

SYUKUR SEBAGAI PSIKOTERAPI *QUARTER LIFE CRISIS*

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S-1)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**



Oleh:

DITA HERLIANA

NIM: 1504046049

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

SYUKUR SEBAGAI PSIKOTERAPI *QUARTER LIFE CRISIS*

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S-1)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**



Oleh:

DITA HERLIANA

NIM: 1504046049

Semarang, 14 Juni 2022

Disetujui Oleh

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi, M.Si

NIP. 196907252005012002

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DITA HERLIANA

NIM : 1504046049

Jurusan : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

Fakultas : USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Judul Skripsi : SYUKUR SEBAGAI PSIKOTERAPI QUARTER LIFE CRISIS

Dengan penuh rasa kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang sebelumnya pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Skripsi ini juga tidak berisi satu pun pemikiran dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sumber atau bahan yang menjadi rujukan dalam proses penyusunan skripsi.

Semarang, 28 Juni 2022

DITA HERLIANA
NIM: 1504046049

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : DITA HERLIANA

NIM : 1504046049

Jurusan : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

Fakultas : USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Judul Skripsi : SYUKUR SEBAGAI PSIKOTERAPI QUARTER LIFE CRISIS

Dengan ini, telah saya setuju untuk segera diujikan ke Sidang Ujian Munaqasyah. Atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Semarang, 14 Juni 2022

Dosen Pembimbing



Fitriyati, S.Psi, M.Si.

NIP. 196907252005012002

MOTTO

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي

“Aku (Allah) sesuai dengan prasangkaan hamba pada-Ku.”

[HR. Bukhari No. 6970 & Muslim No. 2675]

TRANSLITERASI

Penulisan Transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini mengacu pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1) Konsonan

Transliterasi huruf Arab ke dalam huruf Latin adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	T	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain		Koma terbalik (di atas)
غ	gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
ق	Gaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2) Vokal

Dalam bahasa Arab, vokal seperti halnya vokal dalam bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Lambang vokal tunggal bahasa Arab bebentuk tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut ;

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab dilambangkan dengan kombinasi harakat dan huruf, ditransliterasikann sebagai kombinasi huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ ي	Fathah dan ya	Ai	a dani
َ و	Fathah dan wau	Au	a dan u

kataba كتب - yazhabu يذهب

fa'ala فعل - suila سئل

zukiro ذكر - kaifa كيف

3) Maddah

Maddah atau vokal panjang dilambangkan dengan harakat dan huruf, ditransliterasikan dengan huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ وَا	<i>Fathah dan alif atau fathah dan wau</i>	A	a dan garis di atas
إِ يِ	<i>Kasrah dan ya</i>	I	a dan garis di atas
أُ وَاوْ	<i>Dhamah dan wau</i>	U	u dan garis di atas

4) Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati :

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

c. Jika terdapat kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh :

روضۃ الاطفال	raudah al-attfal
روضۃ الاطفال	raudatul atfal
المدينة المنورة	al-Madinah al-Munawwarah atau al-Madinatul Munawwarah

5) Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, yakni tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah dilambangkan dengan huruf, seperti huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contoh :

ربنا	rabbana
نَزَّلَ	nazzala
الْبِرِّ	al-Birr
الْحَجِّ	al-Hajj

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum, Wr .Wb

Segala puji bagi Allah Yang Maha Esa, Maha Bijaksana dengan segala keagungan-Nya. Berkat rahmat dan taufik-Nya, penulis dapat menyelesaikan pengerjaan skripsi ini. Meskipun, juga masih terdapat kendala dalam penyusunannya. Sholawat serta salam, semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karena berkat beliau lah, kita masih bisa menikmati luasnya samudera pengetahuan, dan kedamaian hingga kini.

Skripsi dengan judul ”Syukur sebagai Psikoterapi *Quarter Life Crisis*”

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana, pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHum), UIN Walisongo Semarang. Tentu selama proses penyusunan skripsi ini terdapat kendala, baik dari segi pembangunan gagasan, pencarian bahan referensi, hingga teknis penulisan. Penulis juga menyadari skripsi ini masih terdapat kekurangan. Sebab itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Dalam penyusunan skripsi ini, tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis untuk menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Kepala Jurusan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog beserta civitas akademika jurusan TP, yang sudah memberikan ilmu dan arahan, baik selama kuliah dan pengerjaan skripsi.

4. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi bimbingan dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Liswati, ibu saya yang luar biasa telah memberikan semangat serta dukungan secara moril dan materiil, selalu mendoakan saya agar diberikan kemudahan dalam proses skripsi hingga sidang, orang pertama yang sangat bangga ketika skripsi ini selesai, meskipun jauh dari ekspektasi untuk bisa selesai tepat waktu. Serta bapak Mustafid, yang sudah memberikan saya pengalaman dan pelajaran hidup yang berharga, selamanya akan saya ingat pelajaran hidup ini pak.
6. Kakak kandung saya Fitriatun Zulistiana, yang selalu memberikan motivasi kepada saya untuk tetap berjuang dan tidak menyerah.
7. Keponakan saya Kayla Nayyara Hafiza. Yang selalu rusuh tiap saya mengerjakan skripsi, terima kasih yaya, tante sayang yaya.
8. Papa mama Jiro, mas Didit dan mbak Shita, dua orang hebat yang sudah saya anggap seperti kakak saya sendiri, yang selalu memberi dukungan baik moril maupun materiil selama saya menjalani masa sulit.
9. Sahabat-sahabat saya, Fina 'Alina, Devi Rafika Inayati, Vina Hardiyanti, serta Galuh Dwi Romahdhoni Nur Aditya, terima kasih sudah kebersamaan saya hampir sepuluh tahun ini.
12. Sahabat kesayangan saya yang selalu apa adanya tapi narsis luar biasa, my twin, Nandita Pangestika.
12. Seluruh kawan seangkatan saya dari TP yang masih tersisa, terutama TP-B, fatimah, erlin, na'am, bagus, terima kasih kalian sudah mau bertahan dan berjuang sejauh ini, kalian semua hebat.
14. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya, baik memberikan dukungan moril ataupun materiil dalam penyusunan skripsi ini yang belum bisa saya sebutkan satu persatu.

13. Dan terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri, karena sudah mau bertahan dari keadaan sulit dan menyakitkan, terima kasih karena sudah mau berjuang, apapun hasilnya kita tetap hebat, kita luar biasa, terima kasih aku.

Pada akhirnya, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, namun penulis berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.
Wassalamualaikum, Wr.Wb

Semarang, 28 Juni 2022

DITA HERLIANA

NIM:1504046049

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DEKLARASI PENELITIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian	11
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Syukur	15
1. Pengertian Syukur	15
2. Macam-Macam Syukur	20
3. Manfaat Bersyukur	21

4. Hikmah Bersyukur	23
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	24
1. Definisi Quarter Life Crisis	24
2. Tahapan Quarter Life Crisis	26
3. <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Pandangan Psikologi	27
4. <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Pandangan Islam	28
5. Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i>	29
C. Psikoterapi	30
BAB III DESKRIPSI DAN ANALISIS	40
A. Syukur Sebagai Sef Healing	40
B. Syukur Sebagai Psikoterapi	46
C. Relevansi Syukur Dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	49
D. Peranan Psikoterapi Syukur Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	52
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	63

ABSTRAK

Skripsi ini mengkaji tentang syukur sebagai psikoterapi *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan fenomena psikososial yang terjadi pada individu berusia 20-29 tahun. *Quarter Life Crisis* terjadi pada individu yang memasuki fase transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Gejala yang terlihat adalah perasaan cemas, tidak nyaman, kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, merasa bersalah, dan tidak puas dengan pencapaian hidupnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep syukur yang nantinya bisa menjadi metode psikoterapi dalam individu menghadapi *Quarter Life Crisis*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik *Library Research*, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Metode analisis yang digunakan menggunakan metode deskriptif analisis sebagai metode pemecahan masalah dengan menggambarkan / melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian pada masa sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada 4 aspek yang dapat digunakan sebagai pendekatan psikoterapi, yaitu iman, ibadah, ihsan, dan tasawuf. Adapun langkah syukur sebagai metode terapi menghadapi *Quarter Life Crisis* adalah dengan menggunakan latihan syukur yang bisa dilakukan individu setiap harinya. Cara tersebut diantaranya : mengucapkan *Alhamdulillah* setiap waktu, membuat sistem pengingat, menuliskan catatan syukur setiap hari, menciptakan gelombang syukur di alam terbuka, melakukan meditasi, serta menuliskan kartu ucapan “terima kasih”. Semua cara itu jika dilandasi dengan 4 aspek pendekatan psikoterapi, maka akan menjadikan individu memiliki sikap yang optimis, meningkatkan kepercayaan diri, memiliki keberanian dalam menghadapi setiap permasalahan, dekat dengan Allah SWT, serta memiliki ketenangan dan ketentraman jiwa, sehingga individu dapat mengatasi persoalan terkait dengan *Quarter Life Crisis* secara lebih baik.

Kata Kunci : Syukur, Psikoterapi, *Quarter Life Crisis*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang dibekali akal oleh Allah SWT untuk berfikir, yang memungkinkan manusia untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Dalam kehidupan, manusia tentu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Proses pertumbuhan merupakan perubahan fisik yang bersifat kuantitatif, di mana dapat diukur secara pasti (misal: tinggi badan, berat badan), sementara perkembangan bersifat kualitatif yang mengarah kepada penambahan kemampuan dan fungsi tubuh secara lebih kompleks dalam pola yang teratur.¹ Umumnya, manusia melalui enam fase perkembangan dalam hidupnya, mulai dari fase dalam kandungan (*pranatal*), masa bayi, masa anak-anak, masa remaja akhir, masa dewasa, hingga masa tua atau usia lanjut.²

Setiap fase dalam perkembangan memiliki ciri dan tugas yang berbeda. Dilihat dari perbedaan ciri-ciri dan tugasnya, salah satu fase yang dianggap penting dan menjadi perhatian banyak kalangan adalah masa peralihan dari masa remaja ke dewasa.³ Karena pada fase ini individu dituntut untuk mandiri dan bertanggung jawab sepenuhnya pada diri sendiri, mulai hidup jauh dari orangtua, serta mulai mengeksplorasi diri dan lingkungan.⁴ Pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, mulai dari perubahan secara fisik, kognitif, maupun secara psikososio-emosional yang bertujuan menjadikan

¹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama (Psikologi Atitama)*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), h. 20-21

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, (Jakarta: Erlangga, 1991), h. 14

³ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa", *Gajahmada Journal of Psychology*, Vol. 5, No. 2, (2019), h. 129

⁴ Joan D. Atwood, Corinne Scholtz, "The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?", *Journal of Contemporary Family Therapy*, (Juni 2008), h. 238

individu lebih matang dan bijaksana. Respon individu dalam menghadapi tahap ini berbeda-beda, tidak semua mampu mengatasi tantangan-tantangan pada fase ini. Individu yang telah mempersiapkan diri dengan baik, ia akan mampu melewatinya dengan siap untuk menjadi seorang yang dewasa, namun sebagian individu yang belum siap dengan tantangan akan merasa kesulitan dan menjadi gelisah.⁵

Perasaan sedih, terisolasi, ragu pada diri sendiri, cemas, tidak memiliki motivasi yang cukup kuat, kebingungan, serta ketakutan akan kegagalan di masa yang akan datang merupakan krisis yang dialami individu, ketika individu tidak mampu menghadapi tantangan dan tugas di masa dewasa awal. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi, baik dari diri sendiri, maupun dari lingkungan, karena belum memiliki pilihan hidup yang jelas serta banyaknya pilihan dan kemungkinan yang membuat individu tidak yakin untuk memilih jalan hidupnya. Kondisi semacam inilah yang kemudian disebut dengan *Quarter Life Crisis*.⁶

Quarter Life Crisis adalah krisis yang terjadi di usia *quarter life* (20-30 tahun), yang merupakan respon dari ketidakstabilan hidup, akibat dari banyaknya pilihan yang diberikan oleh lingkungan, sehingga memunculkan rasa bingung, perasaan ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta ketakutan akan kegagalan. Selain untuk dapat bertahan hidup, individu juga dituntut untuk bersaing untuk menjadi lebih baik.⁷

Salah satu platform online untuk magang dan mencari pekerjaan, LinkedIn pada tahun 2017 melakukan survey pada 6000 orang di seluruh dunia berusia 24-33 tahun. dalam survey tersebut, 75 persennya pernah

⁵ Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis", *Jurnal Kognisia*, Vol. 3, No. 1, (Februari 2020), h. 23-24

⁶ I Putu Karpika, Ni Wayan Widiyani Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia", *Widyadari : Jurnal Pendidikan*, Vol. 22, No. 2, (Oktober 2021), h. 515

⁷ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challenge of Life In Your Twenties*, (New York: Jeremy P. Tarcher, 2001), h. 1-4

mengalami quarter life crisis, dengan usia rata-rata 27 tahun. 61 persen mengaku cemas karena pekerjaan, sekitar 48 persen membandingkan diri mereka dengan teman-teman mereka yang lebih sukses. Hasil survey tersebut menunjukkan orang-orang yang berada pada rentang usia tersebut merasa tidak yakin dan frustrasi dengan karir yang mereka jalani, mereka juga merasa tertekan dengan hubungan personal dan tujuan hidup mereka.⁸

Sementara itu, munculnya fenomena quarter life crisis di Indonesia dipicu oleh tuntutan sosial yang memaksa individu untuk sesuai dengan ekspektasi masyarakat. Ekspektasi tersebut kemudian didukung oleh berbagai pertanyaan seperti “kamu kapan lulus?” “dimana kamu bekerja?” “kapan kamu akan menikah?” “kenapa belum menikah?”. Selain itu, berbagai stigma di masyarakat juga turut berperan dalam mempengaruhi quarter life crisis seseorang. Misalnya individu yang sudah lulus dari perguruan tinggi dan tidak kunjung mendapatkan pekerjaan, nantinya akan dibandingkan dengan karir orang lain yang seusia dengan individu tersebut, lalu perempuan dituntut untuk segera menikah dengan alasan agar tidak melewati masa kesuburan, atau jika adik kandung mendahului kakaknya untuk menikah, maka si kakak akan sulit mendapatkan jodoh.

Stigma tersebut juga didukung oleh perkembangan media sosial, pencapaian hidup teman-teman yang diunggah dalam media sosial kemudian mendukung untuk menjadikan individu makin merasa sulit jika individu tersebut tidak mampu mencapai kedudukan yang sepadan dengan teman-temannya. Problematika tersebut memang hak yang lumrah dalam kehidupan, namun, jika individu tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut, bisa saja menjadi masalah psikologis yang lebih parah dalam jangka waktu yang lebih lama.

