

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Quarter Life Crisis*

a. Pengertian

Istilah *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001) dalam buku yang berjudul '*quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*', yang menjelaskan cobaan yang dihadapi orang Ketika membuat keputusan tentang karir, keuangan, keadaan hidup, dan hubungan.¹

Dalam psikologi, *Quarter Life Crisis* yang bermakna krisis seperempat abad ini menunjukkan sat Ketika orang menjadi cemas dan khawatir tentang masa depan dan mulai mempertanyakan arti hidup mereka. Seseorang yang mengalami krisis ini biasanya tidak mampu menghadapi persoalan tersebut sehingga membuat masyarakat meragukan kemampuannya sendiri untuk menghadapinya dengan baik.²

Krisis yang dialami seseorang dapat memberikan efek negatif pada kehidupannya, salah satunya adalah stress bahkan dapat berujung pada depresi. Stress yang terakumulasi dapat menciptakan banyak masalah baru yang berkaitan dengan emosi, perilaku agresif, kekerasan, dan kurangnya kontrol emosi, Kesehatan mental yang buruk, dan sebagainya.³

¹ Robinson, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: the unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher Penguin.

² Safriyantini, S. (2020). *Quarter Life Crisis, bikin galau kalangan twenties*. Artikel online. 10 september 2020

³ Jackson & Warren, 2000. Veenema dkk, 2006. Zimmer, Gembeck, & Skinner, 2008; Shultz & Wang, 2011. Attar, Guerra, & Tolan, 1992. Lazarus & Folkman, 1984.

Quarter Life Crisis bisa digambarkan sebagai respon pada ketidakseimbangan yang meningkat, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan rasa panik tak berdaya yang biasanya terjadi pada usia 20-an.

Dari pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan *quarter life crisis* adalah masa kritis yang dilalui dimana individu mengalami kegelisahan dan kecemasan saat mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, prestasinya, kepuasannya dengan apa yang sedang dijalannya. permasalahan ini cenderung terjadi pada usia 20-25 tahun.

2. Fase *Quarter Life Crisis*.

Menurut robinson ada 5 fase yang akan dilalui oleh seseorang yang menghadapi *quarter life crisis*, antara lain :

- a. Fase pertama, adanya perasaan terjebak daam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
- b. Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
- c. Fase ketiga, melakukan tindaan-tindakan yang sifatnya sangat krusial. Contohnya seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan lalu memulai mencoba pengalaman baru.
- d. Fase keempat, membangun pondasi baru dimana seseorang bisa mengontrol arah tujuan hidupnya.
- e. Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh seseorang itu sendiri.

Dari beberapa fase diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* akan melewati fase yaitu terjebak dalam berbagai macam pilihan, dorongan untuk mengubah situasi,

mencoba pengalaman baru, membangun pondasi baru dan membangun kehidupan baru.

3. Aspek Quarter Life Crisis

Beberapa aspek yang sering menjadi kendala bagi seseorang yang mengalami krisis triwulanan tercermin dalam Buku Mantra Kehidupan Current Graduate Syndrome (2017) karya Wibowo bahwa ia sering minder dengan gaya hidupnya, perasaan ragu yang umum, perasaan tidak sepenuhnya puas dengan apa yang saat ini dicapai dan dimiliki, tidak jelasnya hubungan asmara⁴,

Seseorang mengalami tujuh aspek ketika mereka mengalami quarter life crisis, yaitu sebagai berikut :

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Semakin banyak pilihan dalam hidup maka semakin banyak muncul juga harapan yang mengkhawatirkan dan membingungkan individu. Masalah ini karena individu percaya bahwa pilihan yang mereka buat sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang benar-benar memikirkan apakah keputusan yang akan dilakukan tersebut adalah pilihan yang tepat. tidak adanya pengalaman sebelumnya membuat seseorang semakin bimbang.

b. Perasaan putus asa

kegagalan yang sudah dialami sebelumnya mendorong seseorang semakin tidak mempercayai dirinya. Ditambah beberapa usaha yang telah dilakukannya sia-sia dan tidak dapat kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian awalnya dapat lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan apapun yang dilakukannya berakhir dengan kegagalan.

