

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kehidupan manusia secara umum pada dasarnya memiliki tahapan-tahapan perkembangan yang berbeda-beda, namun setiap manusia pasti memiliki masalah disetiap kehidupannya. Masalah pada setiap individu ini sering terjadi dan sangat dirasakan kehadirannya pada usia remaja hingga dewasa akhir. Tekanan-tekanan baru mulai bermunculan dari akademik, keluarga, pekerjaan, hingga lingkaran pertemanan pada umumnya. Singkatnya setiap manusia akan mengalami masa perkembangan jiwa dengan tahap-tahap perkembangan dimulai dari periode masa pranatal, masa bayi, awal masa kanak-kanak, akhir masa kanak-kanak, masa puber atau pramasa remaja, masa remaja hingga masa dewasa seperti awal dewasa dini, usia madya sampai lanjut usia.<sup>1</sup>

Tidak semua individu mencapai tahap-tahap tersebut dalam waktu yang bersamaan dan tidak semuanya memasuki tahapan-tahapan tersebut, pun beberapa orang ada yang meninggal sebelum menjalani rentang kehidupan secara normal, atau mendapati lingkungan yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Tetapi, masing-masing tahapan yang akan dijalani oleh individu mempunyai masalah yang harus diatasi sebelum individu tersebut memasuki tahapan-tahapan berikutnya. Jika ada kegagalan dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi,

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock;, *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Erlangga, 2012), 14, //lib.litbang.kemendagri.go.id/index.php?p=show\_detail&id=304.

maka akan mengakibatkan kurang-matangan dan penyesuaian diri yang kurang baik bahkan bisa menjadi buruk.<sup>2</sup>

Pada masa akhir remaja seiring dengan perkembangan individu, beberapa reaksi tekanan dan tuntutan lingkungan justru akan menjadi lebih besar dikarenakan individu akan mengalami peralihan menyambut masa dewasa dengan perubahan dan penyesuaian diri yang berbeda. Peralihan ini bukan berarti merubah dari apa yang sudah terjadi sebelumnya, melainkan berpindahnya sebuah perkembangan menjadi perkembangan berikutnya. Artinya, kejadian sekarang akan menjadi sebab akibat untuk kejadian selanjutnya. Jika masa kanak-kanak beralih menjadi masa remaja, maka mereka harus meninggalkan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan sikap dan perilaku yang sudah ditinggalkan. Fase seperti ini memang seharusnya terjadi dan bahkan setiap orang akan mengalaminya pada masa akhir remaja menuju dewasa.<sup>3</sup>

Masa dewasa terbagi kepada masa dewasa dini, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut (usia lanjut). Pembagian masa dewasa ini tidak mutlak dan ketat, oleh karena itu pembagian ini hanya menunjukkan kebiasaan pria dan wanita mulai mengalami perubahan-perubahan pada penampilan, sikap, perilaku dan pola pikir dikarenakan tekanan-tekanan dari lingkungan tertentu dalam kebudayaan yang akan menimbulkan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang tidak boleh tidak harus dihadapi setiap orang dewasa. Masa dewasa dini dimulai pada kisaran umur 18-40 tahun, pada saat itu individu mengalami perubahan-perubahan

---

<sup>2</sup> Hurlock;, 13.

<sup>3</sup> Hurlock;, 207.

fisik dan psikologis dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan dari tekanan-tekanan berdaya serta harapan-harapan yang mulai muncul akibat perubahan remaja menuju dewasa.<sup>4</sup>

Remaja yang beralih menuju fase dewasa akan dihadapkan dengan rintangan hidup yang membuat pikiran menjadi kebingungan dan berusaha untuk mencari jalan dengan mengatasi dan berusaha melanjutkan hidup. Beberapa remaja lainnya juga sangat mungkin mengalami masa yang berat dan membutuhkan terapi untuk membantunya menangani dan mencari solusi atas masalahnya. Fenomena perubahan masa perkembangan ini memungkinkan perubahan emosi yang muncul dalam bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun meliputi perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarterlife crisis*.<sup>5</sup>

Secara umum istilah *quarterlife crisis* adalah sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa nyaman yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan-perubahan yang terus menerus terjadi, alternatif pilihan dalam pikiran yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya.

*Quarterlife crisis* juga dialami pada rentang usia 18 sampai 29 tahun, yang terjadi setelah individu menyelesaikan perkuliahan, ditandai dengan munculnya

---

<sup>4</sup> Hurlock;, 246.

<sup>5</sup> Inayah Agustin, "Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami *Quarterlife Crisis* Tesis Inayah Agustin," 12, accessed March 17, 2021, <https://docplayer.info/32899821-Terapi-dengan-pendekatan-solution-focused-pada-individu-yang-mengalami-quarterlife-crisis-tesis-inayah-agustin.html>.

reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya. Depresi dan gangguan psikologis lainnya menjadi sebuah dampak dalam krisis ini.<sup>6</sup> Beberapa ciri yang paling umum dari krisis seperempat kehidupan yaitu putusnya hubungan, hutang, konflik dengan orang tua, merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran, dan tekanan pekerjaan.

Konsep krisis seperempat kehidupan telah diperkenalkan ke dalam literatur akademis untuk menggambarkan bagaimana episode krisis perkembangan terjadi bagi individu di usia 20-an. Sebuah penelitian *survey* terhadap sejumlah seribu orang di Inggris menghasilkan kurang lebih 70% individu yang berusia 30-an tahun menyatakan bahwa mereka memiliki fase krisis terbesar dalam kehidupan berada pada rentang usia 20-an. Pernyataan berikutnya dari mereka yang berusia 40-an, 35% mengingat krisis kehidupannya berada di usia 20-an.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelitian dari *British Psychological* di Glasgow, Skotlandia menjelaskan bahwa seseorang yang berada dalam fase *quarterlife crisis* memiliki beberapa faktor seperti *stress* dalam pekerjaan, ekspektasi dan hubungan sosial. Selain itu tersebut juga akan merasakan keraguan yang muncul terhadap diri

---

<sup>6</sup> Abby Wilner dan Alexandra Robbins, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Jeremy P. Tarcher, 2014), 26, <http://rbdigital.oneclickdigital.com>.

