berkembang dapat dilihat dari kemampuannya bersikap secara fleksibel, memiliki rasa kesadaran diri tinggi, mampu memanfaatkan rasa sakit, keterpurukan, atau krisis dan menghadapi atau melaluinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, melihat suatu hal dari berbagai sisi atau banyak sudut pandang. Potensi kecerdasan spiritual setiap orang sangat besar dan tidak dibatasi oleh faktor keturunan atau lainnya.<sup>20</sup>

Dari pemaparan di atas peneliti dapat melihat gambaran *quarter-life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dengan cara menyebar kuesioner yang berkaitan untuk pengambilan data kuantitatif yang kemudian dianalisis secara statistik, maka akan didapat gambaran *quarter-life crisis* yang

---

<sup>19</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*. 94-96

<sup>20</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ: Kecerdasan Spiritual*. 12-14. dan Agus Nggermanto, *Kecerdasan Quantum Mlejitkan IQ, EQ dan SQ*. 112-115 & 121

terjadi pada responden. Ciri-ciri individu yang mengalami *quater-life crisis* dijadikan sebagai alat pengukur individu mengalami *quater-life crisis* tinggi, sedang atau rendah. Begitu juga dengan kecerdasan spiritual, akan digambarkan setelah mendapatkan data dari responden, gambaran berupa ukuran tinggi, sedang dan rendah kecerdasan spiritual mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Apabila responden dengan kecerdasan spiritual yang tinggi memungkinkan adanya pengaruh penurunan pada *quater-life crisis* nya. Menurut teori diatas individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik akan memiliki kemampuan untuk melampui, menghadapi, dan memanfaatkan rasa sakit dan memberikan makna yang lebih dalam pada perjuangan hidupnya.

Oleh karena itu, pentingnya kecerdasan spiritual bagi setiap individu dan hubungan antara kecerdasan spiritual yang dimiliki setiap individu dengan melewati masa *quarter-life crisis*. Namun, apakah dengan begitu individu mampu secara sadar memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam masalah-masalah yang dihadapinya, subjek yang akan diuji dengan kedua teori ini adalah mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019 yang belum menikah dan pada rentang usia antara 20 tahun hingga 25 tahun, pada masa ini individu sedang mengalami berbagai tantangan dari mulai akademik pada tingkat akhir yang harus dilewati dengan berbagai ujian dan tugas akhir sebagai syarat untuk menjadi seorang sarjana, hubungan dengan teman yang mulai renggang, hubungan dengan keluarga yang merasa ingin lepas dari ketergantungan baik dalam bentuk materi ataupun nonmateri, hubungan percintaan yang mulai menimbulkan keraguan akan benar-benar menjadi pasangan atau berganti dengan yang lain, sosial dengan masyarakat, masalah karier dan pekerjaan serta finansial.

#### **F. Hipotesis Penelitian Kuantitatif**

Hipotesis adalah pernyataan, anggapan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu kebenarannya) sehingga harus diuji secara empiris, bisa juga dikatakan hipotesis adalah prediksi-prediksi tentang hubungan antara variabel

yang satu dengan yang lainnya, berbentuk numerik dari populasi yang penilaiannya berdasarkan pada data dan sampel penelitian.<sup>21</sup>

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “adanya pengaruh kecerdasan spiritual dalam menghadapi *quarter-life crisis*”. Artinya kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh individu mampu dimanfaatkan dan difungsikan ketika berada pada *quarter-life crisis*.

**1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )**

Tidak terdapat pengaruh kecerdasan spiritual dalam menghadapi *quarter-life crisis*

**2. Hipotesis Alternatif ( $H_1$ )**

Terdapat pengaruh kecerdasan spiritual dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

**G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Dari hasil penelitian terdahulu di bawah yang dijadikan rujukan oleh peneliti sebagai gambaran dalam penelitian ini. memiliki perbedaan variabel yang dihubungkan dengan *quarter-life crisis* atau dengan kecerdasan spiritual, perbedaan subjek penelitian dan objek penelitian. Penelitian-penelitian ini didapat bahwa adanya hubungan antara variabel yang satu dengan *quarter-life crisis* atau dengan kecerdasan spiritual. Penelitian ini bertujuan membuktikan pentingnya kecerdasan spiritual dan seberapa jauh kecerdasan spiritual mampu dimanfaatkan dalam melalui krisis kehidupan individu khususnya pada *quarter-life crisis*. Di antaranya sebagai berikut;

1. Orla Walshe dalam penelitian tentang *The Quarter Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem, and Maximazation as*

---

<sup>21</sup> Agus Erwan Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah sosial*, Edisi kedua (Yogyakarta: Gaya Media, 2017) Hal 137. Dan Yogi Sugito, *Metodologi Penelitian Metode Percobaan Dan Penulisan Karya Ilmiah*, (Malang: Universitas Brawijaya Press, Cet. Ketiga, 2013). 27. Lihat juga, Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Cet. Kedua Belas, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2013). 10. Lihat juga definisi hipotesis pada buku John W. Creswell, Terj. Achmad Fawaid & Rianayati Kusmini Pancasari, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*, Edisi keempat, Cet. Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). 191

