

KONTRIBUSI KONSEP IKHLAS DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*

(Studi terhadap pandangan mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2020 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Abstrak

Quarter life crisis merupakan suatu fenomena yang tidak bisa dianggap remeh, karena pada masa ini merupakan masa transisi ke masa dewasa awal dari masa yang sebelumnya. Dalam masa ini juga seorang individu diharuskan untuk mengetahui segala hal baru dan juga tanggung jawab yang baru dan juga peranan yang baru di masyarakat. Sehingga masa ini merupakan masa yang sangat berpengaruh pada kondisi seorang individu itu sendiri, terutama pada mahasiswa/I yang saat ini sedang menginjak perguruan tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi ikhlas dalam menghadapi *quarter life crisis*. Juga bertujuan untuk mengetahui berbagai macam pandangan mengenai definisi ikhlas dan definisi *quarter life crisis* dan juga pengalaman yang sudah dilalui oleh mahasiswa/I itu sendiri dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi terhadap pandangan mahasiswa. Dalam proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan cara observasi, wawancara dan melakukan dokumentasi bersama mahasiswa/I yang dijadikan narasumber dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini juga mengambil narasumber yang berjumlah 8 mahasiswa/I jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Hasil dari penelitian ini, kedelapan narasumber mengetahui dengan jelas definisi ikhlas dan definisi *quarter life crisis*. Kedelapan narasumber juga berpendapat bahwa ikhlas sangat berkontribusi dalam menghadapi *quarter life crisis*. Kedelapan narasumber merasa bahwa dalam kondisi apapun ikhlas berkontribusi sebagai penyelesaiannya. Dengan demikian, dalam masa *quarter life crisis* tersebut dapat dijadikan sebagai suatu contoh dimana seorang individu lebih berserah diri dan pasrah kepada Allah SWT.

Ikhlas bukanlah satu-satunya cara untuk menghadapi *quarter life crisis*, akan tetapi banyak hal yang bisa dihadapi dengan ikhlas. Apalagi sebagai umat muslim, ikhlas merupakan suatu sifat yang memang seharusnya dimiliki oleh setiap insan yang ada di dunia apapun agamanya.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Kontribusi, Ikhlas*