<sup>7</sup> Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin Publishing Group, 2001), 12.

sendiri dan kecemasan yang sering terjadi ditandai dengan kepanikan terhadap peristiwa dalam hidupnya yang mana disebabkan oleh fase *quarterlife crisis*.<sup>8</sup>

Secara linguistik kata krisis dalam arti *quarterlife crisis* terdapat 16 kata yang menggambarkan terkait fenomena tersebut, yaitu terjebak, mencoba, pergi meninggalkan, berubah, menganggur, kesepian, putus asa, kewalahan, tidak adil, gagal, mengatasi, mengajukan, hutang, mencari arti, terjebak dan mencoba.<sup>9</sup> Secara psikologis, krisis merupakan kondisi dimana individu merasa dihadapkan dengan situasi yang menjadi halangan bagi pencapaian tujuan hidup. Terdapat tiga krisis yang disebutkan oleh wiger yaitu krisis perkembangan, krisis situasional dan krisis eksistensial.<sup>10</sup>

Fenomena *quarterlife crisis* dapat terjadi dalam kurun waktu satu tahun, tetapi dapat menjadi lebih cepat kurang dari setahun atau menjadi lebih lambat melebihi satu tahun, tergantung kepada cara individu dalam melewati fase perkembangannya.<sup>11</sup> Individu yang mengalami fenomena ini cenderung memiliki harapan yang terlalu tinggi mengenai kehidupan dan karir sehingga menyebabkan munculnya perasaan khawatir dan kecewa terhadap kehidupan dewasa yang baru dijalani setelah perpindahan dari masa remaja.

Depresi yang terjadi terhadap individu dapat dikaitkan juga dalam fase *quarterlife crisis* dimana dampak dari depresi dapat mengakibatkan bunuh diri

---

<sup>8</sup> Oliver C. Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination," *Emerging Adulthood* 7, no. 3 (June 2019): 2, <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>.

<sup>9</sup> Shantenu Agarwal dkk., "Examining the Phenomenon of Quarter-Life Crisis Through Artificial Intelligence and the Language of Twitter," *Frontiers in Psychology* 11 (6 Maret 2020): 341, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341>.

<sup>10</sup> Donald E. Wiger dan Kathy J. Harowski, *Essentials of crisis counseling and intervention*, Essentials of mental health practice series (Hoboken, N.J: John Wiley & Sons, 2003).

<sup>11</sup> Robbins dan Wilner, *Quarterlife Crisis*.

yang terjadi diberbagai negara. Berdasarkan *risk factors and warning signs* yang dijelaskan dalam *American Foundation for Suicide Prevention*,<sup>12</sup> bahwa tidak ada penyebab tunggal dalam kasus buuh diri, melainkan factor *stress* dan masalah kesehatan yang bertemu dan menciptakan emosi tak berdaya dan pengalaman tak punya harapan (*hopeless*) lalu mendapati keputusasaan terhadap hidup.kondisi seperti depresi, kegelisahan dan masalah kecemasan yang tidak ditangani akan meningkatkan resiko bunuh diri.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh sujudi,<sup>13</sup> beberapa informan menjelaskan bahwa jika dalam pikirannya terdapat keinginan bunuh diri itu tidak pernah muncul, namun bila sampai stress dan merasakan kebingungan ketika sudah beranjak dewasa maka akan tetap mengingat Allah SWT. Salah satu informan memberikan tanggapan “*karena kita masih punya Tuhan kan*” yang berarti bahwa para informan dalam penelitian ini cenderung mengaitkan permasalahan mereka kearah religiusitas terhadap agama dan keberadaan Tuhan.

Bagi seseorang yang beriman kepada Allah SWT, dalam kaitannya dengan melakukan penyesuaian diri terhadap krisis seperempat abad kehidupannya harus memiliki karakteristik yang mampu melihat tanda-tanda kekuasaan Allah melalui makhluk-Nya atau mampu bertafakur. *Tafakkur* merupakan komponen penting yang harus dimiliki bagi setiap orang beriman, manusia dengan mengamalkan *tafakkur* dapat menjadi cerminan seorang mukmin yang melihat segala sisi kebaikan dan keburukan, memilah dan memilih segala hal yang mampu memberi

---

<sup>12</sup> “Risk Factors, Protective Factors, and Warning Signs,” American Foundation for Suicide Prevention, diakses 1 Agustus 2023, <https://afsp.org/risk-factors-protective-factors-and-warning-signs/>.

<sup>13</sup> Muhammad Abdullah Sujudi, “*Eksistensi Fenomena Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*”, Skripsi, (Medan: 2020), 42

karakteristik dalam pengendalian diri.<sup>14</sup> Dengan bertafakur maka seorang mukmin akan mengetahui hakikat dan rahasia makhluk ciptaan-Nya atau suatu peristiwa yang terjadi disekitarnya.

Akal yang dimiliki oleh manusia tentu menjadi bekal utama untuk menjalani kehidupan di muka bumi ini, dalam proses melakukan penyesuaian diri maka bertafakur itu sangat diperlukan, sebab individu akan berhadapan dengan lingkungannya atau orang lain, sehingga akan membantu dalam memahami akan kebersamaan dalam kehidupan di dunia ini sebagai makhluk sosial yang diciptakan oleh Allah SWT.

Berfikir dalam artian *tafakkur* maksudnya adalah pemikiran yang menjadikan komponen fisik, emosi, mental dan spritual manusia sebagai perenungan terhadap suatu fenomena kehidupan dan bertujuan untuk menemukan jawaban atas peristiwa dalam fenomena tersebut. Dengan demikian, *tafakkur* mengarah kepada perenungan dalam berfikir. Seseorang yang bertafakur akan menemukan jawaban yang mampu melewati realitas dunia menuju akhirat, dari penciptaan kepada sang pencipta, dari makhluk menuju kepada sang Khaliq, dan pada akhirnya akan menghasilkan suatu hikmah yang membimbing ke arah jalan yang berharga.

