

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Pengertian dan Faktor-faktor dalam Pengambilan Keputusan

###### a. Pengertian Pengambilan Keputusan

Menurut Gibson dan Mitchell pengambilan keputusan merupakan perkembangan individu dari usaha-usaha untuk menyesuaikan ciri khas individu dalam bidang kerja tertentu. Menurut Krumboltz mengungkapkan dalam pengambilan keputusan seseorang yang berada didalam lingkungan tertentu dengan membawa ciri khas dan pengalaman yang digunakan untuk menghadapi berbagai persoalan atau masalah yang akan dihadapi oleh individu.<sup>1</sup> Menurut penelitian Fachrudiy Asj'ari dalam proses pengambilan keputusan seseorang akan dihadapkan dengan kondisi atau situasi tertentu yang nantinya seseorang harus mengambil keputusan. Resiko dalam pengambilan keputusan sangat beragam karena adanya faktor psikologi, ciri khas kepribadian dan berbagai persoalan-persoalan yang dihadapi seseorang dapat berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan<sup>2</sup>.

Menurut Sulistiyo (2012) dalam penelitian Olimpia Dos Santos permasalahan yang terjadi pada fresh graduate saat menentukan pengambilan keputusan diantaranya adalah<sup>3</sup>:

- 1) Belum mempunyai pemikiran dan pemahaman yang mantap dalam merencanakan masa depan setelah lulus.
- 2) Belum memahami jenis pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan diri sendiri

---

<sup>1</sup> Asj'ari Fachrudiy, 'Aspek Psikologis Dalam Pengambilan Keputusan Keuangan', *Majalah Ekonomi*, vol XXII. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Abstract (2017), 44.

<sup>2</sup> Asj'ari Fachrudiy, 'Aspek Psikologis Dalam Pengambilan Keputusan Keuangan', *Majalah Ekonomi*, vol XXII. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Abstract (2017), 46.

<sup>3</sup> Olimpia Dos Santos, 'Tingkat Kemandirian Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa Sekolah Menengah Atas', *Jurnal Penelitian Psikologi*, (2018), 23.

- 3) Program studi atau jurusan yang diambil bukan pilihan diri sendiri
- 4) Bingung memilih jenis pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan.
- 5) Merasa pesimis bahwa setelah lulus telah mendapatkan pekerjaan yang sesuai keinginan.

Pengambilan keputusan adalah suatu proses menentukan bermacam-macam kemungkinan diantara kejadian-kejadian yang belum pasti. Seseorang harus mengambil keputusan untuk membuat rencana untuk masa depan, memilih salah satu pilihan diantara dua pilihan atau lebih, membuat perkiraan mengenai kejadian berdasarkan bukti-bukti yang terbatas. Pengambilan keputusan merupakan proses pemilihan suatu alternatif cara bertindak dengan metode yang efisien sesuai pada situasi. proses itu untuk menemukan dan menyelesaikan masalah organisasi. dalam mengambil keputusan membutuhkan satu tindakan, membutuhkan beberapa langkah. Dapat saja langkah-langkah itu terdapat dalam pikiran seseorang yang sekaligus mengajaknya berfikir sistematis.<sup>4</sup>

Menurut teori Tery menjelaskan pemilihan keputusan merupakan pemilihan yang berdasarkan kriteria tertentu dari dua alternatif atau lebih yang dapat digunakan untuk pengambilan putusan. Pengambilan putusan adalah bentuk perbuatan berpikir positif yang merupakan salah satu hasil perbuatan yang disebut keputusan. Dalam psikologi kognitif pengambilan putusan berfokus pada bagaimana cara seseorang dalam mengambil keputusan.<sup>5</sup> Pengambilan putusan berbeda dengan penalaran dimana ditandai dengan sebuah proses perpindahan seseorang dari yang mereka ketahui terhadap pengetahuan dan pengalaman lebih lanjut. Dalam proses pengambilan putusan, seseorang harus mengembangkan pikiran, mencari informasi lebih luas, menganalisis informasi lebih luas dan

---

<sup>4</sup> Olimpia Dos Santos, 'Tingkat Kemandirian Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa Sekolah Menengah Atas', *Jurnal Penelitian Psikologi*, (2018), 25.

<sup>5</sup> M. Save. Dagun, *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan* (Jakarta: Lembaga Pengkajian Kebudayaan Nusantara (LPKN), 2006), 185.

juga menganalisis berbagai persoalan masalah yang pernah dihadapi.<sup>6</sup>

Dalam penelitian Myrna Pengambilan putusan merupakan sesuatu hal yang sudah melekat dalam kehidupan dan juga tidak dapat dipisahkan. Setiap individu menajalani suatu proses untuk mengambil keputusan. Dimulai dari memilih hal-hal sederhana hingga hal-hal yang besar dalam pilihanhidup.<sup>7</sup> Istilah pengambilan keputusan (Decision Making) biasanya identic dengan sebuah organisasi, kepemimpinan atau kegiatan dalam suatu kelompok.<sup>8</sup> Menurut George dalam penelitian Ahmad Sudrajat pengambilan keputusan merupakan pilihan alternative perilaku tertentu yang terdiri dari dua atau lebih berdasarkan pendekatan yang sistematis pada hakikat alternative yang akan dihadapi dan mengambil suatu tindakan untuk mengatasi pemecahan masalah. Hal ini yang sering kali menyebabkan individu kurang tepat dalam mengambil keputusan atau mengambil keputusan yang tidak optimal bagi dirinya<sup>9</sup>

Dari beberapa pengertian di atas sehingga dapat disimpulkan bahwa pengambilan putusan adalah proses seseorang dalam memilih cara alternatif untuk memecahkan masalah dengan berbagai persoalan atau tindakan untuk menentukan rencana masa depan.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Olimpia Dos Santos, *Tingkat Kemandirian Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa Sekolah Menengah Atas*, 2018, 23–25.

<sup>7</sup> Myrna Apriany Lestari and others, ‘Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Kuningan Decision-Making Skill of Primary Education Student At University of Kuningan’, *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6 (2019), 39.

<sup>8</sup> Resta Andriana Putri and Hade Afriansyah, ‘Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan’, *JURNAL Universitas Negeri Padang*, (2019), 5.

<sup>9</sup> Myrna Apriany Lestari and others, ‘Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Kuningan Decision-Making Skill of Primary Education Student At University of Kuningan’, *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6 (2019), 40.

<sup>10</sup> Myrna Apriany Lestari and others, ‘Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Kuningan Decision-Making Skill of Primary Education Student At University of Kuningan’, *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6 (2019), 41.

