

**MEMAKNAI PENDERITAAN SEBAGAI PROSES MENUJU
TRANSENDESI DIRI**

(Studi Kasus Pada Remaja yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis*
di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Reynata Ayu Permata

(E97219088)

**PROGAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Reynata Ayu Permata

NIM : E97219088

Progam Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebelumnya.

Surabaya, 27 Maret 2023



Reynata Ayu Permata

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "*Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri (Studi Kasus Pada Remaja yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)*"

Surabaya, 27 Maret 2023

Pembimbing



Dr. H. Mukhlisin Saad, M.Ag
196109281994031001

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri (Studi Kasus Pada Remaja yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* Di UIN Sunan Ampel Surabaya**” yang ditulis oleh Reynata Ayu Permata ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 3 April 2023

Tim Penguji:

1. Dr. H. Mukhlisin Saad, M.Ag (Penguji 1) :

2. Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I. (Penguji 2) :

3. Dr. Tasmuji, M.Ag (Penguji 3) :

4. Isa Ansori, M.Ag (Penguji 4) :

Surabaya, 10 April 2023

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Reynata Ayu Permata
NIM : E97219088
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : reynataayupermata@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri (Studi kasus pada Remaja yang mengalami fase Quarter Life Crisis di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)

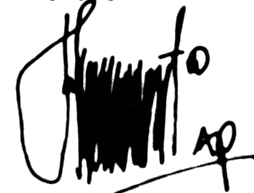
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 April 2023

Penulis



(Reynata ayu Permata)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Judul : Memaknai Penderitaan Sebagai Prose Menuju Transendensi Diri (Studi Kasus Pada Remaja yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)
Nama : Reynata Ayu Permata
NIM : E97219088
Progam Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Pembimbing : Dr. H. Mukhlisin Saad, M.Ag

Skripsi ini mengkaji tentang memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri dengan studi kasus remaja yang mengalami fase *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan Teknik *purposive sampling*. Data yang diambil melalui wawancara dengan menyebar kuisioner mulai tanggal 13 Januari 2023 – 23 Januari 2023. Dalam analisis deskriptif peneliti akan memaparkan data dan fakta sebagaimana mestinya di lapangan. Fase *Quarter Life Crisis* adalah fase berat yang harus dialami oleh seseorang Ketika ia beranjak dari remaja ke dewasa. Ketika seseorang berada di fase ini, ia akan merasa tidak percaya diri, pesimis, bingung akan masa depannya yang membuat ia mempunyai bapak pikiran dan akan mempengaruhi kehidupannya. Disini peneliti menggunakan transendensi diri sebagai proses dari memaknai penderitaan yang telah dialami seseorang. Penderitaan yang dimaksud disini adalah ketika seseorang dalam proses *survival* hidupnya. Ketika seseorang tersebut merasakan derita, maka ia akan belajar untuk transendensi diri yang akan membantu dia untuk bertahan dan menerima apa yang telah diberikan kepadanya. Hasil penelitian ini adalah ketika diberikan cobaan berupa penderitaan oleh Allah, maka kita senantiasa harus berpikir positif dan ikhlas dalam menjalaninya. Karena dengan kita berpikir seperti itu dapat membuat hidup kita lebih nyaman dan setiap orang yang merasakan penderitaan dapat membuat mereka lebih kuat dan lebih menghargai apa yang ada di sekitarnya dan mereka merasa bersyukur akan cobaan (penderitaan) yang datang. Karena ketika penderitaan itu datang dapat membuat mereka mengevaluasi diri atau introspeksi diri agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan mereka dapat menemukan makna atau hikmah tersendiri yang dapat memberikan mereka pelajaran dan pengalaman.

Kata kunci: Penderitaan, Transendensi Diri dan *Quarter Life Crisis*

ABSTRACT

Title : Making sense of Suffering as a Process Towards Self-transcendence (Case Study of Adolescents Experiencing Quarter Life Crisis Phase at Sunan Ampel State Islamic University, Surabaya)

Name : Reynata Ayu Permata

NIM : E97219088

Major : Tasawuf dan Psikoterapi

Advisor : Dr. H. Mukhlisin Saad, M.Ag

This thesis examines the meaning of suffering as a process towards self-transcendence with case studies of adolescents who experienced the quarter-life crisis phase at UIN Sunan Ampel Surabaya. This study uses qualitative research methods with data collection methods using purposive sampling techniques. Data was collected through interviews by distributing questionnaires from January 13–23, 2023. In the descriptive analysis, the researcher will present data and facts as they should be in the field. The quarter-life crisis phase is a tough one that must be experienced by a person when he moves from adolescence to adulthood. When a person is in this phase, he will feel insecure, pessimistic, and confused about his future, which makes him have many thoughts and will affect his life. Here, the researcher uses self-transcendence as a process of interpreting the suffering that has been experienced by someone. The suffering referred to here is when a person is in the process of surviving. When a person feels suffering, he will learn self-transcendence, which will help him survive and accept what has been given to him. The results of this study show that when God gives us trials in the form of suffering, we must always think positively and be sincere in going through them. Because thinking like that can make our lives more comfortable, everyone who feels suffering becomes stronger and more appreciative of what is around them, and they feel grateful for the trials (suffering) that come. Because when suffering comes, it can make them self-evaluate or introspect so that they grow to become better individuals, and they can find their own meaning or wisdom that can give them lessons and experiences.

Keywords: Suffering, Self Transcendence and Quarter Life Crisis

خلاصة

تبحث هذه الأطروحة في معنى المعاناة كعملية نحو السمو الذاتي بدراسات حالة للمراهقين الذين تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي مع طرق جمع .في الحياة الربع يمرون بمراحل أزمة تم أخذ البيانات من خلال المقابلات من خلال .العينات الهادف البيانات باستخدام التقنيات أخذ توزيع الاستبيانات من ١٣ يناير ٢٠٢٣ - ٢٣ يناير ٢٠٢٣ . في التحليل الوصفي ، سيعرض الباحث البيانات والحقائق كما ينبغي في هذا المجال . مرحلة أزمة الحياة ربع هي مرحلة صعبة يجب أن يمر بها الشخص عندما ينتقل من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ . عندما يكون الشخص في هذه المرحلة ، فإنه يشعر بعدم الأمان والتشاؤم والارتباك بشأن مستقبله مما يجعله يتمتع بأب للفكر وسيؤثر على حياته . هنا يستخدم الباحث التعالي الذاتي كعملية لتفسير المعاناة التي مر بها شخص ما . المعاناة المشار إليها هنا هي عندما يكون شخص ما في هذه العملية نجاة حياته . عندما يشعر الإنسان بالمعاناة ، فإنه سيتعلم السمو الذاتي الذي يساعده على البقاء على قيد الحياة وقبول ما أُعطي له . نتائج هذه الدراسة هي عندما يعطي الله تجارب في شكل معاناة ، يجب أن نفكر دائماً بإيجابية وأن نكون صادقين في خوضها . لأنه من خلال التفكير بهذه الطريقة يمكن أن يجعل حياتنا أكثر راحة وكل من يشعر بالمعاناة يمكن أن يجعله أقوى وأكثر تقديرًا لما يحيط به ويشعر بالامتنان للتجارب (المعاناة) التي تأتي . لأنه عندما تأتي المعاناة يمكن أن تجعلهم يقيمون أنفسهم أو يتأملون أنفسهم بحيث ينمون ليصبحوا أفرادًا أفضل ويمكنهم أن يجدوا معناهم أو حكمتهم التي يمكن أن تمنحهم دروسًا وتجارب

الكلمات المفتاحية: المعاناة ، السمو الذاتي وأزمة الحياة الربع

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Kajian Terdahulu	9
1.7 Metode Penelitian	15
1.8 Sitematika Pembahasan	21
BAB II LANDASAN TEORI	23

2.1	Memaknai sebuah Penderitaan	23
2.2	Memaknai Penderitaan sebagai Proses Menuju Transendensi Diri	36
2.3	Fase <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC)	53
BAB III PROFIL RESPONDEN DAN HASIL WAWANCARA.....		61
3.1	Gambaran Objek Penelitian.....	63
3.2	Hasil Penelitian.....	65
BAB IV ANALISIS		92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		99
5.1	Kesimpulan.....	99
5.2	Saran.....	100
LAMPIRAN.....		101
DAFTAR PUSTAKA		101

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penderitaan merupakan sebutan yang tidak asing bagi semua orang. Penderitaan sendiri adalah rasa sakit yang dialami oleh seseorang baik secara fisik atau psikis dan seseorang yang mengalaminya menanggung beban atas derita yang dialami. Namun seseorang itu tidak bisa dikatakan “menderita” jika hanya mengalami sakit fisik tetapi secara batin atau psikis tidak terluka dan tidak seperti menanggung beban. Jadi dapat disimpulkan mengalami penderitaan atau menderita ketika seseorang itu mendapati suasana “menanggung beban derita” yang hal tersebut terkait dari hati/jiwa seseorang. Sebab dijumpai di dunia nyata, ada orang-orang yang secara tampak tidak memiliki harta benda tetapi kehidupannya tetap bahagia, senyum terus mengembang, mereka menganggap ketidakpunyaan akan harta bukan derita baginya, atau kekurangan akan harta bukan kematian baginya. Sehingga kehidupan yang mereka jalani tetap berjalan dengan baik tanpa merasa menderita secara *batiniyyah*.¹

Penderitaan itu sejatinya tidak memiliki makna, kitalah yang memberikan makna pada penderitaan melalui cara kita menghadapinya. Dalam buku karya Victor E. Frankl yang berjudul “*Man’s Search for Meaning*” menerangkan bahwa manusia tidak dapat luput dari tragedi dan

¹ Azam Syukur Rahmatullah, *Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan Itu Datang*, (Bandung: Gaceindo, 2019), 7.

penderitaan, tetapi manusia dapat untuk menentukan cara mengatasinya, lalu ia akan menemukan sebuah makna dalam penderitaan dan ia dapat melangkah maju dengan tujuan yang baru. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Oleh karena itu, Frankl menerangkan bahwa keterbatasan dan kesulitan akan selalu ada dalam kehidupan manusia. “Penderitaan adalah keniscayaan yang harus dihadapi oleh manusia. Tanpa itu semua, kehidupan manusia tidaklah sempurna”.¹

Penderitaan adalah misi, maka kita tidak bisa mengabaikan misi tersebut. Sesuatu yang di luar kendali seorang manusia akan sangat mudah merebut semua milik manusia, kecuali satu hal yaitu kebebasan. Kebebasan dalam menentukan cara menyimpulkan sesuatu. Kita tidak bisa mengendalikan apa yang terjadi dalam hidup, tetapi kita selalu bisa mengendalikan apa yang kita lakukan dan rasakan terhadap apa yang terjadi. Penderitaan atau kesulitan tidak dapat dihindari. Hal tersebut telah menjadi misi eksistensial bagi manusia. Menurut Frankl, kehidupan seseorang manusia bukan tentang mencari kesenangan dan menghindari kesedihan, tetapi menemukan makna dalam hidupnya. Manusia harus selalu siap dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan. Namun mereka harus dilengkapi oleh satu syarat yaitu, ia harus yakin bahwasannya setiap penderitaan mempunyai makna atau hikmah tersendiri.²

Masa remaja adalah masa seseorang yang dari anak-anak menjadi dewasa, akibatnya masa remaja merupakan masa yang cukup sulit. Karena

¹ Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, 11th ed. (Jakarta: Noura Books, 2021), xii.

² Ibid., xiii.

pada masa ini banyak mengalami perubahan mulai dari karakter, fisik, lingkungan dan lain sebagainya. Sehingga membuat bingung dan *shock* karena belum bisa beradaptasi dengan perubahan yang mendadak itu. Remaja didikte agar dapat bertanggung jawab dengan lingkungannya seperti yang biasa dilakukan oleh orang dewasa. Hal inilah yang menciptakan remaja mengalami krisis identitas.³

Menurut Erikson masa remaja merupakan masa meraih identitas diri. Tujuannya adalah untuk menerangkan kepada masyarakat tentang siapa dirinya dan bagaimana perannya. Dalam mencari identitas ini banyak perjuangan yang dilalui dan dalam proses ini remaja biasanya mencari sosok idola untuk mereka jadikan panutan dalam mencapai identitas yang diinginkan atau untuk menciptakan *branding* untuk dikenalkan kepada masyarakat.⁴ Dalam proses ini juga dapat membuat seseorang kehilangan arah dan tujuan akan makna hidupnya. Proses ini biasanya dikenal dengan istilah "*Quarter Life Crisis*". "*Quarter Life Crisis*" adalah suatu fase ketidakpastian dan banyak individu yang mencari jati dirinya. Umumnya fase ini terjadi pada saat usia pertengahan 20 hingga awal 30 tahun. Pada fase ini, individu diliputi perasaan takut dan khawatir akan masa depannya, termasuk dalam hal karier, relasi, dan kehidupan sosial.

Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan pada tahun 2001 oleh Wilner dan Robbins ketika melakukan observasi terhadap anak

³ Syamsul Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 20.

⁴ Fatimah Nur Fitriani, "Pengaruh Muhasabah Terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI Di SMK Medikacom Bandung" (Diploma, UIN Sunan Gunung Djati, 2018), 2.

muda di Amerika. Perasaan-perasaan yang menuju ke *Quarter Life Crisis* ini terjadi pada akhir masa remaja. Beberapa tanda bahwa individu mengalami *Quarter Life Crisis* adalah sebagai berikut, (1) individu yang sedang bingung akan tujuan hidupnya, (2) hasil yang di dapat ketika usia 20-an tidak memuaskan, (3) takut dengan kegagalan, (4) *stuck* di masa kecil atau tidak rela dengan tanggung jawab yang baru, (5) takut salah ketika akan memutuskan sesuatu, (6) sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat tidak percaya diri dan tidak berguna.⁵

Ketika seseorang dalam keadaan *Quarter Life Crisis* ini akan mendapatkan perasaan menderita. Lalu seseorang yang menderita tersebut biasanya akan merasakan ketakutan pada hal-hal yang belum tentu terjadi. Seseorang itu akan sangat yakin atau percaya bahwa hidupnya dikendalikan oleh takdir dan mereka tidak boleh berusaha merubah nasibnya dengan cara apa pun dan membiarkan nasib mengambil jalannya sendiri. Dalam ketakutan dan tekanan itulah seseorang dituntut untuk dapat mengambil keputusan. Apakah mereka berusaha untuk menyelesaikan masalahnya? Atau haruskah mereka melarikan diri? Maka dari itu manusia mendapatkan kebebasan berpikir mereka. Meskipun mereka dalam kondisi mental dan fisik yang sangat tertekan.⁶

Maslow mengungkapkan bahwa agar manusia dapat terus berkembang maka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang telah

⁵ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (Desember 2020): 147.

⁶ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 80–81.

tertata secara hierarkis. Seperti diawali dari kebutuhan biologis yaitu sebagai kebutuhan yang paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri sebagai puncaknya.⁷ Ketika kebutuhan-kebutuhan yang kelihatan terpenuhi, maka ia akan beralih pada kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi seperti kebutuhan aktualisasi yang bersifat spiritual dan personal. Pada di tingkat kebutuhan aktualisasi diri tersebut, manusia mendapatkan puncak dari pengalamannya. Agar dapat mencapai puncak pengalaman tersebut, manusia harus melewati proses yang dinamakan sebagai “transformasi religious”. Dengan sistem transformasi religious dapat membantu manusia pada tingkat pengalaman yang lebih tinggi. Hal inilah disebut juga dengan istilah “*Self-Trancendence*”, yaitu di mana individu bertransformasi pada aktualisasi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya misalnya, meningkatkan kualitas ibadah sholat, puasa, bertafakkur, dan beramal shaleh lainnya.⁸

Maslow mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *self-transcendence* akan merasakan kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, dan kesadaran penuh akan kebenaran yang ada. Pada level ini seseorang melihat dunia dan tujuan mereka dalam prespektif yang luas dari kepentingan mereka sendiri, seperti untuk Tuhan atau untuk membantu

⁷ Jewita Kusuma Wulandari and Robi'ah Nugrahani, “Membangun Motivasi (Self Transcendence) Pendidik Di MI Muhammadiyah Al-Muttaqien Sleman,” *Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2020): 216.

⁸ Irawan Zuliatul Apri, “Transcendence and Actualisation: Studi Fenomenologi Pelajar Pengamal Tarekat Hizib Nahdlatul Wathan,” *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, no. 1 (2019): 2.

orang lain tanpa meminta kembalian.⁹ Pengertian dari *Self-Transendence* adalah melampaui diri sendiri terhadap masalah untuk melengkapi kebutuhan pada tingkat tujuan hidup, yaitu perorangan dapat mengembangkan seperangkat nilai keikatan diri dan melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih teratur agar mencapai makna dan tujuan hidupnya. Dengan menyertakan diri dalam kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan spirit dalam pekerjaan dan cinta, seseorang memilih sikap yang benar, melampaui dirinya sendiri dalam menghadapi keanehan dan pola perilaku yang salah. Kegiatan tersebut dapat mengurangi gejala dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan, sehingga seseorang tidak hanya mengatasi keadaan eksternal tetapi juga keadaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai tujuan hidup.¹⁰

Ketika seseorang mengalami transendensi diri diharapkan individu itu mampu melampaui dirinya sendiri. Melalui *Self-Transendence* dapat memanfaatkan sumber daya batin seseorang, khususnya kemampuan yang dimiliki seperti melampaui diri. Dengan *Self-Transendence*, seseorang dapat menjangkau keluar dari kebiasaannya dan menghadapi orang lain untuk menemukan makna hidup. Keadaan ini dilihat sebagai perubahan untuk mengubah penderitaan yang dialami seseorang menjadi prestasi baginya. Menurut Wong melalui *Self-Transendence*, seseorang diminta untuk mengalihkan pandangannya jauh dari masalah dengan aspek yang

⁹ Herman Wilianto, "Mind and Self Transendence" (Presented at the Extension Course Filsafat UNPAR, Universitas Katolik Parahyangan, November 24, 2017), 6–7.

¹⁰ Jacob Daan Engel, *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), 51.

lebih positif dari kehidupannya. Seseorang didukung untuk membuat jarak dengan masalah-masalah yang dialaminya, individu tersebut tidak akan merasa takut, rasa tidak berguna, rasa tidak aman, depresi, kesedihan yang berlebihan dan seterusnya. Setelah itu seseorang akan diajak untuk melampui keadaan saat itu dengan cara bergerak ke arah kegiatan yang mempunyai nilai positif yaitu kegiatan yang dapat mengurangi gejala dengan menyibukkan diri dalam pekerjaannya, sehingga seseorang itu tidak hanya mengatasi keadaan eksternal tetapi juga keadaan dirinya sendiri.¹¹

Berdasar pada hal tersebut dapat diketahui bahwa masa remaja merupakan masa kunci atas kehidupan masa depannya. Karena itulah setiap remaja diharapkan memiliki kesadaran diri atas setiap hal yang terjadi dihidupnya mempunyai makna / hikmah tersendiri. Untuk meningkatkan kualitas hidupnya maka harus dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang telah tersusun. Seperti halnya dapat memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka selanjutnya perlu diketahui adanya batasan-batasan yang menjadi fokus dalam penelitian ini:

1. Memahami pengertian fase *Quarter Life Crisis*.
2. Memahami makna dari sebuah penderitaan.

¹¹ Ibid., 54–55.