Individu yang bertafakur akan menggerakkan seluruh pengetahuan dan pengalaman-pengalamannya dimasa lalu, kemudian akan dipadukan dengan persepsi yang berkaitan dengan semua pengalaman dari makhluk-makhluk yang menjadi objek pemikiran *tafakkur*. Sehingga terjadi dinamika pemikiran yang

---

<sup>14</sup> Etty Setiawati, “*Tafakkur* Dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)” (Masters, UIN Sunan Kalijaga, 2017), 6, <http://digilib.uin-suka.ac.id/25157/>.

melibatkan emosi dalam diri individu sebagai hamba dari Tuhan Yang Maha Esa.<sup>15</sup>

Hasil dari bertafakur ialah ilmu pengetahuan, keadaan hati dan amal perbuatan. Apabila ilmu sudah masuk kedalam hati maka berubahlah keadaan hati. Apabila hati sudah berubah, maka berubahlah amal perbuatannya dari seluruh anggota badan. Selanjutnya, amal perbuatan itu bergantung kepada keadaan hati dan ilmu pengetahuan bergantung kepada *tafakkur*. Pada dasarnya *tafakkur* itu menjadi prinsip dan kunci segala kebaikan, juga menjadi sebuah jalan yang akan menghadirkan ketenangan dalam mengenali antara makhluk dengan sang pencipta.<sup>16</sup>

*Tafakkur* juga bisa diartikan sebagai proses merenungi, menganalisa, dan mengamati antara satu unsur dengan unsur yang lain. Dari proses tersebut, lahirlah pandangan baru atau sebuah asumsi yang mampu mengingatkan diri kepada Allah SWT. *Tafakkur* adalah proses mengamati dan merenungkan semua ciptaan Allah SWT yang ada di muka bumi, sehingga mampu menguatkan tingkat keimanan. Ujung atau puncak dari orang yang senantiasa bertafakur adalah seseorang akan menyadari dirinya tidak berdaya lalu terbuai dan terkagum-kagum akan kekuasaan Allah SWT yang tidak terhingga.

Di dalam al-Qur'ān banyak firman Allah SWT yang mendorong umat manusia agar melakukan *tafakkur*, begitupun juga di dalam hadis nabi. Anjuran

---

<sup>15</sup> Nancy Indah Mawarni, Yeniari Indriana, dan Achmad Mujab Masykur, "Dinamika Psikologis Tafakur Pada Anggota Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah Di Pondok Pesantren Futuhiyyah, Mranggen, Demak," *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2006): 50, <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.49>.

<sup>16</sup> Kh Abdullah Bin Nuh, *Tafakur Sesaat Lebih Baik Dari Ibadah Setahun: Al-Ghazali* (Noura Books, 2015), 11.



*tafakkur* di dalam kitab suci al-Qur’ān sering menggunakan kalimat *la'allakum tafakkarūn, afalā tafakkarun, awalām yatafakkarū*, dan masih banyak lagi yang lainnya.<sup>17</sup> Seperti contoh dalam al-Qur’ān surah *al-Ruml* ayat 8 yang berbunyi:

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۗ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ

“Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya.” (QS. *al-Ruml/30:8*).

Al-Hadits pun menyebutkan dalam kitab *Ihya al-Ulumuddin* dianjurkannya umat Islam untuk bertafakur, seperti sabda Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

تفكروا في خلق الله ولا تفكروا في الله فإنكم لن تقدروا قدره

“Renungilah tentang ciptaan, dan jangan kamu merenungi tentang Allah SWT, karena kamu tidak akan mampu untuk mencapainya.” (H.R. Ibnu Abbas)<sup>18</sup>

Imam Sayuti menyebutkan dalam kitab *al-Hāwī līl-fatawī* pada *as-Syarh Kāsyifatussajā* juga disebutkan dalam kitab *Ihya al-Ulumuddin*:

تفكر ساعة أفضل من عبادة ستين سنة (الموضوعات الصغرى)

“*Tafakkur* sesaat lebih baik daripada ibadah 60 tahun”.<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Eko Juhairi Rismawan, “*Tafakkur Dalam Al-Qur’an*” (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), 4, <http://digilib.uin-suka.ac.id/13947/>.

<sup>18</sup> تصنيف الامام ابي حامد محمد بن محمد الغزالي. وبديله المعنى عن حمل الاسفار في الاسفار في تخريج ما في الاحياء من الاخبار / للعلامة زين الدين ابي الفضل العراقي ؛ اعتنى به وضبطه وراجعه ووضع فهارسه القاضي الشيخ محمد الدالي بلطة (المكتبة العصرية، 2011: Saydā), 44. احياء علوم الدين، dkk.,

<sup>19</sup> الشيخ محمد نووي بن عمر الجاوي البتني، كاشفة السجاء: شرح سفينة النجا فيما يجب على العبد المولاه على مذهب الامام الشافعي لسالم بن عبد الله ابن سمير الحضرمي الشافعي...، 2011, 37

Hadits tersebut merupakan anjuran untuk bertafakur yang disampaikan oleh Rasulullah SAW. *Tafakkur* yang dimaksud dalam hadits tersebut menyerukan bahwa ber-*tafakkur* kepada apa yang terjadi dilingkungan kehidupan manusia, yaitu ciptaan dari Allah SWT bukan bertafakur atau merenungi sang pencipta semesta alam.

Agama telah banyak memberikan informasi di dalam al-Qur'ān dan al-Hadits mengenai perenungan terhadap penciptaan-Nya. Terkait dengan kejiwaan religiusitas manusia, *tafakkur* dalam psikologi Islam memiliki peranan penting dalam kesehatan dan kesucian jiwa manusia. Aktifitas berfikir merenungi perilaku, sikap dan apa yang telah diperbuat disetiap waktu kehidupan manusia membuat diri menjadi berfikir kearah spritual dari hubungan makhluk dengan sang pencipta, sehingga menimbulkan pikiran dan pemikiran yang mengarah kepada *tafakkur* dari segi psikologis seseorang.

*Tafakkur* memiliki peranan dalam aktivitas perenungan tentang alam semesta dan makhluk ciptaan-Nya, meliputi aspek kognisi, afeksi dan spiritual seseorang yang berarti merenungi proses informasi yang didapat kemudian melibatkan perasaan, akal logika dalam memahami makhluk ciptaan-Nya dan juga melibatkan sisi religiusitas seseorang yang memiliki keimanan. Sehingga menciptakan proses kejernihan seseorang dalam memahami sisi lain kehidupan, termasuk juga dalam hal memahami psikologis diri sendiri.