Menurut Wardani menyebutkan beberapa ketrampilan dalam mengambil keputusan :

- 1) Mampu mengidentifikasi masalah. Dalam pengambilan keputusan seseorang mampu menimbang dan memilih keputusan yang tepat untuk memecahkan masalahnya.
- 2) Kemampuan bahan pertimbangan dalam memilih. Sebelum mengambil keputusan, seseorang harus mempertimbangkannya apakah keputusan yang diambil dapat memecahkan masalahnya atau tidak.
- 3) Kemampuan menghitung segala aspek pilihan. Dalam pengambilan keputusan seseorang harus memperhitungkan segala aspek pilihan dan mampu memperhitungkan kemampuan fisik, intelektual, dan mental. Selain itu dalam pengambilan keputusan seseorang harus bersungguh-sungguh menentukan suatu pilihan yang tepat untuk menyelesaikan masalah.
- 4) Kemampuan manajemen pilihan. Dalam pengambilan keputusan seseorang harus mengidentifikasi masalah terlebih dahulu, meneliti pilihan yang tepat untuk menentukan keputusan.
- 5) Kemampuan menghindari jebakan-jebakan dalam memilih. Dalam pengambilan keputusan biasanya banyak jebakan-jebakan yang akan membuat seseorang akan bingung. Untuk mengatasi hal itu seseorang harus mampu berpikir jernih dalam kondisi tersesak dan tidak tergoda keuntungan sesaat. Memiliki strategi menangani kesalahan dalam memilih. Seseorang harus memiliki kesabaran dalam berusaha melakukan evaluasi perbaikan dan memilih jalan alternatif untuk menyelesaikan permasalahan dan mampu mengambil pengalaman dan pelajaran dari kejadian yang pernah terjadi.

Ketrampilan-ketrampilan dalam pengambilan keputusan sudah ada didalam diri seseorang. Terkadang seseorang belum bisa menyadari dan kurang terlatih sehingga dapat menyebabkan seseorang terlambat dalam berkembang. Sehingga hal ini menyebabkan seseorang kurang tepat hingga kurang optimal dalam mengambil keputusan untuk memecahkan masalah.

Dari beberapa pengertian di atas sehingga dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan adalah proses

seseorang dalam memilih cara alternatif untuk memecahkan masalah dengan berbagai persoalan atau tindakan untuk menentukan keputusan rencana masa depan.

**b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan**

**1) Faktor Internal**

Ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang dalam proses pengambilan keputusan yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

**a) Kepribadian**

Kepribadian merupakan karakter individu yang memiliki kemampuan untuk menghindari masalah dan mencapai kesuksesan level tinggi melalui perencanaan yang penuh tujuan dan ketekunan. Selain itu, individu yang intellect juga identik dengan karakter yang memiliki rasionalitas, kedisiplinan, kehati-hatian, suka menganalisis, dapat menentukan tindakan, mengambil opini, dan cenderung menggunakan informasi yang tersedia untuk membuat kesimpulan atau sebagai dasar pengambilan keputusan yang dimiliki. Karakter-karakter individu conscientiousness memiliki potensi untuk mengarahkan tindakan individu tersebut kepada pola perilaku normatif terhadap penerapan sistem pengukuran kinerja.<sup>11</sup> Dengan adanya kepribadian intellect dalam seorang pembuat keputusan tentu hal tersebut mempengaruhi tindakan seseorang yang menghasilkan keputusan dalam suatu organisasi. Keputusan itu sangat berdampak pada kelangsungan pelaksanaan suatu kegiatan dalam organisasi karena kepribadian intellect memiliki kemampuan dalam perencanaan yang penuh tujuan dan ketekunan. Namun sebaliknya, karakter berkemampuan menghindari masalah di sisi lain juga dapat menimbulkan masalah. Karena dengan hanya dengan menghindari masalah, hal itu justru

---

<sup>11</sup> Retno Juli Widyastuti, 'Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa', *Jurnal BK UNESA*, 03 (2013), 231.

malah menimbulkan masalah baru. Untuk itu sangat diperlukan perencanaan yang baik, menentukan tindakan yang seharusnya diambil serta menggunakan informasi yang tersedia sebagai kesimpulan akhir dari keputusan yang diambil. Dengan mengarahkan tindakan individu kepada pola perilaku normatif dan memiliki rasionalitas akan mengoptimalkan seseorang dalam mengambil sebuah keputusan.<sup>12</sup>

b) Kreativitas

Dalam penelitian Sarita menyatakan bahwa pengambilan keputusan yang optimal membutuhkan kreativitas. Kreativitas juga membuat pengambil keputusan untuk menjadi lebih menghargai sesuatu dan cenderung memahami masalah, termasuk melihat masalah yang tidak dapat dilihat oleh orang lain serta membantunya dalam mengidentifikasi semua alternatif yang ada. Dengan Adanya hal baru dalam pengambilan keputusan menunjukkan bagaimana kreativitas individu berperan dalam pengambilan keputusan yang optimal.<sup>13</sup> Kreativitas merupakan Kemampuan untuk menggabungkan gagasan-gagasan dalam satu cara yang unik, membuat perkumpulan yang luar biasa. Kreativitas menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan dalam memproduksi gagasan-gagasan baru dan bermanfaat. Kreativitas dalam pengambilan keputusan dapat menjadikan lebih memahami masalah dan menghargai masalah, termasuk masalah yang tidak terlihat oleh orang lain serta dapat membantu mengidentifikasi semua alternative yang ada

Kreativitas dapat menemukan ide-ide baru dan mendapatkan nilai-nilai luar biasa. Sifat

---

<sup>12</sup> Retno Juli Widyastuti, 'Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa', *Jurnal BK UNESA*, 03 (2013), 233.

<sup>13</sup> Sarita Permata Dewi, 'Pengaruh Disiplin Dan Pengawasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Karyadeka Alam Lestari Semarang', *Jurnal Penelitian Psikologi*, I.universitas Negeri Semarang (2012), 5.

imajinatif, kreatif, dan memiliki keinginan intelektual tinggi yang dimiliki individu dengan tipikal ini memungkinkan individu untuk mengarahkan tindakan kepada keinginan untuk melaksanakan sistem pengukuran kinerja secara baik dan profesional, tidak hanya sebatas tuntutan administratif saja. Dalam mengambil suatu tindakan, seorang pengambil keputusan harusnya memiliki kreativitas dalam menemukan gagasan baru. Kreativitas termasuk cara berfikir yang tidak terpaku pada hal-hal yang umum. Seseorang yang kreatif akan membantunya dalam mengambil suatu tindakan alternatif lainnya. Dengan kata lain orang yang kreatif tidak hanya menggunakan alternatif yang ada, melainkan menemukan ide baru untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.<sup>14</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal dipengaruhi oleh kepribadian dan kreativitas, karena berpengaruh dalam pengambilan putusan yang berdampak pada pada tujuan masa depan. kemampuan dan Kreativitas untuk mengarahkan seseorang dalam menggabungkan ide-ide gagasan agar dapat menghasilkan keputusan yang tepat.