⁴ buku “mantra kehidupan sebuah refleksi melewati fresh graduate syndrome” oleh Wibowo (2017)

- c. Mempunyai penilaian negatif terhadap diri sendiri
Seseorang yang mengalami quarter life crisis seringkali membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain dan merasa rendah diri dengan orang lain. Seseorang meragukan diri mereka sendiri dan merasa hanya mereka yang mengalami kesulitan.
- d. Merasa terjebak dalam situasi yang sulit
Lingkungan dan tempat tinggal memiliki pengaruh besar dalam berpikir dan bertindak. Ini mengarah pada fakta bahwa seseorang dalam situasi sulit membuat keputusan, tetapi tidak dapat membuat keputusan lain. Terkadang seseorang tahu apa yang harus dilakukan dengan kesulitan ini, tetapi sekali lagi, mereka tidak tahu bagaimana memulainya.
- e. Cemas
Seseorang menuntut dari dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu dengan sempurna dan tidak mau menghadapi kegagalan yang bisa menyimpannya. Kekhawatiran ini membuat orang merasa bahwa mereka akan selalu merasa tidak nyaman dengan apa yang mereka lakukan karena bayangan kegagalan membayangi mereka.
- f. Depresi
Individu merasa bahwa masalah yang mereka hadapi lebih sulit dari sebelumnya. Membuat banyak Tindakan yang lain yang kemudian terganggu dan tidak bekerja secara maksimal. Individu percaya masalah selalu hadir dimana seseorang berada. Membebani dalam banyak hal yang semestinya harus dilaksanakan secara efektif. Individu mengalami kegagalan menghaddapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terutama pendapat masyarakat dalam tuntutan nya mencapai tujuan atau menjadi lebih sukses.

- g. Merasa khawatir dengan hubungan-hubungan interpersonal.

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan masyarakat saat ini adalah hubungan mereka dengan lawan jenis. Hal ini disebabkan perkembangan kajian budaya di Indonesia, di mana masyarakat cenderung menikah pada usia tiga puluhan ke bawah. Jadi seseorang bertanya kapan akan menikah, apakah dia sudah siap, apakah orang yang sekarang dipilih adalah orang yang tepat untuk pasangan hidupnya, meskipun di sisi lain dia juga khawatir tentang hubungannya dengan teman, keluarga, dan pasangan. mendamaikan. dan karier.⁵

Dari beberapa aspek yang akan dialami individu yang menghadapi quarter life crisis diatas sangat dipengaruhi oleh pikiran kita maka individu yang mengalami quarter life crisis sangat membutuhkan dukungan sosial agar individu dapat memutuskan dan mempunyai semangat untuk menjalani hidupnya tanpa merasa ada tekanan.

4. Faktor dari Quarter Life Crisis

Quarter life crisis tidak hanya terjadi pada orang-orang. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Robbins, Nash & Murray mengindikasikan bahwa ada beberapa faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap krisis seperempat abad, antara lain ⁶:

- a. Faktor internal

Menurut Robbins (2020) faktor internal yang mempengaruhi krisis seperempat abad ini ditandai dengan pertanyaan individu kedirinya sendiri mengenai berbagai aspek kehidupan, yaitu: (1)

⁵ Robbins & Wilner. (2001). *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York : Peguin Putnam Inc.

⁶ Nash,R.J., & Murray. M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-makin*. San Fransisko : Jossey-Bass.

harapan dan impian yang terkait dengan harapan dan impian yang sering dipertanyakan karena terkait dengan kehidupan masa depan yang diinginkan. (2) agama dan spiritualitas yaitu kritis terhadap agama dan spiritualitas yang dianut, sehingga menimbulkan pertanyaan tentang kedekatan dan keberadaan Tuhan terhadap dirinya

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mendorong terjadinya quarter life crisis ini menurut Nash & Murray (2020) adalah : (1) hubungan percintaan, keluarga, dan persahabatan (fase dimana ada keraguan ketika sampai pada hubungan romansa mereka, ada tantangan dalam hubungan keluarga untuk mandiri dan bebas dari orang tua dan dalam hubungan pertemanan dengan seseorang suatu hari nanti merasa seperti tidak menemukan pertemanan yang cocok. (2) tantangan akademis. Dalam fase ini biasanya mencoba untuk mempertanyakan alternatif melanjutkan sekolah yang cocok untuk mendukung jenjang karier masa depan dan juga mempertanyakan kemampuan. (3) kehidupan kerja. Fase ini seseorang memikirkan pilihan karir, apakah akan memutuskan memilih karir sesuai kemampuan atau hanya untuk menghasilkan banyak uang, meskipun tak sesuai dengan kemampuan⁷.

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami quarter life crisis, antara lain: Ekspektasi berlebih dari orang lain, Proses pencarian dan perencanaan karier yang berlebihan, Takut akan perubahan besar dalam hidup, Membuat keputusan pribadi atau profesional jangka Panjang.

