

# **Pengaruh *Husnudzon* terhadap *Quarter Life Crisis* Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

**Mudrika Rohmah<sup>1)</sup>, Ahidul Asror<sup>2)</sup>**

<sup>1,2)</sup>Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

e-mail: [mudrikarahmahholil99@gmail.com](mailto:mudrikarahmahholil99@gmail.com)

## **Abstract**

This research is motivated by the phenomenon of the many cases of Quarter Life Crisis (QLC) among students, including Islamic Psychology students at UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. This is because student age is the age at which individuals face QLC and starts from early adulthood. At this time, some developmental problems that arise in the form of many choices that must be planned for life in the future. This more or less makes the individual think hard, worried, anxious, and does not even rule out the possibility of experiencing depression. To minimize the level of QLC, we need a good mindset known as *husnudzon* which is one of the religious deepening practices that have indicators that are contrary to QLC. great influence. This study uses a quantitative approach with a descriptive survey type. The sampling technique used random sampling using the Slovin formula and obtained as many as 189 participants consisting of Islamic Psychology students at UIN KHAS Jember with an age range of 18-23 years. The instrument in the form of *Husnudzon* scale uses dimensions in IPTS (Islamic Positive Thinking Scale) whose items are compiled by researchers, and the QLC scale is adapted from Robbins & Wilner's theory. This scale has been through a validity test with the results of the overall item  $r$  count  $>$   $r$  table ( $r$  table of 0.1420 for  $\alpha = 5\%$ ). The results of the scale reliability test were declared reliable, indicated by the Cronbach's Alpha value of 0.785. The analysis of this research uses the formula of Simple Linear Regression Analysis. The results showed that there was a very low negative effect of the *Husnudzon* variabel on the QLC of 8.4%.

**Keyword:** *husnudzon*; quarter life crisis; early adulthood

## **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena banyaknya kasus *Quarter Life Crisis* (QLC) di kalangan mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Hal ini dikarenakan usia mahasiswa merupakan usia dimana individu menghadapi QLC dan dimulai sejak usia dewasa dini. Pada masa ini, beberapa masalah perkembangan yang muncul berupa banyak pilihan yang harus direncanakan untuk kehidupan di masa mendatang. Hal ini sedikit banyak membuat individu berpikir keras, khawatir, cemas, bahkan tidak menutup kemungkinan akan mengalami depresi. Untuk meminimalisir tingkat QLC, diperlukan pola pikir yang baik yang dikenal dengan *husnudzon* yang merupakan salah satu praktik pendalaman keagamaan yang memiliki indikator berlawanan dengan QLC. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *husnudzon* berpengaruh terhadap QLC dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember dan seberapa besar pengaruhnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* menggunakan rumus Slovin dan memperoleh sebanyak 189 partisipan terdiri atas mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember dengan rentang usia 18-23 tahun. Instrumen berupa Skala *husnudzon* menggunakan dimensi dalam IPTS (*Islamic Positive Thinking Scale*) yang aitemnya disusun oleh peneliti, dan skala QLC diadaptasi dari teori Robbins & Wilner. Skala ini telah melalui uji validitas dengan hasil keseluruhan item  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $r$  tabel sebesar 0,1420 untuk  $\alpha=5\%$ ). Hasil uji reliabilitas skala dinyatakan reliable ditunjukkan dengan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,785. Analisis

penelitian ini menggunakan rumus Analisis Regresi Linier Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negative yang sangat rendah variabel *husnudzon* terhadap QLC sebesar 8,4%.

**Kata Kunci:** *husnudzon*; *quarter life crisis*; dewasa dini

## Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk Allah yang diciptakan dalam keadaan paling sempurna dari makhluk lainnya. Hal ini dipertegas oleh Allah dalam firman-Nya, QS. At Tin ayat 4 yang artinya, “*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya*”.<sup>1</sup> Tidak hanya sekedar bentuk atau rupa yang sempurna, akan tetapi manusia juga disempurnakan dengan berbagai potensi yang terdapat dalam dirinya, dan merupakan bagian dari karunia Allah yang harus disyukuri. Karunia tersebut merujuk pada penggunaan kata “*insan*” dalam Alquran yang berarti manusia dengan totalitas (keseluruhan) jiwa dan raga, fisik dan psikis, serta kecerdasan.<sup>2</sup> Hal ini senada dengan perspektif Psikologi Islam yang menyebutkan bahwa ada tiga aspek struktur kepribadian manusia, yaitu aspek *jasadiyah* atau *jismiyyah* (aspek fisik), aspek *ruhaniyyah* (aspek psikis) dan *nafsiyyah* (aspek psikofisik).<sup>3</sup>

Pertama, aspek *jasadiyyah*, terdiri dari struktur organisme fisik manusia. Menurut Imam Ghazali, struktur organisme ini terbentuk dari empat unsur berupa tanah, udara, api dan air. Oleh Imam Ghazali, unsur yang empat ini disebut dengan *al ruh jasmaniyyah* atau daya hidup yang bergantung pada susunan fisik seperti susunan sel, alat pencernaan, darah, fungsi kelenjar, tulang, daging, kulit dan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa pada aspek *jasadiyyah*, ada dua natur yang dimiliki, yaitu natur konkret berupa bentuk tubuh yang bisa dilihat, dan natur abstrak berupa nyawa halus sebagai sumber kehidupan.<sup>4</sup> Bersumber dari natur inilah individu dapat bernafas, merasakan panas-dingin, sakit, kasar halus, haus dan lapar, dan sebagainya.

Aspek *jasadiyyah* ini rupanya tidak hanya berpotensi positif bagi individu itu sendiri. Nyatanya, terdapat potensi negative yang merupakan kelemahan dari aspek ini. Kelemahan tersebut meliputi kecenderungan fisik terkait dengan ego, nafsu dan gairah. Manusia pada aspek jasad cenderung melupakan alam spiritual

---

<sup>1</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Hakim: Al Quran dan Terjemahnya* (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2013), 597.

<sup>2</sup> Sekar Ayu Aryani, *Psikologi Islami: Sejarah, Corak dan Model* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2018), 97.

<sup>3</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 208.