## 2) Faktor Eksternal

Adapun beberapa factor eksternal yang mempengaruhi seseorang dalam pengambilan keputusan adalah:

### a) Masalah

Masalah terkadang menjadi penghambat seseorang dalam proses pengambilan keputusan. Hal tersebut dapat menjadi penghalang seseorang dalam menentukan pilihan. Masalah adalah hambatan yang terjadi dan dapat berpengaruh dalam pengambilan putusan. masalah biasanya tidak bisa diprediksi kapan munculnya, namun

---

<sup>14</sup> 'Helmi Rahmawati, 'Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan', *JURNAL Universitas Negeri Padang*, 2019, 5.

permasalahan dapat diatasi dengan melakukan analisa sebelum mengambil keputusan.<sup>15</sup>

b) Situasi

Situasi atau keadaan yang berkaitan secara bersama dapat memberikan pengaruh terhadap dalam menentukan putusan masalah. Situasi terkadang sangat penting untuk pengambilan keputusan. Karena mengambil keputusan di situasi yang tepat dapat memberikan keputusan yang tepat untuk kedepannya.<sup>16</sup>

c) Pengaruh lingkungan

Lingkungan sosial berpengaruh terhadap status sosial yang berbeda-beda. Sering kali ditemukan bentuk kelas sosial, pendidikan, pekerjaan menjadi peranan kuat dalam proses pengambilan putusan untuk menentukan putusan positif ataupun negatif. Karena lingkungan merupakan tempat interaksi seseorang dengan satu dengan lainnya. Selain lingkungan sosial, lingkungan keluarga sangat berperan penting dalam pengambilan putusan. Karena keluarga merupakan tempat belajar pertama seseorang sebelum mulai berinteraksi dengan orang lain yang nantinya mempengaruhi kepribadian seseorang. Jika disuatu keluarga tidak harmonis, akan mempengaruhi seseorang dalam pengambilan putusan.<sup>17</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah Masalah terkadang masalah adalah penghambat seseorang dalam proses pengambilan keputusan. Situasi yang memberikan pengaruh terhadap pengambilan putusan.

---

<sup>15</sup> 'Helmi Rahmawati, 'Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan', *JURNAL Universitas Negeri Padang*, 2019, 6.

<sup>16</sup> 'Helmi Rahmawati, 'Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan', *JURNAL Universitas Negeri Padang*, 2019, 8.

<sup>17</sup> Mutiara Anggiana Saskia Putri, 'Faktor Insternal Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan', *JURNAL Universitas Negeri Padang*, 2019, 1-3.

Pengaruh lingkungan merupakan peranan penting dalam pengambilan putusan.

## 2. Pengertian dan Ciri-ciri Waswas

### a. Pengertian Waswas

Waswasah artinya jiwa dan pikiran adapun arti waswas adalah bisikan rahasia yang masuk kedalam jiwa dan pikiran seseorang yang dapat didengar maupun tidak. Menurut Mutawalli asy-Sya'rawi waswas merupakan godaan-godaan yang dapat berkembang menjadi bisikan-bisikan hati yang mengakibatkan hal-hal negative. Setan adalah pelaku utama yang membisika sesuatu pada manusia.<sup>18</sup> Menurut Al-Ghazali waswas merupakan bisikan-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 waswas sama dengan obsession yang tidak jauh beda dengan OCD (Obsessif Compulsive Disorder) . Al-Balkhi menjelaskan waswas adalah bisikan yang terjadi dalam diri seseorang yang merupakan salah satu gejala psikologi yang memiliki pengaruh dalam diri seseorang yang dapat menjadikan penyakit. Gejala waswas dapat mengganggu diri dan hidup yang dapat mengakibatkan stress hingga memberikan rasa tidak nyaman.<sup>19</sup>

Menurut penelitian Roseleni Waswas adalah suatu gangguan penyakit hati yang diakibatkan oleh bisikan setan yang dihembuskan pada diri seseorang yang dapat menjadikan rasa takut, ragu, gelisah hingga mengalami kecemasan. Was-was dapat menyebabkan seseorang selalu dihantui rasa takut hingga khawatir dalam mengambil keputusan karena terbayang-bayang takut gagal dan tidak memperoleh apa yang diinginkan. Akibat waswas seseorang menjadi tidak tenang dalam menjalani kehidupan. Menurut psikologi modern orang yang was-was tidak bisa menerima pikiran yang mengalaukannya. Adapun kewaswasan merupakan

---

<sup>18</sup> Fuadah Fakhridiana, 'Penghayatan Dan Zikir Surah An-Nas Untuk Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)', *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*, 3. Universitas Ahmad Dahlan (2019), 5.

<sup>19</sup> Baharuddin, 'Paradigma Psikologi Islam', 3. Yogyakarta (2007), 34-76.

gangguan pikiran seseorang yang muncul terus menerus dan tidak mampu menghilangkan meskipun dirinya tau bahwa yang dipikirkan itu tidak masuk akal.<sup>20</sup>

Seseorang yang mempunyai penyakit seperti ini bisa menjadi kehilangan rasa kepekaan hatinya karena ia tak pernah tentram dan tenang dalam hidupnya. Didalam hatinya ia selalu merasakan kekhawatiran dirinya merasa galau akibat pikiran yang menimbulkan pengaruh buruk terhadap padanya. Was-was menyebabkan pikiran-pikiran yang tidak masuk akal yang dirasakan seseorang sebagai keharusan yang dilakukan.<sup>21</sup>

Menurut dari ungkapan At-Tustari menjelaskan hakikat was-was bahwasanya sumber was-was berasal dari jiwa yang selalu melalukan kejelekan. kewaswasan terkadang muncul saat seseorang itu sedang makan, sedang minum, memberi atau sedang menerima. Dalam setiap urusan hati seseorang bersama Allah SWT.<sup>22</sup> Jika diri seseorang terbebas dari rasa was-was, setan adalah sumber was-was yang paling melekat. Menurut At-Tirmidzi was-was dibedakan menjadi dua yaitu pertama, was-was yang datang dari nafsu. Kewaswasan itu dapat diatasi dengan cara membantahnya dan mengingat hati. Kedua, was-was dari setan. Kewaswasan itu dapat diatasi dan ditolak dengan mengingat yang maha penyayang.<sup>23</sup>

Dapat disimpulkan waswas merupakan penyakit hati yang disebabkan oleh bisikan setan dan bias juga datang dari nafsu yang dapat menjadikan seseorang mengalami kecemasan. Seseorang yang mengalami was-was selalu terbayang-bayang akan sesuatu yang menimbulkan pengaruh buruk terhadap

---

<sup>20</sup> Rosleni ,Asiyah, Psikologi Islam, (Bandung: CV Pustaka Setia,2002), 108.