⁸ News LinkedIn, “*New LinkedIn Research Show 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis*”, 2017, Diakses pada tanggal 15 Juli 2022 dari <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-years-old-have-experienced-quarter-life-crisis>

Quarter life crisis merupakan problem psikologis yang umum dialami oleh manusia ketika memasuki masa dewasa dalam kehidupan, namun, jika penanganan quarter life crisis keliru, maka kondisi mental dan emosional individu bisa jadi lebih buruk dari sebelumnya. Psikoterapi menjadi solusi dalam penanganan dalam menghadapi permasalahan psikologis, karena tujuan psikoterapi adalah merawat atau menyembuhkan manusia seutuhnya dari berbagai gangguan emosi. Menurut Wolberg, ada tiga tipe perawatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyakit emosional, yaitu, penyembuhan suportif (*supportive therapy*), penyembuhan reedukatif (*reeducative therapy*), dan penyembuhan rekonstruktif (*reconstructive therapy*).⁹

Dalam kacamata Islam, untuk menjawab problematika psikologis Islam mengajarkan tentang hidup yang bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup dengan sehat baik secara fisik maupun batin. Dengan hidup bahagia maka konflik batin tidak akan pernah didapatkan. Untuk mengatasi konflik batin, bisa dilakukan dengan metode *self therapy* atau penyembuhan diri sendiri. Akan tetapi untuk penggunaan teknik pada setiap implementasinya berbeda-beda, tergantung dari masalah yang dialami.¹⁰ Melalui *self therapy* ini individu dipercaya untuk dapat menumbuhkan motivasi dan kepercayaan yang ada di dalam diri untuk mencapai kepribadian yang utuh, yaitu dengan menerima segala kekurangan yang dimiliki dan memahami setiap luka yang dialami.¹¹

Menjaga kesehatan mental adalah hal yang wajib dilakukan semua orang. Sementara itu, kunci dalam kesehatan mental terletak pada diri sendiri (*self*), karena setiap manusia pada dasarnya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri (*self healing*). *Self healing* atau *self therapy* merupakan penyembuhan penyakit bukan dengan obat, tetapi melalui emosi

⁹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN Maliki Press, 2009), h. 204-206

¹⁰ Waslah, "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin", *Jurnal Lentera: kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, Vol. 3, No. 1, (Maret 2017), h 35-36

¹¹ Luhuring Budi Widiyantama, 2021, *Self-Healing: Cara Ampuh Menyembuhkan Diri Sendiri*, Diakses pada tanggal 4 Mei 2022 dari <https://kumparan.com/lbwidiyantama/self-healing-cara-ampuh-menyembuhkan-diri-sendiri-1x20tuo5j4T>

dan perasaan yang terpendam di dalam tubuh setiap manusia. Menurut Diana¹², Salah satu yang bisa dilakukan sebagai upaya *self healing* adalah dengan syukur (*gratitude*). Terapi syukur dimaknai sebagai sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Terapi ini dapat digunakan untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang sering terjebak dengan kemewahan sesaat.¹³

Syukur merupakan wujud dari rasa kagum, terima kasih, pada waktu tertentu atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, kehidupan, dan penghargaan itu dapat ditujukan kepada pihak lain, baik itu manusia, maupun yang bukan manusia seperti Tuhan atau makhluk hidup lain.¹⁴ Menurut M. Quraisy Shihab, syukur berarti berterima kasih atas banyaknya karunia yang telah Allah SWT berikan, karunia tersebut sepatutnya digunakan sesuai dengan fungsi dan tidak digunakan untuk hal yang dilarang oleh Allah SWT. Dengan demikian, syukur mencakup tiga sisi, yaitu syukur dengan hati (melalui kepuasan batin atas anugerah yang diberikan Allah SWT), syukur dengan lisan (mengakui dan memuji pemberi nikmat, yaitu Allah SWT), serta syukur dengan perbuatan (memanfaatkan nikmat yang diperoleh untuk tujuan yang baik).¹⁵

Individu yang bersyukur akan meningkatkan emosi positif dalam dirinya. Emosi positif yang muncul karena rasa syukur diantaranya kemurahan hati kepada orang lain, memiliki perasaan optimis dalam menjalani kehidupan, suasana hati menjadi lebih baik, serta mengarahkan individu agar memandang

¹² Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, (Surabaya : Unesa University Press, 2020), h. 27

¹³ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruistis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, (2017), h. 172

¹⁴ Michael E. McCullough, Robert A. Emmons, Jo Ann-Tsang, "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 1, (2002), h. 113

¹⁵ M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Quran (Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat)*, (Bandung: Mizan, 286-288

dirinya lebih positif.¹⁶ Maka ketika konsep syukur sudah difahami dan ditanamkan dalam diri individu, kemudian individu akan lebih siap dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Inilah yang kemudian menjadi dasar pemikiran peneliti merasa tertarik untuk mendalami konsep syukur sebagai psikoterapi. Mengingat implementasi dari konsep syukur sudah perlu diterapkan secara nyata agar nantinya mampu digunakan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Untuk itu, dalam penelitian kali ini, peneliti akan mengambil judul “*Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*”,

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penelitian ini akan memfokuskan permasalahan mengenai konsep syukur sebagai psikoterapi Quarter Life Crisis dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemaknaan dan konsep syukur?
2. Bagaimana relevansi syukur dengan *Quarter Life Crisis*?
3. Bagaimana penerapan psikoterapi syukur dalam menghadapi quarter life crisis?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan di atas, maka maksud dari manfaat penelitian ini diantaranya :

- a. Untuk mengetahui dan memahami konsep syukur.
- b. Untuk mengetahui dan memahami relevansi syukur dengan quarter life crisis.
- c. Untuk mengetahui dan memahami penerapan psikoterapi syukur dalam menghadapi quarter life crisis.

¹⁶ Akmal, Masyhuri, “Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 2, (Desember 2018), h. 3

2. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, diantaranya yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian yang telah ada dan memberikan kontribusi pada bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi khususnya terkait dengan syukur dan *Quarter Life Crisis*.

b. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan pemahaman kepada orang lain, terutama bagi individu yang sedang memasuki fase dewasa, agar nantinya konsep syukur dan quarter life crisis dapat lebih dipahami dan menjadikan individu lebih siap dalam menghadapi kedewasaan.

D. Tinjauan Pustaka

Dari penelitian terdahulu, banyak penelitian yang mengkaji tentang fenomena Quarter Life Crisis, namun dengan variabel yang berbeda-beda. Berdasarkan eksplorasi peneliti terhadap penelitian lain, didapat beberapa penelitian yang cukup relevan dengan penelitian kali ini, diantaranya :

Pertama, jurnal berjudul “**Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa**” oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. Diterbitkan tahun 2019 oleh jurnal “Gajah Mada Journal Of Psychology”, Volume 5. Jurnal ini meneliti tentang mahasiswa indonesia yang mengalami quarter life crisis disebabkan oleh hal seperti tuntutan orangtua, dan tuntutan akademis yang harus segera diselesaikan. Peneliti dalam hal ini mengaitkan dengan religiusitas, sebab religiusitas dapat menaikkan kebahagiaan, emosi positif, dan kepuasan akan kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode random sampling dengan subjek sebanyak 219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) berusia 18-25 tahun. Hasil yang didapat adalah

religiusitas berpengaruh pada individu yang mengalami quarter life crisis, adapun nilainya sebesar 3,4%.¹⁷

Kedua, jurnal berjudul **“Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru”** oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat. Diterbitkan pada bulan Desember tahun 2020 oleh jurnal *“Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologi”* Volume 5. Jurnal ini berisi tentang gambaran Quarter life crisis yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa di Pekanbaru. Penelitian ini mengkaji sebanyak 236 individu yang berada di rentang usia 20-30 tahun. Merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan skala Quarter Life Crisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Quarter life crisis individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan Quarter life crisis.¹⁸

Ketiga, Skripsi berjudul **“Quarter Life Crisis Pada Kaum Millenial”** oleh Meilia Ayu Puspita Sari, mahasiswi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021. Masalah yang diangkat terkait dengan gambaran Quarter Life Crisis yang terjadi pada millenial dan bagaimana cara millenial menyikapi Quarter Life Crisis. Penelitian ini berfokus pada individu yang sedang memasuki generasi millenial, yaitu mereka yang lahir pada tahun 1990an atau awal 2000, usia ini saat ini berada direntang antara 20-30 tahun yang merupakan transisi usia remaja menuju dewasa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenology interpretative dengan metode pengumpulan data wawancara semi terstruktur dan dengan metode analisis tematik.

¹⁷ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar, “Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa”, *Gajahmada Journal of Psychology*, Vol. 5, No. 2, (2019), h. 129, 135

¹⁸ Icha Herawati, Ahmad Hidayat, “Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru”, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2, (Desember 2020), h. 145, 145

Hasil dari penelitian ini adalah adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orangtua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan terkait kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan dimasa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan.¹⁹

Keempat, Skripsi berjudul “**Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal**” oleh Indry Permatasari, mahasiswi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021. Masalah yang diangkat peneliti mengenai keterkaitan antara kematangan emosi dengan quarter life crisis. Penelitian ini berfokus tentang individu yang berusia 20-30 tahun yang sedang mengalami quarter life crisis, serta bagaimana korelasi antara kematangan individu dengan quarter life crisis yang sedang dihadapi. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan kematangan emosi dengan quarter life crisis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan metode yang digunakan adalah metode korelasional *Product Moment* Pearson dengan menggunakan SPSS 26. Hasil yang didapatkan adalah adanya hubungan negatif antara kematangan emosi seseorang dengan quarter life crisis, yaitu semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang maka akan semakin rendah quarter life crisis yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi seseorang, maka semakin tinggi tingkat quarter life crisis yang dialami.²⁰

¹⁹ Meilia Ayu Puspita Sari, “*Quarter Life Crisis* Pada Kaum Millennial”, skripsi: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta (Surakarta, 2021), h. 1

²⁰ Indry Permatasari, “Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal”, skripsi : Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang (malang, 2021), h. 16

Kelima, jurnal **“Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar”** oleh Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung. Jurnal ini diterbitkan tahun 2018 dengan nama jurnal **“Jurnal Proyeksi”** Volume 13, Nomor 2. Jurnal ini membahas tentang bagaimana hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. subjek penelitian ini meliputi 63 guru honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

Metode pengambilan data menggunakan *insidental sampling*, sementara itu pengumpulan data menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan skala syukur. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik Korelasi *Peoduct Moment*. Hasil penelitian ini dijelaskan ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. ²¹

Keenam, skripsi berjudul **“Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati kabupaten Blora”** oleh Siti Intan Ma’wa Wulan, Mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan tahun 2018. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini tentang kebersyukuran yang dilakukan oleh para lansia, namun tidak membuat mereka merasa bahagia, maka kemudian peneliti melakukan penelitian unruk lebih mendalami bagaimana pengaruh syukur pada *Psychological well-being* lansia.

Dari 130 orang lansia, diambil sebanyak 40 orang lansia untuk diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dan pengumpulan data menggunakan wawancara berdasarkan skala Guttman. Metode analisis data dibantu dengan menggunakan program SPSS 18.0 *for windows*. Hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh signifikan

²¹ Asti Aisyah, Rohmatun Chisol, “Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar”, *Jurnal Proyeksi*, Vol. 13, No. 2, (2018), h. 109

antara bersyukur dengan *Psychological well-being* lansia, yakni sebesar 20,8%.²²

Ketujuh, Jurnal berjudul **“Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru”**, oleh Rani Hardiyanti, Erika, dan Fathra Annis Nauli. Jurnal ini diterbitkan tahun 2021 dengan nama jurnal “Jurnal Ners Indonesia” Volume 11, Nomor 2. Jurnal ini membahas tentang banyaknya remaja yang sudah mengalami gangguan mental, terutama di Riau yang mana prevalensi gangguan mental emosional usia di atas 15 tahun meningkat sebanyak 2,8 % pada tahun 2018.

Selanjutnya peneliti mengaitkan kesehatan mental remaja dengan rasa syukur, sebab rasa syukur dianggap sebagai prediktor penting yang mampu mengatasi permasalahan mental. Metode penelitian disini menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel diambil dari 81 orang siswa di SMA Negeri 8 Pekanbaru. Pengumpulan data menggunakan kuesioner rasa syukur dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang sangat positif rasa syukur dengan kesehatan mental remaja.²³

Dari penelitian-penelitian yang disebutkan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya terkait fenomena *Quarter Life Crisis* yang penting untuk diangkat, terutama di masa sekarang, yang mana zaman sudah semakin maju, didukung teknologi yang serba cepat dan mudah, menjadikan individu semakin rentan untuk terdampak krisis perkembangan disetiap fase. Sedangkan perbedaannya terletak dalam variabel yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan kali ini menggunakan konsep syukur yang ada dalam tasawuf. Sehingga bisa

²² Siti Intan Ma'wa Wulan, “Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia Di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora”, skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo, (Semarang, 2018), h. 75

²³ Rani Hardiyanti, Erika, Fathra Annis Nauli, “Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru” *Jurnal Ners Indonesia*, Vol. 11, No. 2, (Maret 2021), h.215

dikatakan belum ada penelitian yang membahas mengenai cara menghadapi quarter life crisis dengan menggunakan konsep syukur.

E. Metodologi Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu upaya untuk memperoleh data yang lengkap dan memperoleh hasil yang optimal agar penelitian yang dilakukan menjadi terarah dalam pembahasannya. Metode penelitian juga menjadi salah satu rukun dalam menyelesaikan suatu kajian.

1. Jenis Penelitian

Adapun penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitis yaitu memaparkan tentang konsep syukur dari tokoh sufi maupun dari psikolog modern, serta pemikiran dari Alexandra Robbins dan Abby Wilner mengenai *quarter life crisis* yang kemudian dianalisis dan diambil kesimpulan berdasarkan data - data yang kongkrit.

2. Metode Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data penelitian ini menggunakan *Library Research* yaitu menggunakan riset kepustakaan sepenuhnya. Penelitian data yang digunakan berupa teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari data serta mengumpulkan data dari dokumen berupa buku, skripsi, jurnal penelitian maupun catatan yang berkaitan dengan penelitian.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua, antara lain:

a. Data Primer

yaitu sumber utama yang digunakan dalam penelitian. Sumber primer penelitian ini yaitu kitab *Ihyā Ulūmūddīn* karangan Al-Ghāzalī, kitab *al-Risālāh al-Qūsyairīyāh* karangan imam

Qūsyairī, dan buku *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* dari Alexandra Robbins dan Abby Wilner

d. Data Sekunder

yaitu sumber perpustakaan yang terkait dan relevan dengan pembahasan ini. sumber sekunder dalam penelitian ini adalah hasil karya-karya dari tokoh lain yang buku, jurnal penelitian, ataupun skripsi maupun data yang bersumber dari internet yang dapat mendukung kebutuhan akan data pada penelitian ini.