<sup>4</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 210.

dan mencari dasar kesenangan duniawi saja.<sup>5</sup> Hal ini yang menyebabkan jasad dengan kesendiriannya, tidak dapat mencapai *ma'rifat Allah*.<sup>6</sup>

Kedua, aspek *ruhiyyah*. Aspek inilah yang tidak dijumpai dalam psikologi barat. Roh yang dimaksud di sini bukanlah nyawa yang merupakan natur jasad, akan tetapi roh yang keberadaannya tidak hanya dibahas dalam kehidupan dunia, tetapi juga pada kehidupan di zaman azali dan kehidupan akhirat.<sup>7</sup> Oleh karenanya, roh inilah yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang sangat berbeda dengan makhluk lainnya.

Pembahasan tentang roh masih menjadi misteri hingga saat ini. Hal ini bahkan tercantum dalam QS. Al Isra' ayat 85. Ayat tersebut menyatakan bahwa roh merupakan urusan Tuhan. Berdasarkan dalil Alquran tersebut, Mujib menyebutkan bahwa roh merupakan hakikat manusia yang bersaksi dan mendapatkan amanah pada saat berada di alam perjanjian.<sup>8</sup>

Aspek roh memiliki dua dimensi. Pertama *ar ruh*, dan kedua, *al fitrah*.<sup>9</sup> Dimensi roh ini berkaitan dengan aspek spiritual, emosional, dan pikiran/intelektual yang secara bersamaan berkolaborasi menjadi satu paket dalam semangat ruh. Keberadaan roh membawa pada sifat amanah di mana individu akan mencapai tingkat kesadaran diri yang tinggi berkaitan dengan pemahaman "siapa kita dan bagaimana hubungannya dengan Tuhan". Individu memiliki potensi berupa keyakinan yang tertanam kuat bahwa Allah telah melekat dalam jiwa di alam ruh.<sup>10</sup>

Ketiga, aspek *nafsiyyah*. Pada aspek ini, potensinya berupa potensi psikofisik. Individu akan dapat mengaktualkan diri apabila disertai dengan usaha-usaha untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Menurut Mujib, ada tiga komponen dalam *nafs*, yaitu daya *qolb* (berkaitan dengan emosi dan berhubungan dengan berbagai aspek emosi), daya *'aql* (berkaitan dengan berbagai aspek kognitif), dan daya hawa nafsu (berkaitan dengan berbagai aspek psikomotorik).<sup>11</sup>

Potensi-potensi berdasarkan struktur kepribadian manusia inilah yang kemudian membentuk satu kesatuan, menjadikan manusia tercipta sebagai makhluk yang sempurna dari berbagai sisinya seiring dengan setiap hal yang dialaminya. Potensi-potensi tersebut juga akan terus berkembang seiring dengan segala hal

---

<sup>5</sup> Muhammad Al-Mahdi Jenkins dan Abdul Aziz Bin Azimullah, *Psikologi islam Positif: Sebuah Model Transenden untuk Mencapai Kedamaian, Kebahagiaan, dan Keberhasilan di Abad ke-21*, (Selangor: Persatuan Pembangunan Ummah Cemerlang Malaysia, 2019), 115.

<sup>6</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 216.

<sup>7</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 216.

<sup>8</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 216.

<sup>9</sup> Yandi Hafizallah, "Psikologi Islam", *PSYCHOSOPHIA Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1, no.1, (2019): 13.

<sup>10</sup> Muhammad Al-Mahdi Jenkins dan Abdul Aziz Bin Azimullah, *Psikologi islam Positif: Sebuah Model Transenden untuk Mencapai Kedamaian, Kebahagiaan, dan Keberhasilan di Abad ke-21*, (Selangor: Persatuan Pembangunan Ummah Cemerlang Malaysia, 2019), 74.

<sup>11</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 222.

yang ditangkap oleh indra pendengaran, penglihatan, apa yang dibicarakan, apa yang dipelajari, bahkan berbagai masalah yang tengah dihadapi.

Berbicara tentang masalah, setiap orang merasa bahwa dirinya pernah, sering dan bahkan sebagian yang lain merasa selalu diliputi dengan masalah. Sebagian dari mereka ada yang berhasil melampaui masalah yang ada dan sebagian yang lain masih bergelut dengan masalah yang dihadapi. Dalam ilmu psikologi, masalah atau yang disebut dengan konflik merupakan kondisi di mana suatu realita tidak berjalan sebanding dengan tujuan atau apa yang diharapkan sehingga menimbulkan suatu kekecewaan.<sup>12</sup>Konflik dapat menghampiri siapa saja, bahkan dari seluruh fase perkembangan yang ada dalam diri setiap individu.

Hurlock menjelaskan bahwa terdapat beberapa fase, tahapan perkembangan manusia. Tahapan-tahapan tersebut yaitu tahap prenatal, tahap bayi baru lahir, tahap bayi, tahap anak-anak, tahap pubertas, tahap remaja awal, tahap remaja madya, tahap remaja akhir, tahap dewasa yang terdiri atas dewasa awal, dewasa madya atau tengah dan dewasa akhir. Pertama, fase atau tahap prenatal, di mana pada masa ini terdapat bahaya yang kemungkinan akan dihadapi oleh individu, diantaranya adalah bahaya fisik berupa kemungkinan terjadi keguguran, premature, ketidakteraturan perkembangan, dan sebagainya, serta bahaya psikologis berupa kepercayaan yang berlaku di lingkungan anak yang dapat berpengaruh terhadap cara orang di sekelilingnya memberikan perlakuan.<sup>13</sup>

Tahap selanjutnya, individu akan berada pada masa bayi baru lahir. Di mana pada masa ini, kemungkinan bahaya yang akan terjadi yaitu bahaya fisik dan psikologis yang hampir sama dengan bahaya pada saat masa prenatal. Selanjutnya, pada masa bayi, dilihat dari sisi emosi, terdapat pula beberapa bahaya yang mungkin saja terjadi, yaitu kurangnya kasih sayang, terlampau banyak kasih sayang, adanya tekanan yang mengakibatkan emosi bayi mejadi tidak stabil.<sup>14</sup>

Tahap berikutnya yaitu masa anak-anak.Pada masa ini, bahaya yang mungkin muncul semakin banyak disbanding pada masa tahapan sebelumnya. Di mana pada masa anak-anak ini, selain bahaya fisik dan psikologis, bahaya lain yang mungkin mengiringi adalah bahaya emosional anak, bahaya bermain, bahaya dalam perkembangan pembentukan konsep, bahaya dalam pengklasifikasian peran seks, bahaya terkait hubungan dalam keluarga dan bahaya kepribadian. Di tahap inilah, individu mulai belajar berinteraksi secara baik dengan lingkungan disekitarnya.Individu sudah mulai membangun dan menjalin pertemanan dengan kelompok usianya.Dari sinilah kemudian yang memberikan pengaruh terhadap

---

<sup>12</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 132.

