

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Quarter life crisis adalah suatu respon mental seorang individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang permanen, kebingungan karena banyaknya pilihan dalam menjalani hidup, perasaan panik, tidak percaya diri, penuh tekanan, rasa tidak berdaya dan tidak bermakna yang biasanya muncul ketika masa transisi pada individu dewasa awal dengan rentang usia 20 sampai dengan 30 tahun. Pada masa ini, seorang individu merasa berada disituasi penting untuk pengambilan keputusan yang menentukan masa depannya. Sehingga sering kali individu merasa tidak memiliki arah, khawatir, bingung, dan galau akan ketidakpastian kehidupannya di masa mendatang. Rasa khawatir, cemas, dan takut akan masa depan ini seringkali terjadi secara berlebihan.

Periode *quarter life crisis* tidak selalu dikaitkan dengan hal-hal negatif, melainkan dapat dianggap sebagai ruang bagi individu untuk dapat tumbuh dan berkembang. Dengan demikian diharapkan mengurangi akibat-akibat negatif potensial yang dapat terjadi. Bagi sebagian orang *quarter life crisis* merupakan masa-masa gelap, tetapi bagi mereka yang berusaha, bersangka baik, dan bertawakkal kepada Allah boleh jadi merupakan medianya untuk tumbuh secara personal dan lebih mendekatkan diri kepada Allah.

Didalam Alquran tidak secara khusus membahas tentang *Quarter life crisis* mengenai kecemasan atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan seorang individu. Namun mencerminkan nilai yang tersirat secara luas termasuk juga pengertiannya, kecemasan adalah rasa takut yang dibuat oleh diri sendiri, dengan ciri-ciri merasa selalu khawatir dan ketakutan terus menerus pada sesuatu yang belum terjadi.

Kegundahan/kecemasan dikategorikan Alquran menjadi 2 hal: kecemasan yang sifatnya normal, cuma sebatas takut, khawatir dengan sesuatu yang belum tentu terjadi, dan kecemasan pada fase gangguan atau terjadi sebuah penyakit, yang mana disebabkan oleh diri sendiri yang menjadikan sering merasakan

cemas, gundah, gelisah, disebabkan kurangnya pendekatan dengan Allah Swt. Solusi yang ada di dalam Alquran agar mencegah kegundahan diantaranya: usaha keras untuk menatap masa depan, terus berusaha mengikuti petunjuk Allah, istiqomah dalam kebaikan, ikhlas, serta menggapai masa depan dengan keimanan, ketakwaan, serta beramal saleh.

Dalam penafsiran surah At-Talaq ayat 2-3 asy-Syaikh as-Sa'di menjelaskan bahwa meskipun ayat ini dalam tekstualnya membahas tentang talak dan cerai, namun kontekstualnya berlaku secara umum. Yang dimaksud disini ialah, siapapun yang bertakwa kepada Allah Swt dan meniti ridhoNya dalam berbagai kondisi, maka Allah Swt akan memberinya balasan pahala di dunia dan di akhirat. Diantara balasanNya secara garis besar adalah diberikannya pintu keluar dari berbagai kondisi sulit dan susah. Sebagaimana orang yang bertakwa kepada Allah Swt akan diberikan celah dan pintu keluar, sebaliknya, siapapun yang tidak bertakwa kepada Allah Swt akan jatuh dalam rantai dan belunggu yang tidak akan mampu terlepas dan keluar dari ikatannya.

Dan barangsiapa yang percaya kepada Allah Swt menyangkut apa yang dialaminya serta memasrahkan urusannya kepadaNya setelah melakukan ikhtiar dan usaha optimal sebagaimana mestinya, termasuk diantaranya adalah berusaha dan bekerja untuk mencari rezeki, niscaya Allah Swt menjamin untuk menyelesaikan apa yang menjadi beban pikirannya dalam segala urusannya. Maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa solusi dalam menghadapi fase *Quarter life crisis* berupa kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan prihal masa depan terkait impian dan harapan, hubungan interpersonal, karier, finansial dan lain sebagainya, berdasarkan Alquran adalah dengan menguatkan imana, kemudian bersyukur dan bersabar atas segala ketetapan Allah Swt, mengerjakan amal sholeh, bertakwa dan bertawakal kepada Allah Swt. Ketika seseorang bertakwa dan bertawakal kepada Allah Swt dan memasrahkan segala sesuatu tentang urusannya. Allah Swt akan selalu memberikan jalan keluar dari berbagai situasi sulit yang dihadapi dan menjamin menyelesaikan segala sesuatu yang menjadi beban pikiran setiap hamba-hambaNya.

B. Saran

Bagi sebagian individu memang tidak mudah menjalani kehidupan pada fase *Quarter life crisis* yang dihadapkan dengan banyaknya pilihan hidup. Namun yang namanya kehidupan didunia ini akan tetap berjalan. Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran atau rekomendasi bagi para pemuda terkhusus yang sedang berada pada fase *Quarter life crisis*, sebagai berikut:

1. Menyadari bahwa Allah Swt Mahamengetahui segala sesuatu waktu, tempat dan ukuran yang pantas didapatkan oleh setiap hamba-hambaNya.
2. Memaafkan diri sendiri atas setiap pilihan hidup yang diambil di masa lalu, dan selalu bertanggung jawab dengan pilihan tersebut.
3. Tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain atas setiap pencapaian yang telah didapatkan.
4. Menyadari bahwa di setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang telah Allah Swt sediakan.
5. Berusaha mencapai segala sesuatu yang direncanakan untuk masa depan sembari tidak lupa bertakwa kepada Allah Swt.
6. Mensyukuri dan menerima setiap ketentuan yang diberikan Allah Swt dengan selalu berprasangka baik kepadaNya.
7. Bertawakal kepada Allah Swt untuk setiap urusan yang membebani kehidupan duniawi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN