

## BAB I

### PENDAHULUAN

Bab ini mengantarkan pembaca pada latar belakang pentingnya penelitian tentang solusi menghadapi *Quarter Life Crisis* dalam konteks ajaran Islam, khususnya melalui Hadis Nabi Muhammad SAW. Pada bagian ini akan dijelaskan latar belakang tema, rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan yang hendak dicapai, manfaat penelitian, kerangka berpikir serta hasil penelitian terdahulu yang akan digunakan untuk membangun alur berpikir dalam karya ini.

#### A. Latar Belakang Penelitian

Masa transisi dari remaja menuju dewasa kerap kali dipenuhi oleh pergolakan batin yang tidak mudah dijelaskan. Banyak individu pada usia awal dua puluhan hingga menjelang usia tiga puluh mengalami kebingungan terhadap arah hidup, meskipun secara fisik telah memasuki tahap dewasa. Pada usia ini, seseorang sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial, ekonomi, maupun psikologis yang terasa bertumpuk dalam waktu yang bersamaan.

Tidak sedikit yang merasa terjebak dalam ketidakpastian pilihan karier. Setelah menyelesaikan pendidikan, dunia kerja ternyata tidak selalu memberi kepastian sebagaimana yang dibayangkan semasa kuliah. Realita di lapangan memperlihatkan bahwa banyak sarjana yang harus bekerja di bidang yang tidak sesuai dengan jurusan mereka, bahkan ada pula yang kesulitan mendapatkan pekerjaan sama sekali. Hal ini memunculkan kegelisahan, perasaan gagal, hingga kehilangan kepercayaan diri (Hafarinto et al., 2024).

Di sisi lain, tekanan sosial dari lingkungan turut memperkeruh situasi. Pertanyaan-pertanyaan seperti “Kapan menikah?”, “Sudah kerja di mana?”, atau “Kapan punya rumah sendiri?” menjadi hal yang sering terdengar, terutama dalam pertemuan keluarga atau reuni teman lama. Pertanyaan-pertanyaan ini, meski terdengar wajar, sering kali menyentuh titik sensitif dalam diri seseorang yang sedang berjuang memahami dan menemukan pijakan hidupnya sendiri.

Rasa terasing pun kerap menghampiri. Banyak individu merasa seperti sedang berjalan sendirian dalam kabut tebal, tidak tahu harus menuju ke mana,

dan kepada siapa harus berbagi cerita. Ketika melihat pencapaian teman-teman sebaya di media sosial, muncul rasa iri, malu, bahkan perasaan tidak berharga. Mereka merasa seperti tertinggal jauh, meskipun kenyataannya setiap orang punya jalur kehidupan yang berbeda.

Beberapa individu mencoba melarikan diri dari tekanan ini dengan beralih ke gaya hidup konsumtif. Belanja impulsif, nongkrong tanpa arah, hingga menghabiskan waktu berjam-jam di dunia digital menjadi semacam pelarian sementara dari kegelisahan batin. Sayangnya, pelarian ini tidak menyelesaikan masalah, justru sering kali menimbulkan kecemasan baru, terutama saat kondisi keuangan tidak mendukung gaya hidup tersebut.

Permasalahan hubungan interpersonal juga muncul. Di usia ini, seseorang mulai menyeleksi ulang pertemanan, mempertanyakan hubungan romantis, dan menata kembali batas-batas personal. Tidak sedikit yang mengalami putus cinta, kehilangan sahabat, bahkan konflik dengan keluarga karena perbedaan cara pandang terhadap hidup. Proses ini menyakitkan, tetapi menjadi bagian dari pendewasaan yang sering kali membingungkan (A. L. K. Putri et al., 2022).

Ada pula individu yang mengalami krisis spiritual, mempertanyakan makna hidup, tujuan penciptaan, dan peran mereka di dunia. Mereka mulai mencari jawaban lewat agama, filosofi, atau bahkan meditasi. Namun pencarian ini tak selalu berjalan mulus, apalagi ketika lingkungan tidak mendukung eksplorasi nilai-nilai yang lebih dalam. Kebingungan eksistensial ini bisa menjadi beban tambahan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata.