<sup>13</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, trans. Istiwidayanti dan Soedarjo (Jakarta: Penerbit Erlangga), 41-43.

<sup>14</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, trans. Istiwidayanti dan Soedarjo (Jakarta: Penerbit Erlangga), 99.

individu. Pada masa ini ia tak lagi hanya berinteraksi dengan keluarganya, tetapi juga dengan lingkungan sekolahnya.<sup>15</sup>

Tahap selanjutnya, manusia akan berada pada masa remaja yang terbagi dalam 3 periode, yakni masa remaja awal, remaja tengah atau madya dan remaja akhir. Secara umum, tahap remaja ini merupakan masa atau tahapan di mana individu merasa dirinya telah mampu memecahkan masalah-masalahnya sendiri, akan tetapi pada dasarnya, masa ini individu masih labil sehingga perlu arahan dari orang-orang terdekatnya. Pada masa ini, individu akan cenderung mencoba hal baru. Hal ini ia lakukan untuk menemukan siapa dirinya sebenarnya. Karenanya, pendidikan dalam keluarga menjadi sesuatu yang perlu untuk diutamakan berkaitan dengan pentingnya lebih selektif dalam memilih pergaulan.

Selanjutnya, terkait masalah yang dihadapi oleh individu pada masa dewasa dini, ada istilah *twenty something* yang hingga kini masih hangat menjadi pembahasan. Istilah *twenty something* itu, biasa disebut juga *Quarter Life Crisis* (selanjutnya akan disebut dengan QLC). Di mana pada masa ini individu akan mengalami berbagai hal yang cenderung tidak diinginkan. Bagaimana tidak, dahulu semasa kecil, ia berharap masadewasanya akan dilalui dengan indah dan mudah. Keluarga dan pekerjaan menjadi salah satu alasan yang membuat sebagian individu berpikir demikian. Akan tetapi pada kenyataannya, melalui masa dewasa, khususnya masa dewasa dini bukanlah hal yang mudah.

Masa atau tahapan dewasa ini merupakan tahapan di mana individu dihadapkan dengan berbagai rencana dan pilihan akan masa depannya. Hal ini sejalan dengan kriteria di mana seseorang masuk pada masa QLC. QLC merupakan masa atau fase peralihan dari fase remaja ke fase dewasa awal. QLC yang merupakan suatu krisis ini biasanya ditandai dengan munculnya beragam reaksi emosi, misalnya frustrasi dan panik, kehilangan tujuan yang jelas dan lainnya, bila tidak ditanggapi dengan serius, krisis ini akan berlanjut dan mengakibatkan depresi.

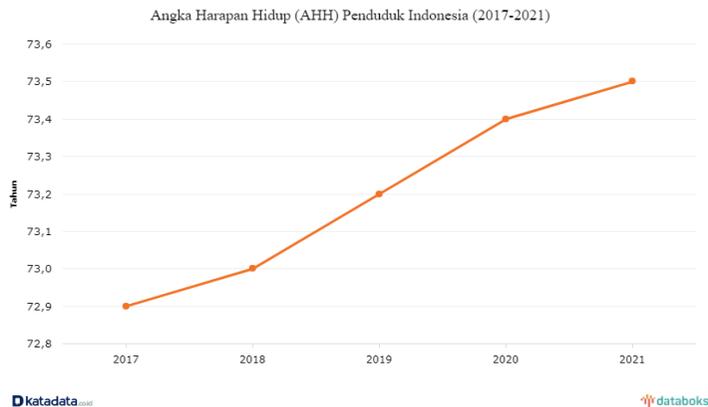
Menurut Robbins & Abby Wilner, QLC biasanya hadir menghiasi kehidupan individu di antara usia 18 hingga 29 tahun.<sup>16</sup> Rentang usia ini tentu dirumuskan bukan tanpa alasan. Dilansir dari databoks.katadata.co.id, saat ini, Hong Kong merupakan Negara dengan usia harapan tertinggi yakni mencapai 88,17 tahun. Badan Pusat Statistik, menyebutkan hasil surveynya bahwa di Indonesia sendiri, rentang usia harapan hidup penduduk pada tahun 2017 hingga 2021 berkisar di antara usia 72,9 hingga 73,5 tahun. Berdasarkan data inilah, menjadikan alasan mengapa *usiaquarter life* atau seperempat kehidupan disematkan untuk individu yang tengah memasuki usia dewasa dini, yaitu 18 tahun.

Gambar 1. Peta Angka Harapan Hidup Penduduk Indonesia tahun 2017-2021

---

<sup>15</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, trans. Istiwidayanti dan Soedarjo (Jakarta: Penerbit Erlangga), 133-39.

<sup>16</sup>Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan QLC pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020).



Akhir-akhir ini banyak penelitian terkait dengan QLC ini yang dilakukan di kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan, munculnya pandangan-pandangan yang kompleks mulai dari bagaimana kelanjutan kariernya, studi, bahkan percintaannya. Tak terkecuali pada mahasiswa program studi Psikologi di UIN KHAS Jember. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada Mei 2022, tingkat QLC mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember, sebesar 15,3% dari jumlah yang tersurvey berada pada tingkat rendah, 69,3% sedang, bahkan ada yang termasuk kategori QLC tinggi sebanyak 15,3%. Angka hasil survey ini yang menjadi salah satu faktor munculnya ketertarikan peneliti untuk mencari “bagaimana menjawab permasalahan ini, setidaknya untuk meminimalisir tingkat QLC yang ada di kalangan mahasiswa dewasa dini di program studi Psikologi di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada Mei 2022, tingkat QLC mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember, sebesar 15,3% dari jumlah yang tersurvey berada pada tingkat rendah, 69,3% berada pada tingkat sedang, bahkan ada yang termasuk kategori QLC tinggi sebanyak 15,3%. Angka hasil survey ini yang menjadi salah satu faktor munculnya ketertarikan peneliti untuk mencari “bagaimana menjawab permasalahan ini, setidaknya untuk meminimalisir tingkat QLC yang ada di kalangan mahasiswa dewasa dini di program studi Psikologi Islam di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.