4. Teknik Analisis Data

Ketika data yang dibutuhkan sudah terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis data. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menganalisis konsep syukur dari beberapa sudut pandang, yaitu sudut pandang psikologi dan tasawuf. Setelahnya kajian konsep syukur ini ditelaah untuk nantinya bisa digunakan sebagai metode psikoterapi menghadapi *Quarter Life Crisis*.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diperlukan dengan tujuan memudahkan penulis untuk memprediksi alur penulisan, sehingga dapat tersaji secara sistematis dan runtut, dan nantinya dapat memudahkan pembaca dalam memahami isi yang terkandung dalam karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian kali ini sebagai berikut :

1. Bagian Muka

Bagian pertama ini memuat halaman judul, deklarasi keaslian, halaman persetujuan, nota pembimbing, surat keterangan pengesahan, motto, pedoman transliterasi, ucapan terimakasih, daftar isi, dan abstrak.

2. Bagian Isi

Bagian ini memuat beberapa bab yang di dalamnya terdapat sub bab, sebagai berikut :

Bab pertama, bab ini merupakan pendahuluan, akan mengarah ke bab-bab selanjutnya, dan isi bab ini perlu dijelaskan secara substantif, termasuk latar belakang masalah dalam penelitian ini, masalah yang akan dibahas, tujuan dan manfaatnya, tunjauan pustaka atau penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, bab ini memberikan informasi terkait landasan teori dari objek penelitian dalam dalam judul skripsi. Pada bab ini berisi gambaran konsep syukur dan *quarter life crisis*.

Bab ketiga, bab ini berisi tentang konsep psikoterapi dari sudut pandang psikologi maupun dari sudut pandang tasawuf, serta berbagai metode terapi yang digunakan dalam psikologi maupun dalam tasawuf. Dalam bab ini juga berisi analisis mengenai syukur sebagai metode psikoterapi *Quarter Life Crisis*, langkah-langkah syukur sebagai metode terapi, relevansi syukur dengan *quarter life crisis*, serta peranan psikoterapi syukur dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Bab keempat, bab ini merupakan akhir proses penulisan hasil penelitian. Bab terakhir berisi kesimpulan, yang merupakan jawaban singkat dari masalah dalam rumusan masalah. Selain itu, juga menuliskan beberapa saran untuk peneliti selanjutnya dan mengkomunikasikan beberapa saran agar beberapa peneliti lain yang tertarik dengan pembahasan syukur dan *quarter life crisis* bisa mengetahui dimana posisi yang menjadi fokus utama penelitiannya.

BAB II

SYUKUR DAN *QUARTER LIFE CRISIS*

A. Syukur

1. Pengertian Syukur

Meningkatnya pemahaman mengenai syukur tidak terlepas dari perannya terhadap sumber daya psikologi positif pada manusia seperti motivasi, kepuasan hidup yang lebih tinggi, perasaan positif, dan kesadaran akan makna hidup. Syukur berfungsi sebagai obat atau katalisator terhadap stres, depresi, maupun afeksi negatif. Sehingga mempengaruhi kesejahteraan (*well-being*) dan menghasilkan emosi positif yang dirasakan oleh pelaku syukur.²⁴ Namun sebelum membahas lebih jauh, perlu diketahui lebih dulu tentang pengertian syukur, hal ini berguna untuk menyamakan persepsi dari syukur itu sendiri.

Syukur berasal dari bahasa arab, yang merupakan bentuk mashdar dari kata kerja شَكَرَ – يَشْكُرُ – شَكَرًا – وَشُكْرًا – وَشُكْرَانًا (syakara-yasykuru-syukran-wa syukuran- wa syukuranan) yang bermakna “pujian atas kebaikan” dan “penuhnya sesuatu”. Dalam Al-Qur’an, kata syukur identik dengan *tahmid* atau *hamdalah* yang berarti sebuah ucapan terimakasih yang diwujudkan dalam bentuk ucapan maupun perbuatan sebagai bentuk taat dari seorang hamba kepada Sang Pencipta.²⁵ Sementara dalam pemaknaan dari Kamus Besar Bahasa Indonesia syukur artinya “rasa terima kasih kepada Allah”, dan “untunglah”.²⁶

Syukur dalam ensiklopedi Islam berarti gembira dan merasa puas atas segala nikmat dan rahmat yang telah diberikan Allah kepada manusia,

²⁴ Alddindo Gusta Rachmadi, “Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam”, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 24, No. 2, (Juli 2019), h. 118

²⁵ Syndi Astriana, “Konsep Syukur Syekh 'Abd Al Qādir Al Jīlānī”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, (Surabaya, 2021), h. 11

²⁶ Tim Redaksi, *KBBI Edisi ketiga*, (Jakarta: Bali Pustaka, 2002), h. 1115

meskipun apa yang didapat belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan. Sikap dan sifat syukur diwujudkan dalam bentuk peningkatan ibadah dan ikhtiar, yang secara keseluruhan dilakukan karena Allah dan untuk Allah.²⁷

Syukur menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah memiliki tiga makna, yaitu, *pertama*, mengetahui nikmat, artinya menghadirkan nikmat ke dalam pikiran, lalu dapat mempersaksikan dan membedakannya, *kedua*, menerima segala nikmat yang diberikan Allah dengan kerendahan diri, *ketiga*, memuji atas nikmat, dalam hal ini berarti memuji Sang Pemberi nikmat, yaitu Allah SWT.

Orang yang bersyukur berarti adalah hamba yang dekat dengan Allah SWT. Oleh sebab itu, iblis memprioritaskan godaannya untuk menjauhkan manusia dari sikap bersyukur, sebagaimana dalam firman Allah,

ثُمَّ لَا تَأْتِيهِمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ
شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

Artinya :

“Kemudian aku pasti akan mendatangi mereka dari depan, dari belakang, dari kanan, dan dari kiri mereka, dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur” (Q.S. Al-A’raf : 17).²⁸

Dalam Al-Qur’an telah dijelaskan bahwa tujuan penciptaan manusia salah satunya agar manusia senantiasa bersyukur kepada Allah SWT. Sejak dilahirkan, manusia telah diberi kenikmatan, seperti kenikmatan yang ada dalam tubuhnya yang berupa pendengaran dan penglihatan.²⁹

²⁷ Syamsul Arifin, *ensiklopedi Islam Kaffah* 3, (Yogyakarta : Trans Idea Publishing, 2018), h. 113

²⁸ Yayasan Penyelenggara Penerjemah/penafsir Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI 2009, h. 152

²⁹ Haris Priyatna, *2 Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat (Mengamalkan Sabar dan Syukur Sepanjang Hayat)*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016), h. 83

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya :

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur” (Q.S. an-Nahl : 78)

Manusia yang bersyukur akan mampu melihat tanda kekuasaan Allah SWT. Sehingga, keimanannya akan bertambah dan keselamatannya akan terlindungi di dunia maupun di akhirat. Sebagaimana dalam Q.S. Saba’ ayat 19

فَقَالُوا رَبَّنَا بَعْدَ بَيْنِنَا أَنْفُسَنَا أَنْتُمْ مَكْرُومُونَ ﴿١٩﴾
فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿١٩﴾

Artinya :

“Maka mereka berkata ‘Ya Tuhan kami, jauhkanlah ajrak perjalanan kami’, dan (berarti mereka) menzalimi diri mereka sendiri, maka Kami jadikan mereka bahan pembicaraan dan Kami hancurkan mereka sehancur-hancurnya. Sungguh, yang pada demikian itu bernar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang yang sabar dan bersyukur” (Q.S. Saba’ : 19)

Dijelaskan pula dalam Q.S. Luqman ayat 31

أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿٣١﴾

Artinya :

“Tidakkah engkau memperhatikan bahwa sesungguhnya kapal itu berlayar di laut dengan nikmat Allah, agar diperlihatkan-Nya kepadamu sebagian dari tanda-tanda (kebesaran)-Nya. Sungguh yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran)-Nya bagi setiap orang yang sangat sabar dan banyak bersyukur” (Q.S. Luqman : 31)

M. Quraisy Shihab memberikan gambaran mengenai hakikat syukur yang berarti menampakkan nikmat, berkebalikan dengan kufur yang

artinya menyembunyikan nikmat. Maksud dari menampakkan nikmat yaitu dengan menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT untuk hal-hal yang baik, selain itu juga dilakukan dengan menyebut nikmat dan pemberinya dengan lisan.³⁰ Sejalan dengan itu, Imam al-Qusairy mengatakan hakikat bersyukur berarti memberikan pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Ketika bersyukur, artinya seorang hamba telah memuji dan mengingat Allah SWT, baik secara lisan maupun pengakuan dalam hati atas nikmat yang telah diterima.³¹

Ini artinya, sikap syukur berarti memanfaatkan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT untuk digunakan sesuai dengan apa yang Allah SWT kehendaki. Karena itulah, syukur dikatakan sebagai ungkapan yang memuji Allah SWT secara lisan, mengakui nikmat Allah SWT dari dalam hati, lalu mempergunakan nikmat tersebut sesuai kehendak Allah SWT.³²

Hampir sama dengan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, *pertama*, Ilmu, artinya mengetahui dan meyakini bahwa semua nikmat itu datangnya dari Allah SWT. *Kedua, Hal* (kondisi spiritual), Ilmu atau pengetahuan tadi kemudian melahirkan ketentraman jiwa, membuat seseorang menjadi senang dan mencintai pemberi nikmat dalam bentuk ketundukan dan kepatuhan. *Ketiga, Amal*, hal ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, hati yang ingin melakukan kebaikan secara tulus, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan badan yang digunakan untuk melaksanakan ketaatan kepada Allah SWT dan tidak melakukan kemaksiatan.³³

Sementara itu, dalam pandangan psikologi syukur diistilahkan dengan *gratitude*. Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin “*gratia*” yang berarti

³⁰ M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 245

³¹ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah (Sumber Kajian Ilmu Tasawuf)*, Terj. Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), h. 244-245

³² Akmal dan Masyuri, “Konsep Syukur (Gratefulnes)”, *Jurnal KPI*, Vol. 7. No. 2 (2018), h. 8

³³ Dinar Restu Baqtiar, “Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin”, Skripsi : Fakultas Uhsuluddin, IAIN Kudus, (Kudus: 2020), h. 24

anugerah, kemurahan hati, atau rasa terima kasih. Semua arti berkaitan dengan kebaikan, kemurahan hati, pemberian, keindahan memberi dan menerima, atau mendapat sesuatu dengan cuma-cuma. Emmons dan McCullough mendefinisikan syukur yang diartikan sebagai bentuk emosi moral yang terdiri dari keinginan untuk membalas kebaikan berupa manfaat, hadiah, atau keuntungan yang bersifat materi maupun non-materi kepada manusia, atau non-manusia (misalnya Tuhan, alam, hewan).³⁴

Peterson dan Seligman juga mengungkapkan bahwa orang yang memiliki rasa syukur tidak akan merasa iri dan merasa tersaingi dengan orang lain. Orang yang bersyukur tidak akan mengabaikan hal-hal negatif dalam hidupnya, tetapi ia tetap memilih bersyukur dan menikmati apa yang dimiliki.³⁵ Selain itu, orang yang bersyukur akan lebih mudah meraih kebahagiaan, hidupnya lebih tenang serta lebih mudah menghadapi permasalahan atau tekanan dalam hidupnya. Pada akhirnya, syukur mampu membuat manusia tidak mudah kesepian dan terhindar dari depresi.³⁶

Dari pandangan tersebut, memberikan pengertian bahwa syukur bukan hanya tentang ucapan rasa terima kasih sebagaimana yang sering diucapkan dalam kehidupan sehari-hari, namun jika difahami lebih dalam, syukur mampu menjadikan manusia memiliki hati yang bersih, senantiasa berpikir positif, berprasangka baik kepada Allah, dan senang dalam melakukan kebaikan. Karena sejatinya tidak ada kesulitan yang datang melainkan dari-Nya, untuk itu semakin sering bersyukur manusia akan lebih mudah manajemen konflik pribadi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Macam Syukur

Sikap syukur terhadap nikmat Allah SWT dapat terwujud melalui tiga cara, yaitu:

³⁴ Robbert A. Emmons, Michael E. McCullough, "Counting Blessing Versus Bundens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, (2003), h. 377

³⁵ Carolina Winata, Esther Widhi Andangsari, "Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation Among Social Media User", *Jurnal Humaniora*, Vol. 8, No. 3, (2017), h. 230

³⁶ Ida Fitri Shobihah, "Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)", *Jurnal Dakwah*, Vol. 15, No. 2 (2014), h. 386

a. Syukur dengan hati

Tercermin dari timbulnya rasa puas dan gembira atas nikmat yang didapat. Syukur dengan hati akan mendorong manusia agar bersikap ikhlas menerima apapun yang diberikan oleh Allah SWT tanpa merasa keberatan. Syukur dengan hati juga mendorong manusia agar sepenuh hati dalam menyadari nikmat dan kasih sayang Allah SWT, meskipun ia ditimpa musibah tidak menjadikannya berpaling dari Allah SWT, justru ia akan merasa lebih beruntung bila dibanding dengan pilihan musibah yang lebih berat.

b. Syukur dengan lisan atau ucapan

Sikap syukur dengan lisan berarti mengakui anugerah dengan cara memuji Allah SWT dengan lisannya. Dalam memuji Allah, Rasulullah mengajarkan untuk menggunakan ucapan tahmid atau “Alhamdulillah”, segala puji bagi Allah. Ahli bahasa mendefinisikan kata *al* pada kalimat *al-hamdulillāh* adalah *al lil-istighrāq jinsi*, yang berarti keseluruhan. Jadi, kata *al-hamdu* yang merujuk kepada Allah memiliki arti bahwa yang paling berhak menerima semua pujian hanyalah Allah SWT, bahkan seluruh pujian yang diucapkan manusia dipastikan tertuju kepada Allah SWT.

Begitu pun ketika seseorang sedang memuji orang lain atas sifat baik ataupun wajah cantiknya, maka pujian yang diberikan tetap harus dikembalikan kepada Allah SWT, karena semua kebaikan dan kecantikan itu sumbernya dari Allah SWT. Lain halnya ketika ada perilaku atau keadaan fisik yang dinilai kurang baik dalam penilaian manusia, maka perlu disadari bahwa semua itu adalah keterbatasan manusia dalam memandang baik atau buruknya orang lain.

