Journal of Ushuluddin and Islamic Thought
Volume 1, Nomor 2 (Desember 2023), 178-192
E-ISSN: 2988-7917
https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.2.178-192

MEMAKNAI PENDERITAAN SEBAGAI PROSES MENUJU TRANSENDESI DIRI: Studi Kasus Anak Muda Fase *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan Ampel Surabaya

Reynata Ayu Permata
UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
E-mail: reynataayupermata@gmail.com

Mukhlisin Sa'ad
UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
E-mail: mukhlisin.saad@uinsa.ac.id

Corresponding Author: Reynata Ayu Permata

Article history: Received: 14 September 2022 | Revised: 17 November 2022 | Available online: 01 Juni 2023

How to cite this article: Permata, Reynata Ayu., dan Mukhlisin Sa'ad. "Memaknai Penderitaan sebagai Proses Menuju Transendesi Diri: Studi Kasus Anak Muda Fase Quarter Life Crisis di UIN Sunan Ampel Surabaya". *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 2 (2023). https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.2.178-192.

Abstract: This article explores the significance of suffering as a pathway to self-transcendence, focusing on adolescents navigating the quarter-life crisis phase at UIN Sunan Ampel Surabaya. Employing qualitative research methods, data is gathered through purposive sampling and interviews conducted from January 13-23, 2023. Descriptive analysis is utilized to present field data and insights. The quarter-life crisis marks a challenging transition from adolescence to adulthood, characterized by feelings of insecurity, pessimism, and confusion about the future, impacting various aspects of life. The study employs self-transcendence as a lens to interpret individuals' experiences of suffering during this phase of uncertainty. Suffering, in this context, emerges as a transformative process wherein individuals learn to transcend their struggles, fostering resilience and acceptance. The findings underscore the importance of maintaining a positive mindset and sincerity in navigating trials, as such perspectives facilitate personal growth and gratitude amidst adversity. Ultimately, experiencing suffering prompts introspection and self-evaluation, leading to enhanced resilience and the acquisition of valuable life lessons.

Keywords: Self-transcendence; suffering; Quarter Life Crisis.

Copyright: © 2023. The authors.
Journal of Ushuluddin and Islamic Thought is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License

Pendahuluan

Penderitaan adalah pengalaman yang tidak asing bagi kita semua, baik secara fisik maupun mental. Namun, seseorang tidak dapat disebut "menderita" jika hanya mengalami sakit fisik tanpa adanya beban psikologis yang menyertainya. Jadi, penderitaan terjadi ketika seseorang merasakan beban derita yang berkaitan dengan keadaan batiniah mereka. Kehidupan nyata menunjukkan bahwa ada orang yang bahagia meskipun mereka tidak memiliki harta benda. Mereka memandang ketiadaan materi bukanlah derita, dan kekurangan bukanlah akhir segalanya. Mereka menjalani hidup dengan sukacita tanpa merasa menderita secara batin.[1]

Penderitaan sejatinya tidak memiliki makna inheren; kita yang memberikan maknanya melalui cara kita menghadapinya. Victor E. Frankl dalam bukunya *Man's Search for Meaning* mengungkapkan bahwa meskipun manusia tidak bisa menghindari tragedi dan penderitaan, mereka dapat menentukan cara meresponnya dan menemukan makna baru dalam proses tersebut. Manusia adalah makhluk yang terbatas, oleh karena itu, Frankl menjelaskan bahwa keterbatasan dan kesulitan selalu akan ada dalam kehidupan. "Penderitaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Tanpanya, kehidupan tidaklah lengkap.[2]

Masa remaja adalah tahap transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa. Ini adalah periode yang penuh tantangan karena melibatkan banyak perubahan dalam karakter, fisik, dan lingkungan. Remaja seringkali merasa bingung dan terkejut oleh perubahan yang tiba-tiba tersebut, karena mereka masih belajar beradaptasi. Mereka didorong untuk bertanggung jawab seperti orang dewasa, yang sering kali menyebabkan krisis identitas.[3]

