

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam pertumbuhan hidup manusia, seseorang mengalami perubahan dalam hidupnya. Individu melewati delapan tahap dalam hidup mereka sebelum meninggal selamanya¹. Ini sesuai dengan salah satu dari prinsip pertumbuhan. Para pakar memutuskan patokan untuk setiap tahap dalam tiga sisi yaitu: sisi biologis, didaktis, dan psikologi. Indikator bersangkutan menentukan perubahan wujud yang umum terjadi di seluruh insan, yaitu perubahan organ, pubertas pada masa kematangan reproduksi, dan penuaan di lansia. Kemudian secara didaktis yaitu usia Pendidikan pada setiap tahapan kehidupan, misalnya, jika 0 tahun sampai 2 tahun adalah usia mengasuh anak, 2 hingga 12 tahun adalah Pendidikan fisik dan pancaindra, 12 tahun sampai 15 tahun adalah usia tua pembentukan intelektual kemudian pada usia 15 tahun sampai 20 tahun adalah pembentukan karakter dan agama². Dari sini, individu semua memperoleh tanda-tanda psikologi yang muncul pada setiap tahap kehidupan. Sebagai contoh, saat anak-anak memasuki masa pubertas, ketidakstabilan hormonal menyebabkan ketidakstabilan emosi dan mereka mulai mencari jati diri pada tahap ini.

Dari yang telah dijelaskan para pakar mengklasifikasi kerentanan hidup manusia dalam 8 fase, yaitu: masa prenatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dewasa akhir dan lansia. Para ahli merasakan perbedaan pendapat dalam menentukan usia yang tepat pada setiap fase. Pada masing-masing perubahannya para pakar menyebut bahwasanya seseorang harus melai peka untuk sampai kesana di kemudian hari. Lebih-lebih kondisi ini biasa

¹ Erik Erikson, 1994.

²Hurlock, Elizabeth. B., A Life-Span Approach, (Jakarta: Erlangga,1980), hal.45 Santrock, John W., Life-Span Development (perkembangan Sepanjang Hidup0, jilid I, (Jakarta : Erlangga, 2002)

terjadi karena masyarakat seseorang masih pada kandungan ibunya. kandungan dalam ibu dengan gangguan jiwa sangat mengesankan kesehatan mental dimasa depan, dampaknya akan lebih signifikan karena perasaan negatif ini diwariskan ke gen anak mereka.³

Pada fase dewasa awal, individu akan mengalami suatu krisis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan dengan tuntutan perubahan fase dewasa untuk menjadi mandiri dari segi pikiran, keuangan, maupun pekerjaan. Krisis ini disebut *quarter life crisis* (QLC), yang dimana kecemasan pada masa depannya, juga pekerjaan, kenalan, dan kehidupan sosial.⁴

Pendapat Fischer(2008) bahwa *quarter life crisis* ialah perasaan tidak aman tentang kehidupan masa depan sekitar usia 20 tahun, terkait dengan hubungan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Nash dan Murray (2010) bahwa *quarter life crisis* membawa permasalahan yang berkaitan dengan mimpi dan aspirasi, tantangan terhadap kepentingan akademik, keyakinan dan spiritual, serta kehidupan dan pekerjaan

Quarter life crisis adalah kejadian yang terjadi sekitar usia 20-30 tahun, Ketika individu mulai merasa ragu tentang kehidupan masa depannya dalam hal pekerjaan, hubungan percintaan, masalah keuangan, dan lain-lain. Namun, keraguan tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan pada seseorang. Krisis yang terjadi ini, jika tidak ditanggapi dengan serius, akan berlanjut dan mengakibatkan depresi.⁵

Beberapa pertanyaan yang muncul dalam diri saat mengalami krisis ini adalah “apa yang harus aku pilih?”, “aku gak yakin sama diriku, sebenarnya apa yang aku mau?”. Dijelaskan Nash dan murray (2010) tentang hal-hal yang

³ Santrock, John w., Life-Span Development (Perkembangan Sepanjang Hidup), Jilid II, (Jakarta : Erlangga, 2002), hal.50 Santrock, John W., Life-Span development (Perkembangan Sepanjang hidup). Jilid II, (Jakarta : Erlangga, 2002), hal.55

⁴ Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, & Putri, (2021).