Hasil survey menyebutkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember mengalami kebingungan pada situasi yang beragam. Mulai dari bimbang akan pilihan penjurusan, tentang apa yang harus dilakukannya setelah lulus dari perkuliahan dan sebagainya. Mereka merasa bahwa setelah lulus dari perkuliahan, beban yang dipikulnya justru semakin berat. Gelar baru yang diperolehnya seakan menjadi tanggungjawab besar untuk kemudian dapat dibuktikan kepada orang-orang disekelilingnya berkenaan dengan kelanjutan karir dan masa depannya, khususnya kepada orang tua dan orang-orang terdekat lainnya.

Bagaimana jika setelah lulus perkuliahan tetap ingin melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, sementara biaya belum mencukupi? Bagaimana jika seandainya lulus dari perkuliahan justru sulit mendapatkan pekerjaan? Pertanyaan-pertanyaan ini yang muncul dan menjadi bahan pikir tersendiri di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Lain daripada itu, sebagian dari mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember juga dihadapkan dengan situasi di mana ia dituntut untuk segera membangun keluarga. Tuntutan ini beragam, dimulai dengan tuntutan dari orang tua yang tengah berusia lanjut dan ingin melihat anaknya segera menikah. Tuntutan dari lingkungan, yang secara adat, usia 20 ke atas, khususnya bagi perempuan, merupakan usia untuk membangun keluarga, dan sebagainya. Bagaimana jika ia tidak segera mendapatkan pasangan yang cocok? Bagaimana ia akan membangun keluarga, sementara belum ada persiapan yang matang? Belum lagi saat ini ia tengah berada dalam kondisi mengenyam pendidikan, tentu apa yang dipikirkan semakin bertambah. Kondisi kebimbangan berpikir inilah yang jika tidak segera diatasi dapat memunculkan kecemasan.

Kecemasan yang terjadi semakin larut, membuat individu mudah untuk menilai dirinya secara negatif. Beberapa pertanyaan yang muncul adalah “Sebenarnya, apakah aku ini orang yang belum mampu mengarahkan diriku sendiri?”, “Aku bingung dengan diriku saat ini, apa yang harus aku lakukan? Apa yang harus aku pilih?”. Beberapa pertanyaan yang mengindikasikan individu tengah menilai dirinya secara negatif mulai bermunculan. Jika tidak segera dilakukan penanganan, maka hal ini dapat berlanjut pada depresi.

Menjawab permasalahan ini, berdasarkan hasil kajian pada berbagai literasi, psikologi barat dan psikologi Islam hampir berjalan beriringan. Perbedaannya terletak dalam praktiknya. Dalam Psikologi Islam praktik terkait mengatasi QLC ini lebih berdasarkan pada Alquran dan Hadits yang di dalamnya menekankan keyakinan. Dimana dalam istilah psikologi dikenal sebuah istilah ‘*psychology positive*’ yang salah satu kajian didalamnya berbicara tentang berpikir positif. Berpikir secara positif, dalam Islam disebut dengan *husnudzon* atau *Islamic Positive Thinking*.

*Husnudzon* merupakan suatu bentuk pola berpikir secara positif berdasarkan nilai-nilai Islam. Dalam hal ini, *husnudzon* tidak hanya menekankan pada hubungan interpersonal dan intrapersonal, tetapi juga berkaitan dengan hubungan transcendental dengan Allah. Lebih dari itu, Yucel menyatakan bahwa ayat-ayat tentang *husnudzan* yang disebutkan dalam Alquran menitikberatkan pada tiga macam *husnudzon*, yaitu *husnudzon* kepada Allah, *husnudzon* kepada alam semesta (berbagai peristiwa) dan *husnudzon* kepada sesama manusia.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal”, *Jurnal Psikologi Islam* 4, no .1 , (2017): 56.

Individu yang menerapkan *husnudzon* dalam setiap hal yang terjadi, akan merasa lebih tenang, karena ia yakin bahwa tidak ada yang terjadi tanpa kendali Allah yang pada akhirnya akan banyak hikmah yang akan dituai. Dimensi-dimensi yang terdapat dalam *husnudzon* berbanding terbalik dengan ciri-ciri atau dimensi yang terdapat dalam QLC. Berdasarkan uraian inilah, peneliti memilih dan tertarik untuk mengkaji dan melihat apakah *husnudzon* berpengaruh terhadap QLC pada masa dewasa dini, khususnya di lingkungan mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember dan seberapa besar pengaruhnya.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah “bagaimana pengaruh *husnudzon* terhadap quarter life crisis dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

### **Metode Penelitian**

#### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif survey. Tujuannya untuk menggambarkan dan mengkaji secara mendalam objek yang sedang diteliti<sup>18</sup> dengan menggunakan data yang diperoleh melalui sampling, yang dengan data itu, gejala yang sedang diteliti dapat digeneralisasikan.<sup>19</sup>

#### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember mulai angkatan 2018 sampai dengan angkatan 2021 dengan total sebanyak 357 mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan dengan *random sampling*. Tujuannya agar memberikan peluang yang sama untuk setiap unit dalam populasi untuk dijadikan sampel penelitian.<sup>20</sup> Jumlah besaran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 5%. Dari rumus tersebut diperoleh sampel sebanyak 189 responden dengan rentang usia 18-23 tahun.

#### **Teknik dan Instrumen Penelitian**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang disebar melalui *google form*. Sedangkan instrument yang digunakan menggunakan skala yang disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pertama, skala *husnudzon* berdasarkan gagasan Yucel yang kemudian

---

<sup>18</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 220.

<sup>19</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 79.

<sup>20</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 234.

dikembangkan menjadi beberapa indikator oleh Uly Gusniarti dkk dalam penelitiannya terkait validasi pengukuran variabel *husnudzon* atau yang dikenal dengan *Islamic Positive Thinking* berupa IPTS (*Islamic Positive Thinking Scale*). Nantinya, item disusun oleh peneliti dengan mengacu pada indikator-indikator tersebut dan diperoleh sebanyak 25 pernyataan/ item. Kedua, skala QLC diambil dari pendapat yang dikemukakan oleh Robbins & Abby Wilner. Item kemudian disusun oleh peneliti dengan menyesuaikan pada indikator yang sudah ada dan diperoleh sebanyak 25 pernyataan/ item. Nantinya, akan dilakukan uji instrumen terhadap kedua skala ini untuk memastikan tingkat validitas dan reliabilitasnya.