⁷ Nash,R.J., & Murray, M.C. (2010). Helping college students Quarter Life Crisis. From GWNSINDO Retrived August 29.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Faktor eksternal yaitu dukungan sosial seperti dukungan dari teman, percintaan, hubungan dengan keluarga individu, kehidupan kerja, tantangan profesional dan akademik ini menjadi faktor utama dalam mempengaruhi kondisi seseorang mengalami *quarter life crisis*.

B. Pengertian dan Ciri-ciri *Suudzon*

1. Pengertian *Suudzon*

Suudzon merupakan sikap menebak-nebak atau mengira-ngira tentang hal-hal yang belum pasti kebenarannya adalah hasil dari kurangnya pengetahuan yang diperoleh seseorang dan tidak ingin mencari kebenaran. Prasangka awalnya hanya sikap negatif, tapi lama kelamaan seperti itu akan menimbulkan Tindakan yang menghambat atau bahkan merugikan mengancam keutuhan kelompok tertentu.⁸

Menurut Ibnu Arabi, pengertian *Suudzon* berasal dari kata *Az Zan*. *Zan* dijelaskan sebagai pembebasan dua hal dalam pikiran manusia, yang satu lebih dominan dari yang lain. Zakariyah al-Ansari juga menyatakan bahwa *Zan* adalah dua hal yang masih belum jelas. *Suudzon* adalah sikap menerka-nerka atau berspekulasi tentang hal-hal yang belum pasti kebenarannya, akibat ketidaktahuan dan keengganan seseorang untuk mencari kebenaran. Pada awalnya prasangka hanyalah sikap negatif, namun lama kelamaan mengarah pada tindakan yang menghambat atau bahkan membahayakan keutuhan kelompok tertentu. *Zan* dijelaskan sebagai pelepasan dua hal yang terjadi dalam pikiran manusia, yang satu lebih dominan dari yang lain. Zakariyah al-Ansari juga menyatakan bahwa *zan* adalah dua hal yang masih diragukan⁹.

⁸ Ibid.

⁹ Program Studi and others, 'Prasangka Dalam Alquran Perspektif Sayyid Quthb', 2019.

Mengenai prasangka, Imam Sufyan Ats-Tsauri menjelaskan bahwa ada dua jenis prasangka, yaitu prasangka yang membawa dosa dan prasangka yang tidak membawa dosa. Kemungkinan pertama adalah dengan orang-orang yang berprasangka mengungkapkannya melalui bahasa. Yang lainnya dilakukan oleh orang-orang yang hanya berprasangka buruk di hati mereka.¹⁰

Sikap *suudzon* biasanya muncul karena kita sering cepat menangkap suatu peristiwa yang mungkin tidak jelas. Hal ini juga dijelaskan dalam Surah Yunus ayat 36:

وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا ۚ إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ

Artinya: “ dan kebanyakan mereka tidak mengikuti kecuali persangkaan saja. Sesungguhnya persangkaan itu tidak sedikitpun berguna untuk mencapai kebenaran”.

Sesuai penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwasanya *suudzon* merupakan sikap berpresepsi atau berprasangka buruk dengan masa depan tanpa adanya bukti yang jelas dan berlanjut dengan kecurigaan. Salah satunya adalah masa depan menurut Allah SWT apa yang dianggap baik bagi individu belum tentu baik dan sebaliknya. *Suudzon* adalah prasangka yang dapat menyebabkan penyakit hati. *Suudzon* bisa dicegah dengan menerapkan sikap dan akhlak mulia, yang salah satunya selalu berprasangka baik atau berserah diri kepada Allah SWT.

2. Ciri-ciri *suudzon*

Prasangka biasanya muncul karena individu sering cepat berprasangka dalam kasus di mana tidak ada bukti. Prasangka menciptakan emosi berubah-ubah, merasa

¹⁰ Sufyan Ats-Tsauri.

seperti pemenang. Adapun beberapa ciri-ciri *suudzon* yakni:

- a. Selalu berpikiran negatif terhadap Allah SWT dan sesama. Individu yang memiliki prasangka biasanya selalu berpikir negatif dan selalu menebak kejadian atau rencana yang belum pasti terjadi dan masih belum ada bukti nyata.
- b. Tidak menerima masukan dari individu lain. Individu yang berprasangka buruk biasanya memiliki hati yang keras. Tidak mau mendengarkan dan tidak menerima masukan dari orang lain. Individu seperti itu lebih memilih untuk membuat keputusan sendiri, bahkan ketika diberi nasihat oleh orang lain.
- c. Hubungan sosial yang buruk. Tidak ada hubungan sosial yang baik. Individu yang memiliki prasangka tidak memiliki hubungan sosial yang baik karena individu memiliki pengalaman buruk di atas orang lain. Karena penilaian sosial didasarkan oleh pengalaman apa yang dilakukan.
- d. Emosi yang tidak stabil. Efek dari prasangka ini adalah ketakutan, akibatnya merasa tidak tenang. Individu tersebut menjadi sensitive dan emosional.