<sup>21</sup> Muhammad Alain Yanto, *Ajaklah Hatimu Bicara*, ed. by Zoel Alba, 1st edn (Bantul: Pustaka Pesantren, 2007) 39.

<sup>22</sup> Rosleni ,Asiyah, Psikologi Islam, (Bandung: CV Pustaka Setia,2002),109.

<sup>23</sup> Rosleni, Asiyah, *Psikologi Islam* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002). 111.

diri seseorang. Was-was bukan hanya penyakit hati yang membuat seseorang menjadi ragu dalam mengambil keputusan karena terbayang akan kegagalan. Kewaswasan ini sangat berbahaya karena seseorang ihantui rasa takut dan khawatir yang berlebihan karena memperoleh tidak yang diinginkan. Kewaswasan dapat diatasi dengan menolak dan selalu mengingat Allah SWT.

**b. Kategori Waswas**

Menurut At Tirmidzi. Kewaswasan dibagi menjadi dua yaitu: pertama kewaswasan yang datangnya dari nafsu. Kewaswasan ini dapat dihindari dengan cara membantah dan hati selalu mengingat Allah SWT. Kedua waswas dari setan. Kewaswasan ini dapat diatasi dengan menolak dan selalu mengingat Allah SWT. lebih jelasnya lagi kewaswasan dibagi menjadi 3 bagian<sup>24</sup>:

- 1) Waswas yang disebabkan dari pemutarbalikan fakta. Kewaswasan ini diakibatkan oleh setan yang berusaha memutar balik kebenaran.
- 2) Waswas yang disebabkan karena luapan dan gejala syahwat. Kewaswasan ini muncul akibat seseorang yang tidak bisa menahan nafsunya. Kewaswasan ini dibagi menjadi dua bagian yaitu waswas yang diketahui seorang hamba bahwa ini benar maksiat dan waswas yang hanya diduga seorang hamba sebagai kewaswasan. Jika seseorang hanya menduga terkadang dapat menimbulkan pengaruh terhadap seseorang itu dan memerlukan perjuangan untuk mencegahnya.
- 3) Waswas yang disebabkan kekhawatiran. Kewaswasan ini muncul didalam pikiran seseorang saat seseorang mulai khawatir pada kondisinya.

Dari penjelasan jenis was-was sehingga dapat disimpulkan bahwa waswas masuk ke dalam hati manusia secara bergantian karena disebabkan karena beberapa kejadian yang telah dijelaskn. Namun waswas dapat diatasi dengan selalu mengingat Allah, memperbanyak zikir.

---

<sup>24</sup> Rosleni, Asiyah, *Psikologi Islam* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002).  
115.

### c. Ciri-ciri Waswas

Sikap-sikap was-was muncul karena kecemasan atau kekhawatiran yang terjadi pada seseorang. Munculnya waswas dapat menyebabkan penyakit hati hingga menyebabkan gangguan kejiwaan.<sup>25</sup> Adapun ciri-ciri waswas yaitu:

- 1) Merasa ragu.  
Seseorang yang terkena waswas biasanya merasa ragu atau bingung sebelum menentukan sesuatu.
- 2) Hilangnya rasa semangat.  
Seseorang yang terkena waswas kreativitasnya menurun, produktivitasnya juga menurun.
- 3) Sensitive  
Seseorang yang terkena waswas mudah merasa cepat emosi
- 4) Merasa putus asa  
Sikap seseorang yang terkena waswas merasa sudah tidak punya harapan lagi atau merasa semua sudah diujung segalanya.
- 5) Gelisah  
Sikap seseorang yang terkena waswas merasa cemas, hati tidak tenang dan selalu merasa khawatir.
- 6) Gugup  
Merasa tidak tenang, bingung dan menjadikan seseorang tergesa-gesa dalam melakukan atau memutuskan sesuatu.
- 7) Linglung  
Hilangnya kemampuan berfikir jernih pada seseorang. Seseorang yang terkena was-was biasanya akan merasa kesulitan dalam memutuskan sesuatu salah satunya dalam mengambil keputusan.
- 8) Cenderung berfikir negative pada diri sendiri  
Sikap seseorang yang terkena waswas cenderung berprasangka buruk terhadap diri sendiri. Biasanya seseorang itu merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan atau menentukan sesuatu. Padahal sebenarnya seseorang itu mampu melakukan.

---

<sup>25</sup> Rosleni, Asiyah, *Psikologi Islam* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002).  
120.

Dari penjelasan diatas telah disebutkan bahwa ciri-ciri tanda orang was-was disebabkan beberapa macam sikap. Sikap-sikap negative tersebut dapat merugikan diri sendiri hingga dapat menyebabkan stress dan penyakit hati.

Menurut Imam Al-Samaraqandi setan yang menimbulkan seseorang waswas, ia mendatangi manusia melalui sepuluh pintu yaitu:

- 1) Setan mendatangi manusia dalam keadaan rakus dan buruk sangka. Mereka akan menggoda manusia untuk berpikiran was-was.
- 2) Setan datang melalui pintu kehidupan dan perhiasan dunia, serta panjang angan-angan manusia kepadanya.
- 3) Setan datang melalui rasa senang dan santai karena cenderung sangat mudah dan terlalu senang dalam kenikmatan.
- 4) Setan menghembuskan kewas-was terhadap manusia melalui pintu ujub dan ketertipuan. Setan menampakan bagusnya perilaku manusia.
- 5) Setan menghembuskan kewas-wasan terhadap manusia dengan menganggap mudah dan rendah orang lain dan juga merasa diatasnya.
- 6) Setan menghembuskan kewaswasan terhadap manusia dengan sifat Hasad dan dengki kepada orang lain.
- 7) Setan menghembuskan kewaswasan terhadap manusia dengan sifat ria dan kemusyrikan. Setan menjadikan manusia berlebihan amal pada tuhanayaa, akibatnya manusia merasa tersanjung dengan pekerjaannya.
- 8) Setan menghabuskan kewaswasan manusia melalui pintu memikirkan atau watak primordial.
- 9) Setan menghebuskan kewaswasan manusia melalui pintu dengan sifat tercela yaitu ketakaburan.
- 10) Setan menghabuskan kewaswasan manusia melalui pintu ketamakan sifat yang berlebihan dalam mengharapakan sesuatu terhadap orang lain.

Sehingga dapat di simpulkan bahwa, setan mempunyai banyak cara untuk menjadikan manusia was-was diataranya melalui sepuluh pintu yang

dijelaskan diatas, setan membius hambanya dengan cara menggoda agar sang hamba selalu dalam keadaan keraguan atau kewaswasan.