Menurut Erikson, masa remaja adalah waktu di mana individu mencari identitas diri. Mereka berjuang untuk menjelaskan siapa mereka dan peran apa yang mereka mainkan dalam masyarakat. Banyak remaja mencari idola atau menciptakan citra diri untuk dikenal oleh orang lain. Namun, proses ini juga dapat menyebabkan kehilangan arah dan tujuan hidup, yang dikenal sebagai "Quarter Life Crisis." Fase ini sering terjadi pada usia pertengahan 20-an hingga

---

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

[2] Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Jakarta: Noura Books, 2021), xii.

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

awal 30-an, di mana individu merasa cemas dan khawatir tentang masa depan mereka, termasuk dalam hal karier, hubungan, dan kehidupan sosial.[4]

Ketika seseorang mengalami Quarter Life Crisis, mereka sering merasa menderita dan cemas terhadap kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Mereka mungkin percaya bahwa takdir mengontrol hidup mereka dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengubah nasibnya. Di tengah ketakutan dan tekanan ini, mereka dihadapkan dengan keharusan membuat keputusan.[5] Teori Maslow menyatakan bahwa untuk terus berkembang, manusia perlu memenuhi kebutuhan mereka secara hierarkis, mulai dari kebutuhan biologis hingga kebutuhan aktualisasi diri. Ketika kebutuhan yang lebih rendah terpenuhi, individu cenderung mencari pemenuhan pada kebutuhan yang lebih tinggi, seperti aktualisasi diri secara spiritual dan personal. Pada tahap aktualisasi diri, manusia mencapai puncak pengalaman mereka.[6] Untuk mencapainya, mereka harus melalui proses transformasi religius, yang membantu mereka mencapai tingkat pengalaman yang lebih tinggi. Ini dikenal sebagai "Self-Transcendence," di mana individu berubah menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri, meningkatkan kualitas praktik keagamaan dan spiritualitas mereka, seperti meningkatkan kualitas ibadah, refleksi, dan amal shaleh.[7]

Dalam transendensi diri, individu diharapkan dapat melebihi keterbatasan dirinya sendiri. Melalui Self-Transcendence, individu dapat mengoptimalkan sumber daya batinnya, terutama kemampuan untuk mengatasi diri sendiri. Menurut Wong, Self-Transcendence mendorong individu untuk mengalihkan perhatiannya dari masalah dan fokus pada aspek positif dalam kehidupannya. Ini membantu individu untuk menjauh dari rasa takut, keputusasaan, dan depresi,

---

[4] Fatimah Nur Fitriani, "Pengaruh Muhasabah terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Eksperimen pada Siswa Kelas XI Di SMK Medikacom Bandung" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2018), 2.

[5] Frankl, *Man's Search for Meaning*, 80-81.

[6] Jewita Kusuma Wulandari dan Robi'ah Nugrahani, "Membangun Motivasi (Self Transendence) Pendidik di MI Muhammadiyah Al-Muttaqien Sleman", *Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2020), 216.

[7] Irawan Zuliatul Apri, "Transendence and Actualisation: Studi Fenomenologi Pelajar Pengamal Tarekat Hizib Nahdlatul Wathan", *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam* 4, no. 1 (2019), 2.

serta mengarahkan mereka ke kegiatan yang positif dan bermanfaat. Dengan sibuk melakukan aktivitas yang bernilai, individu tidak hanya mengatasi masalah eksternal tetapi juga menangani keadaan batin mereka sendiri.[8]

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

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami makna penderitaan dan transendensi diri pada fase Quarter Life Crisis yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.[9] Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi terhadap responden yang dipilih. Penelitian ini bersifat deskriptif dan mengandalkan analisis mendalam dengan landasan teori sebagai alat analisis. Penggunaan purposive sampling digunakan untuk memilih responden yang memenuhi kriteria usia, pengalaman penderitaan, dan partisipasi dalam organisasi sosial. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara.[10]