### **Analisis Data**

Berkenaan dengan analisis data, terdapat dua jenis analisis statistik yang bisa dipilih, yaitu statistik deskriptif dan inferensial.<sup>21</sup> Penelitian ini menggunakan jenis analisis statistik inferensial. Tujuannya, untuk mengeneralisasikan hasil olah data yang diperoleh berdasarkan sampel.<sup>22</sup> Sedangkan metode analisis yang dipakai adalah analisis regresi. Tujuannya, untuk melihat apakah ada ketergantungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).<sup>23</sup> Analisis regresi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Analisis Regresi Linier Sederhana. Tujuannya, untuk melihat apakah satu variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat.<sup>24</sup> Analisis regresi linier sederhana pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Version 25 For Windows* melalui tahapan sebagai berikut:

#### 1. Uji Instrumen

Uji ini dilakukan untuk melihat sejauh mana tingkat validitas dan reliabilitas yang dimiliki. Uji validitas dilakukan menggunakan rumus *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Uji ini melihat seberapa besar  $r$  hitung yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan  $r$  tabel. Jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel menggunakan taraf keyakinan 95% maka dinyatakan valid. Untuk mencari  $r$  tabel bisa dengan melihat tabel distribusi statistik yang bersignifikansi 0,05 atau 5%. Pada penelitian ini, sampel berjumlah 189. Oleh karenanya, nilai  $r$  untuk  $\alpha = 5\%$  adalah 0,1420. Hasil uji menggunakan SPSS menyebutkan bahwa nilai  $r$  hitung seluruh item menunjukkan lebih besar dari  $r$  tabel. Artinya, seluruh item dinyatakan valid. Sedangkan pada uji reliabilitas memakai rumus *Cronbach's Alpha*. Jika nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,70$  maka skala dinyatakan reliabel.<sup>25</sup>

---

<sup>21</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021), 84.

<sup>22</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 230.

<sup>23</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 335.

<sup>24</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015), 336.

<sup>25</sup> Dyah Budiastuti, dan Agustinus Bandur, *Validitas dan Reliabilitas Penelitian Dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS* (Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2018), 211.

Instumen pada penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,

## 2. Teknik Analisis

### a. Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi Klasik merupakan uji pra syarat yang harus dipenuhi agar data dapat dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Uji ini terdiri atas uji normalitas (untuk melihat apakah nilai residual berdistribusi normal) dan uji linieritas (untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel X dan Y). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* atau biasa disebut dengan K-S. dasar pengambilan keputusannya, apabila nilai Signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal dan sebaliknya. Sedangkan uji linieritas menggunakan Uji Linieritas *Deviation form Linearity* pada tabel ANOVA. Suatu variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai *Sig. deviation from linearity*  $>$  dari 0,05 maka terdapat antara variabel.

### b. Uji Regresi Linier Sederhana

Penelitian ini memiliki variabel independen tunggal dan variabel dependen tunggal pula. Oleh karenanya, analisis yang digunakan adalah analisis linier sederhana. Berdasarkan hasil olah data, nantinya akan didapatkan informasi terkait dengan persamaan umum regresi linier sederhana berupa  $Y = a + bX + e$ .<sup>26</sup>

Keterangan:

Y = Variabel dependen (QLC)

a = Konstanta

= Koefisien regresi, memberi informasi terkait angka peningkatan maupun penurunan variabel dependen yang bersumber dari variabel independen. Jika b (+) maka angka mengalami kenaikan, sebaliknya jika b (-) maka angka mengalami penurunan.

X = Variabel independen (*husnudzon*)

E = Galat acak (*random error*)

### c. Uji Koefisien Determinasi

Analisis ini digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis ini ditunjukkan dengan nilai R Square. Semakin kecil nilai yang ditunjukkan berarti semakin kecil pula tingkat pengaruh yang diberikan. Sebaliknya, semakin besar nilai yang ditunjukkan berarti semakin besar pula pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat.

---

<sup>26</sup> Suyono, *Analisis Regresi untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 2.

### 3. Uji Hipotesis (Analisis Uji t)

Uji hipotesis dalam penelitian menggunakan Analisis Uji t. Analisis ini dilakukan untuk melihat secara parsial sejauh mana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat melalui tabel *Coefficient* dengan menggunakan taraf kepercayaan sebesar 95%. Penelitian ini memiliki *level of significance* (tingkat signifikansi) 0,05 atau 5% dengan derajat bebas (df) = 188. Berdasarkan penghitungan derajat (df), maka nilai t tabel 188 adalah sebesar 1,97266. Sedangkan suatu variabel bebas dikatakan mempengaruhi variabel terikat apabila nilai t hitung > t tabel.

### Hasil dan Pembahasan

Kata *husnudzon* berasal dari dua kata bahasa Arab yaitu '*husn*' berarti kebagusan, kebaikan<sup>27</sup> dan '*dzon*' berarti dugaan, sangkaan.<sup>28</sup> Imam Ghazali mengutip pengertian *husnudzon* menurut Ibnu Munzir dalam bukunya, menyatakan bahwa lafad '*dzon*' dimaknai dengan 'ilmu dan yakin'. Sedangkan secara istilah, '*dzon*' merupakan nama yang ditujukan untuk suatu indikasi yang kuat yang disetarakan dengan ilmu.<sup>29</sup>

Menurut Rusydi, *husnudzon* adalah perilaku yang dilakukan oleh hati dan kebaikan yang dilakukan sehingga selalu tercipta prasangka baik kepada Allah SWT dan orang lain.<sup>30</sup> Sedangkan Abu Muhammad al Mahdawi menyatakan bahwa *husnudzon* yang merupakan suatu prasangka baik berarti menghilangkan prasangka yang buruk atau yang tidak baik (*aqthul wahm*). Jika dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah berpikir positif, maka dalam Islam, cara berpikir positif ini dikenal dengan istilah *husnudzon*.