3. Memahami cara memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri pada Remaja yang mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan Ampel Surabaya.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah pengertian dari *Quarter Life Crisis*?
2. Apakah makna dari penderitaan?
3. Bagaimana cara memaknai penderitaan sebagai proses menuju *Self-Transendence* (transendensi diri) pada Remaja yang mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan Ampel Surabaya?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengertian dari *Quarter Life Crisis*.
2. Untuk mengetahui makna dari penderitaan.
3. Untuk mengetahui cara memaknai penderitaan sebagai proses menuju *Self-Transendence* (transendensi diri) pada Remaja yang mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan Ampel Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Pada penelitian yang akan dilakukan nanti diharapkan membuahkan hasil dan dapat bermanfaat untuk peneliti selanjutnya maupun pembaca.

Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

1. Secara Teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan para akademisi untuk mengembangkan dan menelaah metode-metode terapi atau dijadikan tambahan bagi khazanah keilmuan antara makna penderitaan (*meaning of suffering*) dan *Self-Transendence*.

2. Secara Praktis, penelitian ini dapat digunakan sebagai modal pengembangan intelektual dan pemahaman baru tentang makna penderitaan (*meaning of suffering*) dan *Self-Transendence*, sehingga dapat dipadukan pada kehidupan sehari-hari yang akan datang.

1.6 Kajian Terdahulu

Sebelum mendalami lebih lanjut pada proses penyelesaian skripsi, peneliti terlebih dahulu melakukan pengkajian atau observasi melalui kajian pustaka sebagai penyokong dalam penyelesaian skripsi serta sebagai sumber acuan bacaan atau materi pembahasan pada nantinya. Berikut hasil ringkasan observasi dan perbandingan antara penelitian yang peneliti lakukan dengan yang mereka lakukan:

1. Skripsi oleh Lea Vanita¹² dari Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana yang berjudul “Kajian Makna Hidup Menurut Victor Frankl dan Relevansinya dalam Menghadapi Penderitaan di Tengah Pandemi Covid 19”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pengumpulan data yang diperoleh oleh penulis didapatkan dari studi literatur. Dengan sumber utama buku karya Victor yaitu *Man's search for meaning* dan juga buku yang lainnya. Relevansi antara makna hidup dengan covid 19 yang di bahas oleh penulis yaitu penulis memberikan sebuah pandangan mengenai berbagai penderitaan yang disebabkan oleh pandemi covid 19 yang tidak hanya menyerang fisik seseorang tetapi juga psikis dan spiritual

¹² Lea Vanita Citra Adinda, “Kajian Makna Hidup Menurut Victor Frankl Dan Relevansinya Dalam Menghadapi Penderitaan Di Tengah Pandemi Covid 19” (Skripsi, Universitas Kristen Duta Wacana, 2022).

seseorang. Menurut penulis skripsi ini teori Victor Frankl masih relevan dengan situasi saat pandemi covid 19. Maka dari itu, makna hidup menjadi sangat penting dalam kehidupan seseorang saat menjalani hidup berdampingan dengan pandemi covid 19. Dengan menggunakan teori Victor Frankl dapat membantu seseorang untuk dapat mengatasi dalam menemukan makna hidupnya.

2. Skripsi oleh Neng Sri Meimunah¹³ dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul “Implikasi Konseling Logoterapi Terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Kasus di Asrama Putri Darul Hikam” yang menjelaskan bahwa makna hidup adalah sesuatu yang berharga, sangat penting, dan memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan sebagai tujuan hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa makna hidup remaja yang tinggal di Asrama Putri Darul Hikam sangatlah minim atau bisa dikatakan sangat rendah. Maka dari itu, penulis melakukan implikasi konseling Logoterapi agar dapat menumbuhkan nilai-nilai makna hidup.

¹³ Neng Sri Meimunah, “Implikasi Konseling Logoterapi Terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Kasus Di Asrama Putri Darul Hikam” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2018).

3. Skripsi oleh Tarika Isnaningtyas¹⁴ dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul “Proses Pencarian Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Surakarta”. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan proses penvarian makna hidup remaja yang tinggal di panti asuhan.
4. Jurnal oleh Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau¹⁵ yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase *Quarter Life Crisis*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress yang dialami oleh mahasiswa ketika berada di fase *Quarter Life Crisis*. Sampel penelitian yang digunakan adalah mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Teknik analisis data yang digunakan oleh penulis adalah teknik korelasi *product moment person* dari Karl Person. Metode penelitian yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah terdapat korelasi hubungan efikasi diri dengan mahasiswa akhir yang sedang berada di fase *Quarter Life Crisis*.

¹⁴ Tarika Istianingtyas and Moordiningsih, “Proses Pencarian Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Surakarta” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

¹⁵ Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase *Quarter Life Crisis*,” *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (February 2020).

5. Skripsi oleh Syifa Jauhar Nafisah¹⁶ yang berjudul “Gambaran Makna Hidup Remaja”. Dalam penelitian ini dijabarkan mengenai pandangan makna hidup remaja yang tinggal di panti asuhan dengan menggunakan literasi dari teori kebermaknaan hidup melalui konsep Viktor Frankl.
6. Skripsi oleh Ali Sya’ban¹⁷ dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian yang dilakukan penulis bertujuan untuk menguji secara empiris atau dilakukan pengamatan penulis kepada mahasiswa tingkat akhir yaitu apakah ada hubungan *Quarter Life Crisis* dengan prokrastinasi akademik skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling.
7. Tesis oleh Eduardus Johannes Sahagun¹⁸ dari Universitas Gadjah Mada yang berjudul “Bertumbuh dari Kesulitan: Analisis Fenomologi tentang *Stress-Related Growth* Pada Siswa Seminari”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji secara mendalam bentuk *growth* dari *stress* atau kesulitan yang dialami oleh

¹⁶ Syifa Jauhar Nafisah, “Gambaran Makna Hidup Pada Remaja” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2013).

¹⁷ Ali Sya’ban M Habu, “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020).

¹⁸ Eduardus Johannes Sahagun, “Bertumbuh Dari Kesulitan: Analisis Fenomologi Tentang Stress-Related Growth Pada Siswa Seminari” (Tesis, Universitas Gadjah Mada, 2019).

para siswa seminari atau biasanya disebut seminaris. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian yang telah dilakukan adalah dalam proses pendidikan siswa seminari ini mengalami perkembangan ke arah yang lebih positif dari kesulitan yang telah dialaminya.

8. Tesis oleh Ardi¹⁹ dari Universitas Gadjah Mada yang berjudul “Penderitaan Manusia dalam Perspektif Fenomenologi Edmund Husserl”. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka atau library research. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab dan mengurai permasalahan penderitaan manusia yang ditinjau dari perspektif fenomenologi yaitu mencari makna penderitaan dan memahami kesinambungan antara penderitaan manusia dengan pemahaman atas eksistensi manusia. Hasil yang diinginkan oleh penulis adalah kebenaran bahwa penderitaan tidak luput dari kesadaran manusia.

9. Skripsi oleh Hugo Hardianto²⁰ dari Universitas Gadjah Mada yang berjudul “Makna Penderitaan dalam Relasi Manusia dan Tuhan Menurut Sudut Pandang Pemikiran John Hick”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui berbagai literatur yang berkaitan dengan

¹⁹ Ardi, “Penderitaan Manusia Dalam Perspektif Fenomenologi Edmund Husserl” (Tesis, Universitas Gadjah Mada, 2010).

²⁰ Hugo Hardianto, “Makna Penderitaan Dalam Relasi Manusia Dan Tuhan Menurut Sudut Pandang Pemikiran John Hick” (Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2019).

objek penelitian. Teknik analisis data dari penelitian ini berupa metode deskriptif, holistika, heuristika, dan interpretasi.

10. Jurnal oleh Dudy Imanuddin E.²¹ yang berjudul “Islam dan Konseling Logoterapi”. Dalam penulisan jurnal ini mengemukakan bahwa Islam memandang pemikiran dari Victor Frankl tentang logoterapi sebagai aliran psikologi yang terdapat sifat religius meskipun beberapa teori yang dikemukakan masih bersifat sekuler. Dalam hal ini logoterapi mempunyai banyak kesamaan dengan Islam pada pandangan karakterologis, asas-asas kualitas insani, kesejajaran, meskipun berbeda dalam hal kepribadian, serta saling menyangkal dalam hal orientasi filosofi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menjelaskan tentang makna penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri. Menemukan makna hidup melalui penderitaan yang telah dilalui atau bisa juga menggunakan penderitaan yang telah dilalui sebagai senjata untuk dapat maju atau berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Objek dari penelitian ini adalah remaja yang sedang berada dalam fase *Quarter Life Crisis* di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Proses penelitian ini adalah dengan observasi melalui kuisioner dan pengambilan sampel yang digunakan dengan cara purposive sampling.

²¹ Dudy Imanuddin Effendi, “Islam Dan Konseling Logoterapi,” *Yayasan Lidzikri Bandung* (2016).

1.7 Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian dengan tujuan untuk mengetahui dan memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara keseluruhan, dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa.²² Pada proses penyelesaian penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian yang berisi tahapan-tahapan penelitian, agar memudahkan peneliti dalam pelaksanaan penelitian. Berikut uraian metodologi serta tahapan-tahapan penelitian yang akan digunakan dalam proses penelitian skripsi:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dan cenderung mengandalkan analisis serta menggunakan landasan teori yang mendalam dan digunakan sebagai alat analisis untuk mengupas permasalahan atau studi kasus yang ada. Alasan kenapa peneliti mengambil metode kualitatif ini adalah untuk menemukan atau memahami mengenai makna dari sebuah penderitaan dan transendensi diri yang digunakan untuk proses memaknai sebuah penderitaan yang dilakukan oleh remaja mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Sunan Aampel Surabaya pada fase *Quarter Life Crisis*. Peneliti mencari informasi dengan wawancara dan observasi pada pihak

²² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), 6.

yang bersangkutan.²³ Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dan cenderung mengandalkan analisis serta menggunakan landasan teori yang mendalam dan digunakan sebagai alat analisis untuk mengupas permasalahan atau studi kasus yang ada. Selain itu, penelitian ini juga bersumber pada *field research* guna menemukan dan mengumpulkan informasi lebih lengkap dalam proses penyelesaian riset. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini berusaha mengetahui makna dari penderitaan responden yang dipilih, yang dimaksud di sini adalah dengan cara wawancara dengan responden (mahasiswa/i Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya) lalu diobservasi dengan acuan *field research* apakah responden sesuai dengan kriteria atau masuk dalam fase *Quarter Life Crisis*. Dalam penelitian ini akan dijelaskan dan dideskripsikan sesuai hasil data yang diperoleh.

2. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian menggunakan teknik *purpose sampling*, *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu dan tidak dipilih secara acak agar dapat memenuhi kriteria yang dipilih oleh

²³ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal* (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), 26.

peneliti.²⁴ Kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Subjek berusia 19-25 tahun.
- b. Subjek pernah merasakan penderitaan.
- c. Subjek pernah mengikuti organisasi sosial atau organisasi lainnya.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam hal ini adalah melalui wawancara. Wawancara ialah suatu metode sistematis untuk mendapatkan informasi-informasi terkait dalam bentuk pernyataan lisan mengenai suatu obyek atau peristiwa pada masa lalu, saat ini, dan yang akan datang. Dalam hal ini ada dua jenis wawancara, yaitu yang pertama wawancara terencana, yang mana pewawancara harus menyiapkan pedoman wawancara (interview guide) terlebih dahulu dan menentukan narasumber atau informan yang relevan dengan kriteria subjek yang diteliti. Yang kedua adalah wawancara insidental, yang mana kurang memungkinkan untuk menyiapkan ketentuan seperti ketika akan melakukan wawancara terencana. Karena mengingat objek atau peristiwa yang bersifat tidak terencana (insidental). Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan wawancara terencana yang dilengkapi dengan beberapa pertanyaan yang telah

²⁴ Ika Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," *Jurnal Historis* 6, no. 1 (2021): 35.

disusun sebelumnya. Pedoman wawancara ini sangatlah membantu agar topik yang diinginkan menjadi terarah dan tidak keluar topik. Di samping itu juga, menggunakan wawancara terencana lebih menjamin kelengkapan informasinya.²⁵ Sebelum melakukan wawancara, peneliti menyakan informasi data pribadi atau identitas dari informan/responden, seperti nama, jenis kelamin, domisili, status hidup, pendidikan saat ini, pengalaman organisasi, kesibukan saat ini dan pernah mengikuti organisasi sosial atau tidak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu dan tidak dipilih secara acak agar dapat memenuhi kriteria yang dipilih oleh peneliti.²⁶ Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan prosedur penelitian kualitatif dan sumber data utama dari penelitian ini dalam bentuk kata-kata sebagaimana metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner.

4. Analisis Sumber Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan jenis analisis deskriptif atau naratif yang digunakan untuk menganalisis dan menjelaskan makna penderitaan sebagai presep menuju transendensi diri dengan studi kasus pada remaja yang mengalami *fase Quarter Life Crisis* di Universitas Islam Negeri

²⁵ Ida Bagus G. Pujaastawa, "Teknik Wawancara Dan Observasi Untuk Pengumpulan Bahan Informasi" (Fakultas Sastra dan Budaya Universitas Undayana, June 2016), 4–6.

²⁶ Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling," 35.

Sunan Ampel Surabaya. Dalam analisis deskriptif peneliti akan memaparkan data dan fakta sebagaimana mestinya di lapangan.

5. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data digunakan untuk terjaminnya keakuratan data. Data yang salah akan menghasilkan kesimpulan yang salah juga. Sebaliknya, data yang valid akan menghasilkan kesimpulan yang benar atau valid. Dalam penelitian, keabsahan data merupakan konsep yang wajib untuk dilakukan karena penting untuk memperbarui dari konsep validitas dan reliabilitas menurut diri sendiri dan disesuaikan dengan kriteria, tuntutan dan paradigmanya sendiri.²⁷ Teknik eksplorasi keabsahan data yang digunakan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Ketentuan atau Intensitas Pengamat

Intensitas pengamat berarti dilaksanakan dengan lebih seksama serta lebih cermat. Intensitas pengamat dicoba untuk mendapatkan informasi ataupun data pada subjek yang tengah diteliti. Intensitas pengamat untuk menemukan identitas serta faktor-faktor dalam situasi yang relevan dengan perkara ataupun isu yang tengah dicari dan setelah itu memusatkan diri pada hal-hal tersebut dengan rinci.

b. Triangulasi

²⁷ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

Triangulasi adalah pendekatan multimetode yang dilakukan oleh peneliti saat mengumpulkan serta menganalisis informasi. Ide/inspirasi dasarnya adalah fenomena yang diteliti dapat dipahami dengan baik, sehingga dapat diperoleh data yang valid jika dilihat dengan sudut pandang yang berbeda-beda. Maka dari itu, triangulasi merupakan usaha pengecekan kebenaran data atau informasi yang didapatkan dari berbagai sudut pandang yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin perbedaan tersebut pada saat pengumpulan dan analisis data. Fungsi dari menggunakan metode ini adalah untuk memahami fenomena sosial serta konstruksi psikologis yang tidak hanya cukup dengan menggunakan satu alat ukur saja. Karena triangulasi menekankan untuk menggunakan berbagai metode dan sumber informasi/data termasuk peristiwa yang terjadi.

Metode keabsahan data mempunyai fungsi untuk data yang didapatkan sangat besar peluang untuk keluar dari objektivitas. Keabsahan data untuk kebenaran atau validalitas suatu penelitian yang menekankan pada data informasi daripada jumlah atau sikap orang.²⁸ Keabsahan data inilah dapat mempermudah peneliti untuk membentuk makna penderitaan yang dapat

²⁸ Vania Paramitha, "Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Remaja" (UNIKA Soegijapranata, 2019), 40–42.

menghubungkan dengan landasan teori yang akhirnya dapat membuat atau menarik kesimpulan transendensi diri sebagai proses dari memaknai penderitaan.

1.8 Sitematika Pembahasan

Rancangan penelitian ini berjudul “Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri (Studi Kasus Pada Remaja yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya), yang nantinya akan tersusun ke dalam beberapa bab. Berikut susunannya:

Bab Pertama, berisikan pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, pada bab ini terdapat penyajian teori yang akan digunakan oleh peneliti untuk mendukung penelitian terutama sebagai acuan untuk menentukan langkah-langkah yang dilakukan dalam pengambilan data, menjelaskan tinjauan pustaka yang dijadikan referensi peneliti dalam memahami berbagai peristiwa yang terjadi. Adapun landasan teori ini berisikan pembahasan tentang teori Victor Frankl dengan konsep kebermaknaan hidup yang menjelaskan bagaimana cara memaknai penderitaan. Pada bab ini juga akan menjelaskan cara memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri (*self-transendence*).

Bab ini menjelaskan mengenai masa *Quarter Life Crisis* yang mana akan diperjelas maksud dari masa *Quarter Life Crisis* itu sendiri

Bab Ketiga, pada bab akan menjelaskan metode dan subjek penelitian, Teknik pengambilan data, metode pengumpulan data yang meliputi wawancara, uji keabsahan data dan metode analisis data. Pada bab ini juga akan menjelaskan sedikit profil atau latar belakang dari responden/informan yang telah mengisi wawancara.

Bab Keempat, di bab ini berisikan laporan penelitian yang didalamnya terdapat proses dan hasil serta analisis dari memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri (*self-transendence*) dengan studi kasus pada remaja yang mengalami *fase Quarter Life Crisis* di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Bab Kelima, merupakan bab penutup atau bab terakhir yang berisikan kesimpulan dari penelitian ini serta saran-saran untuk para peneliti selanjutnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Memaknai sebuah Penderitaan

“Penderitaan” merupakan sebutan atau istilah yang tidak asing bagi semua orang. Penderitaan tidak akan memandang seseorang, yang kaya atau miskin, yang cantik atau ganteng, yang pintar atau berprestasi, yang mempunyai jabatan atau apapun jenis manusianya. Mereka tidak akan lepas atau bersembunyi dari “penderitaan”. Sekali lagi “penderitaan” akan dialami oleh semua orang yang terutama mereka yang ‘tidak mampu’ mengatur rasa dengan baik atau selama *self-regulation* (regulasi diri) mereka tidak berada dipuncaknya dan manajemen hati yang berantakan. Penderitaan sendiri adalah rasa sakit yang dialami oleh seseorang baik secara fisik atau psikis dan seseorang yang mengalaminya menanggung beban atas derita yang dialami.¹

Namun seseorang itu tidak bisa dikatakan “menderita” jika hanya mengalami sakit fisik tetapi secara batin atau psikis tidak terluka dan tidak seperti menanggung beban. Jadi dapat disimpulkan mengalami penderitaan atau menderita ketika seseorang itu mendapati suasana “menanggung beban derita” yang hal tersebut terkait dari hati/jiwa seseorang. Sebab dijumpai di dunia nyata, ada orang-orang yang secara tampak tidak memiliki harta benda tetapi kehidupannya tetap bahagia, senyum terus

¹ Rahmatullah, *Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan Itu Datang*, 6.

mengembang, mereka menganggap ketidakpunyaan akan harta bukan derita baginya atau kekurangan akan harta bukan kematian baginya. Sehingga kehidupan yang mereka jalani tetap berjalan dengan baik tanpa merasa menderita secara *batiniyyah*.