Memaknai Penderitaan sebagai Proses Transendensi Diri

Maslow mengungkapkan bahwa agar manusia dapat terus berkembang, maka ia harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang telah tertata secara hierarkis, diawali dari kebutuhan biologis sebagai kebutuhan yang paling mendasar hingga kebutuhan aktualisasi diri sebagai puncaknya.[11] Ketika kebutuhan-kebutuhan fisik sudah terpenuhi, maka ia akan beralih pada kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi seperti kebutuhan aktualisasi yang bersifat spiritual dan personal. Pada tingkat kebutuhan aktualisasi diri tersebut, manusia mendapatkan puncak dari pengalamannya. Agar dapat mencapai puncak pengalaman tersebut, manusia harus melewati proses yang

---

[8] Jacob Daan Engel, *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website* (Yogyakarta: Kanisius, 2019), 54–55.

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

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

[11] Wulandari dan Nugrahani, "Membangun Motivasi", 216.

dinamakan sebagai "transformasi religius". Transformasi religius dapat membantu manusia pada tingkat pengalaman yang lebih tinggi. Hal inilah disebut juga dengan istilah "*self-trancendence*", yaitu di mana individu bertransformasi pada aktualisasi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya. Misalnya, meningkatkan kualitas ibadah salat, puasa, bertafakur, dan beramal saleh lainnya.[12]

Maslow mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *self-transendence* akan merasakan kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, dan kesadaraan penuh akan kebenaran yang ada. Pada level ini seseorang melihat dunia dan tujuan mereka dalam prespektif yang luas dari kepentingan mereka sendiri, seperti untuk Tuhan atau untuk membantu orang lain tanpa meminta kembalian.[13] Pengertian dari *self-transendence* adalah melampui diri sendiri terhadap masalah untuk melengkapi kebutuhan pada tingkat tujuan hidup, yaitu agar dapat mengembangkan seperangkat nilai diri dan melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih teratur agar mencapai makna dan tujuan hidupnya. Dengan menyertakan diri dalam kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan spirit dalam pekerjaan dan cinta, seseorang memilih sikap yang benar, melampui dirinya sendiri dalam menghadapi keanehan dan pola perilaku yang salah. Kegiatan tersebut dapat mengurangi gejala dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan, sehingga seseorang tidak hanya mengatasi keadaan eksternal, tetapi juga keadaan dalam dirinya sendiri umtuk mencapai tujuan hidup.[14]

Ketika seseorang mengalami transendensi diri, diharapkan ia mampu melebihi batasan diri sendiri dan menghadapi makna hidup dengan cara yang lebih positif. Melalui *self-transendence*, individu dapat menggunakan sumber daya batinnya untuk mengatasi diri sendiri dan menjangkau keluar dari kebiasaan untuk menghadapi orang lain. Ini dianggap sebagai perubahan yang dapat mengubah penderitaan menjadi prestasi. Menurut Wong, *self-transendence* mengajak individu untuk mengalihkan fokus dari masalah dan mencari aspek positif dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, individu didukung untuk menjauhkan diri dari rasa takut, putus asa, dan depresi, dan diundang untuk terlibat dalam kegiatan yang memberikan nilai positif, membantu mengurangi gejala dengan sibuk dalam pekerjaan mereka

---

[12] Apri, "Transendence and Actualisation", 2.

[13] Herman Wilianto, "Mind and Self Transendence", *Makalah Seminar* pada The Extension Course Filsafat UNPAR, Universitas Katolik Parahyangan, 24 November 2017, 6-7.