⁵ Fischer,k. (2008). Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life. California: SuperCollege LLC

membuat orang memikirkan area masalah dalam hidup mereka. Sujudi dan ginting (2020) menegaskan Kembali aspek-aspek masalah tersebut sebagai berikut: pertama, mimpi dan keinginan, individu mulai memikirkan bagaimana mencapai impiannya. Kedua, bidang akademik, seseorang mulai memikirkan tujuan bersekolah dan belajar. Ketiga, kepercayaan dan spiritual, mempertanyakan seseorang tentang kebenaran keyakinan yang diikutinya. Keempat, kehidupan kerja dan karir. Individu mulai mempertanyakan pekerjaannya apakah pekerjaan yang ingin mereka lakukan sesuai dengan minat mereka atau pekerjaan itu dengan gaji yang baik. Kelima, relasi dan hubungan keluarga, sahabat atau asmara. Secara individu merasakan kebutuhan akan cinta dan asmara. Individu memiliki keinginan hubungan baik dengan teman yang bisa dipercaya dan dapat diandalkan. Individu juga berharap dapat menjadi mandiri dan terlepas dari keluarga. Dan keenam, adalah identitas⁶.

Quarter life crisis bisa terjadi saat individu sedang mencari karir. dalam hal ini individu akan menghadapi kondisi profesi yang tidak sesuai dengan Pendidikan atau minatnya. Saat memulai profesi, hal ini sebenarnya tidak menjadi masalah, karena penelitian yang sama seperti di bidang profesi yang diinginkan belum tentu harus tersedia. Namun, dalam tahap krisis ini, individu merasa tidak nyaman individu dalam krisis ini selalu berpikir negatif, tidak percaya diri, dan selalu membandingkan diri dengan individu lain. situasi karier yang tidak sesuai dengan Pendidikan atau minatnya. Hal ini sebenarnya tidak masalah dalam memasuki dunia kerja karena individu tak harus memiliki latar belakang Pendidikan yang sama dengan bidang pekerjaan yang disukai. Namun, dalam fase *quarter life crisis* ini membuat individu merasa tidak nyaman. Individu yang mengalami krisis seperempat abad ini cenderung selalu berpikir negatif, tidak percaya terhadap

⁶ Nash & Murray. (2010). Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making). San Fransisco; Jossey-Bass

dirinya, selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan juga merasa khawatir pada masa depannya.

Setiap pekerja umumnya pasti memiliki rasa khawatir terhadap sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaannya. Rasa khawatir ini beragam, seperti khawatir pekerjaan tidak selesai sesuai deadline, performa pekerja menurun, atau bahkan khawatir jika suatu saat terkena phk dari perusahaan.

Menurut priyono dan yasin, usia produktif bagi pekerja yaitu kisaran usia 20 sampai 40 tahun, sebab bila usianya kurang dari 20 tahu, rata-rata individu belum mencapai kematangan kualifikasi yang memadai. Lalu setelah usia 40 tahun performa fisik individu akan menurun.⁷ Jika dilihat dari parameter usia produktif tersebut data menunjukkan statistik pada laporan menurut BJS atau badan pusat statistic, total Angkatan kerja Indonesia adalah 144,01 juta pada februari 2022. Angkatan kerja terbesar berada pada kelompok usia 25-29, yaitu sebesar 17,18 juta jiwa.⁸

Dalam kehidupan para pekerja mempunyai permasalahan yang berbeda seperti masalah keuangan. hubungan antar pekerja lain, serta masalah pekerjaannya. Masalah tersebut mempengaruhi kondisi psikologis para pekerja jika berkelanjutan. Karena permasalahan ini pekerja pabrik merasa khawatir dan mulai mempertanyakan tentang kehidupan selanjutnya. Apakah keputusannya sudah tepat atau mereka harus memilih untuk mencari pekerjaan lainnya untuk menunjang karier mereka.

Ketika menghadapi masalah tersebut, muncul emosi-emosi negatif dalam diri para pekerja seperti kekhawatiran masa depan tidak seperti yang diharapkan, perasaan *was-was* serta *suudzon*. Dalam islam tentu saja sikap ini sangat dilarang karena berprasangka terhadap apa yang sudah Allah SWT tetapkan.