Dari penjelasan diatas diketahui ciri-ciri *suudzon* yaitu selalu berpikir buruk untuk memiliki sikap buruk terhadap Allah SWT maupun kepada orang lain. Sikap *suudzon* dapat dihindari dengan selalu berpikir positif kepada Allah SWT dan sesama manusia.

3. Cara mengatasi *suudzon*

Islam sangat mengutuk mereka yang bertindak berdasarkan prasangka. Pertama, tekankan bahwa pikiran kita, atau apa yang kita pikirkan, sangatlah penting. Itu bisa menjadi penyebab banyak masalah individu dan sosial. Kita harus mengendalikan pikiran kita agar selalu objektif dan hati-hati. Cobalah berpikir positif.

Kedua, fokus pada apa yang kita rasakan. Oleh karena itu, kita harus berusaha menumbuhkan perasaan

positif dalam diri kita. Perasaan positif ini dapat diciptakan dengan mengendalikan pikiran dan perilaku kita. Pikiran positif memiliki efek emosional yang positif. Misalnya, bagaimana perasaan kita ketika kita memberikan sesuatu kepada orang lain. Yang lain mungkin bahagia karena dia mendapatkan apa yang dia butuhkan. Dan kita juga merasa lebih bahagia karena itu membuat orang lain bahagia.

Berbeda dengan cara mengatasi perasaan *suudzon* diatas. Islam mempunyai cara sendiri untuk menggurangi *suudzon* yaitu dengan terapi iman. Menurut Islam, iman berarti bahwa kehidupan dunia ini sebenarnya hanya sementara. Sebagaimana Allah berfirman dalam beberapa ayatnya, QS. Al-An'am: 32 :

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ
لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya: “Dan kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan senda gurau. Sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertaqwa. Tidakkah kamu mengerti?”.

Dari penjelasan mengenai beberapa cara mengatasi *suudzon* diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk menghindari *suudzon* kita harus selalu berpikir positif, membatasi diri untuk selalu berpikir buruk terhadap seseorang. Dalam islam juga mengajarka untuk melakukan terapi iman, karena dengan iman individu akan selalu ingat bahwa betapa tercelanya sifat ini.

C. Pengertian dan Ciri-ciri *Was-was*

1. Pengertian *Was-was*

Dalam bahasa Arab, *was-was* di ambil dari huruf و dan س yaitu وُس yang berarti bisik. Kemudian diulang dua kali sehingga menjadi وُسُوس yang artinya suara halus

atau perlahan seperti angin¹¹. Menurut Mutawalli asy-Sya'raw, *was-was* adalah godaan yang bisa berkembang menjadi bisikan hati yang berujung pada hal-hal negatif. Setan adalah pelaku utama yang membisikkan sesuatu kepada manusia.¹²

Menurut Al-ghazali, *was-was* merupakan bisikan hati dan mengingat hal-hal keseharian yang tidak secara langsung menyuruh maksiat yang dapat mengganggu konsentrasi ibadah dengan kejadian kehidupan sehari-hari. Menurut Al-Balkhi, *was-was* sama dengan obsesi tidak jauh berbeda dengan OCD (Obsessive Compulsive Disorder). Al-Balkhi menjelaskan bahwa *was-was* adalah bisikan yang terjadi pada seseorang yang merupakan salah satu gejala psikologis yang mempengaruhi seseorang yang dapat menimbulkan penyakit. Gejala *was-was* dapat mengganggu diri sendiri dan kehidupan yang dapat menyebabkan stres dan ketidaknyamanan.¹³

At-Tustari menyampaikan mengenai hakikat *was-was*. Ia mengatakan, "memikirkan perkara yang telah lalu, berupa janji dan ancaman, jika tidak dibuat-buat tidak dikatakan waswas". Selanjutnya, ia mengatakan, "memikirkan segala sesuatu selain Allah adalah kewaswasan. Setiap orang yang hanya bertujuan pada dunia tidak akan selamat dari waswas."¹⁴

Dari ungkapan At-Tustari tersebut kita menemukan pemikiran orisinal mengenai hakikat *was-was*. Menurut At-Tustari, sumber *was-was* adalah jiwa yang selalu memerintahkan keburukan. Ia berkata, "kewaswasan terkadang menyerang pada saat kita sedang makan,

¹¹ Rahman et al., 2017.