**d. Cara Mengatasi Waswas**

Setan mempunyai banyak cara untuk menjadikan manusia merasa waswas. Menurut Imam Al- Samaraqundi was-was dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu <sup>26</sup>:

- 1) Merasa cukup dan selalu percaya kepada Allah SWT.

Setan akan merasa gagal ketika sang hamba selalu percaya kepada allah dan selalu merasa cukup atas pemberian Allah SWT.

- 2) Takut kepada Allah SWT.

Setan akan takut saat hamba selalu takut kepada Allah SWT dan berfikir bahwa sepanjang apapun umur didunia tetap sangat pendek dan kematian tidak diragukan lagi.

- 3) Mujahadah

Setan akan kabur ketika hamba zuhud pada kesenangan, sadar akibat kemalasan dan bersmangat dalam menjalankan perintah Allah SWT.

- 4) Selalu membentengi diri dengan kebaikan

- 5) Selalu bertaqwa kepada Allah SWT.

- 6) Tawadhu' yaitu selalu rendah hati dan menghindari perbuatan yang menjeremuskan pada keburukan.

- 7) Zikir

Dengan berzikir setan akan pergi dan menghentikan gangguannya. Berzikir dapat menghilangkan was-was dan menghalau setan-setan yang akan mengganggu.

Dari penjelasan diatas setan akan merasa putus asa dan lemah ketika mengetahui hamba selalu taat dan hamba melakukan hal-hal yang baik akibatnya setan tidak dapat mengganggu hamba Allah ketika. Dengan melakukan kebaikan seseorang akan terhindar dari was-was.

---

<sup>26</sup> Rosleni, Asiyah, *Psikologi Islam* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002). 125.

### 3. Pengertian dan Ciri-ciri Su'udzon

Menurut Ibnu Arrabi menjelaskan bahwa zan merupakan melepaskan dua hal yang terjadi dalam pikiran seseorang yang salah satunya lebih dominan yang lain. Zakariyah al-Anshari juga menjelaskan bahwa zan merupakan dua hal yang masih diragukan. Menurut Quraish shihab prasangka buruk tidak dapat mendapatkan manfaat bahkan dapat membuat pikiran buruk. Zan adalah hasil suatu presepsi dari seseorang mengenai objek kemudian dipresepsikannya.<sup>27</sup> Dalam penelitian Mubarak menjelaskan suudzon merupakan penyakit hati yang berbahaya. Sebagian manusia merasakan dampak yang ditimbulkan suudzon adalah was-was dan prasangka buruk. Waswasnya yaitu menyimpulkan ucapan dan tindakan dengan kesimpulan negative tanpa adanya kebenaran.<sup>28</sup>

Su'udzon atau berburuk sangka merupakan sifat tercela dan sala satu penyakit hati. Su'udzon atau berburuk sangka akan berlanjut pada sifat kecurigaan. Berdasarkan surat Al- Hujurat ayat 12 suudzon atau berprasangka buruk adalah kecurigaan yang ditunjukan kepada seseorang hal yang belum terbukti kebenaran atau kesalahan. sikap atau karakter yang selalu curiga atau berpresepsi negative terhadap suatu kondisi. Su'udzon terjadi karena peristiwa yang dialami dan dirasakan yang disandarkan pada sebab musabab yang tidak baik. Peristiwa ini selalu cenderung bersikap curiga dan mencari-cari pada masalah yang dialaminya. Didalam islam prasangka dibagi menjadi 2 yaitu husnudzon (prasangka baik) dan su'udzon (prasangka buruk) su'udzon (prasangka buruk) su'udzon(prasangka buruk). Su'udzon adalah dugaan yang belum terbukti atau sama sekali tidak mempunyai bukti yang nyata. Sebagaimana yang telah dijelaskan didalam firman Allah SWT.<sup>29</sup> Hal ini pun dijelaskan dalam surat Al- Hujurat ayat 12:

---

<sup>27</sup> Program Studi and others, 'Prasangka Dalam Alquran Perspektif Sayyid Quthb', 2019, 12.

<sup>28</sup> Mubarak Bakri, 'Prasangka Dalam Al-Qur'an Mubarak', *Mubarak Bakri Universitas Islam Makassar*, 61.

<sup>29</sup> Indah Elfariani, 'Prasangka Dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam', 2.2015 (2019), 3.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ  
 الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَنُحِبُّ  
 أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ  
 وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”

Menurut Mubarak Baqri prasangka merupakan dugaan atau presepsi yang bisanya mengarah bersifat negative. Seseorang yang bisanya berprasangka biasanya dikarenakan penilaian terlalu cepat sebelum mengetahui hal sebenarnya terjadi terhadap seseorang. Prasangka berawal dari sikap-sikap dari perasaan dan pikiran yang negative.<sup>30</sup> Kondisi ini terjadi karena keterbatasan informasi terhadap individu atau kelompok. Menurut penelitian Elfariani Prasangka bersifat emosional karena bisa menjadikan motivasi bisa juga menjadikan masalah kesalah pahaman. Prasangka dapat menjadikan rusaknya perilaku manusia. Banyak kejadian yang tidak diinginkan karena bemuanya prasangka. Dalam islam sudah diperintahkan uuntuk tidak

<sup>30</sup> Mubarak Bakri, ‘Prasangka Dalam Al-Qur’an Mubarak’, *Mubarak Bakri Universitas Islam Makassar*, 65.

berprasangka tanpa alasan karena hal tersebut dapat menyebabkan rusaknya talipersaudaraan.<sup>31</sup>

Ayat diatas menerangkan bahwa prasangka merupakan tuduhan yang tidak-tidak dan bbelum ditemukan alasan, hanya sekedar tuduhan yang bukan tempatnya. “ Karena sesungguhnya sebagian daripada prasangka adalah dosa”. Meskipun prasangka selalu identic mengarah ke persoalan negative, tetapi prsangka ada yang positif. Didalam agama islam prasangka positif disebut husnudzon yaitu berprasangka baik. Prasangka baik dapat memberikan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusi merupakan pemberian dari Allah SWT. Sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan karena nafsu, dosa dan kemaksiatan. Tidak dapat seorangpun yang bisa lari pada takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT daan tidak ada yang terjadi didunia ini melaikna apa yang sudah ditetapkanNya. Allah SWT tidak meridhoi kekufuran bagi hamba-hamba dan Allah SWT telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Semua perbuatan yang telah dilakukna harus dipertanggungjawabkan dihadapan Allah SWT. Dalam agama Islam Allah SWT melarang umatna untuk bersuudzon yaitu berburuk sangka kepada manusia maupun kepada Allah SWT terutama pada orang-orang yang beriman. Dengan menerapkan Akhlak yang baik yaitu dengan berhusnudzon yang dapat memberikan manfaat baik dikehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang.<sup>32</sup>

Suudzon merupakan perilaku yang tidak terpuji atau tercela, karena arti dari suudzon merupakan berburuk sangka kepada orang lain, dan suudzon juga bibit awal dari penyakit hati. (dalam Shihab, 2002) Allah berfirman QS Al Hajj : “Barangsiapa yang menyangka bahwa Allah sekali-kali tiada menolongnya (Muhammad) di dunia dan

---

<sup>31</sup> Indah Elfariani, ‘Prasangka Dan Suudzon□: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam’, 2.2015 (2019), 3.