Akal logika, religiusitas dan perasaan yang dimiliki manusia menjadi bekal utama dalam hal perenungan untuk menjalani kehidupan dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan pergaulan sosial, karena *tafakkur* merupakan

cerminan seseorang yang beriman yang dapat melihat segala kebaikan dan keburukan dalam proses perenungannya. Dengan memikirkan dan merenungi segala aspek psikologis dan fenomena alam yang terjadi maka individu akan mampu mengontrol pemikirannya untuk memahami bahwa dibalik semua itu ada realitas lain yang lebih kekal dan Maha Sempurna, yaitu sang pencipta Allah SWT.

Logika bertafakur berarti menggunakan akal pikiran untuk mampu membuat penalaran dengan objek materialnya adalah berfikir. Beberapa pendapat dalam berfikir menurut aliran psikologi<sup>20</sup> dikemukakan dalam teori psikologi asosiasi, yaitu berfikir adalah menjalankan tanggapan-tanggapan dalam alam bawah sadar yang penting dengan terjadinya, tersimpannya dan bekerjanya tanggapan-tanggapan tersebut. Aliran *behaviorisme* juga mengemukakan berfikir adalah berbicara, hasil dari manifestasi gerakan reaksi yang dilakukan syaraf dan otot-otot verbal, seperti halnya mengucapkan buah pikiran. Selanjutnya, psikologi *Gestalt* berpendapat bahwa berfikir merupakan kegiatan aktif psikis yang abstrak seperti proses gejala psikis yang merupakan suatu kebulatan dan prosesnya tidak dapat diamati dengan alat indera manusia.

Kemampuan dalam berfikir bagi individu merupakan prasyarat untuk melakukan ibadah *tafakkur*. Individu yang bertafakur harus mampu menggabungkan akal logika, religiusitas dan perasaannya untuk bisa meraih titik balik dalam penyesuaian diri terhadap masalah kehidupan yang dialami.

---

<sup>20</sup> M. Ngalim Purwanto, *Psikologi pendidikan* (Bandung, Indonesia: Remaja Rosdakarya, 2013), 44-47.

Sehingga, proses kognitif tidak menjadi hambatan dalam proses perkembangan individu dalam fase perkembangan manusia.

Pada masa dewasa, menguasai tugas-tugas masa perkembangan memang selalu sulit, dan kesulitan ini akan meningkat apabila rintangan yang dihadapi dapat menghambat perkembangan seseorang. Kegagalan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan masa dewasa mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial seseorang, yang mengakibatkan kegagalan dalam memenuhi harapan sosial dalam berbagai aspek perilaku.

Beberapa hambatan dan bahaya terhadap penyesuaian diri dan sosial yang sangat umum dan sering dijumpai juga muncul pada tahap awal kedewasaan seseorang. Tetapi semua orang dewasa tidak mesti mengalami bahaya dan hambatan tersebut, kebanyakan dari hambatan dan bahaya tersebut dialami pada suatu keadaan oleh mayoritas orang dewasa muda.<sup>21</sup> Dalam hal ini, perubahan besar dalam hidup seperti perpindahan pasca kelulusan di perguruan tinggi atau akademik dapat menyebabkan munculnya fase episode krisis. Akibatnya seseorang yang melewati perpindahan tersebut akan kewalahan dan tidak mampu mengatasi perubahan tersebut.

Faktor yang paling umum dari krisis seperempat kehidupan meliputi putusnya jalinan hubungan, hutang, konflik dengan orang tua, perasaan terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran dan tekanan dalam pekerjaan. Krisis seperempat kehidupan ini berpotensi menimbulkan kesusahan dan kemunduran, disisi lain juga menimbulkan dampak pertumbuhan

---

<sup>21</sup> Hurlock;, *Psikologi perkembangan*, 269–272.

perkembangan masa dewasa. Selama periode sulit ini seseorang akan mendapatkan motivasi dengan berusaha mencari sudut pandang baru untuk diri sendiri dan dunia luar agar mendapatkan cara atau metode baru dalam mengatasi rintangan kesulitan hidup pada tahap perkembangan manusia.

Dengan demikian, krisis seperempat kehidupan disisi lain juga mengandung benih perubahan dan perkembangan transformasi menuju dewasa yang sering diabaikan ketika kehidupan berjalan dengan lancar tanpa ada masalah rumit yang dihadapi. Pada suatu studi di Inggris, Robinson dkk, memperoleh informasi tentang adanya krisis besar kehidupan pada tahun 2017. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sejumlah 20% menyatakan berada dalam krisis seperempat kehidupan, 35% mengatakan mungkin sedang berada pada krisis seperempat kehidupan, dan 45% mengatakan tidak pernah mengalami krisis seperempat kehidupan.<sup>22</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mutiara tentang krisis seperempat kehidupan yang dialami sejumlah mahasiswa, menyatakan bahwa 82% mahasiswa mengalami *quarterlife crisis*.<sup>23</sup> Agustin juga mengatakan, *quarterlife crisis* bisa terjadi pada mahasiswa dewasa awal yang sedang menjalani akademik dikarenakan adanya faktor eksternal. Misalnya hubungan keluarga, pertemanan dan lingkungan yang dapat mempengaruhi sudut pandang seseorang terhadap problematika yang dihadapi. Seseorang akan mendapati pandangan negatif seiring dengan seringnya mendapat tekanan dari faktor eksternal. Pada kondisi seseorang

---

<sup>22</sup> Robinson, "A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-University Transition," 2.