[14] Engel, *Panduan Layanan Logo Konseling*, 51.

sendiri, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan baik secara eksternal maupun internal.[15]

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

Berbicara mengenai "penderitaan", di semua agama terutama agama Islam juga membahas perihal tersebut. Tentunya dengan menggunakan *ra'y* dan dalil *naqlī* dapat meyakinkan umat manusia bahwa tidak ada yang salah dengan penderitaan. Tidak ada yang salah dengan anugerah Allah berupa penderitaan. Dengan dalil-dalil tersebut diharapkan manusia dapat mengerti atau memahami dan bersikap bijaksana ketika penderitaan itu datang. Dalil-dalil itulah yang digunakan sebagai media yang dapat memantapkan manusia bahwa orang-orang yang dapat berhasil melalui penderitaan dengan baik, maka yang menunggunya hanyalah pahala yang berlipat ganda atau ada kebahagiaan yang akan mengalahkan semua penderitaan itu.[16]

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

Al-Attas mencontohkan bagaimana Allah menjelaskan penderitaan. Al-Qur'an menghubungkan bagaimana Adam digoda setan untuk memakan buah khuldi. Allah sudah menegaskan untuk tidak mendekati, apalagi memakan buah itu. Namun, Adam tetap saja memakannya. Adam dan Hawa istrinya sadar akan kesalahan mereka dan diisi dengan penyesalan mendalam terhadap ketidakadilan mereka

[15] Ibid, 54-55.
[16] Rahmatullah, *Psikologi Penderitaan*, 46.

pada diri mereka sendiri dan meminta rahmat serta ampunan Tuhan. Mereka berdua dimaafkan, tetapi diturunkan bersama setan ke dunia ini untuk hidup dan mengabdi kepada Allah. Mereka juga akan mengalami cobaan dan kesengsaraan. Tuhan meyakinkan Adam dan keturunannya, hidayah akan datang dan siapa pun yang mengikuti itu tidak akan tersesat maupun jatuh pada penderitaan.

Ketika seorang hamba berhasil melewati masa penderitaannya, yang merupakan ujian keimanannya terhadap Allah, maka sesuai dengan janji-Nya, Allah akan memberikan kerberkahan yang sempurna untuk dirinya. Al-Ṭabarī mengartikan hal tersebut dengan makna *al-maghfirah* atau yang artinya ampunan yang luas, sedangkan Ibn Kathīr mengartikan bahwa mereka mendapatkan karunia dari Allah. Di samping itu, mereka juga termasuk golongan orang-orang yang menerima hadiah dan berada di atas kebenaran.[17]

Sering kali manusia ketika mengalami musibah akan mengeluh kepada Allah melalui ibadah yang mereka lakukan, atau mereka menganggap ibadah itu hanyalah sekadar menjalankan rutinitas dari hal-hal yang dianggap kewajiban, seperti salat dan puasa. Sayangnya, manusia lupa bahwa ibadah tidak mungkin lepas dari pencapaian tauhid. Karena keduanya berkaitan erat, mustahil seseorang mencapai tauhid tanpa memahami konsep ibadah dengan sebenar-benarnya.[18]

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

---

[17] "Sabar Saat Tertimpa Bencana Meluruskan Aqidah," *Almanhaj.or.id*, https://almanhaj.or.id/22756-sabar-saat-tertimpa-bencana-meluruskan-aqidah-2.html. Diakses 3 Januari 2023.

[18] Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam* (Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013), 1.

[19] Aziza Fitriah Rahimah dan Finda Desila Safitri, "Psychological Well-Being and the Tendency of Quarter Life Crisis", *Healthy-Mu Journal* 6, no. 2 (2022), 117.

Fase *Quarter Life Crisis* adalah fase berat yang harus dialami oleh seseorang ketika ia beranjak dari remaja ke dewasa. Ketika seseorang berada di fase ini, ia akan merasa tidak percaya diri, pesimis, dan bingung akan masa depannya yang membuat ia mempunyai banyak pikiran dan akan memengaruhi kehidupannya. Di sini peneliti menggunakan transendensi diri sebagai proses dari memaknai penderitaan yang telah dialami seseorang. Penderitaan yang dimaksud di sini adalah ketika seseorang dalam proses *survival* hidupnya. Ketika seseorang tersebut merasa menderita, maka ia akan belajar untuk transendensi diri yang akan membantu dia untuk bertahan dan menerima apa yang telah diberikan kepadanya. Dengan bertransendensi tersebut, seseorang akan bisa *enjoy* dalam menjalani kehidupannya.