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan ditunjukkan dengan bekerja, maksud dari bekerja adalah memanfaatkan anugerah yang didapat untuk tujuan yang baik menurut kehendak Allah SWT. Ini artinya, nikmat yang diterima harus digunakan untuk melaksanakan perintah Allah SWT dan berbuat kebaikan yang bermanfaat untuk orang lain.³⁷

3. Manfaat Bersyukur

Bersyukur kepada Allah adalah ibadah yang bisa dilakukan kapan saja, karena nikmat yang diterima dalam diri manusia sangat banyak sehingga manusia sendiri tidak akan mampu menghitung banyaknya nikmat yang ada. Dari nikmat yang bersifat jasmani (memiliki bentuk tubuh yang sempurna, dapat bernafas dengan baik, panca indera yang berfungsi dengan normal, atau makanan dan minuman), hingga nikmat yang bersifat rohani, (ruh, akal, emosi, ilmu pengetahuan, iman, islam) merupakan segelintir nikmat yang bisa dirasakan dan disyukuri, karena dengan bersyukur akan membawa banyak manfaat. Menurut Sayyid Quthb, keutamaan yang bisa didapat seseorang muslim ketika bersyukur antara lain :

a. Menjaga kesucian jiwa

Memiliki sikap syukur dapat membantu manusia dalam menjaga kesucian jiwa, karena dengan bersyukur akan menghindarkan manusia dari keburukan dan penyakit hati, seperti sifat sombong, maupun iri dengki dan dendam. Dengan bersyukur, diharapkan manusia dapat

³⁷ M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*, (Bandung: Mizan, 1996), h. 291-294

menyadari bahwa nikmat yang didapat itu untuk dibagikan kepada orang lain, bukan untuk dinikmati sendirian.

b. Menjadikan manusia termotivasi untuk melakukan kebaikan

Syukur yang dilakukan dengan benar, akan membuat hati menjadi lebih tenang. Keadaan tersebut mampu membuat pikiran cenderung lebih positif dan tidak terlalu sibuk untuk mengkhawatirkan berbagai hal. Kondisi semacam itu yang kemudian mampu membuat individu terdorong untuk melakukan kebaikan kepada semua makhluk. Dengan demikian, semakin bertambahnya nikmat, maka semakin manusia bersyukur, dan semakin meningkat pula keinginan untuk memperbanyak amal kebaikan.

c. Hubungan dengan orang lain menjadi baik

Ketika mensyukuri nikmat yang diperoleh, diharapkan nikmat tersebut dapat dimanfaatkan untuk membantu orang lain agar apa yang didapat dari Allah SWT menjadi amal yang bermanfaat, bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi dapat dimanfaatkan pula untuk orang lain, sehingga nantinya orang lain akan menyukainya. Maka ketika nikmat itu digunakan untuk membantu orang lain, akan secara otomatis menjadikan manusia saling menyambung tali silaturahmi, sehingga hubungan individu dengan sosial menjadi semakin baik.

d. Menjadi upaya perbaikan dalam berinteraksi

Melalui sikap bersyukur, individu akan menjadi lebih interaktif dengan masyarakat, interaksi yang positif dan tanpa masalah adalah hal yang penting dalam tatanan masyarakat. Sikap syukur menjadi

suatu usaha dalam memperbaiki dan memperlancar interaksi dengan masyarakat karena tidak ingin menikmati apa yang didapat sendirian.³⁸

Rasa syukur memiliki keterkaitan yang kuat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Orang yang bersyukur memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi, seperti kegembiraan, antusiasme, cinta, kebahagiaan, dan optimisme. Rasa syukur menjaga individu dari iri hati, dendam, keserakahan, dan keburukan. Bersyukur mampu mengatasi stres dari pekerjaan sehari-hari, mampu menghadapi trauma, pulih lebih cepat dari penyakit, serta memiliki kesehatan yang baik.³⁹

4. Hikmah Bersyukur

Segala hal yang menjadi perintah Allah untuk hamba-Ny tentu memiliki hikmah yang bisa menjadi renungan, tidak terkecuali bagi individu yang melaksanakan syukur kepada Allah SWT. Dalam hal ini, bersyukur memiliki hikmah yang bisa didapat, diantaranya :

- a. Orang yang bersyukur akan selalu mendapat tambahan nikmat dari Allah SWT,
- b. Orang yang bersyukur akan merasakan kepuasan batin sehingga ia akan senantiasa mendapatkan kebahagiaan.
- c. Syukur nikmat merupakan perintah dari Allah SWT. Oleh sebab itu orang yang bersyukur atas nikmat dan karunia Allah SWT disertai niat yang tulus dan ikhlas semata karena Allah, maka perbuatan syukurnya termasuk ibadah.⁴⁰

³⁸ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), 251-252

³⁹ Robert A. Emmons, Robin Stren, "Gratitude As A Psychotherapeutic Intervention", *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 69, No. 8, (2013), h. 848

⁴⁰ Yunus Hanis Syam, *Sabar dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*, (Yogyakarta : Media Pressindo, 2012), h. 54-59

B. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah istilah yang diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner yang melakukan penelitian pada kaum muda di Amerika yang mulai memasuki usia 20an tahun. Mereka memberi julukan “*twentysomethings*” kepada kaum muda yang baru meninggalkan kenyamanan hidup dari masa remaja kemudian memasuki kehidupan nyata (*real-life*) yang penuh dengan tuntutan. Fase transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal diistilahkan dengan *Emerging Adulthood*, atau diartikan sebagai masa munculnya kedewasaan.⁴¹ Menurut Robbins dan Wilner, *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 20 hingga 29 tahun.⁴²

Ketika individu dalam tahap perkembangannya tidak mampu menghadapi berbagai persoalan yang dihadapi, yang terjadi adalah mereka akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang ambing dalam keraguan dan ketidakpastian, lalu terjadilah krisis emosional yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*.⁴³ Sejalan dengan pendapat Robbins dan Wilner, Atwood mengatakan bahwa *Quarter life Crisis* merupakan krisis emosional di usia 20an yang meliputi rasa tidak berdaya, kesepian, isolasi, ragu, dan takut akan kegagalan. Pada fase ini individu cenderung

⁴¹ Oliver C. Robinson, “Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter Life Crisis : Updating Erikson for The 21st Century”, *Emerging Adulthood in A European Context*, (New York : Routledge, 2015), h. 5

⁴² Alexandra Robbins, Abby Wilner, “Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties” (New York: Tarcher Penguin, 2001), h. 90

⁴³ Alfiesyahrianta Habibie, Nandi Agustin Syakarofath, Zainul Anwar, “Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*”, *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol. 5, No. 2 (2019), h. 130

merasa tidak aman, sendirian, bingung, dan cemas dalam waktu bersamaan.⁴⁴

Masalah identitas yang dialami individu di usia 18 hingga 29 tahun utamanya adalah kecemasan untuk menjadi dewasa, takut akan kegalan, ragu, tidak mampu membuat keputusan besar, dan khawatir tentang masa depan.⁴⁵

Ada beberapa karakteristik yang muncul sebagai tanda bahwa individu mungkin sedang mengalami *Quarter Life Crisis*, beberapa tanda tersebut di antaranya, individu tidak tahu apa keinginan dan tujuan hidupnya, pencapaiannya selama usia itu tidak sesuai harapan, takut gagal, tidak rela masa kecil dan masa remajanya berakhir, takut mengambil keputusan, dan cenderung membandingkan pencapaian diri dengan orang lain, sehingga membuatnya merasa tidak berguna.⁴⁶

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah fase krisis yang terjadi di masa peralihan dari fase remaja menuju dewasa awal. Kondisi di mana individu merasa cemas, tidak nyaman, bingung dengan arah dan tujuan hidup, merasa salah arah dan tidak puas dengan pencapaian hidupnya. Kondisi ini merupakan akibat dari ketidaksiapan individu dalam menghadapi tantangan perkembangan yang berhubungan dengan karir, relasi, dan kehidupan sosial. *Quarter Life Crisis* memang permasalahan yang umum terjadi di usia 20an, tetapi jika tidak tangani dengan benar bisa menjadikan seseorang mengalami kecemasan yang berat hingga depresi.

⁴⁴ Joan D. Atwood, Corinne Scholtz, "The Quarter-life Time Period: AN Age of Endulgence, Crisis or Both?", *Journal Contemporary Family Therapy*, (2008), h. 241

⁴⁵ Robbins, A., Wilner, A. "Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties" (New York: Tarcher Penguin, 2001), h. 87-92

⁴⁶ Oliver C. Robinson, Gordon R.T Wright, Jonathan A. Smith, "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis", *Journal Adult Development*, (2013), h. 32

2. Tahapan *Quarter Life Crisis*

Dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, individu akan melalui beberapa tahapan, tahapan ini diantaranya sebagai berikut :

a. Fase Terjebak

Fase ini merupakan keadaan di mana individu dihadapkan oleh banyak pilihan dan juga rasa ketidakmampuan untuk memilih. Hal ini membuat mereka merasa tidak berdaya. Penyebabnya karena banyaknya hubungan yang kurang memuaskan, pekerjaan yang terlalu banyak tekanan namun tidak memberikan hasil yang memuaskan, serta kehidupan sosial yang tidak sejalan dengan nilai individu. Tekanan bisa berasal dari keluarga, partner, teman-teman, dan lingkungan kerja maupun kampus. Dalam fase ini, individu merasa peran yang mereka lakukan bertentangan dengan diri mereka sendiri.

b. Fase pemisahan

Individu memiliki dorongan untuk mengubah keadaan. Banyak keputusan yang diambil, seperti mengakhiri hubungan, keluar dari pekerjaan, atau pengalihan kehidupan sosial. Fase ini menjadi fase puncak bagi individu untuk merasa bersalah, malu, sedih, namun juga lega. Pada fase ini memicu konflik antara diri sendiri dengan perasaan yang dihadapi. Individu akan merasa tidak nyaman sebab hidupnya menjadi berubah dari sebelumnya.

c. Fase *Time-Out*

Selama fase ini, seseorang akan merenungkan situasi yang sedang mereka hadapi, untuk mengatasi kondisi emosi yang menyakitkan dan untuk mengembangkan prinsip baru dalam hidup mereka. dalam fase ini, seseorang lebih suka menghabiskan waktu dengan melakukan perjalanan atau berpindah lokasi, dengan tujuan untuk memberi jarak agar bisa memahami keadaan dirinya dari fase pemisahan.

Fase *Time-Out* dan fase pemisahan pada dasarnya adalah dua bagian dari proses pelepasan, hanya saja terkadang yang terjadi adalah fase *Time-Out* terjadi lebih dulu sebelum fase pemisahan, atau juga bisa terjadi fase pemisahan terjadi lebih dulu sebelum fase *Time-Out*.

d. Fase Eksplorasi

Pada fase ini, individu kembali dengan komitmen dan tujuan yang baru dengan menggali setiap kemampuan dan kesempatan yang dimiliki untuk dieksplorasi. Individu akan mengembangkan struktur kehidupan yang lebih selaras dengan nilai, aspirasi, dan jati diri mereka. pada tahap inilah individu akan menjalani perubahan dan memungkinkan individu untuk berkembang secara lebih baik.⁴⁷

3. *Quarter Life Crisis* Dalam Pandangan Psikologi

Dalam kehidupan, setiap orang pasti pernah dan akan mengalami *Quarter-life Period*, tetapi tidak semua orang akan mengalami *Quarter Life Crisis*, sementara itu, *Quarter Life Crisis* menjadi problem potensial yang dikaitkan dengan konsep ekspektasi dalam psikologi sosial, yaitu *self-fulfilling prophecy*. *Self-fulfilling prophecy* adalah proses dimana ekspektasi atau harapan terhadap seseorang mengarahkan kita untuk mewujudkan ekspektasi tersebut,⁴⁸ sehingga saat seorang mahasiswa menganggap bahwa masa setelah lulus kuliah dan mencari pekerjaan sebagai masa yang penuh ketidakpastian, kebingungan, dan kesedihan, maka masa-masa tersebut berpotensi untuk menjadi seperti itu sebagai konsekuensinya.

Thomas dalam Merton mengatakan “jika seseorang menganggap sesuatu itu nyata, maka sesuatu itu akan menjadi nyata sebagai konsekuensinya”. Reaksi psikologis seseorang sebagai akibat dari

⁴⁷ *Ibid.*, h. 30-31

⁴⁸ Kemal Adityawarman, Sita Rositawati, “Pengaruh Self-Fulfilling Prophecy Terhadap Self Efficacy Murid Level 1 DI Tempat Les X di Bandung”, *Jurnal Prosiding Psikologi*, Vol. 4, No. 2, (Agustus 2018), h. 481

ekspektasi atau prediksi yang dimiliki nantinya akan mengarahkan individu untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Rosenthal & Babad juga mengungkapkan, ketika individu berekspektasi atas perilaku tertentu terhadap seseorang, maka individu akan bertindak untuk membuat perilaku yang diekspektasikan muncul dari orang tersebut. misalnya orang tua yang berekspektasi bahwa anaknya akan mengalami krisis pada saat ia mulai memasuki usia 20 tahun, perilaku orangtua tersebut kepada anaknya akan dipengaruhi oleh ekspektasi yang mereka miliki. Akibatnya, anaknya berpotensi untuk memiliki ekspektasi yang sama.

Quarter Life Crisis kemudian menjadi masalah yang berpotensi untuk tetap ada, sebab terdapat kekaburan (anomie) akan norma yang berlaku bagi individu di *quarter-life period*. Saat individu masih mengemban pendidikan di bangku kuliah, ada batasan yang jelas tentang apa yang harus dilakukan, sementara setelah lulus tidak lagi terdapat batasan-batasan yang menetapkan harus ke arah mana individu melanjutkan hidupnya. Hal ini membuat individu merasakan banyaknya kemungkinan dan ketidakpastian dalam hidup yang akhirnya mengakibatkan *Quarter Life Crisis*.⁴⁹

4. *Quarter Life Crisis* Dalam Pandangan Islam

Memiliki pandangan hidup dengan kaca mata islam dapat membantu individu mengurangi rasa khawatir akan masa depan karena ia sudah meyakini bahwa setiap manusia memiliki takdirnya masing-masing, selama manusia dapat berbuat baik sangka pada segala rencana-Nya dan mempersiapkan diri dengan baik. Perbuatan baik sangka dalam Islam dikenal dengan *husnuzan*, sementara sifat kebalikannya yaitu *suuzan*, berburuk sangka. Sifat ini bukan hanya berlaku untuk hubungan dengan manusia saja (*habluminannas*), melainkan juga kepada Allah SWT (*habluminallah*).

⁴⁹ Kemas Mohd Saddam Abd Somad, "Psikologi Sosial dan Quarter Life Crisis : Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 1 (2020), h. 19

Dari Abu Hurairah, Rasulullah ﷺ bersabda, “Allah berfirman: “Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku, jika ia berprasangka baik kepada-Ku maka kebaikan itu adalah baginya, jika ia berprasangka buruk kepadaku maka keburukan itu adalah baginya.” (HR. Ibnu Hibban).