<sup>23</sup> Yeni Mutiara, "Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir" (Skripsi, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018), 78, <http://Digilib.Uin-Suka.Ac.Id/32633/>.

yang sedang melajang atau memiliki hubungan dengan lawan jenis, dan adanya konflik dalam keluarga atau rumah tangga dapat menyebabkan seseorang mengalami *quarterlife crisis*.<sup>24</sup>

Hal ini bisa menjadikan seseorang yang mengalami krisis seperempat kehidupan akan mengalami perubahan-perubahan dalam sikap perilaku dan perkembangan transformasi kehidupan masa dewasa. Tetapi, jika ia mendapati kehidupan yang berjalan dengan lancar, maka merasa terlena dan mengabaikan krisis tersebut bisa terjadi. Ketika seseorang dihadapkan dengan *quarterlife crisis* besar kemungkinan akan sibuk mencari jati diri sendiri, memikirkan apa yang dapat direncanakan dan dilakukan untuk menjalani hidup sekarang dan apa yang benar-benar diinginkan untuk masa depan.

Perenungan, permasalahan dan pertanyaan-pertanyaan kebingungan yang dialami pada masa krisis seperempat kehidupan sebagiannya telah dijawab didalam al-Qur'an sendiri dari beberapa firman Allah SWT, yang berbunyi sebagai berikut:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ۖ وَفِي أَنْفُسِكُمْ ۖ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

“Dan, di bumi terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka, apakah kamu tidak memerhatikannya?” (Q.S. az-Zariyāt/51:20-21)

سُنُرِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

---

<sup>24</sup> Inayah Agustin, “Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarterlife Crisis Tesis Inayah Agustin - Pdf Download Gratis,” 137.

“Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di setiap penjuru dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelas bagi mereka bahwa Al-Quran itu benar.” (Q.S. Fussilat/41:53)

.....كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

“Demikianlah, Allah SWT menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, supaya kamu berfikir tentang dunia dan akhirat.” (Q.S. al-Baqarah/2:219)

Jelas sudah ayat-ayat tersebut memberikan pedoman kepada manusia untuk merenungi dan mencari jalan keluar terhadap masalah-masalah yang dialami pada fase perkembangan individu dan melewati tahapan-tahapan pertumbuhan perkembangan manusia.

Zaman sekarang sering terjadi pada usia remaja dan dewasa awal akan kebimbangan diri yang tidak menentu, kehilangan arah disaat sedang gencar-gencarnya mencari ilmu dan rezeki. Aspek-aspek kehidupan dan kepribadian ikut terguncang akibat perasaan yang tidak menentu. Akibatnya, banyak individu yang tiba-tiba mengalami gangguan insomnia, sering pusing, merasa diri rendah dan tak berharga, *overthinking*, dan gangguan *mood*. Introspeksi diri semata dengan mengevaluasi diri menjadi tidak kompeten dikarenakan diri individu yang tidak bisa mengambil keputusan yang bijaksana untuk dirinya sendiri.

Sebuah Penelitian Macrae menyebutkan dalam penelitiannya bahwa banyak individu pada usia 20-30an mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa

dewasa sebagai akibat dari krisis ini.<sup>25</sup> Noor, mengatakan seseorang yang ada dalam fase ini akan kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan.<sup>26</sup> Hal yang paling nyata dirasakan adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan dan menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil.

Individu yang merasa dirinya tidak mampu untuk menemukan jalan keluar terhadap masalah dari dalam dirinya sendiri, harus menyadari bahwa setiap pemikiran, gerakan, perilaku maupun perjalanan hidupnya ada kehadiran Tuhan yang selalu melihat disetiap tahapan kehidupannya. Maka dari hal tersebut menyadari dengan cara melakukan ibadah *tafakkur* merupakan jalan terbaik yang dimiliki seseorang yang beriman.

Jika individu mengalami masalah-masalah krisis seperempat kehidupan, maka peneliti akan mencoba menunjukkan jalan dengan membuat panduan ber-*tafakkur* dengan bentuk produk modul pembelajaran yang ditujukan kepada ahli sebagai fasilitator yang akan memandu, dengan harapan mampu memberikan jalan yang berguna dalam mengatasi dan meminimalisir *quarterlife crisis* untuk solusi pelatihan, peralihan dan perubahan tahapan-tahapan perkembangan manusia.

---

<sup>25</sup> Fiona Macrae, “‘Quarter-life’ crisis hits three in four of those aged 26 to 30,” Mail Online, diakses 10 Mei 2022, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>.

<sup>26</sup> Hendra Noor, “Rentan Mendera Usia 25-an, Kenali Quarter Life Crisis & 9 Solusinya,” brilio.net, 3 Agustus 2018, <https://www.brilio.net/kepribadian/rentan-mendera-usia-25-an-kenali-quarter-life-crisis-9-solusinya-180803n.html>.



Agama juga berkaitan dalam menunjukkan jalan kehidupan manusia, bahwasanya hidup adalah untuk beribadah. Karakteristik dalam beragama ditunjukkan kepada individu yang beriman, dengan demikian individu mampu untuk beribadah dan menjalani perkembangan kehidupannya secara normal. Istilah *tafakkur* yang dimaksud adalah ibadah dengan cara memikirkan diri secara religius yang mengaitkan interaksi kehidupan makhluk dengan Sang Pencipta.

Ni Putu Ika Septiari, dkk. Menyebutkan dalam penelitian mereka yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Client Centered* untuk Mengembangkan Karakter Kemandirian Siswa” bahwa buku panduan konseling *Client Centered* adalah layak untuk digunakan dan efektif dalam mengembangkan karakter kemandirian. Pengembangan bahan ajar juga dilakukan dalam penelitian Luthfie Lufthansa, dkk. Dengan judul “Pengembangan Bahan Ajar Psikologi Olahraga berbasis Android untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa” menyatakan bahwa pengembangan bahan ajar tersebut dapat meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Budi Utomo Malang.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada individu dewasa awal dengan menyebarkan skala *quarterlife crisis via-social media* menghasilkan bahwa dari 38 responden yang memberikan pernyataan, ada 13 orang termasuk dalam tingkat tinggi, 24 orang termasuk dalam tingkat sedang dan 1 orang mengalami tingkat *quarterlife crisis* rendah. Dari kategori tersebut terdapat persentasi pernyataan bahwa 70% responden menyatakan tertekan, 72% responden menyatakan terjebak dalam situasi yang sulit, 75% menyatakan

merasakan kecemasan dan 83% menyatakan kebimbangan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut terbukti dalam analisis awal distribusi frekuensi yang dilakukan oleh peneliti.