Penderitaan adalah rasa sakit yang dialami oleh seseorang baik secara fisik atau psikis dan seseorang yang mengalaminya menanggung beban atas derita yang dialami.[20] Namun, seseorang itu tidak bisa dikatakan "menderita" jika hanya mengalami sakit fisik tetapi secara batin atau psikis tidak terluka dan tidak seperti menanggung beban. Jadi, dapat disimpulkan bahwa mengalami penderitaan atau menderita itu ketika seseorang mendapati suasana "menanggung beban derita" yang hal tersebut terkait dari hati/jiwa seseorang. Sebab, dijumpai di dunia nyata ada orang-orang yang secara lahiriah tidak memiliki harta benda tetapi kehidupannya tetap bahagia, senyum terus mengembang. Mereka menganggap ketidakpunyaan akan harta bukan derita baginya atau kekurangan akan harta bukan kematian baginya. Sehingga, kehidupan yang mereka jalani tetap berjalan dengan baik tanpa merasa menderita secara batiniah.

Ada seseorang yang secara fisik mungkin tidak sempurna (kaum difabel) tetapi bagi mereka ini bukan "penderitaan". Mereka bisa bebas berkarya tanpa merasa dirinya mengalami kekurangan. Mereka tetap bisa hidup tanpa ada merasa beban yang mengganjal di hidupnya. Ada juga seorang pedagang sate keliling atau pedagang lainnya yang berjualan hingga malam hari, yang secara fisik mungkin terlihat menderita karena harus berjalan seharian untuk mencari pembeli tetapi secara batiniah mereka menjalani pekerjaannya dengan ikhlas, tulus hati, tenang, sabar, dan bahagia, sehingga yang terlihat

[20] Rahmatullah, *Psikologi Penderitaan*, 6.

menderita secara fisik menjadi tidak tampak atau sirna manakala keadaan batinnya "tidak merasa menderita".[21]

Profil Responden

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

Kedua, MFS. Responden kedua berinisial MFS. MFS berusia 20 tahun dan merupakan seorang laki-laki yang berdomisili di Sidoarjo. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sedang menempuh pendidikan semester 4 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya. MFS mempunyai pengalaman organasisai ORDA (Organisasi Daerah) sebagai ketua, yang merupakan organisasi sebagai tempat perkumpulan mahasiswa dari daerah yang sama dan biasanya ada di kampus-kampus. Kesibukan MFS saat ini adalah kuliah dan bekerja, karena sekarang masih menggunakan sistem kuliah daring yang dimanfaatkan oleh MFS untuk bekerja.

Ketiga, MCFH. Responden ketiga berinisial MCFH. MCFH berusia 20 tahun dan merupakan seorang laki-laki yang berdomisili di Sidoarjo. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sedang menempuh pendidikan semester 4 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel. MCFH mempunyai pengalaman organisasi di Ikilho Scooteris Uinsa. Kesibukan MCFH saat ini adalah kuliah dan membantu orang tua.

Keempat, NHH. Responden keempat berinisial NHH. NHH berusia 22 tahun dan merupakan seorang perempuan yang berasal dari Nganjuk. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sekarang sedang menempuh pendidikan semester 8 di Fakultas Adab dan Humaniora UIN Sunan Ampel Surabaya. Kesibukan NHH saat ini adalah mengerjakan skripsi.