<sup>32</sup> Indah Elfariani, ‘Prasangka Dan Suudzon□: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam’, 2.2015 (2019), 3.

akhirat, maka hendaklah ia merentangkan tali ke langit, kemudian hendaklah ia melaluinya, kemudian hendaklah ia pikirkan apakah tipu dayanya itu dapat melenyapkan apa yang menyakitkan hatinya.”<sup>33</sup>

Sikap-sikap suudzon biasanya muncul karena kita sering terburu-buru berprasangka terhadap suatu kejadian yang belum tentu jelas. Atau kita kurang tegas dalam menyikapi satu kejadian Hal ini pun dijelaskan dalam surat Yunus ayat 36:

وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا ۚ إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ ﴿٣٦﴾

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

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan su’udzon merupakan prasangka buruk yang atau menduga-duga dugaan masa depan tanpa adanya bukti yang jelas yang dapat berlanjut kecurigaan. Salah satunya adalah masa depan yang dianggap baik untuk seseorang belum tentu baik menurut Allah SWT, begitupun sebaliknya masa depan yang telah direncanakan atau telah ditentukan Allah SWT belum tentu buruk untuk hambanya Su’udzon merupakan sikap tercela karena suudzon merupakan berburuk sangka yang dapat menjadikan penyakit hati. Suudzon dapat dicegah dengan cara menerapkan sikap dan akhlaq mulia salah satunya adalah dengan selalu berprasangka baik atau berhusnudzon terhadap Allah SWT meskipun belum melihat bukti yang telah terjadi.

#### a. Ciri-ciri Su’udzon

Sikap-sikap berburuk sangka biasanya muncul karena sering terburu-buru berprasangka pada kejadian yang belum ada buktinya. Dalam berburuk sangka akan

<sup>33</sup> Indah Elfariyani, ‘Prasangka Dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam’, 2.2015 (2019), 3.

menghasikan emosi yang tidak stabil, merasa diri menang.<sup>34</sup> Adapun ciri-ciri su'udzon yaitu:

- 1) Selalu berpikir negatif kepada Allah SWT dan orang lain.

Seseorang yang berprasangka buruk biasanya selalu berfikir negative dan selalu menduga-duga kejadian atau rencana yang belum tentu terjadi dan belum ada pembuktian yang nyata.

- 2) Tidak mau mendengarkan nasihat dari orang lain. Seseorang yang berprasangka buruk cenderung hatinya keras. Tidak mau mendengarkan nasehat orang lain. Seseorang tersebut lebih memilih pilihannya sendiri meskipun sudah dinasehati orang lain.

- 3) Tidak memiliki hubungan sosial yang baik. Seseorang yang berprasangka buruk tidak memiliki hubungan social yang baik karena seseorang tersebut memiliki pengalaman buruk terhadap orang lain. Sebab penilaian social berdasarkan pengalaman yang telah dilakukan.

- 4) Emosi yang tidak stabil.

Dampak berburuk sangka menjadikan rasa cemas, gelisah dan tidak tenang. Akibatnya seseorang menjadi sensitif dan emosi tidak stabil.

Dari penjelasan diatas telah disebutkan bahwa ciri-ciri tanda orang suudzon adalah selalu berfikiran buruk hingga mempunyai sikap buuk terhadap Allah SWT maupun terhadap orang lain. Sikap su'udzon dapat dihindari dengan selalu berfikirn positif terhadap Allah SWT dan orang lain.

#### **b. Cara Mengatasi Su'udzon**

Suudzon merupakan sikap atau karakter yang selalu curiga atau selalu berpersepsi buruk terhadap suatu masalah atau kondisi. Penyakit suudzon merupakan penyakit paling berbahaya diantara penyakit-penyakit hati. Sebagian manusia merasakan dampak yang ditimbulkan karena suudzon. Suudzon dapat menjadikan was-was perasaan tidak tenang

---

<sup>34</sup> Indah Elfariani, 'Prasangka Dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam', 2.2015 (2019), 4.

dalam dirinya.<sup>35</sup> Menurut penelitian Elfiky Suudzon atau berprasangka buruk dapat menjadikan pikiran negatif yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan jiwa. Pengaruh terhadap kondisi jiwa dapat menjadikan seseorang merasa cemas. Dan takut menghadapi masa depan atau takut menghadapi suatu kondisi yang belum tergambar jelas. Selain berpengaruh terhadap kondisi jiwa suudzon dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik yang dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan energi didalam tubuh seseorang hingga menyebabkan penyakit yang berpengaruh pada organ-organ tubuh. Adapun cara-cara menghindari buruk yaitu<sup>36</sup>:

- 1) Beriman, memohon bantuan dan tawakal kepada Allah.  
Kepribadian yang positif merupakan kepribadian yang beriman, bertaqwa, dan selalu meminta pertolongan kepada Allah.
- 2) Cara pandang yang jelas.  
Cara pandang merupakan penyebab utama yang mempengaruhi seseorang. Jika seseorang cara pandangnya negative maka menyebabkan pikiran dan konsentrasi membentuk pola yang sama.
- 3) Selalu berfikir positif  
Dengan berfikir positif, seseorang akan lebih melihat kebaikan-kebaikan sehingga prasangka buruk pelan-pelan akan menghilang.
- 4) Bergaul dengan banyak orang.  
Dengan bergaul baik dan membantu orang lain dapat memberikan wawasan yang luas sehingga seseorang mampu berfikir baik sebelum berprasangka buruk.
- 5) Mengubah fikiran negative menjadi positif.  
Mengubah mindset sangat penting. Karena pola pikir sangat berpengaruh dalam prasangka. Jika mindset seseorang positif maka seseorang itu akan selalu berprasangka baik. Begitupun sebaliknya.

---

<sup>35</sup> Rachmat Ramadhana al- Banjari, *Psikologi Iblis* (Semarang: Diva Press, 2007) 39.

<sup>36</sup> Elfiky Dr. Imbrahim, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: penerbit zaman, 2013) 45.

