

## ABSTRAK

**Muhamad Arifin Ilham (1211060053), 2025: Pesan Nabi dalam Hadis Sebagai Solusi Menghadapi *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* merupakan fase krisis emosional yang umum dialami oleh individu usia dewasa awal, ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan sosial. Fenomena ini semakin meningkat seiring kompleksitas tantangan zaman modern, seperti persaingan karier, tuntutan finansial, serta pencarian jati diri. Dalam konteks ini, ajaran Islam melalui hadis-hadis Nabi Muhammad SAW menawarkan pedoman hidup yang relevan dan solutif dalam mengarungi fase tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hadis-hadis Nabi SAW mengenai *quarter life crisis* dan memahami konsep yang terkandung di dalamnya. Diharapkan dari penelitian ini akan berdampak positif bagi para remaja di tahap dewasa awal dalam menyikapi isu *quarter life crisis*.

Menurut Alexandra Robbins dan Abby Wilner *quarter life crisis* adalah periode ketidakstabilan emosional yang terjadi pada usia 20-an, ditandai dengan rasa takut, kebingungan, dan ketidakpastian terhadap masa depan, karier, hubungan, dan identitas pribadi. Ibnu Hajar dalam kitabnya *Nukhbatu al-Fikr* menjelaskan bahwa hadis adalah segala sesuatu yang diriwayatkan dari Nabi Muhammad SAW yang mencakup ucapan, perbuatan, ketetapan, dan sifat-sifat beliau, baik yang bersifat jasmani maupun akhlak. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang bersumber dari bahan bacaan seperti kata-kata, narasi, serta tindakan yang dapat dianalisis secara mendalam. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan studi literatur (*library research*). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dalam penelitian ini, tidak ditemukan hadis yang secara redaksional menyebut istilah *quarter life crisis*, namun melalui pendekatan tematik ditemukan hadis-hadis yang relevan dengan aspek-aspek krisis tersebut. Hadis-hadis tersebut berkaitan dengan pertimbangan dalam mengambil keputusan, keputusasaan, tekanan hidup, kecemasan, hingga relasi sosial, dan tercantum dalam berbagai kitab hadis Abu Dawud, Tirmidzi, Al-Darimi, Ahmad, Muslim, dan Bukhari. Nilai-nilai yang terkandung di dalamnya mencakup aspek spiritual, etis, dan psikologis yang dapat menjadi pedoman dalam menghadapi masa dewasa awal. Hadis menuntun individu agar senantiasa memohon petunjuk Allah, mengikuti ketenangan hati, dan bertanggung jawab atas keputusan hidupnya. Selain itu, hadis juga mendorong kepercayaan diri, optimisme, dan sikap husnuzan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan. Dalam aspek sosial, hadis mengajarkan pentingnya menjaga hubungan baik, memilih teman yang tepat, serta menebarkan kedamaian, sehingga menjadi solusi islami bagi krisis di usia muda.

**Kata Kunci :** Hadis, *Quarter Life Crisis*, Tematik Hadis, Solusi, aspek-aspek.