Kelima, ARA. Responden kelima berinisial ARA. ARA berusia 23 tahun dan merupakan seorang laki-laki yang berdomisili di Surabaya. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sedang

[21] Ibid, 7.

menempuh pendidikan semester 8 di Fakultas Ekonomi da Bisnis Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. ARA mempunyai pengalaman organisasi di Galeri Investasi Syariah (GIS) FEBI sebagai anggota di Divisi Capital Market. Kesibukan ARA saat ini adalah mengerjakan skripsi.

Keenam, S. Responden yang keenam berinisial S. S berusia 21 tahun dan merupakan seorang perempuan yang berasal dari Bojonegoro. Status hidupnya saat ini belum menikah dan sekarang sedang menempuh pendidikan semester 8 di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya. S mempunyai pengalaman organisasi di HMP Tasawuf & Psikoterapi sebagai anggota di Divisi Pendidikan. Kesibukan S saat ini adalah mengerjakan skripsi.

Makna Penderitaan bagi Anak Muda yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis*

Makna penderitaan tergantung dari cara seseorang itu memandang "penderitaan" entah dengan cara positif atau negatif. Karena pikiran seseorang dapat memengaruhi apa yang dilakukan. Sebagai contoh, "menderita" atau "tidak menderita" kembali kepada relung jiwa masing-masing. Jiwa seseoranglah yang mengatur apakah ia menderita atau tidak. Mungkin secara fisik ia terlihat menderita, tetapi jika jiwanya mempunyai mental yang kuat atau memiliki daya tahan diri (reseliensi mental) yang tinggi, maka penderitaan akan tidak terasa atau terabaikan begitu saja. Berbeda jika fisiknya baik-baik saja, tetapi jiwanya menderita, maka di situlah benar-benar dapat menjadi "penderitaan yang sebenarnya".[22]

Memaknai penderitaan sebagai proses menuju transendensi diri dapat dilakukan karena penderitaan dipandang sebagai ujian yang memiliki nilai positif, seperti yang terlihat dalam keyakinan bahwa Allah memberikan cobaan untuk menguji iman dan membantu individu menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dengan merasakan penderitaan, seseorang dapat mengambil hikmah dari pengalaman tersebut, mendorong proses evaluasi diri atau introspeksi.

Hasil wawancara menunjukkan beragam pandangan tentang makna penderitaan. Responden N merasakan kegagalan dan ketidakbahagiaan karena tidak dapat memenuhi harapan orang tuanya. Sementara, MFS menganggapnya sebagai ketidaknyamanan ketika pikirannya tidak sejalan. Lalu, MCFH melihatnya sebagai rasa sakit

[22] Ibid.

dan kesengsaraan. Kemudian, NHH merasakan ketidaknyamanan. Sementara itu, ARA mengasosiasikannya dengan penyesalan terhadap kondisi tak terkendali, dan S melihatnya sebagai pembelajaran berharga.

Dapat dilihat mengenai jawaban dari reponden, bahwa makna penderitaan itu luas maknanya. Tergantung individunya mau memaknai penderitaan sebagai hal yang positif atau negatif. Para responden dapat berpendapat seperti itu karena merasakan sendiri cobaan yang datang kepada mereka. Jadi, makna penderitaan bagi setiap orang itu berbeda karena penderitaan yang dialami setiap orang berbeda.

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

Seperti pendapat yang diungkapkan oleh Victor Frankl bahwa manusia tidak dapat luput dari tragedi dan penderitaan, tetapi manusia dapat menentukan cara mengatasinya, sehingga ia akan menemukan sebuah makna dalam penderitaan, dan ia dapat melangkah maju dengan tujuan yang baru. Pada hakikatnya, manusia adalah mahkluk yang penuh keterbatasan. Oleh karena itu, Frankl menerangkan bahwa keterbatasan dan kesulitan akan selalu ada dalam kehidupan manusia. Penderitaan adalah keniscayaan yang harus dihadapi oleh manusia. Tanpa itu semua, kehidupan manusia tidaklah sempurna.[23]