Ada seseorang yang secara fisik mungkin tidak sempurna (kaum difabel) tetapi bagi mereka ini bukan “penderitaan”. Mereka bisa bebas berkarya tanpa merasa dirinya mengalami kekurangan. Mereka tetap bisa hidup tanpa ada merasa beban yang mengganjal di hidupnya. Ada juga seorang pedagang sate keliling atau pedagang lainnya yang mereka berjualan hingga malam hari, yang secara fisik mungkin terlihat menderita karena harus berjalan seharian untuk mencari pembeli tetapi secara *batiniyyah* mereka menjalani pekerjaannya dengan ikhlas dan setulus hati, ketenangan, kesabaran dan kebahagiaan, sehingga yang terlihat menderita secara fisik menjadi tidak tampak atau sirna manakala *batiniyyah* nya “tidak merasa menderita”.¹

Berbeda juga dengan seseorang yang mempunyai harta berlimpah atau dia serba cukup untuk menghidupi kesehariannya. Dari fisik dia tidak seperti orang yang mengalami penderitaan karena semua yang diinginkan dapat dengan mudah dia dapat tanpa kesusahan, nyatanya secara *batiniyyah* jiwa mereka mengalami atau merasakan “derita”, mereka tidak bahagia dengan harta yang dimiliki. Meskipun mempunyai harta yang berlimpah, sebagian dari mereka tidak mempunyai keturunan, atau banyak

¹ Ibid., 7.

harta tapi anak mereka peminum atau pecandu, atau banyak juga istri/suami berselingkuh, istri/suami terkena kasus korupsi, atau mengalami sakit parah, atau banyak harta namun keluarga jauh dari agama dan lain sebagainya. Semua pernyataan tersebut dapat menjadikan secara *batiniyyah* atau jiwa sakit, menderita ada tekanan-tekanan yang membebani, sehingga harta yang melimpah serasa tidak ada harganya.

Menurut pemaparan di atas sejatinya “menderita” atau “tidak menderita” kembali kepada relung jiwa masing-masing. Jiwa kitalah yang mengatur apakah kita menderita atau tidak. Mungkin secara fisik kita terlihat menderita, akan tetapi jika jiwa kita mempunyai mental yang kuat atau memiliki daya tahan diri (resiliensi mental) tinggi maka penderitaan akan tidak terasa atau terabaikan begitu saja. Berbeda jika fisik kita baik-baik saja tapi jiwa kita menderita yang mana jiwa kita tidak memiliki mental yang kuat atau daya tahan diri tinggi, maka disitulah benar-benar dapat menjadi “penderitaan yang sebenarnya”.²

Ketika seseorang tidak mempunyai jiwa yang kuat atau mental baja (resiliensi mental), ia akan mengalami penderitaan diri yang menanggung beban atas suatu peristiwa yang mengarahkan mereka kepada “fase kekalutan mental”. Dimana dapat diketahui atau dijumpai orang-orang yang tidak tahan dengan “perasaan menderita” akan berusaha untuk melarikan diri agar ia terbebas dari penderitaan tersebut ke zona terlarang. Zona yang seharusnya tidak dilewati apalagi singgah di zona tersebut.

² Ibid., 9.

Karena zona ini mengarahkan manusia pada titik keputusan dan kehampaan diri yang menganggap apa yang terjadi pada diri tidak mungkin akan terselesaikan dan menemukan titik pencerahan (*insight*). Sehingga perilaku manusia yang ditunjukkan adalah perilaku-perilaku sakit.

Pernyataan di atas secara aktual dan faktual dapat dilihat contohnya; Pertama, banyaknya korban bunuh diri yang ada di Negara Korea Selatan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, tingkat bunuh diri di Korea Selatan adalah yang tertinggi keempat di Dunia. Salah satu faktor tingginya angka bunuh diri adalah bunuh diri di kalangan orang tua. Dilihat dari pemikiran kuno, anak-anak diharapkan merawat orang tua mereka yang sudah lanjut usia. Namun, karena sistem ini sebagian besar telah menghilang pada abad kedua puluh satu, banyak orang dewasa yang lebih tua melakukan bunuh diri, daripada merasa menjadi beban keuangan bagi keluarga mereka. Selain orang tua, siswa memiliki tingkat bunuh diri yang lebih tinggi dari rata-rata, setidaknya sebagian karena mereka merasakan tekanan tingkat tinggi untuk berhasil secara akademis. Ketika mereka tidak mencapai tujuan mereka, mereka mungkin merasa bahwa mereka telah mempermalukan keluarga mereka. Penggunaan alkohol, kurang tidur, stres, dan hubungan sosial yang buruk dapat meningkatkan risiko bunuh diri siswa.³

³ "Suicide Rate by Country 2023," *World Population Review* (United States, n.d.), <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country>.

Kedua, kasus bunuh diri ini juga terjadi di Negara Sakura yaitu Jepang. Jumlah total Jepang menempatkannya secara signifikan di luar 10 besar, tetapi bunuh diri tetap menjadi perhatian serius di sana. Bunuh diri adalah penyebab utama kematian pada pria antara usia 20-44 tahun dan wanita antara usia 15-34 tahun. Pemerintah telah aktif dalam intervensi untuk mengurangi risiko bunuh diri, khususnya di antara populasi yang rentan. Pria Jepang dua kali lebih mungkin melakukan bunuh diri dibandingkan rekan wanita mereka, terutama setelah perceraian. Yang menjadi perhatian khusus adalah bunuh diri di antara pria yang baru saja kehilangan pekerjaan dan tidak lagi mampu menafkahi keluarganya. Orang diharapkan untuk tetap menikah dengan satu orang dan tetap pada satu pekerjaan seumur hidup mereka, dan tekanan dari ekspektasi ini dapat membuat perceraian atau kehilangan pekerjaan terasa seperti sebuah kegagalan. Hutan Aokigahara, di dasar Gunung Fuji Jepang, adalah tempat bunuh diri, karena ratusan orang pergi ke sana setiap tahun untuk mengakhiri hidup mereka. Polisi secara teratur berpatroli di daerah itu untuk mencari korban bunuh diri dan penyintas.⁴

Banyak lagi kasus bunuh diri lainnya yang tidak hanya terjadi di Negara Korea Selatan atau Jepang saja, tapi ada di seluruh dunia. Hal ini mempengaruhi individu dari semua bangsa, agama, jenis kelamin yang mana tidak ada kriteria khusus seseorang ketika melakukan bunuh diri. Mereka hanya tidak tahan atau tidak kuat akan “derita” yang mereka

⁴ Ibid.

alami. Faktor bawaan lainnya, seperti gangguan pikiran dan kelainan saat lahir, dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami depresi, baik terjadi sesekali atau penyakit seumur hidup. Tingkat depresi adalah salah satu faktor yang sangat penting, tetapi faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah akademik, kinerja, kondisi fisik, kesehatan dan kesejahteraan mental, kedudukan ekonomi, kesulitan keuangan, kinerja di tempat kerja, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Dalam buku karya Victor E. Frankl yang berjudul "*Man's Search for Meaning*" menerangkan bahwa manusia tidak dapat luput dari tragedi dan penderitaan, tetapi manusia dapat untuk menentukan cara mengatasinya, lalu ia akan menemukan sebuah makna dalam penderitaan dan ia dapat melangkah maju dengan tujuan yang baru. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Oleh karena itu, Frankl menerangkan bahwa keterbatasan dan kesulitan akan selalu ada dalam kehidupan manusia. "Penderitaan adalah keniscayaan yang harus dihadapi oleh manusia. Tanpa itu semua, kehidupan manusia tidaklah sempurna".⁵

Penderitaan adalah misi, maka kita tidak bisa mengabaikan misi tersebut. Sesuatu yang di luar kendali seorang manusia akan sangat mudah merebut semua milik manusia, kecuali satu hal yaitu kebebasan. Kebebasan dalam menentukan cara menyimpulkan sesuatu. Kita tidak bisa mengendalikan apa yang terjadi dalam hidup, tetapi kita selalu bisa mengendalikan apa yang kita lakukan dan rasakan terhadap apa yang

⁵ Frankl, *Man's Search for Meaning*, xii.

terjadi. Penderitaan atau kesulitan tidak dapat dihindari. Hal tersebut telah menjadi misi eksistensial bagi manusia. Menurut Frankl, kehidupan seseorang manusia bukan tentang mencari kesenangan dan menghindari kesedihan, tetapi menemukan makna dalam hidupnya. Manusia harus selalu siap dalam menghadapi penderitaan atau kesulitan. Namun mereka harus dilengkapi oleh satu syarat yaitu, ia harus yakin bahwasannya setiap penderitaan mempunyai makna atau hikmah tersendiri.⁶

Allport menerangkan dalam bukunya yang berjudul “*Growth Psychology; Models of The Healty Personality*” bahwa individu-individu yang tidak mampu mengeluarkan diri dari zona menderita atau tidak mampu menata diri (*self-regulation*) tatkala penderitaan itu datang adalah orang-orang yang tidak matang, tidak memiliki pribadi sehat yang sumbernya ada pada “kualitas penerimaan diri atas apa yang terjadi”. Orang yang memiliki kepribadian yang sehat dan matang, mereka akan dapat menerima apapun yang Allah berikan atau takdirkan kepadanya. Mereka akan ikhlas dan ridho akan sesuatu yang telah diberikan oleh Allah, meskipun yang diberikan adalah ujian-ujian yang terlihat dengan mata tidak menyenangkan atau tidak membahagiakan. Mereka akan menerima semua itu dengan ketenangan diri dan kedamaian hati.⁷

Berbeda dengan individu-individu yang tidak memiliki kepribadian yang sehat dan matang, mereka akan tegas menolak dan menerima apa yang telah diberikan Allah kepadanya. Terutama hal-hal yang “tidak

⁶ Ibid., xiii.

⁷ Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*, 25th ed. (Sleman: PT Kanisius, 2021), 17.

menyenangkan atau tidak menguntungkan bagi mereka”. Mereka tidak mau menerima hal yang tidak menguntungkan bagi mereka. Intinya mereka tidak mau rugi akan sesuatu yang diberikan kepadanya. Mereka hanya akan menerima yang menurut mereka dapat menguntungkan, meskipun sesuatu itu tidak baik untuk mereka. Hal ini lah merupakan wujud dari “keegoisan dalam sikap” dan orang-orang seperti itulah yang akan menderita secara batin terus-menerus atau tidak akan merasakan hakikat dari kebahagiaan.

Javad Nurbakhsy menyatakan bahwa kunci seseorang “menerima” atau “tidak menerima” atas kondisi apapun itu yang diberikan oleh Allah adalah hati. Ketika seseorang mampu dan mau untuk melakukan pemeliharaan hati, maka hati akan mengarah ke arah yang positif dan hati menjadi sehat atau hidup dan kondisi seperti itulah yang akan menjadikan seseorang mau dan mampu menerima dengan keikhlasan, kesabaran dan ketawadlu’an atas apapun yang Allah berikan kepada dirinya. Berbeda dengan individu yang tidak melakukan pemeliharaan hati, maka hati akan mengarah ke arah yang negatif dan hati menjadi sakit atau mati. Ketika diposisi ini seseorang akan berontak, akan mengekspresikan ketidaksukaannya atas apa yang diberikan oleh Allah padanya dengan perilaku-perilaku yang sejati merendahkan dirinya sendiri.⁸

Hati yang mati merupakan hati yang jatuh dalam kendali *nafs* yang membimbing atau mengarahkan langkah pada keburukan sikap dan

⁸ Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000), 135.

perilaku yang pada akhirnya sampai pada penyebutan orang yang tidak mempunyai hati. Keadaan seperti itu sangat membahayakan diri, secara fisik sudah menderita, secara batin pun juga menderita dan secara manfaat tidak mampu menggali manfaat yang sejatinya melimpah ruah dan secara religi tidak mampu menerima hakikat Allah memberikan derita pada manusia. Hal ini sekali lagi terjadi dikarenakan kematian hati.

Mengapa manusia dan penderitaan itu selalu bersandingan? Dimana ada manusia disitu juga penderitaan ada. Mungkin pertanyaan dan pernyataan inilah yang selalu terbesit dalam pikiran seseorang ketika ia sedang diposisi selalu menderita atau setelah mengalami penderitaan. Suatu pertanyaan yang jawabannya tergantung dari kedewasaan seseorang yang mengalami penderitaan itu. Tergantung tingkat kedewasaan kognitif-intelegensia, kedewasaan afektif/emosi, dan kedewasaan spiritualnya.

Seseorang yang mempunyai tingkat kedewasaan yang tinggi akan dapat menjawab dan mampu mencari makna/hikmah yang terjadi ketika penderitaan itu datang. Kekuatan otaknya akan terus bekerja untuk menemukan jawaban-jawaban positif atas derita yang dialami, dan hal tersebut sangat berkaitan erat dengan kedewasaan emosi/afektif. Kedewasaan emosi/afektif ini lebih dekat kepada kecerdasan intrapersonal.⁹

Ketika seseorang mempunyai kecerdasan intrapersonal maka ia akan mampu mengenal dirinya sendiri. Dengan kecerdasan intrapersonal

⁹ Rahmatullah, *Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan Itu Datang*, 15.

yaitu kecerdasan “intropeksi diri”, seseorang akan mampu mengolah rasa dengan baik. Seseorang yang memiliki kecerdasan ini juga akan memiliki hubungan komunikasi-sosialisasi yang baik terhadap dirinya sendiri dan Tuhan-nya. Sehingga ketika penderitaan itu datang kepadanya ia akan bersikap *husnudzan*, yang artinya dia mempunyai sikap berpikir yang baik atau berprasangka baik kepada Allah yang telah memberikan cobaan (penderitaan) kepadanya.¹⁰

Sama halnya dengan mereka yang memiliki tingkat kedewasaan spiritual tinggi maka mereka akan mampu menjawab pertanyaan diatas dengan jelas. Kedekatan seseorang dengan Allah akan dapat membawa seseorang untuk menemukan pencerahan (*insight*) yang menerangkan mata *batiniyyah*. Sehingga ketika penderitaan itu datang, seseorang tidak merasa buruk tapi justru akan merasa bersyukur kepada Allah. Kenapa? Karena ia dapat memahami dengan benar arti pentingnya “hadiah dari derita itu”. Tidak ada rasa kecewa atau rasa putus asa yang berlebihan kepada Allah atas apa yang telah digariskan untuknya. Semua diterima dengan kebersihan jiwa, lapang dada dan ikhlas.

Hal ini dapat dilihat dari kisah nyata dari perempuan yang terkenal dengan konsep *mahabbah* nya kepada Allah yaitu Rabi’ah al-Adawiyah. Dalam kisahnya dinyatakan kehidupan Rabi’ah sangatlah miskin dan tidak memiliki apapun. Bahkan untuk makan saja harus melalui kesulitan yang hebat. Dari kehidupannya yang seperti itu, Rabi’ah al-Adawiyah tidak

¹⁰ Akhmad Sagir, *Husnudzan Dalam Perspektif Psikologi* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), 53.

merasa bahwa dirinya dan keluarganya miskin dan tidak pernah merasa bahwa keadaan tersebut adalah “menderitakan mereka”. Mereka juga tidak pernah merasa direndahkan oleh Allah. Justru mereka meminta untuk tetap dalam kondisi tersebut. Karena ketika diberikan harta yang melimpah ruah ia akan merasa dijauhkan dari “kecintaan/*mahabbah*” kepada Allah. Kata tersebut dapat terucap dari mulut Rabi’ah al-Adawiyah menunjukkan bahwasannya kecintaan/*mahabbah* beliau kepada Allah akan menerima apapun yang telah diberikan kepadanya, meskipun yang diberikan kepadanya adalah sebuah penderitaan. Kenapa bisa seperti itu? Karena Rabi’ah al-Adawiyah memiliki tingkat kecerdasan/kedewasaan spiritual yang sangatlah tinggi. Dengan memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi ini menunjukkan bahwa seseorang dapat *ber-husnudzan* tentang apa yang terjadi kepadanya dan dapat membantu seseorang untuk merasakan kelegaan hati dan damai.¹¹

Kondisi di atas akan berbeda ketika seseorang tidak memiliki kedewasaan kognitif yang memungkinkan otak tidak berfungsi dengan baik. Aktivitas untuk berpikir pun menjadi tumpul. Kartini Kartono mengatakan mengenai delusi yang merupakan gambaran keliru dan mengandung unsur afektif yang kuat sekali. Orang yang mengalami gangguan berpikir ini akan berpikir sesuatu yang keliru, tidak benar, dan kadang tidak mampu melepaskan diri dari berpikiran buruk.¹² Terdapat delusi *hipokondris* yaitu adanya pikiran yang keliru yang menyatakan

¹¹ M.A Subandi, *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 71.

¹² Kartini Kartono, *Patologi Sosial; Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Rajawali Press, 2010), 81.

dirinya selalu menderita, sakit fisiknya disertai perasaan-perasaan kecewa, cemas, dan amarah. Ada pula delusi *nihilitis* yaitu adanya pikiran-pikiran yang menyatakan bahwa dirinya sudah tidak ada harga dirinya lagi, sudah tidak berguna lagi hidup di Dunia, dan rasa putus asa ketika penderitaan yang tidak kunjung selesai.

Pola pikir di atas adalah pola pikir yang tidak sehat dan menyebabkan tidak bertemu antara dirinya dengan Allah. Hal yang terlintas dipikirkannya adalah “Allah tidak adil, Allah tidak sayang dengan dirinya, Allah menyengsararkannya dan Allah lah yang menyebabkan dia menderita”. Pikiran-pikiran sakit seperti inilah yang akan semakin menjauhkan dia dengan Allah dan keadaan inilah yang menyebabkan ia tidak berada di fase *confirming*, *responsive* dan *ecstatic*.