## 6) Takhalli

Takhalli merupakan langkah pertama yang harus dilakukan oleh seorang sufi. Takhalli adalah usaha mengosongkan diri dari perilaku dan akhlak tercela. Salah satu dari akhlak tercela yang paling banyak menyebabkan akhlak jelek antara lain adalah kecintaan yang berlebihan kepada urusan duniawi. Takhalli juga dapat diartikan mengosongkan diri dari sifat ketergantungan terhadap kelezatan duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu jahat termasuk berprasangka buruk.<sup>37</sup>

## 7) Tahalli

Setelah melalui tahap pembersihan diri dari segala sifat dan sikap mental yang tidak baik dapat dilalui, usaha itu harus berlanjut terus ke tahap kedua yang disebut tahalli. Yakni, mengisi diri dengan sifatsifat terpuji, dengan taat lahir dan bathin. Manusia yang mampu mengosongkan hatinya dari sifat-sifat yang tercela (takhalli) dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji (tahalli), segalaperbuatandantindakannyasehari-sehariselaluberdasarkanniatyang ikhlas. Seluruh hidup dan gerak kehidupannya diikhlasakan untuk mencari keridhoan Allah semata. Karena itulah manusia yang seperti ini dapat mendekatkandirikepada-Nya.<sup>38</sup>

## 8) Tajalli

Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan dzikir dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, melepas selain-Nya, akan mendatangkan kedamaian. Tidak ada yang ditakutkan selain lepasnya Allah dari dalam hatinya. Hilangnya

---

<sup>37</sup> Ismail Hasan, 'TASAWUF: JALAN RUMPIL MENUJU TUHAN', *Jurnal An-Nuha*, 1.Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Madiun Abstrak (2014), 54-56.

<sup>38</sup> Ismail Hasan, 'TASAWUF: JALAN RUMPIL MENUJU TUHAN', *Jurnal An-Nuha*, 1.Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Madiun Abstrak (2014), 55.

dunia, bagi hati yang telah tahalli, tidak akan mengecewakan. Waktunya sibuk hanya untuk Allah, bersenandung dalam dzikir. Pada saat tahalli, lantaran kesibukan dengan mengingat dan berdzikir kepada Allah dalam hatinya, anggota tubuh lainnya tergerak dengan sendirinya ikut bersenandung dzikir. Lidahnya basah dengan lafadz kebesaran Allah yang tidak henti-hentinya didengarkan setiap saat. Tangannya berdzikir untuk kebesaran Tuhannya dalam berbuat. Begitu pula, mata, kaki, dan anggota tubuh yang lain.<sup>39</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan prasangka buruk dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan jiwa. Namun prasangka buruk dapat diatasi dengan hal-hal positif. Karena tindakan seseorang mempengaruhi cara menilai dan berfikir terhadap sesuatu.

#### 4. Waswas dan Su'udzon dalam Prespektif Tasawuf

Waswas menurut Al-Ghazali waswas merupakan bisikan-bisikan hati mengingat hal-hal keseharian yang tidak secara langsung menyuruh maksiat yang dapat mengganggu konsentrasi ibadah dengan kejadian kehidupan sehari-hari. Was-was menyebabkan seseorang selalu dihantui rasa takut hingga khawatir dalam mengambil memantapkan langkah masa depan karena terbayang-bayang takut gagal dan tidak memperoleh apa yang diinginkan. Akibat waswas seseorang menjadi tidak tenang dalam menjalani kehidupan. Adapun kewaswasan merupakan gangguan pikiran seseorang yang muncul terus menerus dan tidak mampu menghilangkan meskipun dirinya tau bahwa yang dipikirkan itu tidak masuk akal. Waswas dapat berpengaruh terhadap fisik maupun mental seseorang.<sup>40</sup>

Seseorang yang mempunyai penyakit hati seperti ini akan kehilangan rasa kepekaan hatinya karena ia tak pernah tentram dan tenang dalam hidupnya. Didalam hatinya ia selalu merasakan kekhawatiran dirinya merasa

---

<sup>39</sup>Ismail Hasan, 'TASAWUF: JALAN RUMPIL MENUJU TUHAN', *Jurnal An-Nuha*, 1. Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Madiun Abstrak (2014), 55.

<sup>40</sup>Aharuddin, 'Paradigma Psikologi Islam', 3. Yogyakarta (2007), 37.

galau akibat pikiran yang menimbulkan pengaruh buruk terhadap padanya. Selain waswas suudzon merupakan penyakit hati yang disebabkan prasangka yang belum terbukti kebenarannya. suudzon merupakan penyakit hati yang berbahaya.<sup>41</sup> Sebagian manusia merasakan dampak yang ditimbulkan suudzon terhadap fisik maupun mental. Su'udzon adalah menyimpulkan ucapan dan tindakan dengan kesimpulan negative tanpa adanya bukti. Suudzon merupakan perilaku yang tidak terpuji atau tercela, karena arti dari suudzon merupakan berburuk sangka kepada orang lain, dan suudzon juga bibit awal dari penyakit hati.<sup>42</sup>

Waswas dan suudzon dalam tasawuf merupakan penyakit hati yang disebabkan nafsu yang mewujudkan keraguan, kecemasan dan berpikiran buruk hingga menyebabkan hilangnya ketenangan. Penyakit hati ini dapat dicegah dengan cara mengosongkan diri dari sifat tidak baik yang mengganggu pikiran hati dalam diri seseorang . Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu jahat. Jika hati telah dihindari penyakit atau sifat-sifat tercela, maka ia harus diobati.<sup>43</sup> Obatnya adalah dengan melatih membersihkannya terlebih dahulu, yaitu melepaskan diri dari sifat-sifat tercela agar dapat mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji untuk memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Selain dengan membersihkan hati waswas dan suudzon dapat dicegah melalui pendekatan religious tasawuf seperti takhalli, tahalli, tajalli, mendekatkan diri kepada Allah, selalu berfikir positif, sabar dan selalu berprasrah diri kepada Allah .<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Mubarak Bakri, 'Prasangka Dalam Al-Qur'an Mubarak', *Mubarak Bakri Universitas Islam Makassar*, 62.

<sup>42</sup> Indah Elfariani, 'Prasangka Dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam', 2.2015 (2019), 4.

<sup>43</sup> Ismail Hasan, 'TASAWUF: JALAN RUMPIL MENUJU TUHAN', *Jurnal An-Nuha*, 1.Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Madiun Abstrak (2014), 53–56.

<sup>44</sup> Ismail Hasan, 'TASAWUF: JALAN RUMPIL MENUJU TUHAN', *Jurnal An-Nuha*, 1.Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Madiun Abstrak (2014), 55–56.