⁷ Yasin, M., & Priyono, J.(2016). Analisis faktor usia, gaji dan beban tanggungan terhadap produksi home industri sepatu di sidoarjo (studi kasus di kecamatan krian). Jurnal Ekonomi Dan Bisnis,2016,1.1: 95-120.

⁸ Margo yuwono (pers, 2022).

Suudzon adalah perilaku berprasangka yang cenderung bersifat negatif. Prasangka terhadap Allah SWT merupakan bentuk mencemooh atau mengingkari takdir Allah. Kecemasan sebenarnya adalah rasa takut yang muncul dari diri sendiri yang ditandai dengan terus menerus berpikir negatif dan *was-was* akan sesuatu yang belum terjadi. *Was-was* akan hal-hal yang tidak mungkin terjadi ini didasarkan pada sikap seseorang yang hanya melihat fenomena luar, tidak memiliki semua kemampuannya dan tidak mau maju.⁹

Munculnya pertanyaan seperti "apa yang terjadi pada pekerjaanku? Apakah uang saya cukup untuk bertahan hidup kedepannya?" pada pekerja pabrik ini termasuk dalam berperilaku *suudzon* dan *was-was*. Mereka sangat mengkhawatirkan hal-hal kecil ini mengakibatkan kita lupa bahwa Allah mengendalikan masa depan kita. begitu khawatir dengan hal-hal kecil ini sehingga kita lupa bahwa Allah yang mengendalikan masa depan kita.

Dari permasalahan ini, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian kepada para pekerja dengan dengan mengkaji dinamika *suudzon* dan *was-was*. Alasan peneliti mengambil responden ini adalah bahwa beberapa para pekerja pabrik bisa diindikasikan mengalami *quarter life crisis* dimana individu merasa bahwasanya mereka merasa khawatir tentang masa depan, ketakutan akan kegagalan yang dialami dalam rencana yang telah disusun, dan munculnya persepsi negatif. Untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman pembahasan, penulis membawa ke Kawasan yang lebih bersifat particular, dengan demikian penulis mengambil judul **"DINAMIKA SUUDZON DAN WAS-WAS PADA PEKERJA PABRIK DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS"**.

⁹ Sayyid Qutb. (Jakarta: Gema Insani Press, 2003),364.

B. Fokus Penelitian

Dalam latar belakang permasalahan tersebut, fokus penelitian ini memfokuskan pada dinamika *suudzon* dan perasaan *was-was* pada pekerja pabrik yang mengalami *quarter life crisis*.

C. Rumusan Masalah

Dalam pemaparan latar belakang tersebut, oleh sebab itu rumusan masalah yang diajukan peneliti dalam kajian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada pekerja pabrik?
2. Bagaimana dinamika *suudzon* pada pekerja pabrik dalam menghadapi *quarter life crisis*?
3. Bagaimana dinamika *was-was* pada pekerja pabrik dalam menghadapi *quarter life crisis*?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, Tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Mendapatkan gambaran *quarter life crisis* pada pekerja pabrik?
2. Mengetahui dinamika *suudzon* pada pekerja pabrik dalam menghadapi *quarter life crisis*?
3. Mengetahui dinamika *was-was* pada pekerja pabrik dalam menghadapi *quarter life crisis*?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan keluasan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu tasawuf dan psikoterapi. Terutama memberikan wawasan tentang fenomena *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi para generasi muda untuk lebih siap dalam menghadapi krisis seperempat abad ini (*quarter life crisis*) yang rentan dialami oleh generasi muda dan para pekerja yang sedang meniti karier. Selain itu, diharapkan para pekerja pabrik

untuk selalu senantiasa bersyukur dan percaya bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan Ketika kita senantiasa bersyukur dan selalu berpikir positif.

F. Statistika Penulisan

Sistematika dalam penelitian ini mendeskripsikan kerangka penelitian sebagai konsep dasar dalam pembahasan. Berikut system penulisan sebagai berikut :

1. Bagian awal

Bagian ini terdiri dari: judul, halaman nota, persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman kata pengantar, abstrak, daftar isi.

2. Bagian isi meliputi:

BAB I : PENDAHULUAN, yang meliputi latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI, berisi tentang teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.

BAB III : METODE PENELITIAN, berisi tentang jenis dan pendekatan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, Teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan analisis data.