*Husnudzon* merupakan suatu pola berpikir secara positif yang juga memberikan pengaruh terhadap pembentukan perilaku individu agar turut menjadi positif. Menelaah dari Alquran dan Hadits, al Makky mengungkapkan bahwa secara bahasa *dzon* memiliki arti sesuatu yang berada di antara yakin (*al yaqin*) dan ragu (*al syakk*). Sedangkan al Kafwiyy (dalam al Makky) menyebutkan bahwa secara istilah, *dzon* merupakan tindakan mengambil dan menerima sesuatu yang diragukan kebenarannya di antara suatu hal yang benar. Berdasarkan uraian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa *husnudzon* merupakan tindakan mengambil suatu anggapan atau sangkaan atas sesuatu hal yang baik dan dengan cara baik.<sup>31</sup>

<sup>27</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), 103.

<sup>28</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), 249.

<sup>29</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Jilid II*, (Bandung: Pustaka Baru Press, 2017), 35.

<sup>30</sup> Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi* 7, no.1, (2012): 26.

<sup>31</sup> Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi* 7, no.1, (2012): 5.

Pola pikir *husnudzon* yang dimaksud di sini adalah bentuk pola berpikir secara positif yang berdasar pada nilai-nilai Islam. *Husnudzon* tidak hanya menekankan pada hubungan interpersonal dan intrapersonal, tetapi juga yang berkaitan dengan hubungan transcendental dengan Allah. Oleh karenanya, Yucel menyatakan bahwa ayat-ayat dalam Alquran tentang husnudzan mengarah pada tiga faktor, yaitu husnudzan kepada Allah, husnudzan kepada alam semesta (berbagai peristiwa) dan husnudzan kepada sesama manusia.<sup>32</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian *husnudzon* yang diuraikan, dapat dikatakan bahwa *husnudzon* adalah bentuk pola pikir secara positif yang memberikan pengaruh terhadap perilaku sehingga berwujud positif pula, di mana pola pikir positif tersebut berlandaskan pada keyakinan bahwa semua yang terjadi dalam setiap individu adalah pilihan dan takdir Allah yang terbaik. Oleh karenanya, *husnudzon* tidak hanya tentang berpola pikir yang baik tentang Allah, tetapi juga tentang segala yang terjadi, juga berpikir baik terhadap sesama manusia.

*Husnudzon* memiliki tiga dimensi yang melahirkan indicator perilaku. Dimensi dan indicator tersebut terdiri atas:

1. *Husnudzon* kepada Allah

Menurut Yucel, tahapan yang dilalui dalam hal ini adalah dengan membiasakan diri dalam mengingat Allah meskipun sebatas lisan (dengan dzikir). Secara berkelanjutan, kesadaran dzikir ini akan membawa pada kondisi dimana seseorang akan mengingat Allah dalam jiwanya. Kondisi jiwa yang mengingat Allah inilah yang kemudian akan mengantarkan seseorang pada perilaku yang diridhoi Allah pula.

Indikator perilaku yang akan dimunculkan pada dimensi *husnudzon* kepada Allah adalah individu akan merasa bahwa segala yang ada di dunia tercipta bukan dengan tanpa alasan, semuanya tercipta tanpa ada unsur kesia-siaan. Individu juga akan merasa bahwa kapan pun dan di mana pun Allah akan selalu memberikan rahmat dan menyayangnya. Ia yakin bahwa setiap yang ia minta akan dikabulkan oleh Allah. Ia sangat optimis bahwa Allah akan memenuhi janji-janjinya seperti yang telah disampaikan dalam firman-Nya. Karena keoptimisan dan keyakinan itulah, ia akan menjadi pribadi yang tidak mudah terpengaruh oleh keadaan, baik ia sedang ada dalam kondisi terpuruk atau tengah mendapatkan kesejahteraan. Ia yakin bahwa Allah lah yang mengendalikan setiap hal yang terjadi, sehingga akan mendorongnya lebih bersabar apabila mendapatkan ujian dari-Nya.

2. *Husnudzon* kepada Alam Semesta/ Kejadian

Berkaitan dengan dimensi *husnudzon* terhadap segala macam kejadian, perilaku yang akan dimunculkan oleh individu adalah ia akan berusaha mengubah cara pandang menjadi lebih positif terhadap setiap kejadian yang

---

<sup>32</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam* 4, no .1 , (2017): 56.

ada. Setiap hal, baik mudah ataupun sulit akan dilaluinya dengan bijak, karena ia yakin bahwa dalam setiap kesulitan akan dijumpai kemudahan. Segala hal yang terjadi dalam waktu sementara ini akan membawa hikmah yang besar untuk menjalani kehidupan pada hari-hari kedepan.

3. *Husnudzon* kepada Alam Semesta/ Kejadian

Dimensi *husnudzon* yang ketiga adalah dimensi *husnudzon* kepada sesama manusia. Perilaku yang akan dimunculkan adalah individu akan lebih menghargai orang-orang disekitarnya, mudah memahami perilaku yang dimunculkan orang lain disekitarnya, sekalipun perilaku yang dimunculkan terkesan negatif. Ia akan dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain dan tetap mendoakan akan kebaikannya. Hal ini ia lakukan atas munculnya kesadaran bahwa tidak ada makhluk yang sempurna.

Berdasarkan hasil penelitian, *husnudzon* berpengaruh negatif terhadap QLC. Hal ini didukung oleh pra penelitian yang menghasilkan QLC sebesar 69,3% pada tingkat sedang dan 15,3% berada pada QLC tingkat tinggi. QLC yang terjadi di kalangan mahasiswa Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, berada pada dimensi yang beragam. Berdasarkan suvey yang dilakukan, dimensi QLC yang terlihat antara lain terkait dengan kebimbangan, kecemasan, kekhawatiran dengan hubungan interpersonal, dan terjebak dalam dalam situasi sulit.

Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwasanya terdapat hubungan yang linier antara *husnudzon* dan QLC. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji linieritas sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC * <i>Husnudzon</i>	Between Groups	(Combined)	19502.253	183	106.570	.946	.614
		Linearity	1678.238	1	1678.238	14.902	.012
		Deviation from Linearity	17824.015	182	97.934	.870	.664
	Within Groups		563.092	5	112.618		
Total		20065.345	188				

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa nilai Signifikansi *Deviation form Linierity* sebesar 0,664. Oleh karena nilai sig 0,664 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa garis regresi antara *husnudzon* dengan QLC membentuk garis yang linier. Sehingga masing-masing variabel (variabel bebas dan terikat) mempunyai hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Tabel *Coefficients* Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98.450	5.664		17.382	.000
	<i>Husnudzon</i>	-.254	.062	-.289	-4.131	.000

a. Dependent Variabel: QLC

Tabel 2 di atas memberikan informasi bahwa nilai Signifikansi Regression adalah sebesar 0,000. Oleh karena  $0,000 < 0,05$  maka suatu variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat. Artinya, variabel *husnudzon* berpengaruh terhadap variabel QLC.