## B. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini ada beberapa penelitian yang telah ditulis oleh penulis sebelumnya. Baik yang berkaitan dengan variable 1 yaitu pengambilan keputusan terhadap masa depan *fresh graduates* perguruan tinggi yang berkaitan dengan variabel 2 yaitu kajian waswas dan su'udzon. Adapun beberapa tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengambilan keputusan adalah:

1. Dalam penelitian Nelly Azizah tahun 2018 yang berjudul "Kajian Buruk Sangka Dan Ghibah Bagi Kesehatan Tubuh Manusia" penelitian ini menjelaskan dampak buruk sangka dan ghibah yang sangat berbahaya terhadap kesehatan tubuh manusia, selain itu juga dapat menyebabkan kecemasan dan stress hingga menimbulkan gangguan lainnya. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan cara riset kepustakaan dengan library research dan dokumentasi.<sup>45</sup> Penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan saat ini memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah Penelitian ini sama-sama menjelaskan suudzon atau berburuk sangka, selain itu penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian terdahulu menjelaskan bahaya suudzon bagi kesehatan. Sedangkan penelitian saat ini menjelaskan su'udzon yang dialami oleh *fresh graduate* pada pengambilan keputusan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Santoso Pribadi, dkk tahun 2021 yang berjudul "Konsep Diri Akademik Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa SMP" Hubungan konsep diri dengan akademik dalam pengambilan keputusan karir siswa SMP yang mempengaruhi perubahan perkembangan minat, sikap harapan yang dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian dengan cara mengumpulkan data dengan menggunakan hubungan antara konsep diri dengan pengambilan keputusan dengan subjek 157 siswa kelas IX SMPA Mardisiwa 2 Semarang. Dalam penelitian ini metode

---

<sup>45</sup> Nelly Azizah, 'TUBUH MANUSIA (TELAAH KONSEP GETARAN DAN', *Universitas Sains Al-Qur'an*, 1.1 (2018), 144–51.

yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert.<sup>46</sup>

Penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan saat ini memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam hal sama-sama menjelaskan pengambilan keputusan masa depan seseorang. Adapun perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian terdahulu menjelaskan dampak pengambilan keputusan terhadap psikologis. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan menjelaskan pengambilan keputusan dalam kajian su'udzon dan was-was.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rusena Arjanggi pada tahun 2017 yang berjudul “ Identifikasi Permasalahan Pengambilan Keputusan Karir Remaja” penelitian ini menjelaskan kesulitan remaja dalam mengambil keputusan pada karir yang menyebabkan kebingungan dan merasa bahwa dalam pengambilan keputusan dirasa tidak tepat dalam mentukan keputusan karir.<sup>47</sup> Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan random klaster dengan subjek 566 siswa. Yaitu 199 laki-laki dan 366 siswa perempuan, 493 siswa SMA dan 73 SMK di Semarang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert.<sup>48</sup>

Penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan saat ini memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam hal yang sama-sama menjelaskan pengambilan keputusan masa depan seseorang. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian saat ini adalah penelitian terdahulu menjelaskan pengambilan keputusan terhadap karir masa depan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukn menjelaskan pengambilan keputusan oleh fresh

---

<sup>46</sup> Agung Santoso Pribadi, Erwin Erlangga, and Maria Yuliana Wangge, ‘Konsep Diri Akademik Dengan Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa SMP’, *Philanthropy Journal of Psychology*, 5.Universitas Semarang (2021), 157–74.

<sup>47</sup> Ruseno Arjanggi and others, ‘Identifikasi Permasalahan Pengambilan Keputusan Karir Remaja’, 22 (2017), 28–35.

<sup>48</sup> Ruseno Arjanggi and others, ‘Identifikasi Permasalahan Pengambilan Keputusan Karir Remaja’, 22 (2017), 30–35.

graduate. Penelitian terdahulu menggunakan siswa sebagai objek penelitian. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa yang baru menyelesaikan sidang munaqosah sebagai obyek.

4. Dalam penelitian Dona Fitri Annisa,dkk tahun 2016 yang berjudul “ Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)” penelitian ini menjelaskan permasalahan yang dialami lansia pada kehidupan social yang berpengaruh pada kondisi psikologis yang menimbulkan perasaan waswas, khawatir, gelisah dan ketakutan sehingga dapat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari.<sup>49</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan lansia sebagai obyek penelitian. Penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan saat ini memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah hal yang sama-sama menjelaskan tentang waswas. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian saat ini adalah penelitian terdahulu menjelaskan kewaswasan yang dialami lansia yang berpengaruh pada kondisi psikologis. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menjelaskan kewaswasan yang dialami pada fresh graduate dalam pengambilan keputusan.

Sehingga dapat disimpulkan penyempurnaan dalam penelitian yang saat ini akan dilakukan terdapat gambaran memantapkan pengambilan keputusan pada *fresh graduate* dalam menentukan keputusan masa depan. penelitian saat ini lebih memfokuskan pada kajian memantapkan langkah masa depan pada fresh graduate dalam prespektif tasawuf. Metode yang digunakan penelitian saat ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif. Adanya kajian pustaka atau penelitian terdahulu karena untuk menghindari persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan.

### C. Kerangka Berfikir

Pada situasi setelah keuluan seorang fresh graduates mengalami berbagai pilihan hidup. *fresh graduates* menyadari jika langkah-langkah kehidupan untuk menuju masa depan belum tergambar dengan jelas dalam pengambilan keputusan untuk

---

<sup>49</sup> Dona Fitri Annisa, ‘Konsep Kecemasan ( Anxiety ) Pada Lanjut Usia ( Lansia )’, *Universitas Negeri Padang*, 5.2 (2016), 1–5.

menentukan masa depan. Selain itu mereka masih bingung dan belum bisa menentukan keputusan masa depan. Berdasarkan kajian pustaka memantapkan langkah pengambilan keputusan merupakan proses seseorang dalam menyeleksi dan membandingkan beberapa pilihan alternative keputusan masa depan. Keputusan merupakan cara alternative untuk menemukan atau menyelesaikan masalah. Akan tetapi bagi seseorang mengambil suatu keputusan itu tidaklah mudah, tentu harus mempertimbangkan dahulu berbagai kemungkinan. Kemungkinan dan ketidak pastian tersebut akan menimbulkan was-was hingga prasangka buruk atau su'udzon. Su'udzon merupakan sebuah dorongan hati dimana berprasangka buruk pada suatu kejadian yang tidak terbukti dan belum tentu terjadi. Salah satunya kegagalan dalam rencana masa depan yang belum tentu terbukti dan terjadi. Namun hal ini dapat teratasi dengan melakukan pendekatan religious dalam prespektif tasawuf.