Hadits tersebut mengisyaratkan bahwa prasangka kita kepada Allah akan berpengaruh terhadap bagaimana Allah akan “tampak” pada kita dan bagaimana kita akan memaknai sesuatu. Jika kita berbaik sangka dan krisis menimpa kita, maka krisis tersebut juga akan kita maknai sebagai hal yang baik. Sama halnya jika kita berprasangka baik kepada Allah atas krisis yang kita alami, maka kita juga akan memperoleh makna serta kebaikan dari krisis tersebut.⁵⁰

5. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *Quarter Life Crisis*, yaitu :

a. Bimbang dalam mengambil keputusan

Kondisi dimana individu menganggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil.

b. Putus asa

Individu menganggap tidak ada pencapaian atau mereka merasa gagal dalam melaksanakan tugas kemandirian.

c. Penilaian negatif

Memandang negatif pencapaian dan usaha yang sudah dilakukan karena tidak sesuai harapan. Hal ini menjadikan individu untuk lebih mudah membandingkan hidupnya dengan orang lain.

d. Terjebak dalam situasi sulit

⁵⁰ *Ibid.*, h. 20

Individu menganggap tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terperangkap dalam pilihan hidup yang harus dijalani.

e. Cemas

Mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi tentang masa depan.

f. Tertekan

Situasi yang dianggap individu adanya masalah yang dihadapi terasa semakin berat dari hari ke hari. Menjadikan banyak aktivitas lain yang terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal.

g. Khawatir dengan relasi interpersonal

Anggapan karena mengecewakan keluarga ataupun pasangan karena belum bisa memenuhi harapan yang diinginkan atau sesuai dengan standar individu. Ini juga berlaku ketika individu yang akan atau sedang menjalin hubungan dengan lawan jenis, apakah orang akan dipilih adalah orang yang tepat untuk menjadi pasangan hidup atau tidak.⁵¹

C. Psikoterapi

Pemaknaan psikoterapi di ambil dari dua kata, yaitu *psycho* yang berarti jiwa atau psikis, dan *therapy* yang berarti pengobatan atau penyembuhan. Psikoterapi merupakan pengobatan dan proses penyembuhan melalui pendekatan psikologis. Psikoterapi meliputi berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan cara mengubah pikiran, perasaan, maupun perilaku individu.⁵²

Para pakar psikoterapi memiliki anggapan bahwa perubahan perilaku individu tergantung dari bagaimana pemahaman atas motif dan konflik

⁵¹ Agustinus Riyanto, Diana Putri Arini, "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Misi Charitas", *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 3, No. 1, (2021), h. 14

⁵² Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h. 1

yang tidak disadari, pakar lain menganggap bahwa individu memiliki kemampuan untuk belajar mengatasi masalah tanpa perlu menjajaki faktor yang menjadi penyebab dari masalah individu. Meskipun ada perbedaan dari segi teknik, kebanyakan metode memiliki ciri dasar yang sama. Teknik yang digunakan meliputi komunikasi dari dua individu, yaitu klien (penderita) dengan terapis. Klien dibantu untuk mengungkapkan perasaan takut yang ada dalam diri mereka, emosi, serta berbagai pengalaman yang mereka punya secara bebas tanpa harus merasa takut akan penilaian buruk ataupun cemooh dari terapis. Sebaliknya, terapis justru akan memberikan simpati dan perhatian, serta mencoba membantu klien untuk mengembangkan cara dalam menangani masalah secara lebih efektif.⁵³

James P. Caplin memaknai psikoterapi dalam dua sudut pandang, yaitu psikoterapi memiliki arti secara khusus sebagai penerapan teknik khusus dalam penyembuhan penyakit mental, atau pada kesulitan dalam penyesuaian diri setiap hari.⁵⁴

Sementara menurut Corsini, psikoterapi menjadi suatu proses formal interaksi dari dua pihak, masing-masing pihak umumnya terdiri dari satu orang, namun tidak menutup kemungkinan untuk dilakukan oleh dua orang atau lebih. Tujuan dari proses ini adalah memperbaiki keadaan tidak menyenangkan (*distress*) pada salah satu pihak atas ketidakmampuan atau malfungsi pada salah satu bidang-bidang berikut: fungsi kognitif (kelainan fungsi berpikir), fungsi afektif (penderitaan atau kehidupan emosi yang kurang menenangkan), ataupun fungsi psikomotorik (perilaku yang tidak tepat). Prawitasari menjelaskan bahwa psikoterapi adalah proses interaksi formal antara dua orang atau lebih, salah satu pihak memiliki posisi sebagai penolong sementara yang lain menjadi yang ditolong, tujuannya untuk perubahan atau penyembuhan.

⁵³ Luluk Indarinul Mufidah, “ Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan di Era Modern”, *Jurnal Lentera*, Vol. 1, No. 2, (2015), h. 183-184

⁵⁴ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Maliki Press, 2009), h. 192

Wolberg juga memberikan pengertian bahwa psikoterapi menjadi suatu bentuk perlakuan atau *treatment* terhadap masalah yang bersifat emosional, dalam hal ini seseorang yang sudah terlatih secara sengaja membina hubungan profesional bersama seorang klien dengan tujuan menghilangkan, mengubah, atau dengan memperlambat simtom untuk mengantar pola perilaku yang terganggu, selain itu juga meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang lebih positif.⁵⁵

Dari berbagai pendapat mengenai psikoterapi dari beberapa tokoh di atas, dapat dikatakan bahwa psikoterapi merupakan pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologi. Istilah psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya sehingga setiap individu mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Psikoterapi berfungsi untuk membantu penderita dalam memahami diri, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan dalam penyesuaian diri, memberi perspektif masa depan yang lebih cerah, membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, serta membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan pengobatannya. Dalam psikoterapi, para ahli membantu kliennya dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan berguna, serta menjadikan kliennya menjadi pribadi yang lebih berarti dalam kehidupan. Makna hidup yang paling tinggi adalah pengabdian kepada Tuhan Yang Maha Pencipta manusia dan alam semesta.⁵⁶

Penyebab dasar dari semua gangguan mental yang dialami oleh individu adalah karena terganggu atau terhambatnya kehidupan emosi pada individu. Jika emosi seseorang sudah terganggu, maka kepribadiannya pun akan ikut terganggu, akibatnya akan terjadi gangguan

⁵⁵ *Ibid.*, h.193

⁵⁶ Ros Mayasari, “Islam dan Psikoterapi”, *Jurnal Al-Munzir*, Vol. 6, No. 2, (2013), h.

dalam mental yang kemudian merasuk pada seluruh kepribadian seseorang, dan efek yang akan ditimbulkan meliputi gangguan dalam cara berpikir (pelupa, sulit berkonsentrasi, malas berpikir, sulit mengambil keputusan dan pandangan menyempit), gangguan dalam alam perasaan (cemas, gelisah, murung, membenci tanpa alasan), gangguan jasmaniah (gangguan psikosomatik), serta keseluruhan tingkah laku (suka berkelahi, menyakiti orang lain, mencuri).⁵⁷

Menurut Wolberg, ada tiga macam perawatan psikoterapi yang bisa dilakukan untuk menangani permasalahan emosional, yaitu dengan penyembuhan suportif, penyembuhan reedukatif, dan penyembuhan rekonstruktif, penyembuhan suportif atau terapi suportif bertujuan memperkuat benteng pertahanan berupa harga diri atau kepribadian, memperluas mekanisme pengarah dan pengendalian emosi, serta pengembalian penyesuaian diri. Penyembuhan reedukatif bertujuan untuk penyesuaian kembali, perubahan atau modifikasi tujuan hidup, dan menghidupkan potensi kreatif dalam diri. Sedangkan penyembuhan rekonstruktif memiliki bertujuan untuk menimbulkan *insight* atau pemahaman terhadap konflik di dalam diri yang tidak disadari serta mengembangkan potensi diri.⁵⁸

Sampai saat ini, ada ratusan metode psikoterapi yang telah berkembang. Dari banyaknya metode psikoterapi yang ada, tidak ada metode yang dikatakan lebih baik dari metode lain, semua itu tergantung pada pemilihan metode yang tepat dari terapis, sehingga metode dipilih dapat dilakukan secara maksimal dan mendapat hasil yang baik untuk pasien nantinya. Ada beberapa metode yang dilakukan untuk fokus pada keadaan saat ini (*here and now*), sementara metode yang lain lebih fokus

⁵⁷In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Maliki Press, 2009), h. 202-203

⁵⁸*Ibid.*, h. 204-206

pada pengalaman masa lalu baik yang disadari ataupun yang tidak disadari.⁵⁹

Dari banyaknya teknik psikoterapi, ada beberapa teknik yang paling banyak digunakan, yaitu psikoterapi psikodinamik, terapi interpersonal, terapi kognitif, serta terapi perilaku⁶⁰:

a. Psikoterapi psikodinamik

Metode ini digunakan dalam menangani pasien agar pasien mengerti diri mereka secara utuh, termasuk berbagai konflik di dalam alam bawah sadar. Metode ini membawa pasien pada pengalaman di masa anak-anak yang bisa memicu perasaan cemas dan kurangnya harga diri yang mempengaruhi fungsi pada fase dewasa. Terapi ini didasarkan pada premis bahwa mental dipengaruhi oleh berbagai konflik tak sadar, pengalaman yang bermakna maupun menyakitkan di masa kecil, dan semua pengalaman tersebut tersembunyi dibalik berbagai mekanisme defensive (*defense mechanism*). Berbagai perubahan persepsi, harapan, serta perilaku yang terjadi melalui pengenalan dari proses mental yang kemudian menjadi pemahaman baru.

b. Terapi interpersonal

Terapis membantu pasien agar mengerti berbagai hal interpersonal pasien. hal-hal yang meliputi perasaan duka yang belum terselesaikan, konflik antara pasien dengan orang yang berarti dalam hidup pasien, perubahan peran sosial atau pekerjaan, maupun berbagai persoalan terkait kemampuan pasien dalam menjalin relasi dengan orang lain.

c. Terapi kognitif

Terapi ini membantu pasien dalam mengenali dan merubah pola berpikir yang merugikan. Ian McDermott dan Joseph O'Connor berpendapat bahwa pikiran pesimis dan optimis berpengaruh

⁵⁹ Soehartono Taat Putra, *Psikoneuroimunologi Kedokteran Ed. 2*, (Surabaya : Airlangga University Press), 2011, h.196

⁶⁰ *Ibid.*, h. 197

buruk dan baik terhadap kesehatan. Pola semacam itu yang nantinya diubah dalam terapi kognitif.

d. Terapi perilaku

Terapi perilaku berfungsi untuk mengubah perilaku spesifik yang bersifat negatif, tidak sesuai, dan dapat merugikan. Perilaku tersebut yang kemudian diubah/disubstitusi dengan perilaku positif.

Pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dalam jangka waktu yang lama, secara emosional menciptakan 'cetakan' pada emosional individu. Hal ini yang menyebabkan hubungan dengan sesama manusia pada fase kehidupan menjadi terganggu. Usaha psikoterapi dalam mengatasi permasalahan ini dengan membuat perubahan dari 'cetakan' emosi yang tidak menyenangkan tersebut menjadi keterampilan atau kecerdasan emosi yang lebih baik.⁶¹

Sementara itu, dalam pandangan tasawuf, Psikoterapi tasawuf atau psikoterapi sufistik merupakan proses penyembuhan jiwa menggunakan cara islami yang telah dipraktekkan oleh para sufi ratusan tahun yang lalu. Prinsip dasar penyembuhan ini adalah bahwa kesembuhan datang dari Allah Yang Maha penyembuh, sedangkan para sufi sebagai terapis hanya bertindak sebagai perantara. Intisari ajaran tasawuf bertujuan untuk memperoleh hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga individu melalui kesadarannya itu merasa berada dihadirat-Nya. Istilah tasawuf belum dikenal pada zaman Rasul, tetapi substansi ajaran tasawuf diambil dari perilaku Rasulullah sendiri. Tasawuf menjadi salah satu metode psikoterapi yang digunakan oleh para sufi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di masyarakat pada umumnya dengan metode tazkiyat an-nafs atau metode penyucian jiwa. Terapi tasawuf ada bukan untuk menggantikan posisi yang selama ini didominasi oleh bidang medis, namun metode dari terapi tasawuf

⁶¹ *Ibid.*, h. 199

ini memiliki fungsi dan karakter sebagai pelengkap. Sebab terapi tasawuf menjadi metode terapi yang bersifat alternatif.⁶²

Bentuk bentuk psikoterapi dalam pandangan tasawuf diantaranya⁶³ :

1. Taubat sebagai psikoterapi terhadap degradasi moral

Taubat berarti kesadaran yang diikuti penyesalan atau rasa menyesal karena melakukan suatu perbuatan dosa dengan berjanji sepenuh hati tidak akan lagi berbuat dosa atau kesalahan yang sama dan kembali kepada Allah SWT. Taubat berkaitan dengan penataan kembali kehidupan manusia yang sudah berantakan dan perbaikan kembali mental manusia yang sudah rusak akibat dari dosa yang dilakukannya. Manusia dianjurkan untuk melakukan permohonan ampunan untuk setiap dosa atau kesalahan yang telah dilakukan sebagai wujud dari perilaku taubat, sehingga ia akan mengerti secara lebih dalam tentang konsekuensi taubat atas dosanya yaitu tidak mengulang kembali kesalahan tersebut.

Dilihat dari aspek kejiwaan, taubat merupakan sebuah kombinasi dari fungsi kejiwaan yang mampu menghidupkan kembali kondisi psikologis seseorang. Nilai-nilai psikologis yang terdapat dalam taubat diantaranya:

a. Kesadaran

Keadaan dimana individu dapat memahami dirinya secara tepat, mengenal secara sadar berbagai pikiran, perasaan dan evaluasi dalam dirinya. Ketika sudah mengetahui akibat dari kesalahan yang dilakukan, maka seseorang akan bersungguh-sungguh dalam melakukan taubat. Seseorang akan sadar sepenuhnya pada dosa-dosanya, menerima diri, menata kembali hidupnya, sehingga ia akan menemukan keterpaduan dirinya kembali.