¹² n-Nas untuk mengurangi Gejala OCD', Jurnal Universitas Ahmad Dahlan.

Fuadah Fakhridiana, 'Penghayatan dan Dzikir Surah Al

¹³ S Awaad,R., & Ali,'Obsessional Disorders in Al-Balkhi', Journal of Affective Disorde,2015.

¹⁴ Jakfar, Min Turats al-Shufi, juz 2, hlm. 109.

sedang minum, memberi, atau sedang menerima”.¹⁵ Dalam segala hal, ketika kita bebas dari rasa takut, hati kita berada di sisi Allah. Setan adalah sumber dari keraguan yang paling mendasar.

Para ulama mempercayai bahwa *was-was* adalah hasil dari fantasi duniawi berdasarkan bisikan batin dan keinginan serta kesenangan duniawi. Bisikan batin ini dating dari bisikan setan. Islam percaya bahwa setan adalah penyebab utama dari perasaan *was-was* ini. Oleh karena itu, mengingat Allah adalah solusinya¹⁶.

As-samarqandi, yang dikutip As-Syarqawi, menjelaskan bahwa setan selalu berusaha mengelabui dan menipu manusia. jalan yang ditempuhnya antara lain:

Melalui sifat *Suudzon* baik kepada Tuhan maupun kepada manusia, melalui kemewahan hidup, melalui sikap yang menyinggung orang lain, kegairahan, iri hati, bakhir, riya', keserakahan, keserakahan dan lain-lain.¹⁷

Dari pernyataan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa perasaan *was-was* adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Individu yang mengalami *was-was* selalu terbayang-bayang sesuatu yang berdampak buruk bagi individu. *Was-was* bukan hanya penyakit hati yang membuat individu menjadi ragu dalam mengambil keputusan karena terbayang akan kegagalan. Kewaswasan ini sangat berbahaya karena seseorang tertekan oleh rasa takut dan kecemasan yang berlebihan karena tidak memperoleh yang tidak diinginkan. Kewaswasan dapat diatasi dengan penyangkalan dan selalu ingatlah Allah SWT.

2. Ciri-ciri *was-was*

Mencemaskan sesuatu tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan adalah hal yang normal. Tetapi jika

¹⁵ Ibid.

¹⁶ As-syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, p. 95.

¹⁷ As-Syarqawi, *nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, p. 98-102.

perasaan itu terlalu besar, itu bisa mempengaruhi hidup kita. hal-hal yang akan terjadi di masa depan memang hal yang normal. Namun jika perasaan tersebut terlalu berlebihan, bisa berdampak pada kehidupan kita. Keraguan muncul dari ketakutan atau kecemasan yang terjadi pada individu. Timbulnya kecemasan dapat menyebabkan penyakit hati hingga menyebabkan gangguan kejiwaan¹⁸. adapun ciri-ciri *was-was* yaitu:

- a. Ketidakpercayaan
Seseorang yang menderita kecemasan biasanya memiliki Riwayat perasaan ragu atau bingung mendefinisikan sesuatu.
- b. Kehilangan semangat
Seseorang yang terkena kecemasan mengurangi kreativitas dan produktivitasnya juga menurun.
- c. Sensitif
seseorang yang menderita kecemasan merasakan emosinya yang naik dengan cepat.
- d. Keputusan
Sikap seseorang yang gelisah merasa sudah tidak ada harapan lagi atau merasa semuanya sudah berakhir.
- e. Gelisah
Sikap seseorang yang menderita kecemasan adalah ketakutan, hati tidak tenang dan selalu khawatir.
- f. Gugup
Merasa cemas, bingung, menyebabkan individu bergegas masuk melakukan atau memutuskan sesuatu.
- g. Malu
Hilangnya pemikiran jernih pada seseorang. Seseorang yang mengalami *was-was* biasanya membuatnya sulit untuk memutuskan sesuatu salah satunya dalam mengambil keputusan.

¹⁸ Rosleni.

h. Berpikir negatif tentang diri sendiri

Sikap seseorang yang menderita *was-was* biasanya merasa tidak mampu melakukan atau mengarahkan sesuatu. Padahal ia mampu melakukannya.