Para responden memiliki pandangan yang serupa setelah merasakan penderitaan, yaitu bahwa apa yang mereka pikirkan belum tentu terjadi. Sebagian dari manusia cenderung merasa bahwa mereka satu-satunya yang menderita dan merasa tidak adil dengan takdir yang diberikan oleh Allah. Namun, ketika berpikir positif tentang situasi yang dihadapi, penderitaan terasa lebih mudah ditanggung dan tidak terlalu menyakitkan. Keyakinan bahwa penderitaan tidak akan merugikan karena Allah tidak akan memberikan hal yang buruk untuk

[23] Frankl, *Man's Search for Meaning*, xii.

hamba-Nya, membantu mereka merasa lebih tenang. Ini karena hanya Allah yang maha mengetahui apa yang terbaik bagi manusia.

Transendensi diri, atau *self-transcendence*, merujuk pada kemampuan seseorang untuk melampaui dirinya sendiri dalam menghadapi masalah guna mencapai tujuan hidup. Ini melibatkan pengembangan nilai-nilai yang kuat dan keterlibatan dalam kegiatan yang membangkitkan semangat, seperti pekerjaan dan cinta. Dengan mengadopsi sikap yang benar dan mengatasi kebiasaan yang tidak sehat, individu dapat mengurangi dampak negatif dari masalah yang dihadapi. Melibatkan diri dalam kegiatan yang bermanfaat membantu individu tidak hanya mengatasi tantangan eksternal, tetapi juga menangani ketegangan internal, semuanya demi mencapai tujuan hidup yang diinginkan.[24]

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

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

Seperti yang telah diteliti mengenai sikap responden dalam menghadapi penderitaan, ketika mereka merasakan penderitaan, proses yang dilakukan adalah dengan berpikir positif lalu mulai menerima apa yang diberikan oleh Allah kepadanya, dan mereka mencoba suatu hal baru yang dapat membuat mereka memberikan jarak dari penderitaan yang sedang mereka alami. Dengan memberikan jarak, itu dapat membuat mereka berpikir dengan tenang

[24] Engel, *Panduan Layanan Logo Konseling*, 51.

dan tidak dipengaruhi oleh suasana yang tidak mengenakkan. Contoh hal baru yang mereka lakukan adalah dengan mencari kegiatan positif seperti berkumpul dengan teman-teman lainnya, mengikuti komunitas, beribadah kepada Allah, mendengarkan ceramah, dan lain sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa para responden memaknai penderitaannya menggunakan proses transendensi diri. Manfaat yang mereka dapatkan setelah transendensi diri adalah mereka dapat menjadi pribadi yang lebih baik, lebih sering bersyukur, dan menerima dengan ikhlas apa yang telah dan akan terjadi kepadanya, sehingga hidup lebih tenang dan transendensi diri dapat membuat mereka dekat dengan Allah, yang membuat mereka lebih bahagia.

Seperti yang diketahui, penderitaan tidak mengenal perbedaan, termasuk kelas sosial atau status ekonomi seseorang. Ada yang meskipun secara materi tidak berkecukupan, tetapi hidupnya tetap bahagia, sementara ada pula yang memiliki kekayaan tetapi merasa tidak puas dan tidak bahagia secara batin. Meskipun kelihatan memiliki segalanya, secara emosional mereka merasakan derita yang mendalam, di mana harta dan kekayaan tidak memberikan kepuasan. Hal ini menunjukkan bahwa penderitaan dapat muncul dalam bentuk tekanan batin yang membebani seseorang, membuat mereka merasa tidak berarti, meskipun materi mereka berlimpah.