⁶² Nur Cholis dan Syahril, "Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali)" *Jurnal MANTHIQ*, Vol. 3, No. 1, (2018), h. 44

⁶³ *Ibid.*, h. 49-56

b. Pengakuan dosa

Orang yang mengakui dosanya berarti ia mengungkapkan perbuatan dosa dan kesalahan yang telah dilakukannya secara jujur dan benar. Pengakuan dosa yang dilakukan secara jujur dan benar berperan penting untuk mendapatkan kelegaan batin, karena itu artinya orang tersebut merelakan perilaku dosa yang diakui secara batin dan lisan sehingga akhirnya akan mampu menghilangkan perasaan gelisah akibat dari dosa yang disimpan sebelumnya.

c. Penyesalan

Penyesalan berarti individu menyesal atau insyaf karena telah melakukan perbuatan dosa dan berniat untuk memperbaiki kesalahannya. Penyesalahan akan mengarahkan individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui penguatan iman dan taqwa.

d. Komitmen

Setelah menyesal, akan muncul keinginan yang kuat untuk tidak lagi melakukan dosa dan kesalahan sebagaimana yang pernah dilakukan sebelumnya, meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, serta memperbaiki diri melalui peningkatan amal ibadah. Komitmen ini mampu menjadikan individu menjadi diri yang baru secara utuh dan mendorong untuk berperilaku positif sesuai dengan hasil yang diharapkan.⁶⁴

2. Riyadhah dan mujahadah sebagai psikoterapi terhadap kehampaan spiritual

Riyadhah (latihan) merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang sedang berusaha untuk merubah kebiasaan dirinya yang tidak baik menuju pada kebiasaan atau tingkah laku yang baik. Mujahadah

⁶⁴ Erba Rozalina Yulianti, "Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)", *Jurnal Syifa Al-Qulub*, Vol. 1. No. 2, (2017), h. 132-140

(usaha sungguh-sungguh ke jalan Allah) merupakan usaha yang harus dilakukan seseorang yang dalam tahap riyadhah, artinya antara riyadhah dan mujahadah tidak dapat dipisahkan antara satu sama lainnya, keduanya saling berhubungan dan berkesinambungan. Orang yang ingin memiliki akhlak baik, maka ia harus melakukan kebaikan secara terus menerus, sehingga nantinya mampu menjadi kebiasaan baik bagi orang tersebut.⁶⁵

3. Zuhud sebagai psikoterapi terhadap hilangnya makna dan nilai hidup

Zuhud atau mengesampingkan hal-hal yang bersifat duniawi adalah salah satu kedudukan yang mulia pada diri orang-orang yang tengah berjalan menuju Allah SWT. Imam al-Ghazali menyebut ada tiga tanda kezuhudan pada diri seseorang, *pertama*, tidak merasa senang dengan apa yang ada (harta) dan tidak merasa sedih ketika kehilangan harta yang dia miliki, *kedua*, tidak terpengaruh pada hinaan ataupun pujian, karena bagi orang yang zuhud, orang yang memuji dan menghina adalah sama saja, hal ini berkaitan dengan kedudukan yang dimiliki, orang yang zuhud tidak akan bahagia dengan pujian dari orang lain, serta tidak merasa kecewa ketika menerima hinaan dari orang lain. *Ketiga*, merasa senang dengan Allah ditandai dengan kenikmatan dalam beribadah.⁶⁶ Dalam *Ihya' Ulumuddin* Al-Ghazali meletakkan zuhud sebagai salah satu psikoterapi terhadap problem-problem manusia modern yang cenderung hidup hedonis, materialistik, dan mengukur kebahagiaan seseorang hanya dengan banyak tidaknya harta. Maka setelah taubat psikoterapi bagi kehidupan modern adalah dengan melakukan zuhud terhadap dunia.

4. Sabar sebagai psikoterapi terhadap stres dan frustrasi

Orang yang sabar akan siap menghadapi berbagai ketidaksenangan. ketidaksenangan tersebut dipandang olehnya sebagai nikmat dari Allah

⁶⁵ Syaikh Jamaluddin Al-Qasimi, *Buku Putih Ihya' Ulumuddin Imam Al-ghazali*, (Bekasi: PT. Darul Falah, 2010), h. 308-309

⁶⁶ Tim Redaksi UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Tasawuf jilid III*, (Bandung: Angkasa, 2021), h. 1549-1552

SWT. ketika direnungkan secara seksama kita melihat bahwa inayah pertolongan ilahi dalam mencurahkan berbagai kerepotan adalah karena suatu hikmah yang sangat luhur. Sedangkan orang bodoh adalah orang yang merasa tidak kerasan, sedih dan murung dalam menghadapi berbagai kerepotan. Adapun orang yang cerdas selalu mencari sisi baik terhadap apa yang diujikan oleh Allah kepada dirinya.

5. Tawakkal sebagai psikoterapi terhadap hilangnya harga diri dan masa depan

Tawakal adalah bersandar kepada Allah SWT dalam segala hal. Allah lah sebagai penyebab segala sesuatu. Artinya, bertawakal itu adalah bahwa seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada Pemilik daya dan kekuatan tersebut, seraya mengetahui bahwa menjalani hukum sebab akibat tidak menafikan tawakal.⁶⁷

⁶⁷ Nur Cholis dan Syahril, "Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali)" *Jurnal MANTHIQ*, Vol. 3, No. 1, (2018), h. 43-56

BAB III

DESKRIPSI DAN ANALISIS

A. Syukur Sebagai Self-Healing

Dalam diri setiap manusia memiliki semacam sistem pertahanan yang bisa menyembuhkan diri sendiri ketika terjadi luka, ketika ada virus atau bakteri yang masuk ke dalam tubuh manusia, maka secara otomatis sistem imun akan bekerja melawan virus sebagai bentuk pertahanan diri dan menghasilkan perlindungan tubuh dari penyakit. Di dalam diri setiap manusia memiliki kekuatan penyembuhan yang mampu memulihkan fungsi yang hilang dan menghidupkan kembali kekuatan untuk menyembuhkan organ yang sakit. Berhasil tidaknya kekuatan penyembuhan ini banyak dipengaruhi oleh fikiran yang ada dalam diri individu, atau lebih tepatnya alam bawah sadar yang sebagian besar bekerja melalui pusat syaraf besar dan sistem syaraf sistematis.⁶⁸

Permasalahan yang dialami individu datang dari berbagai hal, mulai dari permasalahan dengan diri sendiri, orang lain ataupun dengan lingkungan dimana individu tersebut berada. Dampak yang ditimbulkan umumnya akan dirasakan pada diri sendiri, mulai dari menyalahkan diri sendiri, menyakiti diri, atau merasa hampa dalam hidupnya.

Kebutuhan untuk menjaga mental menjadi hal yang diperlukan oleh setiap orang. Kunci dari mental yang sehat pada dasarnya ada pada diri setiap individu yaitu melalui penyembuhan diri sendiri (Self-Healing). Self-healing memiliki banyak manfaat, sebab selain bisa dilakukan secara mandiri juga memiliki konsistensi pengulangan untuk hasil yang maksimal dalam mempertahankan dan memelihara kesehatan mental. Self healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan

⁶⁸ William Atkinson, *Self-Healing By Thought Force*, terjemah Sushela M. Noor, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2022), h. 3

menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam dalam tubuh. Kemampuan untuk menerapkan self healing yang dilakukan masing-masing orang berbeda tergantung pada kecocokan model self healing yang dilakukan.⁶⁹

Permasalahan mental yang ada dalam diri individu seringkali tidak disadari dan bahkan diabaikan karena dianggap bukan masalah yang besar, kebiasaan individu dalam mengelola emosi yang buruk justru dapat menjadi bom waktu bagi alam bawah sadarnya untuk muncul dan menjadi permasalahan mental yang serius. Untuk itu, individu perlu untuk mengenali masalah agar memiliki pengelolaan emosi yang baik. Berikut ini adalah unsur dalam proses mengenali masalah, yaitu :

a. Kognisi

Permasalahan yang dialami individu erat kaitannya dengan proses kognitif pada otak melalui sensori, antensi, persepsi, yang kemudian dikelola dan direspon oleh kognitif setiap individu. Konflik yang terjadi dan masuk ke dalam ingatan seseorang tentu memiliki keunikan, sehingga mampu bertahan dalam memori. Keunikan peristiwa tersebut yang berupa kejadian buruk maupun kejadian baik kemudian akan diingat dan melekat dalam pikiran, sehingga pada akhirnya akan berpengaruh pada pola pikir maupun perilaku individu. Ingatan buruk akan membuat individu menafsirkan informasi berupa persepsi negatif.

Sebuah masalah atau konflik awalnya muncul karena stimulus atau rangsangan dari lingkungan yang berupa hasil interaksi antara individu dengan individu lain, kelompok, maupun alam semesta. Dari semua stimulus yang masuk, hanya sebagian yang masuk dalam ingatan kuat individu, bagian ini yang biasanya mendapat atensi (perhatian) dari panca indera. Munculnya atensi tersebut karena stimulus yang muncul memiliki keunikan, baik bersifat

⁶⁹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya : Unesa University Press, 2020), h. 3

positif maupun negatif. Selanjutnya terjadi proses pengkodean informasi dan menuju memori penyimpanan yang diibaratkan seperti lemari yang cukup banyak.

Sementara itu, dalam kehidupannya manusia tentu akan mengalami berbagai konflik yang terjadi selama hidupnya, apabila ingatan buruk di masa lalu belum terselesaikan dengan baik, maka lambat laun emosi negatif akan semakin bertumpuk dan bahkan mampu menjadikan ledakan emosional pada diri individu, sehingga mampu berakibat adanya gangguan abnormal pada individu. Karena itulah manusia perlu memiliki ketahanan diri yang baik terhadap penyelesaian konflik yang terjadi, bukannya memendam masalah dan menekan emosi negatif dalam alam bawah sadarnya secara terus menerus.⁷⁰

b. Konflik Dengan Orang Lain

Setiap manusia pasti berinteraksi dengan orang lain, namun dalam prosesnya, terkadang ada saja permasalahan yang terjadi, bisa berupa perbedaan pendapat, kesalahpahaman, perasaan, ekonomi, status sosial, hingga terkait agama dan golongan. Sejenak individu merenungi permasalahan tersebut. Konflik muncul akibat gesekan antara individu satu dengan yang lain. Konflik tersebut bisa dicatat atau direnungi untuk memposisikan diri sendiri berada pertengahan, dengan tidak memihak pada siapapun, baik pada diri sendiri ataupun orang lain.

Meskipun sulit karena tentu ada penyangkalan dalam diri untuk menyalahkan ataupun membernarkan atas hal yang terjadi. Setiap konflik tentu menyisakan emosi negatif dalam diri, kenali emosi tersebut dan ekspresikan dengan hal positif untuk memberikan dampak kelegaan pada diri sendiri saat mengenali konflik yang serupa. Jika konflik dengan orang lain sudah dikenali, maka kita akan merasakan titik pencerahan dalam penyelesaiannya yang timbul secara alamiah.

⁷⁰ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya : Unesa University Press, 2020), h. 8-11

c. Konflik Dengan Diri Sendiri

Permasalahan yang terjadi pada diri sendiri terkadang menjadi beban yang sangat berat bagi individu terlebih lingkungan sekitar yang tidak mendukung individu untuk bangkit. Berpura-pura bahagia sering dipandang baik, tetapi dengan melakukan kepura-puraan maka individu akan terus melakukan itu, dan pada akhirnya menjadikan lingkungan akan sulit berempati pada individu. Individu perlu terbuka terhadap kondisi yang sebenarnya tanpa harus malu memandangi diri rendah diri sendiri dan buruk bagi orang lain, karena setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Diperlukan juga ketenangan untuk memahami konflik diri sendiri. Keadaan yang cemas tidak akan bisa mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi dan cenderung menyalahkan. Keadaan yang tenang akan secara perlahan membuka konflik pada diri sendiri yang biasanya berkaitan dengan rasa rendah diri atau *insecure*, menyalahkan diri sendiri, ketidakmampuan diri, tidak berdaya, dan bahkan merasa tidak berguna. Memahami permasalahan diri kemudian renungkan kembali dalam diri dari sisi sudut tengah tanpa memihak. Kemudian lihatlah diri sendiri dan kemampuan diri yang sebenarnya, dengan begitu secara alami individu akan memahami dan menyadari keadaan emosional dalam diri melalui pengenalan terhadap diri sendiri yang diimbangi dengan kebersyukuran diri menggunakan afirmasi positif.⁷¹

Afirmasi positif yang dilakukan sebagai wujud kebersyukuran bisa dilakukan setiap hari bahkan setiap saat dibutuhkan, tujuannya agar emosi negatif yang sebelumnya muncul dalam diri individu dapat diubah menjadi emosi positif, sehingga mampu menjadi lebih sehat, secara fisik, maupun batin.

⁷¹ *Ibid.*, h. 13-15

Satu Detik Rasa Syukur Pada Kumpulan Orang Jahat

Keluar dari perasaan sakit bahwa telah menjadi korban atas kejahatan tentu sulit, tetapi coba ubah respons terhadap situasi dengan melihat keberadaan orang jahat sebagai pembelajaran bagi kita tentang apa yang seharusnya tidak dilakukan, selain itu agar individu senantiasa berhati-hati. Patahkan pemikiran bahwa karena sakit hati, kita memiliki hak untuk berbuat jahat pula. Perasaan sakit hati pada perilaku jahat yang disimpan dan menjadi dendam justru akan melekat dan menjelma menjadi perilaku buruk suatu saat nanti.⁷²

Satu Detik Rasa Syukur Pada Pengkhianatan

Kita tidak mungkin untuk menghapus kenangan tentang rasa sakit hati akibat pengkhianatan begitu saja. Namun, pengalaman mengenai pengkhianatan dapat menjadikan kita tidak hanya belajar memaafkan, tetapi juga tidak terlalu berekspektasi pada manusia. Meski begitu, memaafkan suatu kesalahan tidak sama artinya dengan mewajarkan suatu perilaku.⁷³

Satu Detik Rasa Syukur Pada Penolakan

Tidak selamanya setiap orang akan beruntung bertemu dengan orang-orang yang sigap dan cukup baik membantu individu pada masa sulit. Ada kalanya satu-satunya harapan adalah diri sendiri. Tidak ada salahnya untuk berpikir bahwa ini adalah jalur pengembangan diri, yang mungkin saja membuat individu jatuh terjerembab tidak hanya pada satu waktu.⁷⁴

Satu detik rasa syukur pada masa sulit

Jalan hidup yang dilalui setiap manusia tidak selalu indah, tetapi bukan berarti manusia tidak pernah bahagia dalam hidupnya. Tidak bisa dipungkiri,

⁷² Sofia Alvirzhie dan Mulasih Tary, *Self Healing 30 Hari*, (Yogyakarta : Checklist, 2022), h. 147

⁷³ *Ibid.*, h. 149

⁷⁴ *Ibid.*, h. 151

setiap kehidupan tentu memiliki suka maupun duka, namun semua itu akan terlewati karena hidup tidak membawa kekekalan termasuk kebahagiaan dan kesulitan. Setiap orang pasti bisa tertawa, juga menangis lagi suatu saat, lalu merasa keren karena permasalahan yang terjadi mampu terlewati dan individu bisa menghela napas untuk beristirahat.

Pembelajaran mengenai hal sulit tentu saja tidak mudah dilakukan, tetapi mengingat masa sulit biasanya memberi kekuatan yang besar pada hidup. Jadi, pencarian makna adalah jalan keluar agar kekuatan yang besar itu dapat terganti persepsi menjadi positif, alih-alih tetap menjadikannya kemalangan.⁷⁵

Satu Detik Rasa Syukur Dengan Label

Ada beberapa hal di dunia ini yang tidak bisa dikendalikan oleh manusia, baik itu ditahan atau bahkan diubah, salah satunya mengenai bagaimana orang-orang akan memberikan label terhadap orang lain. Namun, manusia patut bersyukur pada mereka yang memberi label, menghakimi, dan mengkritik orang lain dengan keras, sehingga seseorang bisa belajar untuk melihat nilai dan harga diri berasal dari usahanya sendiri, bukan karena orang lain.⁷⁶

Satu detik rasa syukur pada kegagalan

Kata “menyerah selalu dihubungkan dengan situasi negatif dan menggambarkan bagaimana orang-orang tidak termotivasi, padahal menyerah dan bersyukur bahwa seseorang bisa menyerah adalah adalah suatu kenikmatan. Dengan begitu, individu tidak egois dan memaksakan diri untuk berada pada kondisi tertentu, entah itu ambisi atau sekadar perasaan aman ketika mencapai keberhasilan.