Sejumlah 11 responden memberikan pernyataan sangat setuju terhadap item no. 3 dan no. 15 yang menunjukkan bahwa mereka mendapati kekhawatiran dalam diri mereka terkait masa depan, keputusan karir, melanjutkan studi dan menikah. Sebagian responden yang masuk dalam kategori tinggi merasa mengalami keluhan mengenai gejala *quarterlife crisis* yang ditandai dengan kekhawatiran akan masa depan dan kecemasan terhadap karir maupun bidang akademik. Individu yang mengisi kuesioner tersebut rata-rata berusia 23-30 tahun, sehingga peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam fenomena *quarterlife crisis* yang terjadi.

Penelitian dan studi pendahuluan tersebut menjadi jembatan bagi peneliti untuk meneruskan sebuah uraian mengenai solusi permasalahan kesehatan mental. Penting seyogyanya permasalahan krisis seperempat kehidupan ini dikaji lebih dalam dengan memberikan solusi secara spiritual agama Islam, khususnya psikologi Islam yang bermanfaat untuk masyarakat.

Berdasarkan latar belakang di atas. Peneliti tertarik untuk membuat panduan dalam bentuk pembuatan modul pembelajaran *tafakkur* dengan judul “validasi isi modul pembelajaran *tafakkur* sebagai media untuk menurunkan tingkat *quarterlife crisis* pada individu”

## **B. Rumusan Masalah**

Terdapat beberapa rancangan rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana kelayakan modul pembelajaran *tafakkur* sebagai median untuk menurunkan tingkat *quarterlife crisis*?
2. Berapa nilai validitas yang didapat terhadap modul pembelajaran *ttafakkur* sebagai media untuk menurunkan tingkat *quarterlife crisis*?

### **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

#### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirancang, tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mendapatkan penjelasan kelayakan terhadap produk yang menghasilkan panduan modul pembelajaran *tafakkur* sebagai media untuk menurunkan tingkat *quarterlife crisis*.
- b. Untuk mendapatkan nilai validitas kelayakan modul pembelajaran *tafakkur* sebagai media untuk menurunkan tingkat *quarterlife crisis*.

#### 2. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian yang ingin dicapai dari tujuan tersebut diharapkan juga dapat memberikan manfaat dari segi teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam keilmuan psikologi, khususnya psikologi Islam, psikologi klinis,

psikologi perkembangan dan dapat menjadi psikoedukasi mengenai *tafakkur* sebagai media dalam menurunkan tingkat *quarterlife crisis*.

- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi pengetahuan perkembangan ilmu kejiwaan dan emosi, khususnya *quarterlife crisis* dan juga *tafakkur* dalam ilmu Agama Islam.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mempercepat individu dalam mengenali pribadinya, mengontrol emosinya dan mampu berkembang dalam lingkungan masyarakat.
- b. Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi manfaat dan memberikan gambaran ataupun solusi serta pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat secara umum tentang pembelajaran *tafakkur* dan penanganan fase *quarterlife crisis*.

## **D. Definisi Istilah**

### 1. Modul

Modul merupakan sebuah rangkaian tahapan-tahapan yang memuat pembelajaran yang dapat dipelajari dengan penyusunan yang cermat, baik dan disiapkan oleh ahli dalam bidangnya dan dilengkapi dengan sarana pembelajaran yang sesuai dan serasi. Modul merupakan bagian dari bahan ajar yang disusun secara sistematis, memuat satu paket pengalaman belajar yang terencana dan

disusun agar partisipan menguasai tujuan belajar.<sup>27</sup> Tujuan dalam penyusunan modul memuat komponen sebagai berikut:

- a. Memudahkan dalam penyajian dan bersifat praktik/non verbal
- b. Membantu mensiasati keterbatasan waktu, ruang dan daya tangkap bagi fasilitator dan partisipan
- c. Meningkatkan motivasi dalam belajar dan membantu untuk belajar mandiri
- d. Partisipan dapat melakukan refleksi dan evaluasi secara mandiri.

Berdasarkan pengertian tersebut, produk modul harus memberikan materi yang spesifik dengan tahapan-tahapan isi yang sistematis untuk tujuan yang akan meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran, praktik, waktu, fasilitas maupun tenaga agar mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Tentunya dalam pembuatan modul akan memuat penilaian tersendiri terhadap produk sebelum dilakukannya praktik tahapan pembelajaran. Dalam hal ini disebut dengan penilaian validitas produk pembelajar untuk mendapatkan kelayakan yang baik terhadap modul pembelajaran.

Validitas modul merupakan proses uji kesesuaian modul terhadap kompetensi yang disajikan sebagai program target pelaksanaan. Modul yang sesuai memiliki efektifitas untuk mempelajari kompetensi yang menjadi target pembelajaran, maka modul dapat dinyatakan valid. Penilaian validasi dapat dilakukan dengan cara meminta bantuan ahli dalam bidangnya yang menguasai kompetensi dari materi yang dipelajari. Ahli tersebut dinamakan validator.

---

<sup>27</sup> Rudy Gunawan, *MODUL PELATIHAN PENGEMBANGAN BAHAN AJAR /MODUL PEMBELAJARAN* (Feniks Muda Sejahtera, 2022), 5.

Validator harus mampu menguasai materi modul dengan membaca berulang kali isi modul dengan cermat, memeriksa apakah tujuan belajar, uraian materi, bentuk kegiatan, tugas dan latihan diyakini dapat efektif untuk digunakan sebagai media yang mengasah kompetensi dalam target pembelajaran.<sup>28</sup> Dalam hal ini, penelitian ini dibatasi dalam penilaian validitas untuk kelayakan produk modul pembelajaran yang mencermati isi materi, lembar kerja dan kegiatan pelatihan yang dilakukan.