Ciri khas orang-orang yang terkena penyakit *was-was* adalah memiliki ketelitian yang berlebihan, pelit, kikir, ragu, dan linglung. Selain itu, seseorang yang mengalami *was-was* sangat mengutamakan nilai-nilai moral yang sangat berlebihan dsms memproteksi kesehatan. Ketika pertama kali mengalami kegoncangan, ia sangat yakin bahwa dirinya terlalu teliti, ragu, linglung, dan tidak mampu mengeluarkan keputusan sekalipun pada perkara yang sangat sederhana. Hal ini merupakan wujud keangkuhan atas kepintaran dan watak primordialnya yang keras. Meskipun demikian, ia tidak percaya diri pada kesadaran dan kemampuannya¹⁹.

Dari penjelasan di atas, diketahui bahwa ciri-ciri seseorang tersebut menghadapi *was-was* disebabkan beberapa macam sikap. Sikap negatif ini bisa merugikan diri sendiri hingga dapat menyebabkan stress dan penyakit hati.

Menurut imam Al- Samaraqandi. Setan yang membuat seseorang takut, dia datang kepada manusia melalui sepuluh pintu, yaitu:

- a. Setan mendatangi orang-orang dalam keadaan serakah dan tidak percaya. Dia membuat orang berpikir ragu.
- b. Setan keluar dari gerbang dan perhiasan dunia, seperti yang telah dilakukannya sejak lama.
- c. Setan datang lewat rasa senang dan santai karena biasanya sangat mudah dan terlalu Bahagia untuk kegembiraan.
- d. Setan menghembuskan ketakutan kepada orang-orang melalui ujub dan pintu tipuan. Setan mengungkapkan keindahan perilaku manusia.

¹⁹ Buku "Psikologi Islam". Hlm. 122 dan 123.

- e. Setan menghembuskan keraguan kepada orang-orang dengan menganggap mudah dan rendah orang lain dan juga merasa di atasnya.
- f. Setan menghembuskan ketakutan pada orang-orang dengan sifat hasad dan iri pada orang lain.
- g. Setan menanamkan rasa takut pada orang-orang dengan watak ria dan kemusyikan, setan menyebabkan manusia terlalu berbelas kasihan kepada tuhan. Akibatnya, orang merasa tersanjung dengan pekerjaannya.
- h. Setan menghilangkan easa takut orang melalui pemikiran atau sikat primitif.
- i. Setan meniupkan melalui keraguan seseorang dengan sikat tercela yaitu kesombongan.
- j. Setan menghilangkan kewaswasan manusia melalui keserakahan sifat yang berlebihan dalam mengharap sesuatu dari individu lain.

Dapat disimpulkan bahwasanya setan memiliki banyak cara untuk melakukan *was-was* setan mengoda hambanya dengan selalu menggoda hamba dengan cara tersebut agar sang hamba selalu dalam keadaan ragu atau takut.

3. Cara mengatasi *was-was*

Perasaan *was-was* adalah hal yang wajar yang dialami setiap orang dalam hidupnya, sama seperti kebahagiaan, kemarahan, dan kekecewaan. *Was-was* biasanya muncul saat menghadapi hal-hal yang belum pasti atau bahkan belum terjadi, atau bisa juga bersumber dari trauma masa lalu yang dikhawatirkan akan terjadi lagi dimasa depan. Mengkhawatirkan hal-hal yang tidak pasti rasanya memang tidak enak, apalagi kita sering memikirkan hal-hal yang tidak baik.²⁰

Ada beberapa cara agar kita dapat mengatasi rasa takut, khawatir dan *was-was* akan masa depan, pertama,

²⁰ Zaleski ,2017

mensyukuri hal-hal kecil. Untuk mengatasi perasaan *was-was* bisa dimulai dengan mensyukuri hal-hal yang kita miliki saat ini, seperti Kesehatan, keluarga, dan kebutuhan hidup yang terpenuhi.

Kedua, banyak melakukan kebaikan. Berbuat hal baik dapat menumbulkan kepuasan batin dalam diri. Contohnya seperti memberi makan kepada orang-orang yang kurang mampu atau sekedar menanyakan kabar kerabat kita.

Ketiga, yakin bahwa Allah sudah mengatur hidup kita dengan sebaik-baiknya. Meski garis hidup sudah ditetapkan namun jangan lupa untuk tetap berusaha mencari cara memudahkan kehidupan. Cobalah untuk menanamkan pikiran positif dan tetap fokus pada masa kini.