Sekalipun manusia punya banyak kegagalan dalam hidupnya, katakan bahwa selalu ada hari esok yang benar-benar baru dandapat diisi dengan

⁷⁵ *Ibid.*, h. 155-156

⁷⁶ *Ibid.*, h. 157

tantangan baru. Mungkin akan gagal lagi, mungkin akan ganti jalur, tetapi manusia memiliki kesempatan untuk mencoba selama ia masih memutuskan hidup untuk hari ini.⁷⁷

Satu Detik Rasa Syukur Pada Jalan Hidup

Keberadaan takdir baik dan buruk mungkin bisa terbalik konteksnya pada masing-masing orang. Hal yang membuat seseorang bahagia bisa jadi menjadi alasan orang lain sedih, dan hal yang membuat seseorang bahagia bisa jadi menjadi sumber kesakitan bagi yang lain. Bersyukurlah pada segala pengalaman, entah itu baik atau buruk dalam setiap perjalanan hidup, sebab karenanya, seseorang dapat belajar tentang nilai-nilai terbaik dalam kehidupan.⁷⁸

Satu Detik Rasa Syukur Pada Hari Ini

Jika situasi makin sulit dan tidak ada hal yang bisa disyukuri, makan nyalakan lilin denga menjadikanmu “ada”. Sadari eksistensimu hari ini, pejamkan mata sejenak agar indera lain dalam diri lebih dominan bekerja. Tarik napas panjang dan hembuskan perlahan melau mulut. Lalukan berulang dan rasakan bagaimana udara masuk dan keluar ketika kita bernafas. Di dada kiri itulah detak jantung kita masih berdetak, tanda bahwa kita hidup, yang juga adalah hadiah dari Tuhan. Karena itu, ketika situasi makin sulit, satu satunya rasa syukur yang bisa kita miliki adalah kita punya hari ini. kita punya satu waktu di mana kita bisa melakukan suatu hal positif dan bermanfaat.⁷⁹

B. Syukur Sebagai Psikoterapi

Syukur adalah wujud nyata dari rasa penerimaan nikmat melalui ibadah kepada Allah SWT, dan melafadzkan kalimat syukur *alhamdulillah* sebagai

⁷⁷ *Ibid.*, h. 163

⁷⁸ *Ibid.*, h. 164-165

⁷⁹ *Ibid.*, h. 171-172

bukti telah diberikan anugerah, baik besar maupun kecil. Orang yang bersyukur adalah orang yang menunjukkan bahwa menerima nikmat dan anugerah berupa rezeki, kelapangan, ketenangan, kebahagiaan, dan kesenangan sebagai sesuatu yang harus disyukuri dan ditunjukkan dengan beribadah, berkhidmat, dan ber-*taqarrub* kepada Allah SWT. Semakin orang bersyukur maka semakin bertambah pula keberkahan, nikmat dan rahmat yang akan didapat.

Syukur menghubungkan elemen horizontal kemanusiaan dan vertikal ketuhanan, di mana ketika individu berikhtiar, berusaha keras, dan *mujahadah* untuk memperoleh keberkahan dari Allah SWT, di waktu yang sama individu tersebut memperoleh anugerah yang tanpa batas dari keikhlasan, keteguhan, dan ketulusannya. Bersyukur bukan hanya mendatangkan berkah dalam rezeki yang diterima secara materi, tetapi juga menjadi bentuk psikoterapi dalam mengatasi kegalauan, stres, depresi, frustrasi, maupun traumatik seseorang.⁸⁰

Meskipun perilaku syukur cenderung mudah diucapkan dalam berbagai kesempatan, namun dalam praktiknya individu seringkali mengalami kesulitan dan mengalami banyak hambatan. Dari sini, individu butuh latihan secara konsisten agar syukur dapat bernilai ibadah dan bermanfaat bagi kehidupan di masa yang akan datang. Dalam melakukan kebiasaan bersyukur, individu tidak boleh merasa pesimis pada niat untuk memperbaiki kualitas hidup ke arah yang lebih baik. Melalui latihan setiap hari, perasaan bersyukur dapat dibiasakan dalam diri seseorang yang benar-benar ingin mengubah pola hidupnya. Latihan bersyukur yang dapat dilakukan antara lain :

- a. Ucapkan *Alhamdulillah* setiap waktu

Setiap kali menerima nikmat dari Allah, tarik nafas secara perlahan-lahan kemudian katakan dengan penuh penghayatan, “*Alhamdulillah*” (Terimakasih ya Allah). *Alhamdulillah* menjadi salah satu ucapan yang

⁸⁰ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : Amzah, 2019), h. 238-24

sangat familiar, dan menjadi kekuatan utama bagi seorang muslim untuk menunjukkan kekausaan Allah SWT.

b. Membuat sistem pengingat

Latihan bersyukur tidaklah semudah yang dibayangkan. Kebiasaan mengucapkan kata syukur memang menjadi langkah awal untuk merasakan manfaat syukur, namun harus disiplin dan konsisten dalam menjalankan perilaku syukur setiap hari. Hal yang dapat dilakukan dengan cara membuat sistem pengingat atau alarm dengan menuliskan hal-hal kecil yang ditemui dan disyukuri setiap hari. Tulisan tersebut kemudian ditempelkan di dinding rumah atau ditempat yang mudah dibaca setiap hari. Membuat sistem pengingat bersyukur bertujuan memberikan kemudahan untuk tidak lupa pada hal-hal kecil yang telah di nikmati setiap hari.

c. Menuliskan catatan syukur setiap hari

Hal-hal yang disyukuri setiap hari, sebaiknya dibuat catatan di buku kecil. Kegiatan membuat catatan syukur bisa dilakukan menjelang tidur atau di pagi hari. Dalam catatan tersebut, individu dapat membuat catatan tentang kegiatan yang harus disyukuri, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Dalam catatan syukur ini, individu bukan hanya terfokus pada pemberian orang lain, melainkan juga tentang bagaimana memanfaatkan kesehatan dan kesempatan yang diterima untuk melakukan kebaikan kepada orang lain.

d. Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka

Ketika individu mencoba latihan syukur di alam terbuka, individu dapat mengingat kembali apa yang telah dimiliki sampai saat ini, mulai dari kesehatan, keluarga, sahabat, anak, pasangan, atau pun kebaikan yang pernah diterima dari orang lain. Dengan mengingat kembali apa yang

dimiliki di alam terbuka mampu membangkitkan semangat dan motivasi untuk bersyukur atas semua yang diberikan Allah SWT.

e. Melakukan meditasi

Dalam melakukan meditasi, individu dituntut untuk menghilangkan berbagai permasalahan atau kesulitan yang sedang dirasakan dalam pikiran. Sebab meditasi membutuhkan konsentrasi yang menyelaraskan pikiran dan perasaan. Ketika menjalani meditasi, sebisa mungkin agar individu terbebas dari kenunafikan dan kesombongan. Ini karena meditasi menjadi pengalaman spiritual yang menuntut kerendahhatian dalam menerima semua ketentuan Tuhan sebagai Sang Pemberi nikmat bagi manusia. Meditasi menjadi salah satu cara untuk melatih perilaku syukur, dengan cara menjadi proyeksi untuk menerima diri secara utuh tanpa menyalahkan Tuhan yang telah menciptakannya.

d. menulis kartu ucapan “ Terima Kasih”

latihan bersyukur dengan menuliskan kartu ucapan merupakan salah satu cara yang mudah dilakukan. Cara ini memang terkesan sederhana, kurang menarik, atau ketinggalan zaman. Namun cara ini bisa menjadi kekuatan untuk menjadikan individu sebagai orang yang paling berjasa dalam kehidupan orang lain. Dengan menulis kartu ucapan ini, individu akan terbiasa untuk melatih kepekaan perasaan dalam menyikapi semua kebaikan dan pemberian orang lain.⁸¹

C. Relevansi Syukur dengan Quarter Life Crisis

Pentingnya ilmu dalam mengetahui makna syukur akan menjadikan implementasi syukur dalam kehidupan sehari-hari menjadi jauh lebih maksimal. Allah SWT telah memberikan kenikmatan, kebahagiaan, serta

⁸¹Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur; Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta : PT. Elex Media Computindo, 2018), h. 172-184

karunia yang melimpah. Dengan segala yang diterima manusia, memang sudah sepatutnya sebagai hamba untuk bersyukur. Namun, bersyukur tidak hanya cukup mengucap *alhamdulillah* saja, perlu dibarengi dengan sikap, perkataan, dan perbuatan yang baik pula.

Pada hakikatnya, sikap kebersyukuran tidak dapat dilepaskan dari unsur nikmat dari Allah itu sendiri. Syukur akan sulit untuk diaplikasikan tanpa kesadaran terhadap adanya nikmat ataupun sesuatu yang dipersepsi sebagai nikmat. Kesadaran akan adanya nikmat mendorong individu untuk menentukan pilihan, apakah akan menerima atau tidak nikmat tersebut. salah satu aspek penerimaan nikmat adalah dengan menghadirkannya dalam hati dan pikiran. Individu terkadang akan menemui kondisi-kondisi eksternal yang berada di luar kendalinya, yang terkadang berupa hal menyenangkan atau menyakitkan, seperti halnya kondisi yang di alami individu ketika menghadapi *Quarter Life Crisis*, adanya penerimaan terhadap kondisi tidak menyenangkan semacam itu dapat mengarahkan individu untuk mempersepsikannya sebagai tanda kasih sayang dari Allah SWT.⁸²

Rasa syukur merupakan suatu kebaikan, dan kekuatan karakter transenden, meskipun kebanyakan orang sudah mengetahui hal ini, tetapi pada kenyataannya tidak semua orang mampu untuk bersyukur. Dalam keilmuan psikologi, telaah literatur dan hasil penelitian terkait rasa syukur diharapkan dapat menjadi jembatan yang mampu menerjemahkan secara konkrit, operasional, dan ilmiah tentang bagaimana mengajarkan rasa syukur, dimulai dari rasa syukur sebagai respon koping, kemudian menjadi kebiasaan, sifat, sebagai inti kepribadian hingga menjadi kekuatan karakter yang melekat.⁸³

Rasa syukur terjadi sebagai respon atas penghargaan dari orang lain yang mengarah pada ekspresi cinta dan kelembutan terhadap orang lain. Dalam

⁸² Johan Satria Putra, "Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islam", *Jurnal Soul*, Vol. 7, No. 2, (2014), h. 43-44

⁸³ Endang prastuti, *Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), h. 18

perspektif ini, rasa syukur adalah salah satu “efek penyembuhan” yang merupakan bagian dari transformasi positif. Efek penyembuhan yang dirasakan antara lain rasa cinta dan penyembuhan atas luka batin, sehingga mampu mengurangi penderitaan emosional. Efek psikoterapi muncul ketika seseorang merasa diakui, dihargai, dikuatkan untuk melakukan apa yang dulunya menjadi hal yang menakutkan untuk dilakukan; serta memahami pengalaman emosional yang sebelumnya ditakuti.⁸⁴

Cara berpikir negatif yang dirasa mengancam dan merugikan perlu diubah menjadi cara berpikir yang positif dengan menekankan bahwa stressor bukan merupakan sesuatu yang perlu dikhawatirkan atau dicemaskan. Bahkan individu perlu melihat peluang yang ada untuk mengatasi stressor dan harapan positif lain. Ketika stressor musibah datang, biasanya akan muncul perasaan kehilangan di dalam diri seseorang. Diperlukan adanya rasa percaya (keimanan) bahwa kita (manusia) bukan siapa-siapa, manusia adalah milik Allah Swt dan segala yang ada di dunia ini termasuk yang ada disekitar kita adalah milik-Nya.

Dalam teori kognitif sosial, *belief* merupakan keyakinan seseorang terhadap sesuatu. *Belief* akan mempengaruhi seseorang dalam mengantisipasi dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi. Ketika individu yakin bahwa sesudah kesulitan ada kemudahan (Q.S. al-Insyirah: 3-4), semestinya ia akan lebih tenang dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Namun, *belief* tidak sama dengan *knowledge* yaitu pengetahuan akan sesuatu. Sebagai contoh, meskipun seseorang mengerti bahwa agama mengajarkan sesudah kesulitan ada kemudahan, tidak akan mempengaruhi pola perilaku orang itu kecuali ia meyakini pemahaman tersebut.⁸⁵

Dengan pemahaman konsep syukur yang benar nantinya akan menjadikan individu mampu dalam implementasi konsep syukur di kehidupan sehari-hari,

⁸⁴ Robert A. Emmons, Robin Stren, “Gratitude As A Psychotherapeutic Intervention”, *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 69, No. 8, (2013), h. 847

⁸⁵ Ros Mayasari, “Islam dan psikoterapi”, *Jurnal Al-Munzir*, Vol. 6, No. 2, (2013), h. 249

sehingga diharapkan nantinya konsep tersebut dapat diterapkan dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, dan menjadikan individu lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan lainnya.