Seperti yang telah diungkapkan oleh Maslow bahwa agar manusia dapat terus berkembang, ia harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang telah tertata secara hierarkis.[25] Jadi, ketika seseorang sudah memiliki segalanya, ia akan merasa hampa dengan apa yang mereka punya karena yang mereka tahu ternyata uang tidak bisa membeli kebahagiaan. Lalu apa yang harus mereka lakukan? Ketika kebutuhan aktualisasi diri mereka sudah terpenuhi, maka dibutuhkan proses yang dinamakan sebagai "transformasi religius". Transformasi religius dapat membantu manusia pada tingkat pengalaman yang lebih tinggi. Hal inilah yang disebut juga dengan istilah "*self-trancendence*", yaitu di mana individu bertransformasi pada aktualisasi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya, misalnya meningkatkan kualitas ibadah dan beramal saleh.

Maslow mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *self-transendence* akan merasakan kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, dan kesadaraan penuh akan kebenaran yang ada. Pada level ini

[25] Apri, "Transendence and Actualisation", 2.

seseorang melihat dunia dan tujuan mereka dalam perspektif yang luas dari luar kepentingan mereka sendiri, seperti untuk Tuhan atau untuk membantu orang lain tanpa pamrih. Untuk itu, transendensi diri sangatlah dibutuhkan oleh manusia dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.[26]

Catatan Akhir

Quarter Life Crisis adalah fase ketidakpastian yang umumnya terjadi pada usia pertengahan 20 hingga awal 30 tahun, di mana individu dilanda kekhawatiran terhadap masa depan mereka, termasuk dalam hal karier, hubungan, dan kehidupan sosial. Selama *Quarter Life Crisis*, seseorang dapat merasa menderita dan takut akan masa depan yang belum pasti, cenderung percaya bahwa hidup mereka dikendalikan oleh takdir tanpa bisa mengubahnya. Penderitaan sendiri adalah rasa sakit baik secara fisik maupun psikis, tetapi tidak semata-mata terkait dengan kondisi fisik, melainkan juga batin. Makna penderitaan dapat diberikan oleh individu melalui cara mereka menghadapinya, dan sebenarnya penderitaan tidak memiliki makna inheren.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat membuat kesimpulan bahwasa ketika diberikan cobaan berupa penderitaan oleh Allah, maka manusia senantiasa harus berpikir positif dan ikhlas dalam menjalaninya. Sebab, dengan kita berpikir seperti itu, ia dapat membuat hidup lebih nyaman. Penderitaan dapat membuat seseorang lebih kuat dan lebih menghargai apa yang ada di sekitarnya dan ia dapat merasa bersyukur akan cobaan (penderitaan) yang datang. Sebab, ketika penderitaan itu datang, ia dapat membuat seseorang mengevaluasi diri atau intropeksi diri agar orang tersebut tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat menemukan makna atau hikmah tersendiri yang bisa memberikan pelajaran dan pengalaman.

Daftar Rujukan

Apri, Irawan Zuliatul. "Transendence and Actualisation: Studi Fenomenologi Pelajar Pengamal Tarekat Hizib Nahdlatul Wathan". *Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam* 4, no. 1 (2019).

[26] Wilianto, "Mind and Self-Transendence", 6–7.

Almanhaj.or.id. "Sabar Saat Tertimpa Bencana Meluruskan Aqidah". https://almanhaj.or.id/22756-sabar-saat-tertimpa-bencana-meluruskan-aqidah-2.html. Diakses 3 Januari 2023.

Engel, Jacob Daan. *Panduan Layanan Logo Konseling Berbasis Website*. Yogyakarta: Kanisius, 2019.

Fitriani, Fatimah Nur. "Pengaruh Muhasabah terhadap Makna Hidup Remaja: Studi Eksperimen pada Siswa Kelas XI di SMK Medikacom Bandung". Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2018.

Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Jakarta: Noura Books, 2021.

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

Mardalis. *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara, 1999.

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

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

Safrilsyah. *Psikologi Ibadah dalam Islam*. Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013.

Wilianto, Herman. "Mind and Self Transendence". *Makalah Seminar* pada The Extension Course Filsafat UNPAR, Universitas Katolik Parahyangan, 24 November 2017.

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

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