Sebagian lainnya menghadapi tekanan dari beban tanggung jawab keluarga. Anak sulung, misalnya, sering kali harus ikut menopang ekonomi keluarga, membantu adik-adiknya sekolah, atau menjadi tempat bergantung orang tua yang menua. Di satu sisi, tanggung jawab ini dijalani dengan cinta, namun di sisi lain, mereka merasa kehilangan kebebasan untuk mengejar impian pribadi (Runtu & Monika, 2025).

Kondisi psikologis pun turut terdampak. Perasaan cemas, stres berkepanjangan, bahkan gejala depresi mulai muncul. Beberapa individu merasa sulit tidur, kehilangan semangat, dan menarik diri dari pergaulan. Sayangnya,

akses terhadap layanan kesehatan mental belum merata, dan masih ada stigma sosial yang membuat mereka enggan mencari bantuan profesional.

Di tengah kompleksitas tersebut, muncul pula dilema identitas. Banyak orang mulai bertanya pada diri sendiri: “Siapa aku sebenarnya?”, “Apa yang benar-benar aku inginkan?”, atau “Apakah aku hidup hanya untuk memenuhi ekspektasi orang lain?”. Pertanyaan-pertanyaan ini menandakan adanya proses internal yang dalam, namun tanpa bimbingan yang tepat, proses ini bisa menyesatkan.

Perjalanan pencarian jati diri yang dialami individu dalam masa transisi menuju kedewasaan sejatinya tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan kelanjutan dari proses perkembangan psikososial yang telah dimulai sejak usia dini. Setiap fase kehidupan membawa tugas perkembangan tersendiri yang, apabila tidak terselesaikan dengan baik, dapat berdampak pada tahap berikutnya. Oleh karena itu, memahami dinamika psikologis masa dewasa awal perlu ditelusuri melalui kerangka teori perkembangan yang komprehensif, seperti yang dijelaskan oleh Erik Erikson (Arini, 2021).

Teori perkembangan sosial dari Erik Erikson mencakup delapan tahap psikososial yang dialami seseorang sepanjang hidup. Tahap pertama, Trust vs Mistrust, terjadi dari lahir hingga 18 bulan, saat bayi belajar mempercayai dunia sekitarnya jika kebutuhan dasarnya terpenuhi. Kemudian, pada usia 1-3 tahun, tahap Autonomy vs Shame and Doubt memberi kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kendali diri, di mana dukungan pengasuh sangat penting untuk eksplorasi. Pada usia 3-6 tahun, tahap Initiative vs Guilt dimulai, ketika anak mulai mengambil inisiatif dalam aktivitas sehari-hari, dan respons positif dari lingkungan membentuk kepercayaan diri mereka.

Selanjutnya, pada usia 6-12 tahun, anak memasuki tahap Industry vs Inferiority, berfokus pada penguasaan keterampilan dan akademik, yang membangun rasa percaya diri. Masa remaja (12-20 tahun) ditandai dengan tahap Identity vs Role Confusion, di mana individu mencari identitas diri dan memahami peran sosialnya. Dewasa awal (20-40 tahun) adalah tahap Intimacy vs Isolation, dengan tujuan membangun hubungan yang mendalam. Dewasa

menengah (40-65 tahun) mencapai tahap Generativity vs Stagnation, fokus pada kontribusi untuk generasi berikutnya. Akhirnya, pada usia lanjut (65 tahun ke atas), tahap Integrity vs Despair mengajak individu untuk merefleksikan hidup, yang berhasil menghasilkan kepuasan atau, sebaliknya, rasa putus asa. Setiap tahap menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam perkembangan psikososial yang seimbang (Rizki, 2022).

Pada usia 18-29 tahun, manusia biasanya mengalami fase yang dinamakan *Quarter Life Crisis*. Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berisikan hasil penelitiannya terhadap golongan muda di Amerika memasuki abad ke-20 (Afriany & Ruh Dwi, 2024). *Quarter Life Crisis* adalah fenomena psikologis yang banyak dialami oleh individu muda ketika mereka mencapai usia kisaran 20-an hingga awal 30-an. Pada masa ini, mereka merasa tertekan, bingung, dan tidak yakin tentang arah hidup mereka. *Quarter Life Crisis* melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang mendalam tentang tujuan hidup, karier, hubungan, dan identitas diri. Dalam konteks ini, Islam sebagai agama menyediakan pedoman dan panduan yang berharga untuk menanggapi fenomena *Quarter Life Crisis* (Afnan et al., 2020). Pada tahapan ini, banyak anak muda yang telah menyelesaikan pendidikan mereka, memasuki dunia kerja, dan mulai menjalani kehidupan dewasa. Namun, mereka seringkali merasa terjebak dalam tekanan sosial, harapan keluarga, dan tantangan dalam menjalankan ajaran agama di tengah kehidupan modern. *Quarter Life Crisis* dalam Islam melibatkan perenungan mendalam tentang makna hidup, pencarian tujuan spiritual, serta penyesuaian antara keinginan pribadi dan tuntutan agama (Syifa'ussurur et al., 2021).

*Quarter Life Crisis* didefinisikan oleh Robbins dan Wilner sebagai krisis identitas yang mana terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Terdapat tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan

memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Artiningsih & Savira, 2021).

Rasulullah SAW bersabda dalam hadis :

أَخْبَرَنَا أَبُو مُصْعَبٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا مَالِكٌ؛ أَنَّهُ بَلَغَهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: تَرَكْتُ فِيكُمْ  
أَمْرَيْنِ، لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمَا بِهِمَا: كِتَابَ اللَّهِ، وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya : Telah mengabarkan kepada kami Abu Mush'ab, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Malik, bahwa telah sampai kepadanya bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: "Aku tinggalkan kepada kalian dua perkara. Kalian tidak akan tersesat selama berpegang teguh pada keduanya: Kitab Allah dan Sunnah Nabi-Nya ﷺ"(Malik, 1992).

Hadis Nabi Muhammad ﷺ memiliki karakteristik ajaran yang bersifat universal dan lintas zaman, sehingga dapat dijadikan pedoman hidup oleh setiap individu tanpa memandang usia, status, maupun latar belakang sosial. Sebagaimana ditegaskan dalam hadis di atas, sunnah Nabi tidak hanya mengatur dimensi ritual ibadah, tetapi juga mencakup aspek sosial, etika, moral, pendidikan, dan kehidupan sehari-hari yang relevan dalam setiap kondisi manusia. Kekuatan hadis terletak pada kemampuannya menuntun umat dalam berbagai fase kehidupan, mulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut. Nilai-nilai kebaikan, akhlak, dan petunjuk praktis dalam hadis menjadikannya sumber rujukan yang terus hidup, dinamis, dan kontekstual dengan tantangan zaman, sehingga menjadikan hadis sebagai warisan profetik yang dapat dijadikan panduan oleh siapa pun dan kapan pun sepanjang hayat(Yasrizal & Nurlizam, 2025).

Mengingat dampak yang ditimbulkan oleh *Quarter Life Crisis*, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup nilai-nilai spiritual dan panduan hidup. Krisis ini bukan sekadar memengaruhi cara seseorang menilai dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana ia merespons tantangan serta ketidakpastian dalam perjalanan hidupnya. Dalam hal ini, Hadis memberikan tuntunan yang dapat membantu individu menemukan

ketenangan, memperjelas tujuan hidup, serta menghadapi fase transisi ini dengan lebih percaya diri dan penuh keteguhan.

Dalam ajaran-ajaran Nabi, terdapat arahan mengenai bagaimana menetapkan tujuan hidup, bersikap sabar dalam menghadapi ujian, serta konsep tawakkal yang dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan dan ketidakpastian. Memahami nilai-nilai ini menjadi sangat penting, karena dapat menguatkan mental dan spiritual generasi muda yang sedang menghadapi dilema hidup (Salawe, 2018).

Di samping itu, Hadis juga menekankan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan sesama, mencari ilmu, serta bekerja keras sebagai bentuk ikhtiar dalam kehidupan. Hadis juga mengajarkan tentang rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT, yang menjadi kunci dalam menjaga kebahagiaan dan mencegah rasa tidak puas dalam kehidupan sehari-hari (Putri Pratiwi et al., 2022).

Hadis juga memberikan sudut pandang baru mengenai konsep ketenangan jiwa, tujuan hidup, dan pengelolaan stres. Misalnya, Hadis menyebutkan bahwa seorang mukmin dapat menemukan ketenangan melalui mengingat Allah, yang sangat relevan bagi mereka yang merasa putus asa atau kehilangan arah saat menghadapi *Quarter Life Crisis*. Nilai-nilai ini penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk memperoleh ketenangan dan stabilitas emosional (Widianengsih, 2022).

Terkait hal ini, disebutkan juga dalam hadis dalam riwayat Imam Tirmidzi dalam kitab Sunan At-Tirmidzi yang berbunyi :

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَعِيدٍ الْكِنْدِيُّ حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ حَيَّوَةَ بْنِ شُرَيْحٍ عَنْ بَكْرِ بْنِ عَمْرٍو عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ هُبَيْرَةَ عَنْ أَبِي تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيِّ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ تَعْدُو حِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ وَأَبُو تَمِيمٍ الْجَيْشَانِيُّ اسْمُهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَالِكٍ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami 'Ali bin Sa'id Al Kindi, telah menceritakan kepada kami Ibnu Al Mubarak dari Haiwah bin Syuraih dari Bakr

bin 'Amru dari 'Abdullah bin Hubairah dari Abu Tamim Al Jaisyani dari Umar bin Al Khatthab berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Andai saja kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenarnya, niscaya kalian diberi rezeki seperti rezekinya burung, pergi dengan perut kosong di pagi hari dan pulang di sore hari dengan perut terisi penuh." Berkata Abu Isa: Hadits ini hasan shahih, kami hanya mengetahuinya melalui jalur sanad ini dan nama Abu Tamim Al Jaisyani adalah 'Abdullah bin Malik''.

Berdasarkan fenomena dan tantangan *Quarter Life Crisis* yang sedang dihadapi kebanyakan orang, penulis merasa penting untuk menggali nilai-nilai yang terkandung dalam Hadis sebagai pedoman dalam mengatasi krisis ini. Pesan-pesan Nabi Muhammad SAW yang bersifat universal dan abadi dapat memberikan arah yang bermakna, membantu individu dalam menemukan ketenangan, tujuan hidup, serta kekuatan spiritual di tengah pergolakan dan ketidakpastian. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, penulis bermaksud untuk mengkaji lebih dalam bagaimana Hadis Nabi dapat dijadikan solusi bagi generasi muda dalam menghadapi *quarter life crisis*, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan lebih tenang, penuh keyakinan, dan dekat dengan nilai-nilai Islam.

## **B. Rumusan Masalah**

Dalam hal ini, belum ada penelitian yang menggali bagaimana pesan Nabi dalam hadis bisa menjadi pedoman atau solusi dalam menghadapi fase tersebut. Berdasarkan dari latar belakang di atas, bisa penulis simpulkan beberapa pertanyaan masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Apa saja hadis-hadis untuk menyikapi *Quarter Life Crisis*?
2. Bagaimana konsep hadis-hadis untuk menyikapi *Quarter Life Crisis*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mencari beberapa jawaban dari permasalahan di atas, di antaranya sebagai berikut :

1. Mengetahui hadis-hadis untuk menyikapi *Quarter Life Crisis*.
2. Mengetahui dan mendeskripsikan konsep hadis-hadis untuk menyikapi *Quarter Life Crisis*.

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan dampak positif bagi golongan tertentu. Manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini di antaranya:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini memberikan manfaa di antaranya :

- a. Memperkaya khazanah penelitian *Quarter Life Crisis* dalam perspektif hadis.
- b. Memberikan bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya untuk memunculkan kajian-kajian lanjutan mengenai *Quarter Life Crisis* dalam perspektif hadis.

##### **2. Manfaat praktis**

Secara praktis, penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat membantu individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk menemukan panduan dan solusi praktis berbasis nilai-nilai hadis.
- b. Penelitian ini juga bisa dimanfaatkan oleh konselor atau psikolog dalam merancang program bimbingan atau terapi yang memanfaatkan pesan-pesan Nabi dalam hadis sebagai pendekatan penyembuhan atau pendampingan bagi generasi muda.

#### **E. Kerangka Berpikir**

*Quarter Life Crisis* merupakan perasaan yang muncul ketika individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, yang mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa yang akan datang, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan juga kehidupan sosial. *Quarter life crisis* bisa didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang mana biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya itu ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengacu ke depresi dan gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, 2001).

Robinson dan Wrig menjelaskan bahwa seseorang yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Pertama, ia akan merasa sedang terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan dan/atau karir. Selanjutnya, ia mulai memisahkan diri dari aktivitas yang ia lakukan sehari-hari. Ketika itu, ia mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika sudah menemukan yang ia inginkan, maka ia akan masuk fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Karpika & Segel, 2021).

Di dalam agama Islam, hadis menjadi salah satu sumber ajaran pokok setelah Al-Qur'an. Menurut Ibn Manzhur, kata hadis berasal dari bahasa Arab, yaitu al-hadits, jamaknya al-ahadits, al-haditsan, dan al-hudtsan. Secara etimologis, kata ini memiliki banyak makna, di antaranya al-jadid (yang baru) lawan dari al-qadim (yang lama), dan al-khabar, yang berarti kabar atau berita. Di samping pengertian tersebut, Azami mendefinisikan bahwa kata hadis (Arab: al-hadits), secara etimologi (lughawiyah), berarti komunikasi, kisah, percakapan: religius atau sekular, historis atau kontemporer. Secara terminologis, para ulama, baik muhaditsin, fuqaha, ataupun ulama ushul, merumuskan pengertian hadis secara berbeda-beda. Perbedaan pandangan tersebut lebih disebabkan oleh terbatas dan luasnya objek tinjauan masing-masing, yang tentu saja mengandung kecenderungan pada aliran ilmu yang didalaminya (Solahudin & Suyadi, 2008).

Makna hadis secara singkatnya, sebagaimana yang diutarakan oleh kebanyakan ulama hadis adalah :

مَا أُضِيفَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَوْلًا أَوْ فِعْلًا أَوْ تَقْرِيرًا أَوْ نَحْوَهَا

Artinya : Sesuatu yang dinisbatkan kepada Nabi SAW. baik berupa perkataan, perbuatan, pernyataan (taqrir) dan sebagainya.

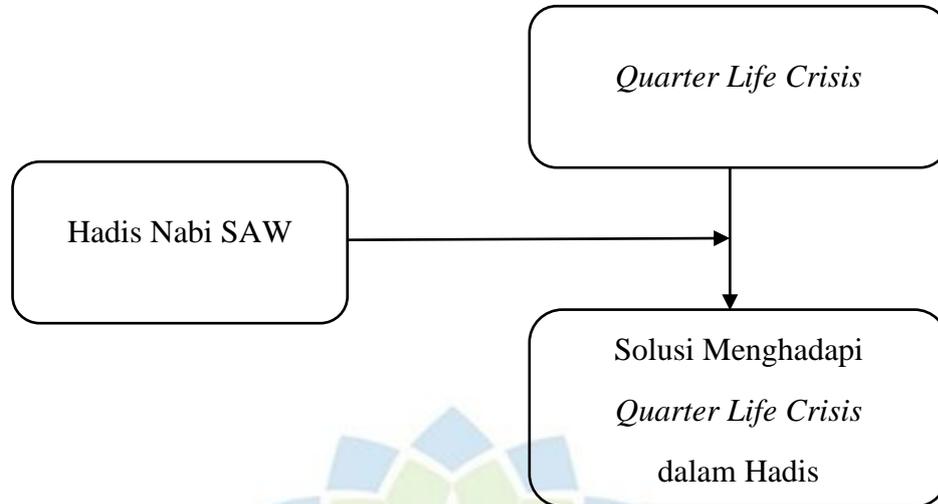
Fungsi hadis dalam kehidupan umat Islam sangatlah penting karena menjadi pedoman hidup kedua setelah Al-Qur'an. Hadis berfungsi sebagai penjelas dan penjabaran atas ayat-ayat Al-Qur'an yang mungkin sulit dipahami secara langsung oleh umat. Dengan merujuk pada hadis, umat Islam dapat memahami

secara lebih konkret cara menjalankan ajaran Islam dalam berbagai aspek kehidupan, baik itu dalam hal ibadah, muamalah, maupun akhlak. Hadis menjadi sumber hukum yang membantu umat dalam memutuskan perkara kehidupan sehari-hari dan memberi contoh nyata bagaimana Rasulullah SAW mengimplementasikan nilai-nilai Islam dalam tindakan. Selain sebagai panduan perilaku, hadis juga berperan penting dalam membentuk karakter dan akhlak seorang Muslim. Melalui hadis-hadis Nabi, umat Islam diajarkan tentang nilai-nilai moral seperti kejujuran, kesabaran, kerendahan hati, dan keadilan. Dengan mengikuti teladan Nabi Muhammad SAW yang tercermin dalam hadis, umat Islam dapat membangun masyarakat yang harmonis dan beretika. Hadis memberikan inspirasi bagi umat Islam untuk hidup sesuai dengan ajaran Islam yang penuh kasih sayang dan saling menghormati, menjadikan hadis bukan sekadar teks, tetapi sumber kebijaksanaan yang membimbing perilaku individu dalam masyarakat (Jaya, 2019).

Keterkaitan antara *Quarter Life Crisis* dan ajaran dalam Hadis tampak dari bagaimana Hadis menekankan pentingnya menghadapi hidup dengan sikap tenang, bersabar, dan bersyukur atas setiap kondisi. Sebagai tuntunan yang bersifat universal dan abadi, Hadis menyajikan prinsip-prinsip yang tidak hanya relevan pada masa Nabi, tetapi juga dapat diaplikasikan pada situasi zaman modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Dengan merujuk pada Hadis dapat menemukan petunjuk yang membantu mereka dalam mencari makna hidup, menetapkan prioritas, serta meraih ketenangan batin di tengah pergolakan emosional yang mereka alami (Ira, 2018).

Berikut ini adalah gambaran dari kerangka berpikir dalam penelitian ini :

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



#### F. Hasil Penelitian Terdahulu

Ahmad Muhajir & Sadzid Tulic. (2022). *Al-Qur'an's Solution in the Quarter Life Crisis Phase to Anxiety (Thematic Study of the Qur'an)*, QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies. Penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi atas kecemasan yang muncul saat seseorang mengalami *quarter life crisis*, khususnya pada masa dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan dan tekanan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an membahas berbagai bentuk kecemasan, seperti rasa takut, sedih, gelisah, dan putus asa. Solusi yang ditawarkan Al-Qur'an mencakup berusaha dengan sungguh-sungguh, bersabar, mengikuti petunjuk Allah, memperkuat iman, dan beramal shalih. Penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai dalam Al-Qur'an dapat membantu mengatasi krisis hidup secara spiritual dan emosional, meskipun istilah "*quarter life crisis*" tidak disebutkan secara langsung. Penelitian ini merekomendasikan agar generasi muda menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, terutama ketika menghadapi tekanan dan kebingungan dalam fase transisi menuju kedewasaan. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian

sekarang yang juga membahas *quarter life crisis* dan pentingnya pendekatan religius. Penelitian terdahulu membahas *quarter life crisis* dalam perspektif Al-Qur'an, sedangkan penelitian sekarang membahasnya dari perspektif Hadis dengan pendekatan tematik Hadis(Muhajir & Tulic, 2022).