Fase *confirming* adalah fase di mana seseorang merasakan kehadiran Allah dan di mana dirinya tumbuh keyakinan diri akan kehadiran Allah yang membuat kita dapat berharap kepada Allah. Lalu ada fase *responsive* adalah fase di mana seseorang tidak hanya menyadari kehadiran Allah tetapi juga dapat merasakan bahwa Allah itu sangatlah dekat dengannya, Allah selalu memperhatikannya dan akan mengabulkan doa-doa yang dipanjatkan. Terakhir ada fase *ecstactic* adalah fase keintiman antara individu dengan Allah, terjadi keharmonisan yang indah dan kelekatan dan kedekatan antara individu dengan Allah dan di fase ini merupakan fase yang penuh cinta dan di fase ini juga apapun yang

diberikan (duka atau lara) oleh Allah, seseorang akan tetap berpikir positif dan semakin besar *sense of loving* kepada Allah.¹³

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa fase di atas tidak akan berlaku bagi seseorang yang memiliki tingkat kedewasaan kognitif yang rendah. Mereka yang kerjanya hanya malas-malasan untuk berpikir positif dan memikirkan apakah ada hikmah dari penderitaan yang dialaminya. Sehingga golongan-golongan seperti itulah yang tidak akan mampu menjawab pertanyaan “Mengapa manusia dan penderitaan selalu berdampingan?”. Karena yang ada dalam pikirannya tidak lain dan tidak bukan bahwa Allah sangatlah tidak adil kepadanya. Mereka hanya selalu berpikir negatif akan penderitaan yang mereka alami. Padahal sejatinya berpikir positif merupakan awalan dari tindakan positif dan berpikir negatif merupakan awalan dari tindakan negatif. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh James Allen yang mengatakan bahwa pikiran sangatlah berpengaruh terhadap apa yang akan kita hadapi atau lakukan/kerjakan. Ketika manusia senantiasa berpikir positif akan mempengaruhi dia ketika bertindak dan akan mengarah ke hal positif juga. Dan ketika seseorang senantiasa berpikir negatif ia akan mempengaruhi tindakannya dan akan mengarah ke hal negatif juga. Maka dari itu, untuk menjawab pertanyaan “Mengapa manusia dan penderitaan selalu berdampingan?”, alangkah baiknya agar kita berpikir positif atas apa yang telah diberikan oleh Allah

¹³ Subandi, *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*, 72.

pada diri kita, sehingga nantinya akan mengarahkan pada dampak yang positif juga bagi diri kita.¹⁴

2.2 Memaknai Penderitaan sebagai Proses Menuju Transendensi Diri

Menindaklanjuti pemaparan materi diatas yaitu terkait adanya orang-orang yang tidak mampu menjawab pertanyaan besar “Mengapa penderitaan harus datang pada diri manusia?” dan telah dibahas juga terkait adanya orang-orang yang mampu dengan mudah menjawab pertanyaan tentang “Mengapa penderitaan itu harus datang?”. Dapat ditarik kesimpulan bahwasannya semua itu tergantung dari diri kita masing-masing, ketika kita mampu menghayati atau memahami ajaran agama dengan baik maka akan mengarahkan atau menunjukkan kita kepada kedewasaan (kecerdasan kognitif), afektif/intrapersonal, dan spiritual yang pada akhirnya dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan baik. Sebaliknya, ketika kita tidak mampu menghayati atau memahami ajaran agama dengan baik, maka diri kita sendiri pun akan jauh dari kata dewasa/cerdas secara kognitif, afeksi/intrapersonal, dan spiritual yang pada akhirnya akan sulit untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan baik.

Sebelum dibahas lebih lanjut lagi, saya akan sedikit memaparkan maksud atau arti dari transendensi diri (*Self-Transendence*). Maslow mengungkapkan bahwa agar manusia dapat terus berkembang maka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang telah tertata secara hierarkis. Seperti diawali dari kebutuhan biologis yaitu sebagai kebutuhan yang

¹⁴ James Allen, *As a Man Thinketh* (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2008).

paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri sebagai puncaknya.¹⁵ Ketika kebutuhan-kebutuhan yang kelihatan sudah terpenuhi, maka ia akan beralih pada kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi seperti kebutuhan aktualisasi yang bersifat spiritual dan personal. Pada tingkat kebutuhan aktualisasi diri tersebut, manusia mendapatkan puncak dari pengalamannya. Agar dapat mencapai puncak pengalaman tersebut, manusia harus melewati proses yang dinamakan sebagai “transformasi religious”. Dengan sistem transformasi religious dapat membantu manusia pada tingkat pengalaman yang lebih tinggi. Hal inilah disebut juga dengan istilah “*Self-Transcendence*”, yaitu di mana individu bertransformasi pada aktualisasi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya misalnya, meningkatkan kualitas ibadah sholat, puasa, bertafakkur, dan beramal shaleh lainnya.¹⁶

Maslow mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *self-transcendence* akan merasakan kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, dan kesadaran penuh akan kebenaran yang ada. Pada level ini seseorang melihat dunia dan tujuan mereka dalam prespektif yang luas dari kepentingan mereka sendiri, seperti untuk Tuhan atau untuk membantu orang lain tanpa meminta kembalian.¹⁷ Pengertian dari *Self-Transcendence* adalah melampaui diri sendiri terhadap masalah untuk melengkapi kebutuhan pada tingkat tujuan hidup, yaitu perorangan dapat

¹⁵ Wulandari and Nugrahani, “Membangun Motivasi (Self Transcendence) Pendidik Di MI Muhammadiyah Al-Muttaqien Sleman,” 216.

¹⁶ Apri, “Transcendence and Actualisation: Studi Fenomenologi Pelajar Pengamal Tarekat Hizib Nahdlatul Wathan,” 2.

¹⁷ Wilianto, “Mind and Self Transcendence,” 6–7.

mengembangkan seperangkat nilai keikatan diri dan melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih teratur agar mencapai makna dan tujuan hidupnya. Dengan menyertakan diri dalam kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan spirit dalam pekerjaan dan cinta, seseorang memilih sikap yang benar, melampui dirinya sendiri dalam menghadapi keanehan dan pola perilaku yang salah. Kegiatan tersebut dapat mengurangi gejala dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan, sehingga seseorang tidak hanya mengatasi keadaan eksternal tetapi juga keadaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai tujuan hidup.¹⁸

Ketika seseorang mengalami transendensi diri diharapkan individu itu mampu melampui dirinya sendiri. Melalui *Self-Transendence* dapat memanfaatkan sumber daya batin seseorang, khususnya kemampuan yang dimiliki seperti melampui diri. Dengan *Self-Transendence*, seseorang dapat menjangkau keluar dari kebiasaanya dan menghadapi orang lain untuk menemukan makna hidup. Keadaan ini dilihat sebagai perubahan untuk mengubah penderitaan yang dialami seseorang menjadi prestasi baginya. Menurut Wong melalui *Self-Transendence*, seseorang diminta untuk mengalihkan pandangannya jauh dari masalah dengan aspek yang lebih positif dari kehidupannya. Seseorang didukung untuk membuat jarak dengan masalah-masalah yang dialaminya, individu tersebut tidak akan merasa takut, rasa tidak berguna, rasa tidak aman, depresi, kesedihan yang berlebihan dan seterusnya. Setelah itu seseorang akan diajak untuk

¹⁸ Engel, *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website*, 51.

melampaui keadaan saat itu dengan cara bergerak ke arah kegiatan yang mempunyai nilai positif yaitu kegiatan yang dapat mengurangi gejala dengan menyibukkan diri dalam pekerjaannya, sehingga seseorang itu tidak hanya mengatasi keadaan eksternal tetapi juga keadaan dirinya sendiri.¹⁹

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa transendensi diri adalah upaya yang dilakukan seseorang agar ia memiliki makna hidup melalui apa yang ia kerjakan atau lakukan. Ketika menghadapi penderitaan, transendensi diri sangatlah dibutuhkan disini. Karena dengan bertransendensi diri manusia lebih dapat menerima apa yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. Dengan bertransendensi juga manusia dapat menjalani kehidupan dengan damai dan nyaman. Untuk inilah peneliti mengambil transendensi diri sebagai proses dari menemukan makna penderitaan seseorang.

Melanjutkan materi yang telah kita bahas sebelumnya yaitu “makna sebuah penderitaan”. Berbicara mengenai “penderitaan”, di semua agama terutama agama Islam juga membahas perihal tersebut. Tentunya dengan menggunakan *ra'y* dan dalil *naqli* yang dapat meyakinkan umat manusia bahwa tidak ada yang salah dengan penderitaan. Tidak ada yang salah dengan anugrah Allah berupa penderitaan. Dengan dalil-dalil tersebut diharapkan manusia dapat mengerti atau memahami dan bersikap bijaksana ketika penderitaan itu datang. Dengan dalil-dalil itulah yang

¹⁹ Ibid., 54–55.

digunakan sebagai media yang dapat memantapkan manusia bahwa orang-orang yang dapat berhasil melalui penderitaan dengan baik, maka yang menunggu dia hanyalah pahala yang berlipat ganda atau ada kebahagiaan yang akan mengalahkan semua penderitaan itu.²⁰

Dalam Al-Qur'an disebutkan kata *syaqiya-yasyqa-syaqawah-syaqan-syaqwah-syiqwah* yang mempunyai arti menderita. Raghib al-Isfahani mengartikan kata tersebut sebagai lawan dari kata *sa'adah* yang artinya kebahagiaan. Seperti halnya kebahagiaan, penderitaan juga bersifat duniawi seperti keburukan atau penderitaan yang terjadi sekarang dan *ukhrawi* (yang bersifat akhirat), seperti penderitaan yang terjadi nanti.²¹

Cendekiawan muslim, Syed Muhammad Naquib al-Attas berpendapat dalam bukunya yang berjudul "*Prolegomena to The Metaphysic of Islam*" bahwa ketika seseorang tidak mengambil petunjuk Tuhan, maka pasti menderita meskipun secara kasat mata terlihat Bahagia. Begitu pula sebaliknya, jika manusia mengambil petunjuk Tuhan dalam menjalani kehidupannya, maka lapisan dasar kehidupannya merupakan kebahagiaan walaupun secara lahir terlihat menderita. Penderitaan tersebut pada orang yang mengambil petunjuk hanya akan bermakna bala, yaitu ujian terhadap diri orang tersebut, bukan syaqawah.

Al-Attas mencontohkan bagaimana Allah menjelaskan penderitaan. Al-Qur'an menghubungkan bagaimana Adam digoda setan untuk memakan buah khuldi. Allah sudah menegaskan untuk tidak mendekati

²⁰ Rahmatullah, *Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan Itu Datang*, 46.

²¹ Nasrullah Nashih, "Penderitaan Dalam Bahasa Al-Qur'an," *Repubika*, 2017.

apalagi memakan buah itu. Namun, Adam tetap saja memakannya. Adam dan Hawa istrinya sadar akan kesalahan mereka dan diisi dengan penyesalan mendalam pada ketidakadilan mereka pada diri mereka sendiri dan meminta rahmat serta ampunan Tuhan. Mereka berdua dimaafkan, tetapi diturunkan Bersama setan ke dunia ini untuk hidup, mengabdikan kepada Allah. Mereka juga akan mengalami cobaan dan kesengsaraan. Tuhan meyakinkan Adam dan keturunannya, hidayah akan datang dan siapa pun yang mengikuti itu tidak akan tersesat maupun jatuh pada penderitaan.

Penderitaan dalam agama Islam menjadi suatu media untuk pengujian iman, peningkatan iman dan pemantapan iman. Belum dikatakan beriman bagi seorang muslim ketika dalam hidupnya belum diuji dengan suatu penderitaan. Dengan kata lain, penderitaan manusia digunakan untuk mengukur kadar kualitas keimanan seorang hamba kepada Allah. Hal ini diperkuat oleh Q.S. Al-Baqarah²² ayat 155-157, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ
صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Yang artinya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, “inna lillahi wa inna ilahi raji’un”. Mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”.

²² Q.S Al-Baqarah ayat 155-157.

Dikatakan juga dalam Q.S. At-Taghabun²³ ayat 11 yang berbunyi :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ ۖ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ لِقَبْلِهِ ۖ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾

Yang artinya:

“Tidak ada suatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah, dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu”.

Berdasarkan kedua ayat di atas terlihat jelas bahwa cobaan yang menderitakan manusia yang bisa diwujudkan dengan musibah berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, ternyata memang telah diizinkan oleh Allah untuk terjadi. Maksudnya bukan untuk membinasakan manusia tetapi untuk menyeleksi hamba-hamba *illahi*. Untuk mengetahui dan memilah mana hamba *illahi* yang tidak istiqomah dengan jalan-Nya, yang kemudian menyimpang pada jalan kesesatan.

Ketika seseorang hamba berhasil melewati masa penderitaannya “pengujian keimanan terhadap Allah”, maka sesuai dengan janji-Nya Allah akan memberikan kerberkahan yang sempurna untuk dirinya. Imam ath-Thabari mengartikan hal tersebut dengan makna *al-maghfirah* atau yang artinya ampunan yang luas, sedangkan menurut Ibnu Katsir mengartikannya bahwa mereka mendapatkan pujian dari Allah SWT. Disamping karunia yang telah disebutkan , mereka juga termasuk

²³ Q.S. At-Taghabun ayat 11.

golongan orang-orang muhtadin atau yang artinya yang menerima hadiah, berada di atas kebenaran.²⁴

Dalam hal ini maksud Allah menyandingkan manusia dengan penderitaan apa sih? Apakah ada tujuan-tujuan nya? Sejatinya Allah memberikan derita terhadap manusia ada maksudnya tersendiri, berikut adalah maksud Allah memberikan derita terhadap manusia, yaitu;

1. Sejatinya penderitaan untuk memuliakan manusia itu sendiri.

Manusia akan terangkat derajatnya lebih tinggi dari posisi awal ketika mampu menerima ujian atau cobaan berupa derita dengan sabar, ikhlas, tenang dan keimanan yang akan terus bertumbuh (yang tidak akan mati) dan terus mengembangkan respon positif. Sejatinya penderitaan yang diberikan oleh Allah pada manusia bukan untuk menghina atau merendahkan manusia. Tapi justru untuk memuliakan atau mengangkat martabat manusia. Orang-orang yang dapat menerima dengan lapang dada dan tetap istiqomah di jalan Allah dan tidak melarikan diri ketika penderitaan menghampirinya adalah orang-orang yang berhasil mengendalikan nafsu *al-ghadhab* yang merupakan potensi hawa nafsu buruk yang nalurnya merusak, menyakiti, menderitakan. Akan tetapi ketika hal ini dapat di *manage* lebih baik, dibimbing atau diarahkan dengan

²⁴ “Sabar Saat Tertimpa Bencana Meluruskan Aqidah,” *Almanhaj.or.Id*, n.d., <https://almanhaj.or.id/22756-sabar-saat-tertimpa-bencana-meluruskan-aqidah-2.html>.

baik, maka akan menjadi kekuatan dan kemampuan yang positif dan memuliakan diri dan sekitarnya.

Sayangnya tidak semua manusia bersedia untuk diangkat martabatnya, dimuliakan dan diposisikan terhormat oleh Allah. Banyak dari mereka justru lebih memilih untuk menyerah (kalah) atas derita yang diterima, merasa rendah daripada berjuang dengan keikhlasan untuk menerima apa yang telah dikaruniakan oleh Allah pada dirinya. Keadaan yang seperti ini semakin banyak dialami oleh manusia zaman sekarang, yang semakin banyak manusia mengalami “krisis mental, krisis spiritual dan krisis kepribadian”. Sebagaimana yang telah ditegaskan oleh Amin Syukur yang mengatakan bahwa “Di era kekinian manusia semakin tidak mengenal akan diri sendiri, jauh dari Allahnya dan lebih dekat dengan sisi duniawi yang sejatinya semakin membutuhkan diri dari kebenaran yang sejati”.²⁵

2. Sejatinya penderitaan penanaman nilai positif pada diri manusia.

Apabila penderitaan yang diberikan oleh Allah dijalani dengan tanpa keraguan dan tanpa konflik diri, sebenarnya mengarahkan pada kondisi inkulkasi nilai. Kondisi ini hanya didapatkan ketika “media penderitaan” yang dialami benar-benar

²⁵ Amin Syukur, *Zuhud Di Abad Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 147.

mengarahkan pada “*meaningful*” (pemaknaan), yang akhirnya akan menuju pada titik kesejahteraan diri “*well-being*”. Dengan media penderitaan pada diri manusia merupakan bentuk penanaman nilai antara lain yaitu;

- a) Menunjukkan sikap ketulusan hati dan kepasrahan, yaitu pasrah kepada Allah diiringi dengan doa dan tetap berusaha semaksimal mungkin.
- b) Menunjukkan sikap toleransi dan menunjukkan sikap *sense of humanism* yang semakin tinggi, yaitu sikap yang membebaskan diri dari zona pembodohan atau perendahan terhadap sesama manusia.
- c) Menunjukkan kesadaran akan harga diri positif dan stabilitas emosi, yaitu memandang dirinya berharga, dapat mengontrol emosi dan mampu menjaga keseimbangan emosi.²⁶
- d) Menunjukkan perubahan diri menuju sifat arif dan bijaksana.
- e) Menunjukkan sikap mampu mengatasi konflik diri dengan baik.

Oleh karena itu sesungguhnya tidak ada yang salah dengan penderitaan, karena semua bentuk derita yang dialami oleh manusia telah diizinkan oleh Allah. Allah lah yang mengatur

²⁶ Darmiyati Zuchdi, *Humanisasi Pendidikan; Menemukan Kembali Pendidikan Yang Manusiawi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), 31.

atau menggerakkan dengan berbagai versi/bentuk untuk menguji manusia dengan derita yang beraneka ragam juga. Tinggal bagaimana manusia itu sendiri menyikapi apa yang terjadi kepadanya.

3. Sejatinya penderitaan mengarahkan manusia pada tataran pengalaman puncak.

Seseorang yang menderita sebenarnya akan mengarahkan dirinya pada puncak pengalamannya (*peak experience*). Ketika penderitaan yang datang dibiarkan begitu saja tanpa adanya penggalian makna dibalik itu semua seseorang akan melewatkan hal yang begitu penting. Tetapi jika seseorang mengalami penderitaan dan tidak membiarkan begitu saja dan berusaha menggali makna dibalik semua itu, maka tujuan dari itu semua adalah *peak experience*. Yang dimaksud disini adalah penggalian makna yang berhasil bukan *al-fasid* (rusak), yaitu penggalian makna yang mengikutsertakan emosi, kesombongan diri, ketidaksabaran diri serta pemikiran yang tidak terbuka. Karena kebanyakan seseorang yang menderita dengan melakukan penggalian makna yang rusak.²⁷

Abraham Maslow menjelaskan beberapa karakter orang yang berhasil meraih gelar “*peak experience*”, yaitu;

²⁷ Syukur, *Zuhud Di Abad Modern*, 179.

- a) Seseorang yang mengalami puncak pengalamannya akan merasakan diri lebih menjadi diri sendiri.
- b) Seseorang yang mengalami puncak pengalamannya akan memiliki karakter yang bebas.
- c) Seseorang yang mengalami puncak pengalamannya akan tidak memiliki minat untuk hal yang tidak baik.
- d) Seseorang yang mengalami puncak pengalamannya akan mengarahkan dirinya pada rasa nikmat jiwa/hati yang belum pernah ia rasakan selama ini.
- e) Seseorang yang mengalami puncak pengalamannya akan mengarahkan perilakunya menjadi lebih santun dan terasa hidup ketika bersama dirinya.

Tidak banyak manusia yang mengalami atau berhasil menuju puncak pengalamannya, dapat dikatakan orang yang berhasil meraihnya yaitu orang yang istimewa. Perjuangannya untuk sampai disana sangatlah berat, tidak mudah, maka wajar kalau tidak banyak orang yang dapat sampai kesana. Dengan kata lain, orang yang berhasil meraih “*peak experience*” adalah orang pilihan, seseorang yang tingkat perilaku ibadah dan keberagamannya masuk ke dalam kategori *primary religious behavior*. Yang artinya perilaku beragama atau ibadah yang didasari oleh pengalaman batin yang otentik atau pengalaman

langsung tentang Allah. Dalam hal ini manusia berupaya untuk mengharmonisasikan antara hidupnya dengan Allah.²⁸

Perilaku mendekat kepada Allah merupakan perilaku yang menjadi pondasi dasar bagi seseorang untuk bisa meraih pintu emas "*subjective well being*". Dengan kata lain untuk bisa membuka kunci "*subjective well being*" adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah. Perilaku yang dimaksud disini adalah perilaku mendekat dengan sungguh-sungguh kepada Allah, bukan dengan setengah-setengah. Karena hanya dengan sungguh-sungguh mendekat kepada Allah akan mampu mengarah pada derajat tertinggi, yang nantinya bisa membuka pintu "*subjective well being*". Sesungguhnya ketika seseorang masih dalam tahapan atau proses mendekatkan diri dengan sebenar-benarnya juga dapat membuka pintu "*subjective well being*" tapi tidak semudah ketika sudah masuk ke dalam tahapan perilaku melekat.