*Predictors of Coping Self-Efficacy* (krisis seperempat baya: investigasi kecerdasan emosi, percaya diri, dan memaksimalkannya sebagai prediksi-prediksi dalam mengatasi keberhasilan diri sendiri). Penelitian ini berfokus pada krisis yang dirasakan individu, pertahanan diri terhadap stres yang dirasakan pada dewasa awal. Permasalahannya: stres terhadap pekerjaan dan ketidakpuasan terkait dengan pekerjaan, terjebak dalam pekerjaan yang tidak sesuai, ketidakstabilan dalam keuangan, kurangnya kemajuan dalam karier dan kurangnya gaji yang diterima menjadi faktor pemicu krisis di awal masa dewasa. Tentang kesehatan mental, responden merasa kesulitan mengatasi stres saat sedang gangguan mood. Tentang masalah hubungan dan keluarga, tekanan ketika ada kekurangan kehangatan dalam hubungan, gangguan dalam hubungan dan kehilangan keluarga sebagai faktor penting dalam krisis. Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan disain *cross-sectional* dan korelasi antar variabel. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan kecerdasan emosi, perasaan harga diri secara signifikan dapat meningkatkan keberhasilan diri dalam menghadapi masalah, menumbuhkan rasa percaya diri dan mengembangkan kecerdasan emosi dapat menjadikan individu merasakan hal yang lebih baik sehingga mampu mengatasi situasi atau krisis yang penuh tekanan.<sup>22</sup>

2. Dalam penelitian tesis Inayah Agustin dengan judul penelitian “Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*” program studi Psikologi Profesi Peminatan Klinis Dewasa di Universitas Indonesia tahun 2012. Permasalahan yang terjadi pada responden penelitian ini adalah tentang kekhawatiran karena belum mendapatkan pasangan dan belum menikah sementara usia responden sudah memasuki 27 tahun, khawatir tidak adanya kepastian dari pasangan untuk melangkah ke jenjang yang lebih serius, keinginan menikah tetapi terhalang oleh restu orang tua karena perbedaan budaya dan lain-lain.

---

<sup>22</sup> Orla Walshe, Skripsi: *The Quarter-Life Crisis: Investigating Emosional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy*, (Dublin, Dublin Business School, 2018)

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental one group before and after study design*. Menggunakan metode campuran, *non random* atau *non probability sampling*. Hasil yang didapat dari penelitian ini menyatakan bahwa terapi dengan pendekatan *solution-focused* dapat dikatakan efektif untuk menurunkan atau mengubah perasaan dan pandangan negatif responden sebagai akibat dari *quarter-life crisis* yang dialami. Terapi *solution-focused* menjadi salah satu alternatif yang dapat diberikan kepada partisipan untuk menangani masalah atau berdamai dengan masalah tersebut.<sup>23</sup>

3. Penelitian skripsi oleh Yeni Mutiara dengan judul “*Quarter-Life Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir”. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tentang rencana-rencana ke depan setelah lulus dari perguruan tinggi tersebut, permasalahan yang berkaitan dengan potensi yang dimiliki, serta kebingungan akan memanfaatkan *softskil* yang mereka miliki dirasa masih kurang. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran, teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling*. Berdasarkan hasil mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarter-life crisis* tingkat sedang. Upaya kecil dilakukan setiap individu dalam menghadapi *quarter-life crisis* meliputi mendekati diri kepada Tuhan, berbagi perasaan dengan orang lain, beraktivitas, mencari *link* untuk karier kedepannya dan mengevaluasi diri dengan menyendiri.<sup>24</sup>
4. Skripsi Siti A. Toyibah yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal AlQuran”. Masalahnya terletak pada peran ganda antara penghafal alquran dan tugas sebagai mahasiswa, di mana responden harus melakukan keduanya secara bersamaan, terkadang tugas menjadi mahasiswa saja akan membebani individu, tetapi karena tuntutan untuk mampu menghafalkan alquran serta menjalani kehidupan sebagai mahasiswa harus diemban dengan baik oleh

---

<sup>23</sup> Inayah Agustin, Tesis: *Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarter-Life Crisis*, (Depok, Universitas Indonesia, 2012)

<sup>24</sup> Yeni Mutiara, Skripsi: *Quarter-Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*, (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2018)



responden. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan psikologis, orang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, maka psikologisnya lebih sejahtera dibandingkan yang kecerdasan spiritualnya rendah.<sup>25</sup>

5. Penelitian skripsi Nimas Andarista Khoirunnisa tentang “Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Penelitian terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014)”, kecemasan yang terjadi karena responden merasa belum memiliki pengalaman yang cukup dalam dunia pekerjaan sehingga menjadi kurang percaya diri, selain itu, karena jurusan yang tidak dipahaminya sehingga tidak tahu setelah lulus apakah mampu bekerja pada bidang tertentu atau tidak. Dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian terlihat bahwa kecerdasan spiritual yang tinggi akan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu mengurangi kecemasannya.<sup>26</sup>

Meskipun penelitian tersebut dijadikan sebagai rujukan bagi berlangsungnya penelitian ini, namun sudah tentu adanya perbedaan dan persamaan. Persamaan pada penelitian ini dengan sebelumnya adalah semua sepakat bahwa *quarter-life crisis* merupakan isu yang penting dan harus dikaji. Selain itu, persamaan yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual adalah semua mengatakan bahwa kecerdasan spiritual merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu untuk memanfaatkan, menghadapi dan melalui permasalahan hidup baik itu yang bersifat eksistensial, emosi atau menghadapi permasalahan yang baik dan jahat serta akan meningkatkan kesadaran individu itu sendiri sehingga mampu menjadi lebih baik. Sedangkan perbedaannya yakni terletak pada variabel, metode penelitian, serta subjek dan objek penelitiannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini

---

<sup>25</sup> Siti A. Toyibah, Skripsi: *Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an (Penelitian Terhadap Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Rumah Qur'an Indonesia (RQI))*, (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2017)

<sup>26</sup> Nimas Andarista Khoirunnisa, Skripsi: *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*, (Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2018).

adalah orisinal karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis* di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