Afifah Syafa Nada, Alfi Julizun Azwar, dan Heni Indrayani. (2024). Tawakal Sebagai Metode Psikoterapi Terhadap *Quarter Life Crisis*: Perspektif Imam Qusyairi Dalam Risalah Qusyairiyah, Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana konsep tawakal menurut Imam Qusyairi dapat menjadi solusi atau terapi dalam menghadapi *quarter life crisis* (QLC), yaitu krisis emosional yang sering terjadi pada usia dewasa awal. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis, dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*) dengan fokus pada kitab Risalah Qusyairiyah. Hasil penelitian menjelaskan bahwa tawakal bisa menenangkan hati, mengurangi kecemasan, dan memberikan rasa aman saat menghadapi masalah hidup. Imam Qusyairi menyebut tawakal sebagai bentuk keimanan yang kuat, di mana seseorang percaya sepenuhnya kepada Allah setelah berusaha maksimal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tawakal adalah cara yang efektif secara spiritual untuk membantu orang yang mengalami *quarter life crisis*, karena membuat seseorang lebih tenang dan yakin akan takdir dan keputusan Allah. Penelitian ini menyarankan agar nilai tawakal lebih banyak diajarkan kepada generasi muda sebagai bekal menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang sama-sama membahas *quarter life crisis* dan solusi dari sisi agama. Namun, penelitian sebelumnya membahas hanya dari sudut pandang imam Qusyairi, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan Hadis(Syafa Nada et al., 2024).

Ratu Bilqis Assyifa. (2023). *Analysis of The Design Concept for Handling Quarter-Life Crisis with The Qurani Approach, Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*. Penelitian ini bertujuan membahas faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada remaja akhir menuju dewasa awal, serta merancang konsep penanganannya dengan pendekatan Al-

Qur'an. Metode penelitian ini bersifat kualitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan studi kasus dan analisis interkoneksi informasi berbasis Al-Qur'an. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi dua jenis faktor penyebab *quarter life crisis*, yaitu faktor internal (seperti kurangnya rasa percaya diri, tekanan batin, dan beban hidup) dan faktor eksternal (seperti pengaruh lingkungan, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial). Penelitian ini juga menemukan tiga bentuk krisis utama: krisis kemanusiaan (*humanize*), krisis keteladanan (*role model*), dan krisis hikmah (kurangnya rasa syukur). Ketiganya dianalisis dengan pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an, yakni Q.S. Al-Insan: 29–31, Q.S. Al-Ahzab: 21, dan Q.S. Al-Baqarah: 269. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* dapat diatasi dengan menguatkan kontrol diri, memperjelas tujuan hidup, serta mengambil pelajaran dari setiap kejadian dengan petunjuk nilai-nilai Qurani. Dengan menjadikan Rasulullah SAW sebagai teladan, individu dapat menemukan arah hidup yang lebih tenang dan bermakna. Penelitian ini merekomendasikan agar anak muda dibekali nilai-nilai Qurani secara praktis sejak dini, serta memiliki tokoh panutan yang mampu memotivasi mereka menghadapi tekanan dan kebimbangan dalam masa transisi hidup. Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas *quarter life crisis* dalam perspektif agama dan dampaknya terhadap kondisi emosional dan sosial individu muda. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas *quarter life crisis* dari pendekatan psikologi atau filsafat lokal (seperti pemikiran Ki Ageng Suryomentaram), sedangkan penelitian sekarang membahasnya secara spesifik dengan pendekatan tematik Hadis (Assyifa, 2023).