Hal yang sebenarnya menjadi pertanyaan saat ini adalah perihal "*subjective well being*" itu sendiri. Apa sebenarnya esensi dari "*subjective well being*" itu sendiri? Compton mengungkapkan pendapat bahwa "*subjective well being*" terbagi menjadi dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan

²⁸ Subandi, *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*, 99.

emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Sedangkan kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya.²⁹

Pendapat yang diungkapkan oleh Compton senada dengan pendapat Diener yang menjelaskan bahwa individu yang dapat dikatakan “*subjective well being*” berskala tinggi ketika mengalami kepuasan hidup, aktif merasakan kegembiraan dan jarang merasakan emosi negatif yang kurang baik, seperti kesedihan atau kemarahan. Demikian juga sebaliknya, individu yang “*subjective well being*” rendah jika tidak merasakan kepuasan dalam hidup, mengalami sedikit kegembiraan serta sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.³⁰

Seringkali manusia ketika mengalami musibah akan mengeluh kepada Allah melalui ibadah yang mereka lakukan atau mereka menganggap ibadah itu hanyalah sekedar menjalankan rutinitas dari hal-hal yang dianggap kewajiban, seperti sholat dan puasa. Sayangnya, kita lupa bahwa ibadah tidak mungkin lepas dari pencapaian kepada Tauhid terlebih dahulu. Karena keduanya berkaitan erat, karena mustahil kita mencapai tauhid tanpa memahami konsep ibadah dengan sebenar-

²⁹ William Compton, *Introduction to Positive Psychology* (USA: Thomson Learning, 2005), 43.

³⁰ Eid and Larsen, *The Science of Subjective Well-Being* (London: The Guilford Press, 2008), 45.

benarnya. Dalam syarah Al-Wajibat dijelaskan bahwa “ibadah secara bahasa berarti perendahan diri, ketundukan dan kepatuhan.” Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah rahimahullah mengatakan: “ibadah adalah suatu istilah yang mencakup segala sesuatu yang dicintai Allah dan diridhainya, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tersembunyi (batin) maupun yang nampak (lahir). Dari definisi singkat tersebut, maka secara umum ibadah seperti yang kita ketahui di antaranya yaitu mendirikan shalat, menunaikan zakat, berpuasa pada bulan ramadhan (maupun puasa sunnah lainnya), dan melaksanakan haji. Selain ibadah pokok tersebut, hal-hal yang sering kita anggap sepele pun sebenarnya bernilai ibadah dan pahalanya tidak dapat diremehkan begitu saja.³¹

Ibadah menurut kamus bahasa Indonesia adalah amalan yang diniatkan untuk berbakti kepada Allah yang pelaksanaannya diatur oleh syariah, ketaatan menjauhi larangan Allah dan melaksanakan perintah Allah. Ibadah menurut bahasa berarti tunduk, taat, mengikut, doa. Dalam syariat Islam tujuan akhir dari semua aktivitas hidup manusia adalah pengabdian, penyerahan diri yang total terhadap ketentuan Allah, sehingga terwujud sikap dan perilaku yang lahir dari rasa yakin akan pengabdiannya kepada Allah. Ibadah juga motivasi, dorongan, semangat hidup, yang bertujuan mendapat Ridho Allah. Dalam Ensiklopedia Islam terdapat beberapa klasifikasi dan bentuk ibadah sebagai berikut:

³¹ Safrihsyah, *Psikologi Ibadah Dalam Islam*, 2nd ed. (Aceh: Lembaga Naskah Aceh (NASA), 2013), 1.

1. Ibadah khassah (khusus) atau ibadah mahdah (ibadah yang ketentuannya pasti), yang telah ditentukan pelaksanaannya seperti ibadah sholat, puasa, zakat, haji.
2. Ibadah ammah (umum) yaitu semua perbuatan yang mendatangkan kebaikan dan dilaksanakan dengan niat yang ikhlas karena Allah SWT, seperti minum, makan, bekerja mencari nafkah.

Keduanya harus dilandasi dengan niat, semata-mata karena Allah SWT. dan sesuai dengan apa yang pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW. Menurut bahasa, kata *ibadah* berarti patuh (*altha'ah*), dan tunduk (*al-khudlu*). *Ubudiyah* artinya tunduk dan merendahkan diri. Menurut al-Azhari, kata ibadah tidak dapat disebutkan kecuali untuk kepatuhan kepada Allah. Ini sesuai dengan pengertian yang di kemukakan oleh al-syawkani, bahwa ibadah itu adalah kepatuhan dan perendahan diri yang paling maksimal.³²

Secara etimologis diambil dari kata '*abada, ya'budu, 'abdan, fahuwa 'aabidun*. '*Abid* yang berarti hamba atau budak, yakni seseorang yang tidak memiliki apa-apa, harta dirinya sendiri milik tuannya, sehingga karenanya seluruh aktifitas hidup hamba hanya untuk memperoleh keridhaan tuannya dan menghindarkan murkanya. Manusia adalah hamba Allah dan jiwa raga hanya milik Allah, hidup matinya di tangan Allah, rizki miskin kayanya ketentuan Allah, dan diciptakan hanya untuk ibadah

³² Ibid., 3.

atau menghamba kepada-Nya. Menurut istilah syara' pengertian ibadah dijelaskan oleh para ulama sebagai berikut:

Menurut Ibnu Taimiyah dalam kitabnya *al-ubudiyah*, memberikan penjelasan yang cukup luas tentang pengertian ibadah. Pada dasarnya ibadah berarti merendahkan diri (*al-dzull*). Akan tetapi, ibadah yang diperintahkan agama bukan sekedar taat atau perendahan diri kepada Allah. Ibadah itu adalah gabungan dari pengertian *ghayah al-zull* dan *ghayah al-mahabbah*. Patuh kepada seseorang tetapi tidak mencintainya, atau cinta tanpa kepatuhan itu bukan ibadah. Jadi, cinta atau patuh saja belum cukup disebut ibadah. Seseorang belum dapat dikatakan beribadah kepada Allah kecuali apabila ia mencintai Allah, lebih dari cintanya kepada apapun dan memuliakan-Nya lebih dari segala lainnya. Menurut uraiannya, Ibn Taimiyah sangat menekankan bahwa cinta merupakan unsur yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari pengertian ibadah. Menurutnya, agama yang benar adalah mewujudkan *ubudiyah* kepada Allah dari segala seginya, yakni mewujudkan cinta kepada-Nya. Semakin benar *ubudiyah* seseorang, semakin besarlah cintanya kepada Allah.³³

Dari beberapa keterangan yang dikutipnya, Yusuf al-Qardawi menyimpulkan bahwa ibadah yang disyari'atkan oleh Islam itu harus memenuhi dua unsur:

³³ Ibid., 4.

- a. Mengikat diri (*iltizam*) dengan syari'at Allah yang diserukan oleh para rasul-Nya, meliputi perintah, larangan, penghalalan, dan pengharaman sebagai perwujudan ketaatan kepada Allah.
- b. Ketaatan itu harus tumbuh dari kecintaan hati kepada Allah, karena sesungguhnya Dialah yang paling berhak untuk dicintai sehubungan dengan nikmat yang diberikan.

Dalam pengertian yang luas ibadah meliputi segala yang dicintai Allah dan diridhai-Nya, perkataan dan perbuatan lahir dan batin. Termasuk di dalamnya shalat, puasa, zakat, haji, berkata benar dll. Jadi meliputi yang fardhu, dan *tathawwu'*, *muammalah* bahkan akhlak karimah serta *fadhilah insaniyah*. Bahkan lebih lanjut, Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa seluruh agama itu termasuk ibadah.³⁴

2.3 Fase *Quarter Life Crisis* (QLC)

Manusia akan mengalami berbagai siklus pertumbuhan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Salah satu siklus penting yaitu saat masa peralihan dari tahap remaja ke dewasa. Dalam proses ini banyak dari individu mulai memikirkan ingin menjadi seperti apa, ingin berkarier di bidang apa, ingin hidup seperti apa, memilih pasangan yang bagaimana, mau tetap single atau menikah dst. Arnet menggunakan istilah "*emerging adulthood*" untuk individu yang sedang di masa peralihan remaja menuju dewasa yang dialami rentang umur 19-29 tahun. Pada saat masa peralihan ini, setiap individu dituntut untuk dapat mempersiapkan

³⁴ Ibid., 5.

diri dengan baik untuk masa depannya baik dalam hal karier, pendidikan, ataupun hubungan dengan lawan jenis.³⁵

Masa remaja adalah masa seseorang yang dari anak-anak menjadi dewasa, akibatnya masa remaja merupakan masa yang cukup sulit. Karena pada masa ini banyak mengalami perubahan mulai dari karakter, fisik, lingkungan dan lain sebagainya. Sehingga membuat bingung dan *shock* karena belum bisa beradaptasi dengan perubahan yang mendadak itu. Remaja didikte agar dapat bertanggung jawab dengan lingkungannya seperti yang biasa dilakukan oleh orang dewasa. Hal inilah yang menciptakan remaja mengalami krisis identitas.³⁶

Menurut Erikson masa remaja merupakan masa meraih identitas diri. Tujuannya adalah untuk menerangkan kepada masyarakat tentang siapa dirinya dan bagaimana perannya. Dalam mencari identitas ini banyak perjuangan yang dilalui dan dalam proses ini remaja biasanya mencari sosok idola untuk mereka jadikan panutan dalam mencapai identitas yang diinginkan atau untuk menciptakan *branding* untuk dikenalkan kepada masyarakat.³⁷ Dalam proses ini juga dapat membuat seseorang kehilangan arah dan tujuan akan makna hidupnya. Proses ini biasanya dikenal dengan istilah "*Quarter Life Crisis*" (QLC). QLC adalah suatu fase ketidakpastian dan banyak individu yang mencari jati dirinya. Umumnya fase ini terjadi pada saat usia pertengahan 20 hingga awal 30 tahun. Pada fase ini,

³⁵ Aziza Fitriah Rahimah and Finda Desila Safitri, "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis," *Healthy-Mu Journal* 6, no. 2 (2022): 117.

³⁶ Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, 20.

³⁷ Fitriani, "Pengaruh Muhasabah Terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI Di SMK Medikacom Bandung," 2.

individu diliputi perasaan takut dan khawatir akan masa depannya, termasuk dalam hal karier, relasi, dan kehidupan sosial.

Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan pada tahun 2001 oleh Wilner dan Robbins ketika melakukan observasi terhadap anak muda di Amerika. Perasaan-perasaan yang menuju ke *QLC* ini terjadi pada akhir masa remaja. Ketika seseorang dalam keadaan *QLC* ini akan mendapatkan perasaan menderita. Lalu seseorang yang menderita tersebut biasanya akan merasakan ketakutan pada hal-hal yang belum tentu terjadi. Seseorang itu akan sangat yakin atau percaya bahwa hidupnya dikendalikan oleh takdir dan mereka tidak boleh berusaha merubah nasibnya dengan cara apa pun, dan membiarkan nasib mengambil jalannya sendiri. Dalam ketakutan dan tekanan itulah seseorang dituntut untuk dapat mengambil keputusan. Apakah mereka berusaha untuk menyelesaikan masalahnya? Atau haruskah mereka melarikan diri? Maka dari itu manusia mendapatkan kebebasan berpikir mereka. Meskipun mereka dalam kondisi mental dan fisik yang sangat tertekan.³⁸

Robbins dan Wilner memperkenalkan konsep *Quarter Life Crisis* kepada media terkenal sehingga menciptakan sebuah istilah. Penelitian yang akan dilakukan ini terdiri dari wawancara dengan anak muda atau mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tentang pengalaman penderitaan mereka serta keresahan mereka. Koresponden yang diseleksi mulai usia 19-25 Tahun. Robbin dan Wilner mendefinisikan

³⁸ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 80–81.

fase ini tercantum sesi transisi dari pembelajaran penuh waktu ke “dunia nyata” di mana orang merasa selalu hadapi keraguan tentang masa depan mereka serta masa depan mereka cocok dengan harapan keluarga dan masyarakat. QLC pertama kali diakui selaku fenomena pertumbuhan dalam riset akademis oleh Atwood dan Scholtz. Atwood dan Scholtz menyelidiki pergantian dalam kaitannya dengan pengalaman orang berusia muda yang kaya dalam masyarakat barat kontemporer.³⁹

Erikson mengemukakan 8 krisis yang dialami manusia sepanjang perkembangannya serta terdapatnya krisis kehidupan yang terjalin pada masa remaja ini. Ia menganjurkan supaya gesekan itu tiba dalam wujud krisis Keintiman vs Isolasi yang dapat terjalin kapan saja antara umur 18 serta 40 Tahun. Ia berkomentar kalau selesai pembentukan konsep diri pada masa remaja, mereka yang terletak di masa berusia setelah itu mau membentuk jalinan atau ikatan yang signifikan dengan orang lain. Ia berkomentar bahwa hasil positif dari menuntaskan sesi ini merupakan rasa struktur, keamanan serta komitmen dengan ikatan sesuatu hubungan. Namun ia menyoroti kalau konflik ataupun kesusahan pada sesi ini berpotensi menyebabkan tekanan mental serta perasaan terisolasi. Levinson mengemukakan teori yang diistilahkan dengan teori “*Seasons of Life*” yang artinya teori pertumbuhan orang dewasa. Ini disusun dalam sesi

³⁹ Órla Walshe, “The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy” (Degree, Dublin Business School, 2018), 4, <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>.

berurutan serta tahap ini dicirikan oleh transisi tertentu yang merangsang sesi selanjutnya.⁴⁰

Teori-teori tentang kedewasaan yang timbul dan kedewasaan awal dan itu meningkatkan penjelasan tentang sesi transisi serta tantangan di awal *Adulthood*. Model ini memberikan acuan untuk aspek kualitatif studi ini yang memanfaatkan analisis tematik guna menyelidiki tanggapan terhadap permasalahan tentang pengalaman krisis serta mekanisme coping. Penelitian ini juga merujuk model Robinsom karena mendefinisikan QLC terjadi antara umur 18 dan 25 tahun.⁴¹

Robbins dan Wilner mendefinisikan QLC sebagai krisis pembuktian diri yang terjalin akibat dari ketidaksiapan mereka dikala proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Beberapa tanda bahwa individu mengalami *Quarter Life Crisis* adalah sebagai berikut, (1) individu yang sedang bingung akan tujuan hidupnya, (2) hasil yang di dapat ketika usia 20-an tidak memuaskan, (3) takut dengan kegagalan, (4) *stuck* di masa kecil atau tidak rela dengan tanggung jawab yang baru, (5) takut salah ketika akan memutuskan sesuatu, (6) sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga membuat tidak percaya diri dan tidak berguna.⁴² Tidak sedikit orang pada kelompok umur remaja ini

⁴⁰ Daniel Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (New York: Random House, 1986).

⁴¹ Walshe, "The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy," 5.

⁴² Herawati and Hidayat, "Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," 147.

mengalaminya, hanya saja mereka tidak menyadari apa yang tengah mereka alami.⁴³

Robinson dan Wrig memaparkan bahwa seorang yang menghadapi QLC, umumnya akan menghadapi sebagian fase. Awal mulanya, dia akan merasa terjebak dengan bermacam opsi yang dialami dalam suatu ikatan ataupun karir. Lalu, dia mulai memisahkan diri dari kegiatan yang dia jalani setiap hari. Pada saat itu, dia mulai merenung serta mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika telah menciptakan apa yang dia mau, hingga akan masuk ke fase terakhir adalah membangun kembali kehidupan baru yang lebih normal atau stabil.⁴⁴

Ketika seorang sukses melalui QLC, tidak hanya menggapai kehidupan yang lebih normal, ia akan lebih sanggup atau mampu dalam menghadapi suatu permasalahan. Apalagi, orang yang sukses melewati fase QLC juga sadar akan perubahan yang tidak mengasyikkan terkadang memanglah diperlukan supaya dapat mencapai apa yang diinginkan.⁴⁵ Sebaliknya, kalau dia masih terjebak maka dia akan tetap menghadapi perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, dan khawatir tentang

⁴³ A. Robbins and A. Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Penguin Putnam, 2001).

⁴⁴ Oliver C. Robinson and Gordon R. T. Wright, "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study," *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (July 2013): 408.

⁴⁵ Brigitan Argasiam, "Hubungan Perbandingan Sosial Dan Resiliensi Dengan Quarterlife Crisis Pada Kelompok Milenial" (Thesis, UNIKA Soegijapranata, 2019), <http://repository.unika.ac.id/21160/>.

kegagalan. Mereka yang gagal juga akan merasa *insecure* tentang pencapaiannya, rencana jangka panjang, sampai tujuan hidupnya sendiri.⁴⁶

Dari penjelasan materi di atas dapat disimpulkan bahwa ketika penderitaan itu datang, kita harus menerimanya dengan ikhlas. Karena dengan kita ikhlas menjalani apa yang diberikan oleh Allah kepada kita, kita dapat hidup dengan bahagia dan damai. Jadi penderitaan yang datang itu tidak terasa dan tidak menyakitkan bagi kita. Kita juga harus selalu berpikir positif tentang mengapa Allah memberikan kita ujian yang berupa penderitaan ini. Karena apa yang kita pikirkan dapat berpengaruh untuk jawaban akan pertanyaan tersebut. Dengan berpikir positif akan mengarahkan kita pada hal yang baik juga, beda dengan ketika kita berpikir negatif akan mengarahkan kita ke hal buruk juga. Fase Quarter Life Crisis adalah fase berat yang harus dialami oleh seseorang Ketika ia beranjak dari remaja ke dewasa. Ketika seseorang berada di fase ini, ia akan merasa tidak percaya diri, pesimis, bingung akan masa depannya yang membuat ia mempunyai bapak pikiran dan akan mempengaruhi kehidupannya. Disini peneliti menggunakan transendensi diri sebagai proses dari memaknai penderitaan yang telah dialami seseorang. Penderitaan yang dimaksud disini adalah ketika seseorang dalam proses *survival* hidupnya. Ketika seseorang tersebut merasakan derita, maka ia akan belajar untuk transendensi diri yang akan membantu dia untuk

⁴⁶ Sharon Pande, "Quarter Life Crisis Effect of Career Self Efficacy and Career Anchors on Career Satisfaction" (Thesis, Narsee Monjee Institute of Management Studies, 2013), <http://hdl.handle.net/10603/9099>.

bertahan dan menerima apa yang telah diberikan kepadanya. Dengan bertransendensi tersebut, seseorang akan dapat *enjoy* dalam menjalani kehidupannya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

PROFIL RESPONDEN DAN HASIL WAWANCARA

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah menggunakan Teknik wawancara dengan responden atau informan sebagai bentuk pengumpulan data yang kemudian akan di analisis oleh peneliti. Analisis ini sendiri terfokus pada mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang pernah mengalami penderitaan saat berada di fase *Quarter Life Crisis*, yang kemudian dikaitkan kepada beberapa identifikasi masalah yang telah dijabarkan. Adapun untuk tahapan dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap, yaitu:

- a. Tahap sebelum terjun ke lapangan/objek penelitian, peneliti menentukan fokus penelitian, penyesuaian paradigma dengan teori yang digunakan, melakukan wawancara (izin dengan subjek pihak yang diteliti), konsultasi fokus penelitian dan penyusunan fokus penelitian.
- b. Tahap pekerjaan lapangan, pengumpulan bahan-bahan atau kriteria subjek pihak yang akan diteliti. Dalam penelitian ini adalah menggunakan fase *Quarter Life Crisis* sebagai acuan untuk subjek pihak yang akan diteliti, lalu makna penderitaan menurut informan/responden dan yang terakhir transendensi diri (ibadah) informan/responden yang digunakan untuk mengetahui apakah transendensi diri dapat digunakan sebagai proses dari memaknai penderitaan.
- c. Tahap analisis data, meliputi hasil/analisis yang diperoleh dari kumpulan-kumpulan data yang diterima peneliti dari wawancara yang

telah dilakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data/informasi yang didapatkan.