## 2. *Quarterlife Crisis*

Alexandra Robbins dan Abby Wilner mengemukakan istilah *Quarterlife Crisis* berdasarkan hasil penelitian mereka pada kaum muda di Amerika. Sebuah fenomena nyata memasuki abad ke-20 pada kisaran usia remaja akhir hingga pertengahan tiga puluhan atau disebut "*twentysomething*". Periode ini mungkin merupakan periode paling terkonsentrasi bagi individu, dimana individu tersebut mempertanyakan eksistensi dan masa depan mereka lalu bagaimana peristiwa masa lalu mempengaruhi kehidupan sekarang-akan datang. Kegelisahan ini terjadi mencakupi interval dunia akademis dan mulai memasuki *real-world*.<sup>29</sup>

*Quarterlife crisis* adalah sebuah respon untuk mencapai titik balik dalam kehidupan, dalam hal ini transisi kehidupan antara dewasa muda dan dewasa. Pada usia ini masalah identitas yang luar biasa dapat menyebabkan berbagai reaksi, mulai dari keraguan diri yang kuat yang dapat berubah menjadi sesuatu

---

<sup>28</sup> Ratih Hidayah, *OPTIMALISASI MODUL PEMBELAJARAN: Sebuah Buku untuk Optimalisasi Modul dari Sisi Karakteristik Modul, Elemen Mutu Modul, dan Keterbacaan Modul* (AMERTA MEDIA, t.t.), 7.

<sup>29</sup> Abby Wilner and Alexandra Robbins, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Jeremy P. Tarcher, 2014), 25, <http://rbdigital.oneclickdigital.com>.

yang serius, seperti depresi hingga memiliki perasaan yang mengganggu sebagai orang dewasa dalam memandang kehidupan.<sup>30</sup>

Pada usia 20an, ada tujuh tanda yang relatif umum diketahui seseorang sedang mengalami *quarterlife crisis*<sup>31</sup>:

- a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan
- b. Merasa putus asa
- c. Penilaian diri yang negatif
- d. Terjebak dalam situasi yang sulit
- e. Merasakan kecemasan
- f. Merasa tertekan
- g. Kekhawatiran terhadap hubungan relasi

Individu yang menyadari tanda-tanda tersebut muncul dalam dirinya merupakan fenomena *quarterlife crisis* yang termasuk dalam kategori utama subjek penelitian ini. Kebingungan menentukan tujuan hidup, kekhawatiran dalam menentukan keinginan, ketakutan akan kegagalan dan pemikiran negatif yang selalu muncul sehingga mengganggu aktifitas kehidupan sehari-hari.

### 3. *Tafakkur*

Berasal dari bahasa arab dengan asal *wadzan* تفكّر - يتفكّر - تفكّر yang

artinya berfikir. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mmenyebutkan,

---

<sup>30</sup> Alexandra Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived*, October 2004 (New York: The Berkley Publishing Group, 2004), 16.

<sup>31</sup> “‘Halfway between somewhere and nothing’: A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students - ProQuest,” 18, diakses 7 Juli 2023, <https://www.proquest.com/openview/00637ed63646c42bc4db17e8d5ffcdc9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>.

*tafakkur* ialah renungan, perenungan, perihal merenung, memikirkan atau menimbang-nimbang dengan sungguh-sungguh, dan pengheningan cipta.

*Tafakur* merupakan sebuah proses kognitif yang menitikan fokus pikiran dalam mengamati, menganalisis dan merenungkan suatu unsur yang disebut dengan objek *tafakkur* dengan unsur lainnya yang merupakan ciptaan-Nya. *Tafakkur* adalah proses mengamati dan merenungkan semua ciptaan Allah SWT yang ada di muka bumi, sehingga mampu mengokohkan keimanan. Hasil dari orang yang senantiasa bertafakur adalah ia akan tercengang dan terkagum-kagum akan kekuasaan Allah SWT yang tidak terhingga.<sup>32</sup>

Hakikat *tafakkur* ialah menghadirkan dua *ma'rifat* (pengetahuan) didalam hati agar menimbulkan *ma'rifat* ketiga. *Ma'rifat* pertama adalah meyakini bahwa akhirat itu lebih utama daripada dunia, hal ini dinamakan *taqlid*, bukan *ma'rifat*. Kemudian. *ma'rifat* yang kedua adalah mengetahui apa yang lebih kekal dan abadi itu lebih utama. *Ma'rifat* ini akan menghasilkan pengetahuan yang ketiga yaitu akhirat yang kekal itu lebih utama.<sup>33</sup>

Ada lima macam *tafakkur* menurut para ulama<sup>34</sup>:

- a. *Tafakkur* dalam merenungi tanda-tanda kekuasaan Allah SWT, dapat menambah keyakinan dan melahirkan *ma'rifat* kepada-Nya.
- b. *Tafakkur* dalam merenungi nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah SWT, dapat menambah kecintaan diri kepada-Nya.

---

<sup>32</sup> Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur dan Tasyakkur untuk Percepatan Rezeki*, (Yogyakarta: Sarifah, 2015), 8.

<sup>33</sup> Nuh, *Tafakur Sesaat Lebih Baik Dari Ibadah Setahun*, 2015, 8–11.

<sup>34</sup> 38 الشيخ محمد نوي بن عمر الجاوي البتني, *كاشفة السجاء*, 38.



- c. *Tafakkur* dalam merenungi janji-janji, pahala dan balasan dari Allah SWT, dapat menambah dorongan untuk berbuat amal saleh.
- d. *Tafakkur* dalam merenungi peringatan, larangan dan azab dari Allah SWT, dapat menambah rasa takut dan meninggalkan sikap perbuatan buruk.
- e. *Tafakkur* dalam merenungi kelalaian diri untuk melaksanakan perintah-Nya, dapat menimbulkan rasa malu didalam hati seseorang.

Peran *tafakkur* dalam penelitian ini melibatkan bentuk intervensi melalui pendekatan psikologi Islam dalam aspek kognisi, afeksi dan spiritual seseorang untuk menemukan informasi terkait keadaan yang mengganggu aktivitas dan selanjutnya juga melibatkan akal logika dan perasaan dalam hal merenungi makhluk dan ciptaan-Nya.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Terkait dengan referensi yang didapat, peneliti mengacu kepada penelitian sebelumnya yaitu:

1. Penelitian tesis dari Inayah Agustin, dengan judul “Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*” Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Profesi Peminatan Klinis Dewasa Universitas Indonesia 2012. Penelitian ini menggunakan *mix methods* dengan menggunakan *desainquasi-experimental one group before and after study* design. Pengukuran dilakukan baik secara kualitatif dengan cara observasi dan wawancara dan juga kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner hasil modifikasi dari Hassler

(2009) tentang hal-hal yang dirasakan partisipan ketika mengalami quarterlife crisis. Jumlah partisipan dalam penelitian ini 2-4 orang.