Berdasarkan tabel 1 pula, sesuai dengan rumus persamaan regresi linier sederhana berupa  $Y = a + bX + e$ , maka diperoleh nilai persamaan regresi sebagai berikut:

$$QLC = 98,450 - 0,254 \text{ Husnudzon} + e$$

Persamaan regresi tersebut memperlihatkan hubungan variabel bebas dan terikat secara parsial dengan kesimpulan sebagai berikut:

- Nilai constanta sebesar 98,450. Artinya, jika tidak terjadi perubahan *husnudzon*, maka QLC pada masing-masing mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember sebesar 98,450 satuan.
- Nilai koefisien regresi *husnudzon* sebesar -0,254. Artinya, jika terjadi peningkatan 1% *husnudzon* dan konstanta adalah 0, maka QLC akan menurun sebesar 0,254

Hasil penelitian ini juga memberikan informasi bahwasanya terdapat pengaruh *husnudzon* terhadap QLC sesuai dengan hasil analisis koefisien determinasi yang dihasilkan:

Tabel 3. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 <sup>a</sup>	.084	.079	9.915986

a. Predictors: (Constant), *Husnudzon*  
b. Dependent Variabel: QLC

Berdasarkan tabel 3 tersebut, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,084 atau 84%. Artinya, pengaruh *husnudzon* terhadap QLC ini memberikan informasi

bahwasanya terdapat pengaruh *husnudzon* yang sangat rendah terhadap QLC dengan prosentase 8,4%. Hal ini memberikan pengertian pula, bahwa 91,6% sisanya, QLC dipengaruhi oleh faktor lain selain *husnudzon*.

Hasil penelitian lainnya menyatakan, bahwa QLC juga dipengaruhi oleh tingkat religiusitas sebesar 3,4%.<sup>33</sup> Religiusitas memberikan kontribusi dalam rangka penurunan tingkat QLC, walaupun terhitung sangat kecil. Faktor lain yang mempengaruhi QLC ditunjukkan oleh variabel dukungan sosial sebanyak 11%. Dukungan ini, khususnya berasal dari keluarga.<sup>34</sup> Keluarga merupakan kelompok kecil yang penting dan dapat memberikan pengaruh yang besar dalam perkembangan individu. Hal ini dikarenakan, individu lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga, di samping keluarga (khususnya orang tua) juga akan menurunkan sifat-sifat gennya kepada anak.

Faktor lain yang mempengaruhi QLC adalah kepercayaan diri (optimisme) berdasarkan konsep Alquran. Kepercayaan diri ini memberikan pengaruh terhadap QLC sebesar 11,2%.<sup>35</sup> Individu akan meningkat semangatnya pada saat kepercayaan diri yang dimiliki juga meningkat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andi Fatimah, QLC juga dipengaruhi oleh sifat-sifat dalam kepribadian, diantaranya kepribadian *intellect* dengan pengaruh sebesar 13,2%.<sup>36</sup> Kepribadian *intellect* ditandai dengan munculnya sifat-sifat intelektual, kreatif, kompleks, imajinatif, artistik, inovatif dan mawas diri yang baik. Aspek kepribadian ini merupakan salah satu faktor internal penting yang harus dikembangkan guna membantu meminimalisir QLC.

Faktor yang tidak kalah penting lainnya adalah kecerdasan emosional. Faktor kecerdasan emosional rupanya memberikan kontribusi yang sangat besar dalam rangka menurunkan tingkat QLC pada diri individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rifka Fatchurrahmi dan Siti Urbayatun, kecerdasan emosional berpengaruh sebesar 55,6% terhadap penurunan QLC.<sup>37</sup> Prosentase ini menjadi prosentase yang paling kuat berkaitan dengan penurunan QLC dalam diri individu. Individu dengan kecerdasan emosional yang

---

<sup>33</sup> Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa", *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5, no. 2, (2019): 135.

<sup>34</sup> Dzikria Afifah Primala Wijaya, dan Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi, "Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood", *Psycho Idea*, 20, no. 1, (2022): 45.

<sup>35</sup> Mashdaria Huwaina, dan Khoironi, "PENGARUH PEMAHAMAN KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN TERHADAP MASALAH *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA", *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4, no. 2, (Juli-Desember, 2021): 90

<sup>36</sup> Andi Fatimah, "Hubungan *Big Five Personality* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau (UIR)", *"Skripsi"*, Prodi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, (2021), 80.

<sup>37</sup> Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13, no. 2, (2022): 110.

tinggi, berada pada tingkat QLC yang rendah dan sebaliknya. Aspek kecerdasan emosional yang memberikan kontribusi terbesar dalam penurunan QLC ditunjukkan oleh kemampuan sosial dengan prosentase sebesar 42,2%. Hal ini memberikan pengertian pula bahwa penurunan QLC tidak dapat lepas dari aspek eksternal berupa lingkungan sosial.

Senada dengan penelitian-penelitian yang telah diuraikan di atas, *husnudzon* juga berpengaruh terhadap QLC dengan hubungan atau korelasi yang negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *husnudzon*, maka semakin rendah tingkat QLC yang ada dalam diri individu. Hal ini didukung dengan sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Fairuzzahra yang menyatakan bahwa orang dengan *husnudzon* yang tinggi dapat mengurangi kecemasan yang ada dalam diri individu.<sup>38</sup> Kecemasan merupakan salah satu indikator dalam QLC. Hal ini dikarenakan, individu dengan *husnudzon*, cenderung akan berpikir jernih dan positif. Disamping itu, ia juga yakin bawa apa yang terjadi dalam dirinya adalah atas kehendak Allah yang merupakan jalan terbaik baginya.<sup>39</sup>

Individu yang senantiasa ber*husnudzon*, merasa yakin dan akan melakukan ikhtiar dengan sebaik-baiknya. Ia yakin bahwa dirinya telah dianugrahi kemampuan oleh Allah. Baginya, ikhtiar merupakan cara terbaik untuk menuju apa yang diharapkan. Menurut Ibrahim Elfiky, *husnudzon* dapat melahirkan keyakinan bahwa segala macam kenikmatan datangnya dari Allah.<sup>40</sup> Hal ini yang kemudian dapat meminimalisir pesimisme, kecemasan dan berbagai dimensi lain dalam QLC.