D. Peranan Psikoterapi Syukur dalam Menghadapi Quarter Life Crisis

Pada dasarnya hidup selalu dipenuhi tekanan yang tidak kunjung berhenti. Setiap saat selalu ada saja masalah yang datang silih berganti. Disini peran syukur itu menjadi sangat penting. Sebagaimana diketahui bahwa orang yang bersyukur cenderung rileks dalam menjalani kehidupan. Orang yang bersyukur akan menghadapi permasalahan dengan tenang, mereka percaya bahwa akan ada hal baik yang menjadi pembalasan nantinya. Jadi meskipun hari ini terasa kurang menguntungkan, masih ada hari esok untuk memperbaiki diri agar menjadi lebih baik. Jika individu tidak mampu menghadapi persoalan dalam hidup, maka yang terjadi adalah stres. Individu akan mengalami stres yang bisa berakibat buruk bahkan pada kesehatannya.⁸⁶

Begitupun seperti dalam pembahasan skripsi kali ini, permasalahan yang di alami individu terkait *Quarter Life Crisis*. Dalam bab dua telah dijelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan keadaan dimana individu dihadapkan pada situasi krisis yang membuat individu merasa dalam keadaan ketidakpastian dalam hidup, merasa tidak mampu dalam menentukan pilihan, dan takut untuk menghadapi kegagalan. Kondisi ini membuat individu merasa cemas, dan jika permasalahan ini tidak ditangani dengan benar, bisa berakibat stres hingga depresi.

syukur menjadi salah satu metode psikoterapi untuk mengatasi persoalan psikis yang terjadi. Dan pada penelitian kali ini psikoterapi syukur dikhususkan untuk mengatasi persoalan quarter life crisis, adapun metode psikoterapi syukur yang dilakukan adalah sebagai berikut:

⁸⁶ Indah Hanaco, *The Miracle of Syukur*, (Jakarta : Laskar Aksara, 2012), h. 127-128

Jika masih dalam taraf awal, masih memungkinkan bagi individu untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan “penyembuhan” sendiri. Berikut adalah beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dari *quarter life crisis* :

1. Lihat apa yang bisa di ubah untuk memperbaiki situasi
2. Beusaha rileks dan tidak menuntut pada diri sendiri, anggaplah diri kita sedang dalam masa rentan yang membutuhkan banyak pengertian. Jika memungkinkan, gunakan teknik relaksasi untuk membuat tubuh lebih tenang.
3. Jauhkan diri dari situasi yang menekan dan tidak menguntungkan.
4. Tentukan tujuan yang realistis sehingga tidak menjadi tambahan beban yang tidak perlu.
5. Mengubah cara pandang dalam menghadapi masalah dan situasi sulit. Coba untuk memandang dari sudut yang sama berkali-kali
6. Berbuat banyak untuk orang lain, karena biasanya ada rasa bahagia saat seseorang berbuat sesuatu yang berguna untuk sesama. Hal ini sejalan dengan pendapat imam al-Ghazali bahwa salah satu hakikat syukur adalah dengan amal atau perbuatan. Berbuat baik kepada sesama menjadi salah satu hal yang menjadikan kita lebih bersyukur atas nikmat Allah SWT, serta menjadikan keadaan mental menjadi lebih sehat.
7. Selalu berpikir positif untuk menjauhkan aura negatif. Ketika individu mampu untuk selalu bersyukur, itu berarti banyak hal-hal negatif yang mampu dilepaskan, seperti rasa iri, dengki, ataupun dendam. Rasa syukur akan memberi energi besar dan mendorong banyak kesempatan untuk terbuka. Karena itulah, bersyukur tidak akan merugikan, justru mendatangkan berkah yang melimpah.⁸⁷

Syukur sebenarnya sudah ada dalam diri manusia, karena fitrah manusia itu menghamba pada Tuhannya. Hanya saja kadang kita tidak

⁸⁷ Indah Hanaco, *The Miracle of Syukur*, (Jakarta : Laskar Aksara, 2012), h. 133-134

mengetahui kunci untuk menghidupkan rasa syukur itu di hati kita. Oleh karena itu, untuk menghidupkannya, perlu kunci sederhana yang diperlukan, yaitu :

1. Menyadari bahwa semua yang kita miliki adalah titipan
2. Senantiasa berprasangka baik kepada Allah
3. Memahami pesan dibalik nikmat
4. Tahu balas budi.⁸⁸

Namun, tidak ada amalan baik yang hadir tanpa pengahalang. Tentu akan selalu ada penghalang yang merintangikan kebaikan,. Disanalah sesungguhnya Allah sedang melatih kesungguhan hati manusia dalam melakukan sebuah amal. Begitu pun dengan amalan syukur, memang benar dengan mengucapkan kata syukur adalah hal yang mudah untuk dilakukan, namun untuk menerapkannya menjadi sebuah amalan itu tidak mudah, ada beberapa hal yang menghalangi syukur. Penghalang tersebut diantaranya:

1. Hati yang sempit
2. Mudah mengeluh
3. Memandang remeh terhadap nikmat Allah
4. Enggan berbagi
5. Mudah putus asa.⁸⁹

Rasa syukur akan lebih mudah meresap ke dalam hati ketika individu memahami bagaimana syukur yang datang kepadanya. Kebahagiaan yang muncul karena rasa syukur disebut keadaan syukur, yaitu perasaan bersyukur dengan kerendahan dan ketundukan hati atas nikmat. Dengan nikmat dari Allah, kondisi ruhaniah manusia dapat meningkat dan naik sampai derajat tertinggi. Sebaliknya, manusia yang tidak mampu memanfaatkan nikmat-nikmat pemberian Allah, maka derajatnya akan turun bahkan jatuh. Apakah nikmat digunakan secara benar, disalahgunakan atau tidak digunakan sama

⁸⁸ Aura Husna, *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), h. 126-132

⁸⁹ *Ibid.*, h. 142-151

sekali tidak akan berpengaruh apapun bagi Allah, tetapi sikap tersebut berpengaruh pada keberuntungan dari manusia itu sendiri, baik di dunia maupun di akhirat.⁹⁰

⁹⁰ Imam al-Ghazali, *Sabar Dan Syukur*, Terj. Purwanto, (Bandung: Marja, 2019), h. 93

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan menyikapi dan mencermati pembahasan di atas yang berkaitan dengan Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Syukur bukan hanya tentang ucapan rasa terima kasih sebagaimana yang sering diucapkan dalam kehidupan sehari-hari, namun jika difahami lebih dalam, syukur mampu menjadikan manusia memiliki hati yang bersih, senantiasa berpikir positif, berprasangka baik kepada Allah, dan senang dalam melakukan kebaikan. Karena sejatinya tidak ada kesulitan yang datang melainkan dari-Nya, untuk itu semakin sering bersyukur manusia akan lebih mudah manajemen konflik pribadi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Rasa syukur adalah salah satu “efek penyembuhan” yang merupakan bagian dari transformasi positif. Efek penyembuhan yang dirasakan antara lain rasa cinta dan penyembuhan atas luka batin, sehingga mampu mengurangi penderitaan emosional. Efek psikoterapi muncul ketika seseorang merasa diakui, dihargai, dikuatkan untuk melakukan apa yang dulunya menjadi hal yang menakutkan untuk dilakukan; serta memahami pengalaman emosional yang sebelumnya ditakuti. Untuk itu, syukur mampu menjadi salah satu penyembuh dalam mengatasi Quarter Life Crisis, sebab memiliki efek penyembuh dengan menjadikan hati lebih tenang sehingga dapat melakukan hal positif sebagai wujud dari rasa syukur.
3. Syukur dapat menjadi metode psikoterapi untuk mengatasi Quarter Life Crisis, Sementara itu, dalam melakukan kebiasaan bersyukur, individu tidak boleh merasa pesimis pada niat untuk memperbaiki kualitas hidup ke arah yang lebih baik. Melalui latihan setiap hari,

perasaan bersyukur dapat dibiasakan dalam diri seseorang yang benar-benar ingin mengubah pola hidupnya. Latihan bersyukur yang dapat dilakukan antara lain :

- Ucapkan *Alhamdulillah* setiap waktu
- Membuat sistem pengingat
- Menuliskan catatan syukur setiap hari
- Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka
- Melakukan meditasi
- menulis kartu ucapan “ Terima Kasih”

B. Saran

Penelitian tentang syukur sebagai psikoterapi quarter life crisis ini semoga bermanfaat bagi pembaca dan penulis. Serta diharapkan bisa menjadi salah satu tameng yang kokoh untuk menghadapi quarter life crisis dan bisa menjadi penambah pengetahuan dalam khazanah keilmuan islam, khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi, sehingga bisa menambah referensi bagi penelitian selanjutnya. Selain itu penulis berharap ada penelitian lebih dalam lagi oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, Kemal dan Sita Rositawati. "Pengaruh Self-Fulfilling Prophecy Terhadap Self Efficacy Murid Level 1 DI Tempat Les X di Bandung". 2018. *Jurnal Prosiding Psikologi*, Vol. 4, No. 2.
- Afnan, dkk. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis". 2020. *Jurnal Kognisia*, Vol. 3, No. 1.
- Aisyah, Asti, dan Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar". 2018. *Jurnal Proyeksi*, Vol. 13, No. 2.
- Akmal, dan Masyhuri. "Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)". 2018. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 2.
- Akmal, dan Masyuri. 2018. "Konsep Syukur (Gratefulnes)". *Jurnal KPI*. Vol. 7. No. 2.
- Al-Qasimi, Syaikh Jamaluddin. *Buku Putih Ihya' Ulumuddin Imam Al-ghazali*. 2010. Bekasi: PT. Darul Falah.
- An-Naisaburi, Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi. *Risalah Qusyairiyah (Sumber Kajian Ilmu Tasawuf)*, Terj. Umar Faruq. 2007. Jakarta: Pustaka Amani.
- Arifin, Syamsul. *Ensiklopedi Islam Kaffah* 3. 2018. Yogyakarta : Trans Idea Publishing.
- Astriana, Syndi. "Konsep Syukur Syekh 'Abd Al Qādir Al Jīlānī". 2021. skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel.
- Atwood, Joan D., dan Corinne Scholtz. "The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?". 2008. *Journal Contemporary Family Therapy*.
- Baqtiar, Dinar Restu. "Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin". 2020. Skripsi : Fakultas Ushuluddin. IAIN Kudus.

- Cholis, Nur dan Syahril. "Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali).2018.*Jurnal MANTHIQ*, Vol. 3, No. 1.
- Dariyo, Agoes.*Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama (Psikologi Atitama)*.2007.Bandung: Refika Aditama.
- Emmons, Robbert A. dan Michael E. McCullough."Counting Blessing Versus Bundens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life".2003.*Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2.
- Emmons, Robert A. Dan Robin Stren."Gratitude As A Psychoterapeutic Intervention".2013.*Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 69, No. 8.
- Endang prastuti, *Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), h. 18.
- Habibie, Alfiesyahrianta;Nandi Agustin Syakarofath; dan Zainul Anwar."Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*".2019.*Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol. 5, No. 2.
- Hanaco, Indah.*The Miracle of Syukur*.2012.Jakarta : Laskar Aksara.
- Hardianti, Rani, dkk."Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 8 Pekanbaru".2021.*Jurnal Ners Indonesia*, Vol. 11, No. 2.
- Herawati, Icha, dan Ahmad Hidayat."Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru".2002.*Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2.
- Husna, Aura.*Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dn Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah*.2013.Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Imam al-Ghazali.*Ihya' Ulumuddin (Buku Kesembilan)*.Terj. Purwanto.2020.Bandung: Marja.

- Imam al-Ghazali. *Minhajul Abidin (Jalan Para Ahli Ibadah)*. terj. Abu Hamas as-Sasaky. 2013. Jakarta: Katulistiwa press.
- Imam al-Ghazali. *Sabar Dan Syukur*. Terj. Purwanto. 2019. Bandung: Marja.
- Karpika, I Putu, dan Ni Wayan Widiyani Segel. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia". 2021. *Widyadari : Jurnal Pendidikan*, Vol. 22, No. 2.
- Mayasari, Ros. "Islam dan Psikoterapi". 2013. *Jurnal Al-Munzir*, Vol. 6, No. 2.
- McCullough, Michael E, dkk. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography". 2002. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 1.
- Mufidah, Luluk Indarinul. "Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan di Era Modern". 2015. *Jurnal Lentera*, Vol. 1, No. 2.
- Najar, Amir An. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf (Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer)*. 2001. terjemah Hasan Abrori, (Jakarta: Pusat Azzam.
- Permatasari, Indry. "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal". 2021. skripsi : Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Priyatna, Haris. *2 Syarat Utama Bahagia Dunia Akhirat (Mengamalkan Sabar dan Syukur Sepanjang Hayat)*. 2016. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Putra, Johan Satria. "Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islam". 2014. *Jurnal Soul*, Vol. 7, No. 2.
- Putra, Soehartono Taat. *Psikoneuroimunologi Kedokteran Ed. 2*. 2011. Surabaya : Airlangga University Press.
- Rachmadi, Alddindo Gusta. "Kebersyukuran: Studi Komparasi perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam". 2019. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 24, No. 2.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. 2009. Malang: UIN Maliki Press.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam*. 2019. Jakarta : Amzah.

- Riyanto, Agustinus dan Diana Putri Arini.2021.“Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas”.*Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 3, No. 1.
- Robbins, Alexandra, Abby Wilner.*Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*.2001.New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, Oliver C.; Gordon R.T Wright, dan Jonathan A. Smith.2013.“The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis”.*Journal Adult Development*.
- Robinson, Oliver C.“Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter Life Crisis : Updating Erikson for The 21st Century”, *Emerging Adulthood in A European Context*.2015.New York : Routledge.
- Sari, Meilia Ayu Puspita, “*Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial*”. 2021.skripsi: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shihab, M. Quraisy, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol.7, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 224
- Shihab, M. Quraisy.*Wawasan Al-Qur’an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*.1996.Bandung: Mizan.
- Shobihah, Ida Fitri.“Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama).2014.*Jurnal Dakwah*, Vol. 15, No. 2.
- Somad, Kemas Mohd Saddam Abd.“Psikologi Sosial dan Quarter Life Crisis : Perspektif Psikologi Islam dan Solusinya”.2020.*Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 1.
- Syam, Yunus Hanis.*Sabar dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*.2012.Yogyakarta : Media Pressindo.
- Takdir, Mohammad.“Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”.2017.*Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2.
- Takdir, Mohammad.*Psikologi Syukur; Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*.2018.Jakarta : PT. Elex Media Computindo.
- Tim Redaksi UIN Syarif Hidayatullah.*Ensiklopedi Tasawuf jilid III*.2021.Bandung: Angkasa.

- Tim Redaksi. *KBBI Edisi ketiga*. 2002. Jakarta: Bali Pustaka.
- Waslah. "Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin". 2017. *Jurnal Lentera: kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, Vol. 3, No. 1.
- Widiantama, Luhuring Budi. 2021. *Self-Healing: Cara Ampuh Menyembuhkan Diri Sendiri*, Diakses pada tanggal 4 Mei 2022 dari <https://kumparan.com/lbwidiantama/self-healing-cara-ampuh-menyembuhkan-diri-sendiri-1x20tuo5j4T>
- Wilner, Robbins, A. *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. 2001. New York: Tarcher Penguin
- Winata, Carolina dan Esther Widhi Andangsari. "Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation Among Social Media User". 2017. *Jurnal Humaniora*, Vol. 8, No. 3.
- Wulan, Siti Intan Ma'wa, "Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia Di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora". 2018. skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo.
- Wulur, Meisil B. *Psikoterapi Islam*. 2015. Yogyakarta: Deepublish.
- Yani, Ahmad, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. 2007. Jakarta: Al Qalam.
- Yayasan Penyelenggara Penerjemah/penafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. 2009. Departemen Agama RI
- Yulianti, Erba Rozalina. "Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)". 2017. *Jurnal Syifa Al-Qulub*, Vol. 1. No. 2.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dita Herliana
Tempat, Tanggal Lahir : Jepara, 13 September 1997
NIM : 1504046049
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Agama : Islam
Alamat : Ds. Kuanyar, rt:02, rw:01, Kec. Mayong, Jepara
Pendidikan Formal :
Tahun 2003-2009 : SD Negeri 2 Kuanyar
Tahun 2009-2012 : SMP Negeri 2 Mayong
Tahun 2012-2015 : SMA Negeri 1 Welahan
Tahun 2015-sekarang : UIN Walisongo Semarang

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan harap maklum adanya.

Semarang, 22 Juni 2022

Penulis

Dita Herliana