Untuk tahap analisis ini yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat draft pertanyaan wawancara, pengumpulan data dan analisis data tersebut yang dilakukan oleh peneliti sendiri. Untuk dapat mengetahui sejauh mana data atau informasi yang diberikan oleh responden/informan, peneliti menggunakan beberapa tahap:

1. Menyusun draft pertanyaan wawancara terkait dari unsur-unsur kredibilitas yang akan ditanyakan kepada responden/informan.
2. Melakukan wawancara dengan responden/informan
3. Mengumpulkan data yang diperoleh dari responden/informan dan mulai memilah yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.
4. Memindahkan data penelitian yang berbentuk draft dari semua pertanyaan yang diajukan kepada responden/informan.
5. Menganalisis hasil data dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti.
6. Agar pembahasan dapat lebih sistematis dan terarah, maka peneliti membagi hasil penelitian menjadi dua pembahasan, yaitu:
 - a) Gambaran Objek Penelitian
 - b) Hasil Penelitian

3.1 Gambaran Objek Penelitian

Selama proses penelitian dan sampai tahap wawancara ini responden/informan tidak merasa keberatan untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dan terkait nama dari responden/informan akan diinisialkan demi menjaga privasi responden/informan. Peneliti melakukan wawancara dengan cara menyebar kuisioner yang dilakukan melalui *google form*. Adapun responden/informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Inisial N

Responden pertama adalah yang berinisial N. N berusia 22 Tahun dan merupakan seorang perempuan yang berdomisili di Surabaya. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sekarang sedang menempuh Pendidikan semester 8 di Fakultas Sains dan Teknologi UINSA. N mempunyai pengalaman organisasi Pramuka saat menempuh Pendidikan di bangku kuliah sebagai Koor UMS (Unit Medical Scout) 2021 dan Dewan Bidang Giat Operasional 2022. Kesibukan N saat ini adalah sedang mengerjakan TA atau biasa disebut skripsi.

2. Inisial MFS

Responden kedua adalah yang berinisial MFS. MFS berusia 20 Tahun dan merupakan seorang laki-laki yang berdomisili di Sidoarjo. Status hidupnya saat ini belum

menikah dan sedang menempuh Pendidikan semester 4 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UINSA. MFS mempunyai pengalaman organisasi ORDA (Organisasi Daerah) sebagai ketua, yang merupakan organisasi sebagai tempat perkumpulan mahasiswa dari daerah yang sama dan biasanya ada di kampus-kampus. Kesibukan MFS saat ini adalah kuliah dan bekerja, karena sekarang masih menggunakan sistem kuliah daring yang dimanfaatkan oleh MFS untuk bekerja.

3. Inisial MCFH

Responden ketiga adalah yang berinisial MCFH. MCFH berusia 20 Tahun dan merupakan seorang laki-laki yang berdomisili di Sidoarjo. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sedang menempuh Pendidikan semester 4 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UINSA. MCFH mempunyai pengalaman organisasi di “Ikilho Scooteris Uinsa”. Kesibukan MCFH saat ini adalah kuliah dan membantu orang tua.

4. Inisial NHH

Responden keempat adalah yang berinisial NHH. NHH berusia 22 Tahun dan merupakan seorang perempuan yang berdomisili di Nganjuk. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sekarang sedang menempuh Pendidikan semester 8 di Fakultas Adab dan Humaniora UINSA. Kesibukan NHH saat ini adalah mengerjakan skripsi.

5. Inisial ARA

Responden kelima adalah yang berinisial ARA. ARA berusia 23 Tahun dan merupakan seorang laki-laki yang berdomisili di Surabaya. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sedang menempuh Pendidikan semester 8 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSA. ARA mempunyai pengalaman organisasi di Galeri Investasi Syariah (GIS) FEBI sebagai anggota di Divisi Capital Market. Kesibukan ARA saat ini adalah mengerjakan skripsi.

6. Inisial S

Responden yang keenam adalah yang berinisial S. S berusia 21 Tahun dan merupakan seorang perempuan yang berdomisili di Bojonegoro. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sekarang sedang menempuh Pendidikan semester 8 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UINSA. S mempunyai pengalaman organisasi di HMP Tasawuf & Psikoterapi sebagai anggota di Divisi Pendidikan. Kesibukan S saat ini adalah mengerjakan skripsi.

3.2 Hasil Penelitian

Data dari hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara yang dilakukan selama tanggal 13 Januari – 23 Januari 2023. Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 responden/informan, peneliti dapat menganalisis

tentang Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri yang meliputi:

1. Gambaran Mengenai *Quarter Life Crisis*

Sebelum memasuki pertanyaan inti, peneliti memberikan pertanyaan terhadap responden/informan mengenai bagaimana pandangan atau pendapat mereka tentang beberapa aspek *Quarter Life Crisis*. Yang diperoleh hasil sebagai berikut:

RESPONDEN 1 (N) ¹	
Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Saya merasa sedikit tertekan tapi seperti biasa-biasa saja.
Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?	Hidup tidak teratur (pola makan dan tidur berantakan)
Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?	Ya
Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?	Ya
Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?	Validasi diri dan Muhasabatun Nafsi, atau sebaliknya. Saya memang bukan orang baik. Tapi ketika saya gagal, saya coba cari dimana letak masalahnya, kemudian saya coba perbaiki semampu saya. Saya percaya beberapa hal ada batasnya. Jika memang benar-benar saya tidak mampu memperbaiki itu, saya mencoba validasi diri dengan cara belajar bersyukur.
Apakah Anda pernah merasa	Ya

¹ N, "Wawancara," January 13, 2023.

sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak sesuai dengan yang Anda inginkan?	
Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?	Ya
Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak dalam situasi sulit?	Ya
Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?	Ya
Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?	Jujur, saya tidak pernah peduli lagi dengan ekspektasi orang lain kepada saya kecuali ekspektasi atau harapan kedua orang tua saya

RESPONDEN 2 (MFS)²	
Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Senang
Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?	Hidup teratur (pola makan dan tidur teratur)
Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?	Ya
Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?	Ya
Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?	Dengan cara berserah diri kepada Allah SWT dan berusaha bangkit agar tidak terlalu merasa terpuruk
Apakah Anda pernah merasa sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak sesuai dengan yang Anda	Ya

² MFS, "Wawancara," January 13, 2023.

inginkan?	
Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?	Tidak
Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak dalam situasi sulit?	Ya
Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?	Ya
Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?	Memandang saya dengan sebelah mata yang membuat saya tertekan

RESPONDEN 3 (MCFH)³	
Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Bahagia dengan kehidupan yang dimiliki dan sedikit gelisah karena berat badan yang meningkat
Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?	Hidup tidak teratur (pola makan dan tidur berantakan)
Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?	Ya
Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?	Ya
Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?	Bisa dengan mengevaluasi kegagalan yang telah terjadi, kenapa dan faktor apa yang buat kita gagal, itu bisa diperbaiki dan tidak mengulangi kesalahan yang sama
Apakah Anda pernah merasa sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak sesuai dengan yang Anda	Tidak

³ MCFH, "Wawancara," January 14, 2023.

inginkan?	
Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?	Tidak
Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak dalam situasi sulit?	Ya
Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?	Ya
Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?	Harapan orang lain terhadap saya terutama orang tua saya yang mengharapkan saya bisa sukses kedepannya dan bisa lebih baik dari orang tua saya, itu sangat saya takutkan apabila tidak sesuai dengan ekspektasi mereka, apalagi saya anak tunggal

RESPONDEN 4 (NHH)⁴	
Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Normal
Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?	Hidup teratur (pola makan dan tidur teratur)
Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?	Ya
Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?	Ya
Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?	Merasakan kesedihan sebentar lalu intropeksi diri dan bangkit kembali
Apakah Anda pernah merasa sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak	Ya

⁴ NHH, "Wawancara," January 14, 2023.

sesuai dengan yang Anda inginkan?	
Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?	Tidak
Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak dalam situasi sulit?	Ya
Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?	Ya
Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?	Ekspektasi orang lain terhadap saya adalah orang yang pandai belajar

RESPONDEN 5 (ARA)⁵

Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Bahagia terkadang overthinking
Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?	Hidup tidak teratur (pola makan dan tidur berantakan)
Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?	Ya
Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?	Ya
Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?	Menjadikannya sebagai pelajaran agar kedepannya lebih baik lagi
Apakah Anda pernah merasa sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak sesuai dengan yang Anda inginkan?	Ya
Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?	Tidak
Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak	Ya

⁵ ARA, "Wawancara," January 14, 2023.

dalam situasi sulit?	
Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?	Tidak
Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?	Bisa mengerjakan pekerjaan lebih baik dari orang lain, padahal aslinya saya pemalas. Karena ketika orang lain bisa kenapa harus saya?

RESPONDEN 6 (S)⁶	
Bagaimana perasaan Anda saat ini?	Tidak tahu
Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?	Hidup tidak teratur (pola makan dan tidur berantakan)
Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?	Ya
Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?	Ya
Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?	Frustasi, takut, kecewa, hilang arah, serasa semua hancur dan tidak ada harapan, sangat bersalah, merasa tidak berguna, tidak tau diri, ingin mati
Apakah Anda pernah merasa sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak sesuai dengan yang Anda inginkan?	Ya
Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?	Ya
Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak dalam situasi sulit?	Ya

⁶ S, "Wawancara," January 14, 2023.

Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?	Ya
Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?	Sangat tinggi

Ditinjau dari beberapa aspek *Quarter Life Crisis* (QLC), rata-rata responden/informan pernah berada di fase QLC ini. Jadi responden/informan sudah memenuhi kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian ini.

2. Pendapat Responden dalam Memaknai Penderitaan

Berdasarkan wawancara mendalam yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap responden/informan mengenai bagaimana pandangan atau pendapat mereka tentang penderitaan atau apa makna penderitaan bagi mereka. Diperoleh hasil yang hampir serupa atau sama antara jawaban satu dengan jawaban lainnya dari masing-masing responden/informan.

Pertama peneliti akan memberikan pertanyaan kepada N sebagai responden pertama mengenai hal apa yang membuat responden menderita, misalkan mengenai pendapat responden tentang derita yang saat ini atau yang sudah pernah responden

rasakan dan juga pandangan responden mengenai makna dari penderitaan. Lalu N memberikan jawaban sebagai berikut⁷:

“Kekhawatiran saya ketika orang tua saya menangis karena melihat saya tidak berdaya (baik rohani maupun finansial), na'udzubillah. Saya juga dulu punya beberapa ambisi, tapi kemudian tidak dapat tercapai. Makna penderitaan menurut saya adalah dengan saya merasa menjadi anak yang gagal membahagiakan orang tua saya. Na'udzubillah”

Lalu peneliti menanyakan lebih lanjut mengenai apakah responden pernah mengalami/berada di fase “penderitaan” ini dan juga menanyakan lebih tepatnya kapan responden mengalami hal tersebut dan seperti apa penderitaan yang responden rasakan dan bagaimana sikap responden dalam menghadapi hal tersebut dan setelah menghadapi penderitaan tersebut, apakah hasil nyata dari tindakan responden. Setelah itu N pun memberikan jawaban sebagai berikut:

“Ya, saya pernah mengalami hal tersebut dan tepatnya beberapa hari belakangan. Overthinking di malam hari dan saya mencoba menyikapi hal itu dengan muhasabatunnafsi, validasi diri dan meminta nasihat dari orang tua atau guru, mencoba hal-hal baru. Hasil yang saya peroleh adalah kekhawatiran saya itu ternyata tidak selamanya terjadi dengan buruk. Ternyata saya diberi jalan perjuangan lain”

Peneliti masih melanjutkan pertanyaan selanjutnya mengenai kalau saat ini, bagaimana pandangan responden terhadap

⁷ N, “Wawancara.”

penderitaan yang pernah responden rasakan dan apa makna yang bisa dipetik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya pada kehidupan responden. Lalu N memberikan jawaban sebagai berikut:

“Saya anggap itu sebagai ujian saya untuk saya pada masa ini. Saya berharap saya lulus dalam ujian tersebut dengan hasil yang baik. Makna yang bisa dipetik adalah segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik dan waktu itu, pengaruh dari ambisi saya yang tidak tercapai adalah saya merasa kosong. Padahal langkah perjuangan saya harusnya masih tetap berjalan”

Pertanyaan selanjutnya yang peneliti tanyakan adalah mengenai pendapat responden terkait upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan. N memberikan jawaban sebagai berikut⁸:

“Menurut versi saya yaitu mencoba muhasabatunnafsi, validasi diri dan bersyukur, meminta nasihat dari orang tua atau guru, dan mencoba hal-hal baru”

Dengan mendengar jawaban N terkait pertanyaan di atas, peneliti menambahkan pertanyaan mengenai apa saja kegiatan/aktivitas responden yang dapat memberikan makna positif kepada responden itu sendiri dan N menjawab sebagai berikut:

⁸ N, “Wawancara.”

“Kegiatan sosial seperti berkunjung ke kerabat, guru-guru, dan teman-teman saya atau healing ke tempat-tempat baru atau lama yang juga memberikan energi positif untuk saya”

Setelah peneliti selesai mewawancarai responden yang berinisial N, peneliti berlanjut mewawancarai responden yang berinisial MFS dengan pertanyaan yang sama dengan responden pertama. Pertama peneliti memberikan pertanyaan yang sama persis dengan peneliti ajukan kepada responden pertama mengenai hal apa yang membuat responden menderita, misalkan mengenai pendapat responden tentang derita yang saat ini atau yang sudah pernah responden rasakan dan juga pandangan responden mengenai makna dari penderitaan. Lalu MFS memberikan jawaban sebagai berikut⁹:

“Hal yang membuat saya menderita adalah ketika melihat orang tidak disiplin dan tidak tepat waktu. Penderitaan bagi saya adalah perasaan tidak menyenangkan dan tidak nyaman ketika ada sesuatu yang tidak cocok dengan mindset saya”

Lalu peneliti menanyakan lebih lanjut mengenai apakah responden pernah mengalami/berada di fase “penderitaan” ini dan juga menanyakan lebih tepatnya kapan responden mengalami hal tersebut dan seperti apa penderitaan yang responden rasakan dan bagaimana sikap responden dalam menghadapi hal tersebut dan setelah menghadapi penderitaan tersebut, apakah hasil nyata

⁹ MFS, “Wawancara.”

dari tindakan responden. Setelah itu MFS pun memberikan jawaban sebagai berikut:

“Ya, saya pernah mengalami hal tersebut dan tepatnya ketika berinteraksi dengan orang. Penderitaan yang saya rasakan seperti saya jadi tidak mood dan ingin marah-marah kepada orang tersebut. saya mencoba menyikapi hal itu dengan saya lebih menenangkan diri saya dan mencoba untuk menahan kekesalan agar tidak terlihat orang tersebut. Tindakan nyata saya, ya saya jadi bisa lebih memahami orang lain dan menasehati orang tersebut”

Peneliti masih melanjutkan pertanyaan selanjutnya mengenai kalau saat ini, bagaimana pandangan responden terhadap penderitaan yang pernah responden rasakan dan apa makna yang bisa dipetik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya pada kehidupan responden. Lalu MFS memberikan jawaban sebagai berikut¹⁰:

“Ya pandangan saya terhadap penderitaan itu adalah hal yang buruk dan tidak boleh dipelihara, karena saya memutuskan sepihak dengan tiba-tiba sensi terhadap orang tersebut. Maknanya saya bisa mengambil hikmah dan tidak boleh memandang orang sebelah mata”

Pertanyaan selanjutnya yang peneliti tanyakan adalah mengenai pendapat responden terkait upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan. MFS memberikan jawaban sebagai berikut:

¹⁰ MFS, “Wawancara.”

“Menenangkan diri sendiri dengan cara membaca Al-Qur'an”

Dengan mendengar jawaban MFS terkait pertanyaan di atas, peneliti menambahkan pertanyaan mengenai apa saja kegiatan/aktivitas responden yang dapat memberikan makna positif kepada responden itu sendiri dan MFS menjawab sebagai berikut:

“Sering bersosialisasi dengan lingkungan teman maupun masyarakat agar tidak memandang orang dari sebelah mata”

Setelah peneliti selesai mewawancarai responden yang berinisial MFS, peneliti berlanjut mewawancarai responden yang berinisial MCFH dengan pertanyaan yang sama dengan responden sebelumnya. Pertama peneliti memberikan pertanyaan yang sama persis dengan peneliti ajukan kepada responden sebelumnya mengenai hal apa yang membuat responden menderita, misalkan mengenai pendapat reponden tentang derita yang saat ini atau yang sudah pernah responden rasakan dan juga pandangan responden mengenai makna dari penderitaan. Lalu MCFH memberikan jawaban sebagai berikut¹¹:

“Kekecewaan terhadap orang yang telah kita percaya. Penderitaan itu luas maknanya seperti rasa sakit dan ketidaknyamanan pada diri kita itu menurut saya makna penderitaan dan seperti kesiksa”

¹¹ MCFH, “Wawancara.”