Individu dengan *husnudzon* yang tinggi, akan menganggap segala yang terjadi merupakan anugerah yang patut untuk disyukuri. Tidak hanya pada saat diberi kemudahan, kelancaran, kelapangan dan semacamnya, orang dengan *husnudzon* yang baik juga akan menganggap dan yakin bahwa pada saat Allah memberikan sesuatu yang menurutnya tidak menyenangkan dan tidak diharapkan, aka nada manfaat dan hikmah besar yang bisa dipetik di kemudian hari. Sehingga, ia tidak mudah untuk berpikir negatif, baik tentang dirinya sendiri, tentang setiap kejadian yang dialami dan tentang orang-orang yang ada disekelilingnya. Hal inilah yang menyebabkan, *husnudzon* berpengaruh terhadap penurunan QLC.

Sekalipun tidak memberikan pengaruh secara signifikan, *husnudzon* tetaplah memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat QLC. Hal ini didasarkan pada hasil uji statistik dalam penelitian ini yang dilakukan terhadap mahasiswa Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dan menunjukkan bahwa pengaruh *husnudzon* terhadap QLC sebesar 8,4% dan 91,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain *husnudzon*.

---

<sup>38</sup> Denan Alifia Fairuzzahra, Diandra Aryandari, dan Masyita Purwadi, "Hubungan antara *Husnudzon* dan Kecemasan pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Islam*, 5, no .2 , (2018): 72.

<sup>39</sup> Muhammad Hafiz et al., "Nilai Baik dan Buruk", *HUMANTECH Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2, no. 1 (Januari, 2022): 184.

<sup>40</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), 4.

Hasil penelitian ini memberikan informasi tersirat bahwasanya individu dianjurkan untuk terus berusaha meningkatkan *husnudzon* dalam dirinya. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi tingkat QLC. Semakin individu konsisten dan kontinyu untuk terus meningkatkan *husnudzon* dalam dirinya, maka QLC akan semakin banyak mengalami penurunan.

Banyak ayat Alquran dan beberapa Hadits Nabi yang menjelaskan bahwa *husnudzon* menjadi salah satu akhlak yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentu bukan tanpa alasan. Allah menganjurkan dan memerintahkan hambanya untuk selalu berusaha bersikap *husnudzon* demi kesehatan jiwa dan ketenangan hamba itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## **Penutup**

Simpulan pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa ada pengaruh variabel *husnudzon* terhadap QLC dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Adapun besar pengaruhnya diinterpretasikan dengan pengaruh yang sangat rendah dengan prosentase sebesar 8,4%. Hal ini memberikan pengertian pula bahwa 91,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain *husnudzon*.

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian ini. Oleh karenanya, peneliti berharap penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik lagi. Hal ini dapat dilakukan dengan menambah lingkup populasi agar lebih luas, dan menggunakan variabel lain selain *husnudzon*, dikarenakan QLC tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *husnudzon* semata.

## **Daftar Pustaka**

- Abdullah, Ma'ruf. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Presindo. 2015.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' 'Ulumiddin Jilid II*. Bandung: Pustaka Baru Press. 2017.
- Aryani, Sekar Ayu. *Psikologi Islami: Sejarah, Corak dan Model*. Yogyakarta: SUKA-Press. 2018.
- Budiastuti, Dyah, dan Agustinus Bandur. *Validitas dan Reliabilitas Penelitian Dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media. 2018.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al Hakim: Al Quran dan Terjemahnya*. Bandung: CV. Penerbit Diponegoro. 2013.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta : Zaman. 2015.
- Fairuzzahra, Denan Alifia, Aryandari, Diandra, dan Purwadi, Masyita. "Hubungan antara Husnudzon dan Kecemasan pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Islam* 5, no.2 (2018): 69-74.

- Fatchurrahmi, Rifka, dan Siti Urbayatun. "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 13, no. 2 (2022): 102-113.
- Fatimah, Andi. "Hubungan Big Five Personality terhadap Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau (UIR)". *Skripsi*. Universitas Islam Riau. 2021.
- Gusniarti, Uly., Susilo Wibisono, dan Fani E. Nurtjahjo. "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal". *Jurnal Psikologi Islam* 4, no.1 (2017): 53-69.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy A. Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa". *Gadiah Mada Journal of Psychology* 5, no.2 (2019): 129-138.
- Hafiz, Muhammad, Aidil R. Daulay, Maharani S. Ritonga, Mayang M. Dewi, dan Sulis M. Dani. "Nilai Baik dan Buruk". *HUMANTECH Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia* 2, no. 1 (Januari, 2022): 181-187.
- Hafizallah, Yandi. "Psikologi Islam". *PSYCHOSOPHIA Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 1, no.1 (2019): 1-19.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Terjemahan oleh. Istiwidayanti dan Soedarj. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Huwaina, Mashdaria, dan Khoironi. "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an terhadap Masalah Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa". *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 4, no. 2 (Juli-Desember, 2021): 80-92.
- Jenkins, Muhammad Al-Mahdi, dan Abdul A. B. Azimullah. *Psikologi islam Positif: Sebuah Model Transenden untuk Mencapai Kedamaian, Kebahagiaan, dan Keberhasilan di Abad ke-21*. Selangor: Persatuan Pembangunan Ummah Cemerlang Malaysia. 2019.
- Putri, Ameliya Rahmawati. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung. 2020.
- Rusydi, Ahmad. "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental". *Proyeksi* 7. no.1 (2012): 1-31.
- Saleh, Adnan Achiruddin. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Penerbit Aksara Timur. 2018.
- Suyono. *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish. 2015.
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. 2021.
- Wijaya, Dzikria Afifah Primala, dan Fadliyah Sofiyana Noor Saprowi. "Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood". *Psycho Idea*. 20, no. 1 (2022): 41-49.

Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah. 2010.