Sesuai dengan penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwasanya perasaan *was-was* dapat diatasi dengan selalu bersyukur dan selalu berbuat kebaikan dan selalu diimbangi dengan yakin bahwa rencana Allah selalu yang terbaik bagi kita. *Was-was* biasanya muncul ketika kita sering mencemaskan suatu hal dan selalu berpikir negatif pada diri kita.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan pemikiran-pemikiran yang terdapat dalam berbagai hasil penelitian sebelumnya, maka hal tersebut perlu dijadikan sebagai bahan pendukung dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hasil penelitian yang memiliki kemiripan data dan pemilihan topik yang sama yang dilakukan peneliti diantaranya yaitu:

Pertama, Penelitian yang berasal dari Skripsi yang berjudul “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-qur’an” oleh M. Wahid Nasrudin tahun 2018. Penelitian ini menjelaskan bahwa dalam Al-qu’an kecemasan digambarkan dengan beberapa kalimat, diantaranya *khauf*, yaitu kondisi hati tidak tenang terkait dengan masalah dimasa mendatang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*daiq*), maka

timbul rasa gelisah (*halu'a*), dan akhirnya menjadikan seseorang selalu merasa susah (*hazm*). Istilah-istilah tersebut merupakan *murodhif* dari sifat cemas. Penelitian ini menggunakan metode literatur dengan objek penelitian berupa kitab-kitab tafsir. Hasil penelitian ini adalah Al-quran memberikan solusi dengan terapi dzikir, karena hati orang-orang yang selalu berdzikir kepada Allah akan senantiasa terasa tentram dan Bahagia. selain dzikir yang menjadi solusi adalah sholat, Gerakan sholat merupakan Gerakan untuk Kesehatan, tidak hanya Kesehatan, tapi juga mengembalikan hidup sehat dari berbagai penyakit.²¹ Persamaan dengan penelitian ini dengan penelitian dari penulis adalah kesamaan variabel yaitu kecemasan dalam perspektif islam, yang mana dalam penelitian ini di konotasikan dengan kondisi *suudzon* dan *was-was*. Lalu perbedaannya yaitu penelitian yang diambil penulis menggunakan metode kualitatif dan mengambil subjek para pekerja pabrik yang sedang menghadapi krisis seperempat abad.

Kedua, Penelitian oleh Artiningsih dan Savira meneliti hubungan antara kesepian dan krisis paruh baya di masa dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesepian dan quartering crisis pada masa dewasa awal serta mengkaji hubungan antara keduanya. Kriteria yang ditetapkan adalah berusia 20-29 tahun, berdomisili di Surabaya dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu random sampling melalui penyebaran kuesioner secara online, untuk merekrut hingga 330 orang dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dan krisis paruh baya²². Kemiripan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah terdapat satu variabel dependen yaitu peneliti

²¹ Jannah, M., Saputra, H., & Yunita, N. (2023). GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR'AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa). (Doctoral dissertation, Intitut Agama Islam Negeri Curup).

²² Qonita, D.N., & Pupitadewi, N.W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1-12.

memilih krisis triwulanan sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terdapat variabel bebas yaitu *suudzon* dan *was-was*.

Ketiga, Jurnal “Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan *Turnover Intention* Pada Generasi Milenial Kota Surabaya” oleh Dzakia Nadaa Qonita terbit tahun 2022. Jurnal ini membahas keterkaitan *quarter life crisis* dengan *turnover intention* pada generasi milenial di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif. Dua variabel yang digunakan yaitu variabel *turnover intention* dan variabel *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan dan niat seseorang untuk berpindah pekerjaan (*turnover intention*) merupakan faktor yang mempengaruhi krisis tiga bulan yang dialami seseorang. Dengan menggunakan data dari 351 subjek, terlihat bahwa poin *quarter life crisis* adalah 41 dan poin maksimalnya adalah 119. Dan skor rata-ratanya adalah 84,6 dan rata-rata. Skor niat pendapatan minimum adalah 20 dan skor niat pendapatan maksimum adalah 68. Skor niat pendapatan rata-rata adalah 46,5²³. Sedang Kemiripan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah terdapat satu variabel dependen yaitu peneliti memilih krisis triwulanan sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada variabel yang terkandung didalamnya yaitu *Suudzon* dan *was-was*, dan bahwa metode kualitatif secara metodis digunakan di kalangan pekerja pabrik.