Lalu peneliti menanyakan lebih lanjut mengenai apakah responden pernah mengalami/berada di fase “penderitaan” ini dan juga menanyakan lebih tepatnya kapan responden mengalami hal tersebut dan seperti apa penderitaan yang responden rasakan dan bagaimana sikap responden dalam menghadapi hal tersebut dan setelah menghadapi penderitaan tersebut, apakah hasil nyata dari tindakan responden. Setelah itu MCFH pun memberikan jawaban sebagai berikut¹²:

“Ya, saya pernah mengalami hal tersebut dan tepatnya waktu pandemic covid kemarin. Penderitaan yang saya rasakan seperti kesepian dan merasa dikucilkan. Saya menyikapi hal tersebut dengan sesekali saya melihat sosial media sebagai jendela saya dan supaya saya sendiri tidak merasa sendirian. Jadi efek dari cara saya menyikapi itu adalah saya merasa sedikit nyaman dan aman serta tidak merasa terkucilkan lagi karena ada temen online saya”

Peneliti masih melanjutkan pertanyaan selanjutnya mengenai kalau saat ini, bagaimana pandangan responden terhadap penderitaan yang pernah responden rasakan dan apa makna yang bisa dipetik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya pada kehidupan responden. Lalu MCFH memberikan jawaban sebagai berikut:

“Sebenarnya terbilang cukup mudah untuk melewati penderitaan itu semua. Makna yang dipetik, jangan pernah

¹² MCFH, “Wawancara.”

merasa sendirian dan pengaruh untuk saya sekarang, saya merasa lebih punya banyak teman”

Pertanyaan selanjutnya yang peneliti tanyakan adalah mengenai pendapat responden terkait upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan. MCFH memberikan jawaban sebagai berikut:

“Balik ke diri orang masing masing, tetapi kalau saya sendiri dengan cara menyibukan diri dengan hal-hal baru”

Dengan mendengar jawaban MCFH terkait pertanyaan di atas, peneliti menambahkan pertanyaan mengenai apa saja kegiatan/aktivitas responden yang dapat memberikan makna positif kepada responden itu sendiri dan MCFH menjawab sebagai berikut¹³:

“Membaca Al-Qur’an serta ikut Habib Syekh sholawatan”

Setelah peneliti selesai mewawancarai responden yang berinisial MCFH, peneliti berlanjut mewawancarai responden yang berinisial NHH dengan pertanyaan yang sama dengan responden sebelumnya. Pertama peneliti memberikan pertanyaan yang sama persis dengan peneliti ajukan kepada responden sebelumnya mengenai hal apa yang membuat responden menderita, misalkan mengenai pendapat responden tentang derita yang saat ini atau yang sudah pernah responden rasakan dan juga pandangan responden

¹³ MCFH, “Wawancara.”

mengenai makna dari penderitaan. Lalu NHH memberikan jawaban sebagai berikut¹⁴:

“Hal yang dapat membuat saya menderita adalah ketika mengalami hal paling buruk. Penderitaan menurut saya adalah menanggung atau merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan”

Lalu peneliti menanyakan lebih lanjut mengenai apakah responden pernah mengalami/berada di fase “penderitaan” ini dan juga menanyakan lebih tepatnya kapan responden mengalami hal tersebut dan seperti apa penderitaan yang responden rasakan dan bagaimana sikap responden dalam menghadapi hal tersebut dan setelah menghadapi penderitaan tersebut, apakah hasil nyata dari tindakan responden. Setelah itu NHH pun memberikan jawaban sebagai berikut:

“Ya, saya pernah mengalami hal tersebut dan lebih tepatnya 3 Tahun lalu. Penderitaan yang saya rasakan lebih ke sedih dan kecewa dan cara saya untuk menyikapi penderitaan tersebut ya dengan sabar dan doa. Lambat laun keadaan semakin membaik ya walaupun terkadang keadaan kembali sulit dan membaik lagi”

Peneliti masih melanjutkan pertanyaan selanjutnya mengenai kalau saat ini, bagaimana pandangan responden terhadap penderitaan yang pernah responden rasakan dan apa makna yang bisa dipetik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya

¹⁴ NHH, “Wawancara.”

pada kehidupan responden. Lalu NHH memberikan jawaban sebagai berikut:

“Syukur alhamdulillah karna sudah terlewati. Makna yang bisa dipetik adalah sayangilah selagi dia masih tertawa lepas. Hidup saya akan lebih indah jika mereka juga lebih sering tertawa”

Pertanyaan selanjutnya yang peneliti tanyakan adalah mengenai pendapat responden terkait upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan. NHH memberikan jawaban sebagai berikut¹⁵:

“Meluapkan kesedihan dan amarah, introspeksi diri, menenangkan diri dan bangkit kembali”

Dengan mendengar jawaban NHH terkait pertanyaan di atas, peneliti menambahkan pertanyaan mengenai apa saja kegiatan/aktivitas responden yang dapat memberikan makna positif kepada responden itu sendiri dan NHH menjawab sebagai berikut:

“Aktivitas yang memberikan makna positif pada diri saya adalah mendengarkan musik yang relax, banyak waktu untuk keluarga dan teman”

Setelah peneliti selesai mewawancarai responden yang berinisial NHH, peneliti berlanjut mewawancarai responden yang berinisial ARA dengan pertanyaan yang sama dengan responden sebelumnya. Pertama peneliti memberikan pertanyaan yang sama

¹⁵ NHH, “Wawancara.”

persis dengan peneliti ajukan kepada responden sebelumnya mengenai hal apa yang membuat responden menderita, misalkan mengenai pendapat reponden tentang derita yang saat ini atau yang sudah pernah responden rasakan dan juga pandangan responden mengenai makna dari penderitaan. Lalu ARA memberikan jawaban sebagai berikut:

“Untuk saat ini tidak ada hal yang membuat saya menderita. Belum tahu pasti. Namun menurut saya makna penderitaan adalah meratapi dan menyesali atas sesuatu/kondisi yang tak dapat kita kendalikan”

Lalu peneliti menanyakan lebih lanjut mengenai apakah responden pernah mengalami/berada di fase “penderitaan” ini dan juga menanyakan lebih tepatnya kapan responden mengalami hal tersebut dan seperti apa penderitaan yang responden rasakan dan bagaimana sikap responden dalam menghadapi hal tersebut dan setelah menghadapi penderitaan tersebut, apakah hasil nyata dari tindakan responden. Setelah itu ARA pun memberikan jawaban sebagai berikut¹⁶:

“Tidak, saya belum pernah mengalami penderitaan yang dimaksudkan. Mungkin suatu saat ketika mengalaminya, yang saya lakukan adalah mau tidak mau menikmati fase tersebut, kemudian intropeksi diri agar bisa lebih baik lagi”

¹⁶ ARA, “Wawancara.”

Peneliti masih melanjutkan pertanyaan selanjutnya mengenai kalau saat ini, bagaimana pandangan responden terhadap penderitaan yang pernah responden rasakan dan apa makna yang bisa dipetik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya pada kehidupan responden. Lalu ARA memberikan jawaban sebagai berikut¹⁷:

“Tidak tahu, karena saya belum pernah mengalami penderitaan yang dimaksudkan”

Pertanyaan selanjutnya yang peneliti tanyakan adalah mengenai pendapat responden terkait upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan. ARA memberikan jawaban sebagai berikut:

“Berusaha sebaik mungkin dalam melakukan suatu hal/pekerjaan”

Dengan mendengar jawaban ARA terkait pertanyaan di atas, peneliti menambahkan pertanyaan mengenai apa saja kegiatan/aktivitas responden yang dapat memberikan makna positif kepada responden itu sendiri dan ARA menjawab sebagai berikut:

“Melakukan hal-hal positif yang bermanfaat bagi saya seperti bermain futsal, baca buku, mengikuti seminar atau gathering yang sesuai dengan passion saya. Bergaul dengan orang-

¹⁷ ARA, “Wawancara.”

orang yang lebih baik dari kita, baik dari segi karir, lifestyle, maupun rohaninya”

Setelah peneliti selesai mewawancarai responden yang berinisial ARA, peneliti berlanjut mewawancarai responden yang berinisial S dengan pertanyaan yang sama dengan responden sebelumnya. Pertama peneliti memberikan pertanyaan yang sama persis dengan peneliti ajukan kepada responden sebelumnya mengenai hal apa yang membuat responden menderita, misalkan mengenai pendapat reponden tentang derita yang saat ini atau yang sudah pernah responden rasakan dan juga pandangan responden mengenai makna dari penderitaan. Lalu S memberikan jawaban sebagai berikut¹⁸:

“Hal yang membuat saya menderita adalah kegagalan. Makna penderitaan bagi saya adalah sebuah pelajaran”

Lalu peneliti menanyakan lebih lanjut mengenai apakah responden pernah mengalami/berada di fase “penderitaan” ini dan juga menanyakan lebih tepatnya kapan responden mengalami hal tersebut dan seperti apa penderitaan yang responden rasakan dan bagaimana sikap responden dalam menghadapi hal tersebut dan setelah menghadapi penderitaan tersebut, apakah hasil nyata dari tindakan responden. Setelah itu S pun memberikan jawaban sebagai berikut:

¹⁸ S, “Wawancara.”

“Ya saya pernah mengalaminya. Lebih tepatnya beberapa tahun yang lalu. Buruk karena saat itulah saya merasa mengecewakan harapan banyak orang karena telah gagal. Saya merasa terpuruk, mengurung diri, pikiran kacau, saya merasa semua adalah salah saya. Semakin merasa buruk”

Peneliti masih melanjutkan pertanyaan selanjutnya mengenai kalau saat ini, bagaimana pandangan responden terhadap penderitaan yang pernah responden rasakan dan apa makna yang bisa dipetik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya pada kehidupan responden. Lalu S memberikan jawaban sebagai berikut¹⁹:

“Ternyata selalu ada harapan dan hikmah. Yang lalu ternyata bukan akhir hidup tapi proses menuju season berikutnya. Yang menjadi milik mu akan selalu kembali dan jika tidak maka berarti akan datang yang lebih baik. Makna yang bisa dipetik adalah Kegagalan ada untuk membawamu pada suatu hal yang lebih baik dari apa yang kamu perjuangkan sebelumnya. Pengaruhnya dalam kehidupan yakni saya merasa diri saya kuat dan lebih bisa, saya tidak kehilangan semua harapan, tapi harapan itu masih utuh namun dalam bentuk yang lebih baik”

Pertanyaan selanjutnya yang peneliti tanyakan adalah mengenai pendapat responden terkait upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan. S memberikan jawaban sebagai berikut:

¹⁹ S, “Wawancara.”

“Menangis sepuasnya setelah itu bangun dan pikirkan hal kecil lain yang bisa membuat mu berpegang padanya. Lakukan dan buktikan sampai kamu muak dan mencari hal kecil lainnya untuk bertahan kembali”

Dengan mendengar jawaban S terkait pertanyaan di atas, peneliti menambahkan pertanyaan mengenai apa saja kegiatan/aktivitas responden yang dapat memberikan makna positif kepada responden itu sendiri dan S menjawab sebagai berikut²⁰:

“Ada yang mengajak bicara setidaknya melalui hal itu saya tidak akan merasa sendiri lagi dan membuat diri sibuk hingga lupa akan masalah yang ada”

Dilihat dari jawaban responden/informan di atas, dapat diketahui bahwa setiap orang memiliki penderitaan yang berbeda dan mungkin menurut kita hal yang mereka rasakan itu sepele dan tidak menyakitkan tapi bagi orang yang merasakan hal tersebut belum tentu hal tersebut tidak menyakitkan. Cara yang dilakukan oleh responden/informan dalam mengatasi penderitaan itu datang hampir sama, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah dan mencoba untuk mengevaluasi atau intropeksi diri dan mereka mencoba hal baru yang dapat membuat mereka tidak terlalu terikat dengan penderitaan yang sedang mereka alami.

²⁰ S, “Wawancara.”

3. Transendensi Diri Sebagai Proses dari Memaknai Penderitaan

Setelah peneliti mengajukan pertanyaan terkait Makna Penderitaan, untuk wawancara kali ini peneliti mengajukan pertanyaan mengenai bagaimana proses responden dalam menghadapi penderitaan. Diperoleh hasil yang hampir serupa atau sama antara jawaban satu dengan jawaban lainnya dari masing-masing responden/informan.

Responden 1 (N)²¹

Menurut responden pertama ini ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang dia lakukan dan ibadah yang sedang responden lakukan juga berpengaruh dalam hidupnya. Ketika peneliti menanyakan kenapa responden beribadah, N menjawab “*untuk menunaikan kewajiban*”. Yang memotivasi N untuk melakukan ibadah adalah Orang tua. “*Melanjutkan jawaban dari pertanyaan sebelumnya, jujur ibadah (khususnya sholat) dalam versi saya memang untuk menunaikan kewajiban, karena ketika tidak saya tunaikan, saya merasa gelisah atau tidak bisa tenang*”. Lalu peneliti menanyakan, ibadah apa saja yang telah responden lakukan dan N pun menjawab “*selain sholat, hanya Allah yang tahu*”. N melakukan ibadah itu dengan istiqomah dan ada juga yang tidak. Setelah selesai melaksanakan ibadah, manfaat

²¹ N, “Wawancara.”

yang dapat N rasakan adalah Allah memudahkan urusan-urusan saya tanpa saya sangka-sangka.

Responden 2 (MFS)²²

Menurut responden kedua ini ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang dia lakukan dan ibadah yang sedang responden lakukan juga berpengaruh dalam hidupnya. Ketika peneliti menanyakan kenapa responden beribadah, MFS menjawab “*Untuk menenangkan diri*”. Yang memotivasi MFS untuk melaksanakan ibadah adalah dirinya sendiri. Lalu peneliti menanyakan, ibadah apa saja yang telah responden lakukan dan MFS pun menjawab “*sholat dan puasa*”. MFS melakukan ibadah secara istiqomah karena sudah terbiasa dari kecil. Manfaat yang didapatkan oleh MFS ketika setelah melaksanakan ibadah adalah menjadi pribadi yang lebih baik.

Responden 3 (MCFH)²³

Menurut responden ketiga ini ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang dia lakukan dan ibadah yang sedang responden lakukan juga berpengaruh dalam hidupnya. Ketika peneliti menanyakan kenapa responden beribadah, MCFH menjawab “*untuk menunaikan kewajiban*”. Yang memotivasi MCFH untuk melakukan ibadah adalah “*dari kecil culturenya sudah islam dari mbah-mbah saya dan yang memotivasi saya untuk*

²² MFS, “Wawancara.”

²³ MCFH, “Wawancara.”

beribadah ya diri saya sendiri”. Lalu peneliti menanyakan, ibadah apa saja yang telah responden lakukan dan MCFH pun menjawab *“semua ibadah yang dianjurkan oleh Agama Islam, seperti sholat, puasa, zakat dan lain sebagainya”*. MCFH melakukan ibadah secara istiqomah dan cara agar MCFH tetap bisa istiqomah adalah dengan cara sadar akan dirinya sendiri mengenai kewajiban umat islam, yang dimaksud adalah sebagai muslim kita wajib untuk mengerjakan perintah Allah. Manfaat yang dapat didapatkan oleh MCFH setelah melaksanakan ibadah adalah membuat dirinya lebih nyaman di hatinya.

Responden 4 (NHH)²⁴

Menurut responden keempat ini ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang dia lakukan dan ibadah yang sedang responden lakukan juga berpengaruh dalam hidupnya. Ketika peneliti menanyakan kenapa responden beribadah, *“untuk menunaikan kewajiban”*. Yang memotivasi NHH untuk melakukan ibadah adalah *“Tentu nya Allah selaku Tuhan kita yang mana jelas menyuruh kita untuk menyembah nya, orang tua ku juga karna mereka selalu mencontohkan yang baik pada aspek ibadah dan gerakan dari diri sendiri karena ibadah itu penting”*. Lalu peneliti menanyakan, ibadah apa saja yang telah responden lakukan dan NHH pun menjawab *“ibadah yang wajib dan sunnah”*. NHH

²⁴ NHH, “Wawancara.”

melaksanakan ibadah dengan dua cara, yaitu “*Kalau pada aspek ibadah wajib insya Allah istiqomah akan tetapi kalau pada aspek ibadah sunnah agak susah menerapkan istiqomah. Tapi masih ada cara yang efektif buat saya agar tetap istiqomah dalam sunnah yaitu menerapkan sistem hutang. Jadi gini setelah solat kan disunnah kan dzikir tapi pas subuh tidak dzikir. maka setelah solat dhuhur nanti dzikir nya double. Hal itu bisa diterapkan pada sholat dhuha juga. sekarang tidak sholat dhuha, besok bisa di double jadi 2x atau 4x. kuncinya ikhlas*”. Manfaat yang didapatkan oleh NHH setelah menunaikan ibadah adalah merasa lebih tenang.

Responden 5 (ARA)²⁵

Menurut responden kelima ini ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang dia lakukan dan ibadah yang sedang responden lakukan juga berpengaruh dalam hidupnya. Ketika peneliti menanyakan kenapa responden beribadah, “*untuk menunaikan kewajiban*”. Yang memotivasi N untuk melakukan ibadah adalah diri sendiri dan orang tua. Lalu peneliti menanyakan, ibadah apa saja yang telah responden lakukan dan ARA pun menjawab “*Sebagaimana yang dilakukan oleh umat muslim*”. ARA melaksanakan ibadah dengan tidak istiqomah, karena iman yang masih pasang surut. Manfaat yang didapatkan ARA setelah menunaikan ibadah adalah merasa hidup lebih tenang.

²⁵ ARA, “Wawancara.”

Responden 6 (S)²⁶

Menurut responden keenam ini ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang dia lakukan dan ibadah yang sedang responden lakukan juga berpengaruh dalam hidupnya. Ketika peneliti menanyakan kenapa responden beribadah, “*untuk menunaikan kewajiban*”. Yang memotivasi N untuk melakukan ibadah adalah diri sendiri. Lalu peneliti menanyakan, ibadah apa saja yang telah responden lakukan dan S pun menjawab “*Sholat wajib, sunah, baca Al-Qur’an dan lainnya*”. S melakukan ibadah secara istiqomah dan cara S agar tetap bisa istiqomah adalah dengan membuat jadwal. Manfaat yang didapatkan oleh S setelah melaksanakan ibadah adalah merasa lebih tenang.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁶ S, “Wawancara.”

BAB IV

ANALISIS

Pada Bab IV ini peneliti akan memaparkan analisis dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang telah dirumuskan di Bab I, yaitu mengenai **“Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri (Studi Kasus Pada Remaja yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)”**.

Untuk tahap analisis ini yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat draft pertanyaan wawancara, pengumpulan data dan analisis data tersebut yang dilakukan oleh peneliti sendiri. Untuk dapat mengetahui sejauh mana data atau informasi yang diberikan oleh responden/informasi.

Makna penderitaan tergantung dari cara seseorang itu memandang “penderitaan” dengan cara positif atau negatif. Karena pikiran seseorang dapat mempengaruhi apa yang kita lakukan atau tindakan yang akan kita lakukan. Sebagai contoh “menderita” atau “tidak menderita” kembali kepada relung jiwa masing-masing. Jiwa kitalah yang mengatur apakah kita menderita atau tidak. Mungkin secara fisik kita terlihat menderita, akan tetapi jika jiwa kita mempunyai mental yang kuat atau memiliki daya tahan diri (resiliensi mental) tinggi maka penderitaan akan tidak terasa atau terabaikan begitu saja. Berbeda jika fisik kita baik-baik saja tapi jiwa kita menderita yang mana jiwa kita tidak memiliki mental

yang kuat atau daya tahan diri tinggi, maka disitulah benar-benar dapat menjadi “penderitaan yang sebenarnya”.¹

Memaknai Penderitaan Sebagai Proses Menuju Transendensi Diri dapat dilakukan karena dia memandang penderitaan sebagai sesuatu yang positif, seperti contoh Allah memberikan cobaan (penderitaan) kepadanya, karena Allah ingin menguji imannya dan Allah ingin membuat dia lebih baik dari sebelumnya. Dengan merasakan penderitaan, seseorang dapat mengambil hikmah dengan apa yang telah terjadi yang dapat membuat dia untuk evaluasi diri atau introspeksi diri.

Dilihat dari reponden pertama, yaitu N dalam memaknai penderitaan adalah dengan dia merasa gagal dan tidak bisa membahagiakan orang tuannya. Lalu responden kedua, yaitu MFS yang memaknai penderitaan sebagai perasaan tidak menyenangkan dan tidak nyaman ketika ada sesuatu yang tidak cocok dengan mindsetnya. Responden ketiga, yaitu MCFH juga mengatakan bahwa penderitaan itu luas maknanya seperti rasa sakit dan ketidaknyamanan pada diri kita dan menurutnya makna penderitaan itu seperti kesiksa. NHH yang merupakan responden keempat juga berpendapat bahwa makna penderitaan adalah menanggung atau merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan. Lalu responden kelima, yaitu ARA berpendapat makna penderitaan itu meratapi dan menyesali atas suatu kondisi yang tidak dapat dikendalikan. Dan terakhir ada S berpendapat bahwa makna penderitaan bagi dia adalah sebuah pelajaran.