2. Penelitian dari Nancy Indah Mawarni, Yeniari Indriyana, Achmad M. Masykur, dengan judul “Dinamika Psikologis Tafakur pada Anggota *Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah* di Pondok Pesantren Futuhiyyah, Mranggen, Demak” Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro Semarang 2012. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif fenomenologis, dimana peneliti berusaha memahami dinamika pengalaman subjek sebagaimana subjek memandang dunia pengalamannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika psikologis anggota *thariqah Qadiriyyah wa Naqsyabandiyyah* dalam bertafakur, yaitu suatu perenungan secara reflektif maupun kontemplatif tentang segala hal, meliputi segala fenomena dalam alam semesta maupun kehidupan pribadi dalam rangka menemukan hikmah, kemudian menimbulkan maupun memperkuat keimanan kepada Tuhan.
3. Penelitian dari Wahyu Kurniawan dan Rahma Widyana, dengan judul “Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa” Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 2014. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian sebanyak 12 orang mahasiswa remaja akhir. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 6 orang subjek sebagai kelompok eksperimen, dan 6 orang

subjek sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian mengemukakan adanya perbedaan peningkatan kebermaknaan hidup antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

4. Penelitian skripsi dari Eko Juhairi Rismawan, dengan judul “*Tafakkur dalam Al-Qur’ān*” Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif-analitis dan pendekatan tematik penulis dalam meneliti *tafakkur* dalam Al-Qur’ān. Hasil penelitian ini adalah bahwa *tafakkur* merupakan salah satu bentuk ibadah yang diperintahkan oleh Allah SWT.
5. Penelitian skripsi dari Yeni Mutiara, dengan judul “*Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*” Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif dan melalui analisis hasil wawancara sebagai metode kualitatif (*mix methods*). Teknik pengambilan sample adalah *non-probability sampling* menggunakan jenis quota sampling 50 sampel. Hasil penelitian dalam perhitungan statistik sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarterlife crisis* tingkat sedang.
6. Penelitian dari Tarsono, Nisa Hermawati, dengan judul “Terapi *Tafakkur* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Orang dengan Lupus (Odapus)” Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2018. Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimental kasus tunggal

(*single-case experimental design*) dengan tipe variasi A-B, dengan subjek seorang wanita tunggal berusia 24 tahun yang menderita lupus jenis ajorgen sebagai anggota Syamsi Dhuha Foundation. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kondisi kesejahteraan psikologis antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi *tafakkur*.

7. Penelitian dari Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, & Zainul Anwar, dengan judul “Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa” Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *survey*, dengan partisipan berjumlah 219 (95 laki-laki dan 124 perempuan) mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan religiusitas berperan secara signifikan terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa.
8. Penelitian skripsi dari Sarah Kumala Hestari, dengan judul “*Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Berorganisasi Dan Tidak Berorganisasi” Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2020. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* dengan jenis *quota sampling*, dengan partisipan subjek berjumlah 185 sampel yang didapatkan dengan menggunakan skala *quarterlife crisis*. Hasil penelitian tidak adanya perbedaan *quarterlife crisis* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Penelitian yang disebutkan akan menjadi rujukan bagi berlangsungnya penelitian ini, namun beberapa penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah *quarterlife crisis* menjadi fenomena yang sering dibahas dan merupakan isu penting untuk dikaji. Selanjutnya *tafakkur* merupakan kegiatan ibadah dalam agama Islam yang memiliki peran secara religiusitas dalam menghadapi fase *quarterlife crisis*, sehingga peneliti mengambil peran tersebut sebagai kesamaan dalam kaitannya dengan hubungan ibadah *tafakkur* dalam mengatasi tingkat *quarterlife crisis* individu. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel, metode penelitian, subjek penelitian, serta penelitian ini berbentuk pembuatan modul pembelajaran.

Penelitian ini juga dapat dikatakan penelitian baru yang orisinal, dikarenakan belum ada penelitian sebelumnya yang membuat produk pembelajaran secara Islami dalam mengkaji permasalahan *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, Psikologi Islam secara khusus dalam lingkup kampus UIN Antasari maupun pada mahasiswa tingkat akhir pada kampus yang lainnya di Indonesia.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Peneliti membuat sistematika penulisan dengan memberi informasi-informasi dan hal-hal yang akan dibahas untuk memberikan gambaran yang jelas.

Terdiri dari:

BAB I Pendahuluan, memuat latar belakang masalah yang memaparkan beberapa alasan peneliti tertarik untuk mengangkat tema pembuatan modul pembelajaran *tafakkur* sebagai media untuk menurunkan tingkat *quarterlife crisis* dengan diberikan penilaian kelayakan terhadap modul tersebut. Kemudian untuk mempertegas masalah yang dipaparkan dalam latar belakang, dimuat pula pembahasan rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II Kajian teoritik yang mendukung bagi penelitian, tentang definisi *quarterlife crisis*, ruang lingkup, aspek-aspek, faktor terjadinya *quarterlife crisis*, dampak fenomena *quarterlife crisis* dan *quarterlife crisis* dalam perspektif Psikologi Islam. Selanjutnya, pengertian *tafakkur*, aspek-aspek *tafakkur*, faktor yang menghambat *tafakkur*, manfaat *tafakkur*, dimensi *tafakkur*, *tafakkur* dalam pandangan Psikologi Islam, *tafakkur* sebagai intervensi psikologi dan tahapan-tahapan *tafakkur*.

BAB III Laporan hasil jenis dan penekatan penelitian mengenai desain penelitian, variabel penelitian, data dan sumber data, model pengembangan, langkah-langkah pengembangan, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV berisi tentang produk akhir dan pembahasan penelitian.

BAB V Penutup yang berisi kesimpulan dan rekomendasi.