Keempat, skripsi dari Ani Jahrotunnisa yang berjudul “Makna prasangka menurut buya hamka dalam tafsir Al-Azhar” pada tahun 2020. Penelitian ini membahas tentang pentingnya prasangka dalam memaknai Al-Azhar menurut Buya Hamka. Dalam tafsir Al-Azhar, Prof. Dr. Hamka menjelaskan bahwa prasangka adalah dosa karena merupakan tuduhan tak berdasar yang dapat merusak hubungan antara dua orang baik. Prasangka tidak selalu tentang orang, ini tentang keraguan kita

²³ Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-11.

tentang keyakinan kita kepada Allah SWT. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian pustaka. penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data yang diperoleh diambil dari tafsir, buku-buku dan jurnal ilmiah²⁴. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terdapat kesamaan variabel yaitu prasangka dalam pembahasan penelitian dan metode yang digunakan yaitu kualitatif. Sedangkan berbedanya terdapat pada subjek dimana penulis mengambil pekerja pabrik sebagai subjek dalam penelitian.

Dari penelitian diatas, Penulis berkesimpulan bahwa terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian peneliti. Kemiripannya, fenomena quarter life crisis merupakan fenomena yang penting untuk disikapi terutama pada saat ini, dimana zaman telah berkembang dan karena perkembangan setiap fase, kerentanan manusia terhadap dampak krisis semakin meningkat. Dan perbedaannya terletak pada rasio variabel yang diteliti. Hasil penelitian terdahulu ini kemudian digunakan sebagai model untuk mengkaji kecemasan, *Suudzon* dan quarter life crisis.

C. Kerangka Berpikir

Di fase dewasa awal individu menanggung tanggung jawab menjadi lebih berat. Bertumbuh berarti siap melakukan apapun sendiri, siap menanggung resiko dan bertanggung jawab terhadap keputusan apapun yang dipilih. Berbeda ketika masih muda, masa dewasa akan memiliki masalah yang lebih kompleks. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti: stigma sosial mengenai bagaimana orang dewasa seharusnya dan dapat diharapkan dan dapat diandalkan. Hal-hal ini dapat membuat seseorang cemas dan kecemasan dapat menyebabkan stres. Fenomena ketakutan atau kecemasan ini sering disebut para ahli sebagai *quarter life crisis*.

²⁴ Jahrotunnisa, A. (2020). MAKNA PRASANGKA MENURUT BUYA HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR (Implementasi Corak Tafsir Al-adaby Ijtima'i)(Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).

Quarter life crisis sendiri digambarkan sebagai masalah kesehatan mental yang ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan, dan keputusasaan, yang dapat memicu momen kritis emosional yang berkepanjangan.

Dalam permasalahan ini fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada generasi milenial yang berusia 20-an yang sedang memasuki dunia kerja. Disini para individu yang memasuki dunia kerja dibebankan dengan kehidupan kerja yang cukup rumit: pekerjaan menumpuk, tuntutan sosial dari lingkungan, persaingan antar para pekerja, dan tuntutan kerja yang menuntut para pekerja untuk melakukan pekerjaan lebih sedangkan skill dan pengalaman mereka terbatas. Hal inilah yang membuat para pekerja rentan mengalami quarter life crisis pada fase dewasa awal.

Pada fase dewasa awal, individu yang mengalami *quarter life crisis* akan muncul pertanyaan-pertanyaan dalam dirinya seperti gimana akan kelanjutan hidupnya. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam diri individu akan menjadi keraguan dan menghasilkan pikiran negatif. Individu akan terus berpikir negatif dan merasa ragu untuk melanjutkan rencana-rencana yang telah disusunya karena takut akan kegagalan dan khawatir akan sesuatu yang belum pasti terjadi. Dari persepsi-persepsi dan kekhawatiran yang dialami individu inilah yang memunculkan *suudzon* dan *was-was* dalam dirinya.

Suudzon merupakan persepsi, pikiran-pikiran yang biasanya bersifat negatif. ketika pemikiran-pemikiran negatif tersebut muncul dan berlanjut maka akan mendorong seseorang merasakan waswas. waswas merupakan perasaan yang muncul ketika seseorang merasa khawatir, ragu atau bingung dalam menentukan sesuatu.

Dari paparan yang diberikan oleh penulis, maka peneliti terlebih dulu melakukan survei dan membagikan kuesioner untuk para pekerja pabrik untuk menggambarkan bagaimana quarter life crisis yang dialami para pekerja pabrik. Lalu kemudian akan dilakukan juga wawancara tentang dinamika *suudzon* dan rasa *was-was* pada pekerja pabrik untuk tujuan yang sama. Dari penelitian ini bisa menemukan hasil tentang

apakah terdapat dinamika *suudzon* dan rasa *was-was* seseorang saat menghadapi quarter life crisis. Agar memudahkan uraian diatas untuk dipahami penulis memberikan kerangka berpikir yang akan menggambarkan penelitian ini.