Dapat dilihat mengenai jawaban dari reponden, bahwa makna penderitaan itu luas maknanya. Tergantung individunya mau memaknai penderitaan sebagai

¹ Rahmatullah, Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan Itu Datang, 7.

hal yang positif atau negatif. Responden dapat berpendapat seperti itu karena merasakan sendiri cobaan yang datang kepada mereka. Jadi, makna penderitaan bagi setiap orang itu berbeda karena penderitaan yang dialami setiap orang berbeda.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti dapat melihat bahwa setiap orang yang merasakan penderitaan dapat membuat mereka lebih kuat dan lebih menghargai apa yang ada di sekitar mereka dan mereka merasa bersyukur akan cobaan (penderitaan) yang datang. Karena ketika penderitaan itu datang dapat membuat mereka mengevaluasi diri atau introspeksi diri agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan mereka dapat menemukan makna atau hikmah tersendiri yang dapat memberikan mereka pelajaran dan pengalaman.

Seperti pendapat yang diungkapkan oleh Victor Frankl² bahwa manusia tidak dapat luput dari tragedi dan penderitaan, tetapi manusia dapat menentukan cara mengatasinya, lalu ia akan menemukan sebuah makna dalam penderitaan dan ia dapat melangkah maju dengan tujuan yang baru. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Oleh karena itu, Frankl menerangkan bahwa keterbatasan dan kesulitan akan selalu ada dalam kehidupan manusia. “Penderitaan adalah keniscayaan yang harus dihadapi oleh manusia. Tanpa itu semua, kehidupan manusia tidaklah sempurna”.

Responden memiliki pandangan yang serupa ketika setelah merasakan penderitaannya, yaitu apa yang mereka pikirkan belum tentu terjadi. Sebagian dari kita pasti selalu berpikir bahwa hanya kita yang selalu menderita dan merasa tidak

² Frankl, Man's Search for Meaning, xii.

adil dengan apa yang diberikan oleh Allah kepada kita. Padahal ketika kita dapat berpikir positif akan apa yang terjadi, semua hal yang terlihat seperti penderitaan itu terasa biasa saja dan tidak menyakitkan. Karena kita yakin bahwa penderitaan yang datang ini tidak akan mencelakakan kita atau buruk bagi kita. Karena Allah tidak akan memberikan sesuatu yang buruk untuk hambanya. Karena hanya Allah lah yang maha mengetahui apa yang terbaik untuk kita.

Pengertian dari transendensi diri (*self-transendence*) adalah melampaui diri sendiri terhadap masalah untuk melengkapai kebutuhan pada tingkat tujuan hidup, yaitu perorangan dapat mengembangkan seperangkat nilai keikatan diri dan melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih teratur agar mencapai makna dan tujuan hidupnya. Dengan menyertakan diri dalam kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan spirit dalam pekerjaan dan cinta, seseorang memilih sikap yang benar, melampui dirinya sendiri dalam menghadapi keanehan dan pola perilaku yang salah. Kegiatan tersebut dapat mengurangi gejala dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan, sehingga seseorang tidak hanya mengatasi keadaan eksternal tetapi juga keadaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai tujuan hidup.³

Menurut N upaya yang tepat untuk dilakukan ketika penderitaan itu datang adalah berkegiatan sosial seperti berkunjung ke kerabat, guru-guru, dan teman-teman atau healing ke tempat-tempat baru atau lama yang juga memberikan energi positif untuknya. MfS berpendapat bahwa upaya yang tepat untuk dilakukan ketika penderitaan itu datang adalah sering bersosialisasi dengan lingkungan teman maupun masyarakat agar tidak memandang orang dari sebelah mata.

³ Engel, *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website*, 51.

MCFH juga berpendapat bahwa langkah yang tepat ketika penderitaan itu datang adalah sering membaca Al-Qur'an serta ikut Habib Syeikh Sholawatan. NHH berpendapat bahwa mendengarkan musik yang relax, banyak waktu untuk keluarga dan teman adalah langkah yang tepat untuk menghadapi penderitaan. Lalu ada ARA yang berpendapat ketika cobaan datang adalah berusaha sebaik mungkin dalam melakukan suatu hal atau pekerjaan. Ada juga S yang berpendapat langkah yang tepat adalah dengan mencari teman untuk mendengarkan keluh kesah yang dia rasakan dan membuat dirinya sibuk agar dapat melupakan masalah yang ada.

Seperti yang telah diteliti oleh peneliti mengenai sikap responden dalam menghadapi penderitaan, ketika merasakan penderitaan proses yang dilakukan adalah dengan berpikir positif lalu mulai menerima apa yang diberikan oleh Allah kepadanya dan mereka mencoba sesuatu hal baru yang dapat membuat mereka memberikan jarak kepada penderitaan yang sedang mereka alami, dengan memberikan jarak dapat membuat mereka berpikir dengan tenang dan tidak dipengaruhi oleh suasana yang tidak menyenangkan. Contoh hal baru yang mereka lakukan adalah dengan mencari kegiatan positif seperti kumpul dengan teman-teman lainnya, mengikuti komunitas, beribadah kepada Allah, mendengarkan ceramah dan lain sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa responden memaknai penderitaannya menggunakan proses transendensi diri. Manfaat yang mereka dapatkan setelah transendensi diri adalah mereka dapat menjadi pribadi yang lebih baik, lebih sering bersyukur dan menerima dengan ikhlas apa yang akan terjadi kepadanya,

hidup merasa lebih tenang dan transendensi diri dapat membuat mereka dekat dengan Allah SWT, yang mana membuat mereka lebih bahagia.

Seperti yang kita ketahui penderitaan tidak memandang siapa orangnya, dari mana asalnya, kaya atau miskin, pejabat atau rakyat dan lainnya. Ada orang-orang yang secara tampak tidak memiliki harta benda tetapi kehidupannya tetap bahagia, senyum terus mengembang, mereka menganggap ketidakpunyaan akan harta bukan derita baginya, atau kekurangan akan harta bukan kematian baginya. Berbeda juga dengan seseorang yang mempunyai harta berlimpah atau dia serba cukup untuk menghidupi kesehariannya. Dari fisik dia tidak seperti orang yang mengalami penderitaan karna semua yang diinginkan dapat dengan mudah dia dapat tanpa kesusahan, nyatanya secara *batiniyyah* jiwa mereka mengalami atau merasakan “derita”, mereka tidak bahagia dengan harta yang dimiliki. Dari pernyataan tersebut dapat menjadikan secara *batiniyyah* atau jiwa sakit, menderita ada tekanan-tekanan yang membebani, sehingga harta yang melimpah serasa tidak ada harganya.

Seperti yang telah diungkapkan oleh Maslow bahwa agar manusia dapat terus berkembang maka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang telah tertata secara hierarkis. Seperti diawali dari kebutuhan biologis yaitu sebagai kebutuhan yang paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri sebagai puncaknya. Ketika kebutuhan-kebutuhan yang kelihatan sudah terpenuhi, maka ia akan beralih pada kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi seperti kebutuhan aktualisasi

yang bersifat spiritual dan personal.⁴ Jadi ketika seseorang sudah memiliki segalanya, mereka akan merasa hampa dengan apa yang mereka punya karena yang mereka tahu ternyata uang tidak bisa membeli kebahagiaan untuk mereka. Lalu apa yang harus mereka lakukan? Ketika kebutuhan aktualisasi diri mereka sudah terpenuhi, maka dibutuhkan proses yang dinamakan sebagai “transformasi religious”. Dengan sistem transformasi religious dapat membantu manusia pada tingkat pengalaman yang lebih tinggi. Hal inilah disebut juga dengan istilah “*Self-Transcendence*”, yaitu di mana individu bertransformasi pada aktualisasi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya misalnya, meningkatkan kualitas ibadah sholat, puasa, bertafakkur, dan beramal shaleh lainnya.

Maslow mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *self-transcendence* akan merasakan kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, dan kesadaran penuh akan kebenaran yang ada. Pada level ini seseorang melihat dunia dan tujuan mereka dalam prespektif yang luas dari kepentingan mereka sendiri, seperti untuk Tuhan atau untuk membantu orang lain tanpa meminta kembalian. Untuk itu transendensi diri sangatlah dibutuhkan oleh manusia dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.⁵

⁴ Apri, “Transcendence and Actualisation: Studi Fenomenologi Pelajar Pengamal Tarekat Hizib Nahdlatul Wathan,” 2.

⁵ Wilianto, “Mind and Self Transcendence,” 6–7.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Quarter Life Crisis adalah suatu fase ketidakpastian dan banyak individu yang mencari jati dirinya. Umumnya fase ini terjadi pada saat usia pertengahan 20 hingga awal 30 tahun. Pada fase ini, individu diliputi perasaan takut dan khawatir akan masa depannya, termasuk dalam hal karier, relasi, dan kehidupan sosial. Ketika seseorang dalam keadaan *Quarter Life Crisis* ini akan mendapatkan perasaan menderita. Lalu seseorang yang menderita tersebut biasanya akan merasakan ketakutan pada hal-hal yang belum tentu terjadi. Seseorang itu akan sangat yakin atau percaya bahwa hidupnya dikendalikan oleh takdir dan mereka tidak boleh berusaha merubah nasibnya dengan cara apa pun, dan membiarkan nasib mengambil jalannya sendiri.

Penderitaan adalah rasa sakit yang dialami oleh seseorang baik secara fisik atau psikis dan seseorang yang mengalaminya menanggung beban atas derita yang dialami. Namun seseorang itu tidak bisa dikatakan “menderita” jika hanya mengalami sakit fisik tetapi secara batin atau psikis tidak terluka dan tidak seperti menanggung beban. Jadi dapat disimpulkan mengalami penderitaan atau menderita ketika seseorang itu mendapati suasana “menanggung beban derita” yang hal tersebut terkait dari hati/jiwa seseorang. Penderitaan itu sejatinya tidak memiliki makna,

kitalah yang memberikan makna pada penderitaan melalui cara kita menghadapinya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat membuat kesimpulan bahwasannya ketika diberikan cobaan berupa penderitaan oleh Allah, maka kita senantiasa harus berpikir positif dan ikhlas dalam menjalaninya. Karena dengan kita berpikir seperti itu dapat membuat hidup kita lebih nyaman. Setiap orang yang merasakan penderitaan dapat membuat mereka lebih kuat dan lebih menghargai apa yang ada di sekitar mereka dan mereka merasa bersyukur akan cobaan (penderitaan) yang datang. Karena ketika penderitaan itu datang dapat membuat mereka mengevaluasi diri atau introspeksi diri agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan mereka dapat menemukan makna atau hikmah tersendiri yang dapat memberikan mereka pelajaran dan pengalaman.

5.2 Saran

Penelitian ini tentunya masih jauh dari kata sempurna, karena masih banyak hal lain yang dapat di cari lebih lanjut. Penelitian yang dilakukan ini hanya berfokus di memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri dengan studi kasus pada remaja yang mengalami fase *Quarter Life Crisis*. Semoga peneliti selanjutnya dapat meneliti memaknai penderitaan dengan proses yang transendensi atau proses yang lainnya secara lebih terperinci dan mendalam lebih lanjut lagi.

LAMPIRAN

Berikut peneliti lampirkan draft wawancara yang telah dilakukan. Peneliti membagi pertanyaan menjadi 3 bagian, yaitu:

a) Bagian pertama mengandung tema *Quarter Life Crisis*. Pernyataannya sebagai berikut:

1. Bagaimana perasaan Anda saat ini?
2. Bagaimana pola hidup yang Anda jalankan?
3. Apakah Anda pernah merasa cemas akan masa depan?
4. Apakah Anda pernah mengalami kegagalan dalam hidup?
5. Lalu bagaimana Anda menyikapi kegagalan tersebut?
6. Apakah Anda pernah merasa sangat putus asa dan ingin menyerah ketika semua tidak sesuai dengan yang Anda inginkan?
7. Apakah Anda pernah merasa tidak berdaya dalam hidup?
8. Apakah Anda pernah merasa cemas dan merasa terjebak dalam situasi sulit?
9. Apakah Anda pernah merasa tertekan akan harapan/ekspektasi dari orang lain?
10. Menurut Anda, bagaimana harapan/ekspektasi orang lain terhadap Anda?

b) Bagian kedua mengandung tema penderitaan. Pertanyaannya sebagai berikut:

1. Menurut Anda hal apa yang dapat membuat Anda menderita?
2. Lalu menurut pandangan Anda, apakah makna dari penderitaan itu?
3. Apakah Anda pernah mengalami/berada di fase ini?

4. Kapan tepatnya Anda mengalami hal tersebut?
 5. Seperti apa penderitaan yang Anda rasakan?
 6. Lalu bagaimana sikap Anda dalam menghadapi penderitaan tersebut?
 7. Setelah menyikapi penderitaan tersebut, Apakah hasil nyata dari tindakan Anda?
 8. Kalau saat ini, bagaimana pandangan Anda terhadap penderitaan pada saat itu yang sekarang sudah Anda lewati?
 9. Apa makna yang bisa Anda petik dari penderitaan tersebut dan bagaimana pengaruhnya pada kehidupan Anda?
 10. Menurut Anda, upaya/langkah yang tepat atau efektif ketika menghadapi penderitaan?
 11. Apa saja kegiatan/peran/aktivitas yang Anda lakukan dan memberikan makna positif pada diri Anda?
- c) Bagian ketiga mengandung tema transendensi diri (ibadah). Pertanyaannya sebagai berikut:
1. Menurut Anda, apakah ibadah seseorang dapat mempengaruhi pikiran/tindakan yang ia lakukan?
 2. Lalu apakah ibadah yang Anda lakukan mempengaruhi hidup Anda?
 3. Kenapa Anda melakukan ibadah?
 4. Siapa yang memotivasi Anda untuk melakukan ibadah?
 5. Ibadah apa saja yang telah Anda lakukan?
 6. Bagaimana Anda melakukan ibadah secara terus-menerus/istiqomah?

7. Setelah Anda melakukan ibadah secara istiqomah, apa manfaat yang Anda dapatkan?



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Lea Vanita Citra. "Kajian Makna Hidup Menurut Victor Frankl Dan Relevansinya Dalam Menghadapi Penderitaan Di Tengah Pandemi Covid 19." Skripsi, Universitas Kristen Duta Wacana, 2022.
- Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (February 2020).
- Allen, James. *As a Man Thinketh*. Yogyakarta: Pustaka Baca, 2008.
- Apri, Irawan Zuliatul. "Transendence and Actualisation: Studi Fenomenologi Pelajar Pengamal Tarekat Hizib Nahdlatul Wathan." *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam*, no. 1 (2019).
- ARA. "Wawancara," January 14, 2023.
- Ardi. "Penderitaan Manusia Dalam Perspektif Fenomenologi Edmund Husserl." Tesis, Universitas Gadjah Mada, 2010.
- Argasiam, Brigitan. "Hubungan Perbandingan Sosial Dan Resiliensi Dengan Quarterlife Crisis Pada Kelompok Milenial." Thesis, UNIKA Soegijapranata, 2019. <http://repository.unika.ac.id/21160/>.
- Compton, William. *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, 2005.
- Effendi, Dudy Imanuddin. "Islam Dan Konseling Logoterapi." *Yayasan Lidzikri Bandung* (2016).
- Eid, and Larsen. *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press, 2008.
- Engel, Jacob Daan. *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2019.
- Fitriani, Fatimah Nur. "Pengaruh Muhasabah Terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI Di SMK Medikacom Bandung." Diploma, UIN Sunan Gunung Djati, 2018.
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. 11th ed. Jakarta: Noura Books, 2021.
- Habu, Ali Sya'ban M. "Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020.

- Hardianto, Hugo. "Makna Penderitaan Dalam Relasi Manusia Dan Tuhan Menurut Sudut Pandang Pemikiran John Hick." Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2019.
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. "Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (Desember 2020).
- Istianingtyas, Tarika, and Moordiningsih. "Proses Pencarian Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Surakarta." Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial; Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali Press, 2010.
- Lenaini, Ika. "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling." *Jurnal Historis* 6, no. 1 (2021).
- Levinson, Daniel. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Random House, 1986.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- MCFH. "Wawancara," January 14, 2023.
- Meimunah, Neng Sri. "Implikasi Konseling Logoterapi Terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Kasus Di Asrama Putri Darul Hikam." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2018.
- MFS. "Wawancara," January 13, 2023.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008.
- N. "Wawancara," January 13, 2023.
- Nafisah, Syifa Jauhar. "Gambaran Makna Hidup Pada Remaja." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, 2013.
- Nashih, Nasrullah. "Penderitaan Dalam Bahasa Al-Qur'an." *Replubika*, 2017.
- NHH. "Wawancara," January 14, 2023.
- Nurbakhsy, Javad. *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000.
- Pande, Sharon. "Quarter Life Crisis Effect of Career Self Efficacy and Career Anchors on Career Satisfaction." Thesis, Narsee Monjee Institute of Management Studies, 2013. <http://hdl.handle.net/10603/9099>.

- Paramitha, Vania. "Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Remaja." UNIKA Soegijapranata, 2019.
- Pujaastawa, Ida Bagus G. "Teknik Wawancara Dan Observasi Untuk Pengumpulan Bahan Informasi." Fakultas Sastra dan Budaya Universitas Undayana, June 2016.
- Rahimah, Aziza Fitriah, and Finda Desila Safitri. "Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis." *Healthy-Mu Journal* 6, no. 2 (2022).
- Rahmatullah, Azam Syukur. *Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan Itu Datang*. Bandung: Gaceindo, 2019.
- Robbins, A., and A. Wilner. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam, 2001.
- Robinson, Oliver C., and Gordon R. T. Wright. "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study." *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (July 2013).
- S. "Wawancara," January 14, 2023.
- Safrihsyah. *Psikologi Ibadah Dalam Islam*. 2nd ed. Aceh: Lembaga Naskah Aceh (NASA), 2013.
- Sagir, Akhmad. *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011.
- Sahagun, Eduardus Johan. "Bertumbuh Dari Kesulitan: Analisis Fenomologi Tentang Stress-Related Growth Pada Siswa Seminari." Tesis, Universitas Gadjah Mada, 2019.
- Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*. 25th ed. Sleman: PT Kanisius, 2021.
- Subandi, M.A. *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Syukur, Amin. *Zuhud Di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Walshe, Órla. "The Quarter-Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, Self-Esteem and Maximization as Predictors of Coping Self-Efficacy." Degree, Dublin Business School, 2018. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>.

Wilianto, Herman. "Mind and Self Transendence" Presented at the Extension Course Filsafat UNPAR, Universitas Katolik Parahyangan, November 24, 2017.

Wulandari, Jewita Kusuma, and Robi'ah Nugrahani. "Membangun Motivasi (Self Transendence) Pendidik Di MI Muhammadiyah Al-Muttaqien Sleman." *Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2020).

Yusuf, Syamsul. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.

Zuchdi, Darmiyati. *Humanisasi Pendidikan; Menemukan Kembali Pendidikan Yang Manusiawi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2010.

"Sabar Saat Tertimpa Bencana Meluruskan Aqidah." *Almanhaj.or.Id*, n.d. <https://almanhaj.or.id/22756-sabar-saat-tertimpa-bencana-meluruskan-aqidah-2.html>.

"Suicide Rate by Country 2023." *World Population Review*. United States, n.d. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A