



QUARTER LIFE CRISIS DALAM PANDANGAN HADIS

Ela Armayani

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

elaarmayani124@gmail.com

Abstract

In the Islamic context, understanding the quarter life crisis can be linked to the values taught in the hadith, which offer guidance for facing life's challenges with patience, confidence and spiritual introspection. This research aims to analyze the quarter life crisis phenomenon from a hadith perspective, by exploring moral and spiritual guidance that is relevant for the younger generation. This study is expected to provide in-depth insight into how Islamic values can help individuals overcome life crises and achieve inner peace. The formulation of this research problem includes: What is the quarter life crisis and what is the quarter life crisis from a hadith perspective? This research uses a qualitative method with a descriptive-analytic approach. Primary data is taken from the relevant hadith books which are included in the al-Tis'ah pole, and the sharah book. The analysis was carried out by reviewing hadiths related to youth, life confusion, motivation, and time management. The research results show that the Prophet paid great attention to the development phase of youth. Hadiths related to the importance of time, endeavor, trust, and maintaining a relationship with Allah SWT. providing practical and spiritual solutions to overcome the crisis. Values such as self-introspection (muhasabah), optimism, and seeking wisdom in every test of life are the keys to overcoming the quarter life crisis. The conclusion of this research is that the hadith provides a comprehensive foundation for facing the quarter life crisis. Implementing hadith values in daily life can help individuals pass through this phase more wisely and deeply, thereby building a more meaningful and balanced life. It is hoped that this research can become a reference for the development of broader Islamic psychology studies.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Hadith, Peace of Mind, Spiritual Solutions, Islam*

Pendahuluan

Dalam perkembangan kehidupan, manusia mengalami fase QLC (*Quarter Life Crisis*). Tahap perkembangan ini mungkin tampak tidak signifikan pada awalnya, tetapi ada tanda-tanda tingkat stres, seperti: kebingungan tentang apa yang harus direncanakan untuk masa depan hingga kehilangan nafsu makan, sulit tidur, kecemasan tentang diri sendiri, tubuh, mudah gelisah, sulit berpikir. tenang dan terlihat suram. Tentunya hal ini tidak boleh diremehkan karena dampaknya dapat mengganggu psikologis orang yang menghadapinya dan dapat menimbulkan efek depresi. Untuk hidup lebih bermanfaat dan berpikir lebih



positif tentang fase *quarter life crisis* ini, tentunya perlu ada pedoman hidup dan solusi untuk mendekati fase *quarter life crisis* ini.¹

Krisis paruh baya didefinisikan oleh Atwood & Scholtz sebagai perjuangan yang dilalui beberapa orang memasuki masa dewasa dalam menghadapi masa depan yang tidak pasti, terutama dalam karier, reputasi, atau karier, kepribadian, hubungan, keluarga, dan persahabatan. Istilah *quarter life crisis* untuk menggambarkan kesulitan emosional dan tantangan yang dialami seseorang selama transisi ke masa dewasa muda. Tahap ini tidak selalu dianggap krisis karena beberapa orang hanya mengalami kepanikan ringan. Krisis terjadi ketika seseorang merasakan efek kebingungan yang parah. Dampak ini dapat berupa depresi, kecemasan, rasa tidak aman, kurangnya motivasi, dan perasaan terisolasi. Sebagai seorang muslim, *quarter life crisis* sebenarnya bisa dicegah dan diatasi dengan cara memiliki pandangan hidup yang benar sesuai ajaran Islam atau biasa disebut Islamic worldview. Seorang muslim harus meyakini bahwa pemeliharaan, termasuk masa depan, telah dijamin oleh Tuhan Semesta Alam. Dengan kata lain, *quarter life crisis* sebenarnya bisa diminimalisir dengan mengandalkan Iman.²

Luasnya eksplorasi menyebabkan ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri. Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stress. Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa muda menjadi stress dan merasa terbebani. Atwood dan Scholtz (2008) menambahkan bahwa *quarter life crisis* yaitu sebuah fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara fase remaja (adolescence) ke fase dewasa (adulthood). Dikutip dari kompas.com World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa di usia 20an tahun rentan terkena gangguan mental dikarenakan banyaknya penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi secara psikologis, emosional, maupun finansial. Teknologi juga turut berkontribusi terhadap kesehatan mental pada fase dewasa, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Media sosial seakan menciptakan gaya hidup ideal yang sebenarnya tidak seindah kenyataan. Hal inilah yang menjadikan salah satu tekanan dan beban pikiran pada individu.

Individu yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada masa emerging adulthood, kemudian memunculkan krisis emosional atau respon yang negatif dari dalam diri individu. Krisis ini disebut dengan *quarter life crisis*, merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya.³

¹ Gunawan Wibisono dan Zun Azizul Hakim. "Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 6, no. 2 (2022): 75-88. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.552>.

² Shabrina Salsa Nabila, "Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir Klasik Dan Kontemporer (Studi Komparatif Tafsir Al-Ṭabarī dan Al-Munīr)" (Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2023), h. 2.

³ Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020), h. 2.



Mahasiswa merupakan manusia yang termasuk ke dalam masalah di dewasa awal karena selain umur yang sesuai mereka sudah memiliki pola pikir tersendiri. Booman menjelaskan bahwa di negara maju seseorang yang berkuliah dan melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi merupakan transisi menuju kedewasaan. Transisi yang dimaksud merupakan beberapa tahap dari proses perkembangan. Tahap perkembangan sendiri bahwa mahasiswa berada pada dewasa awal atau sering di sebut dengan *quarter life crisis*. Santrock mendefinisikan usia pada masa dewasa awal berada umur 20-30 tahun. Permasalahan yang terjadi pada masa *quarter life crisis* cukup kompleks karena beberapa masalah yang tidak ditemui pada masa remaja. Ketika pada perkuliahan atau masa kuliah sebenarnya mahasiswa dihadapkan dengan adanya perubahan transisi serta adaptasi kembali dari masa remaja kedewasa, dari masa sekolah menengah atas SMA ke perguruan tinggi. Selain dari pada itu impersonal yang terstruktur mengenai adanya interaksi antara teman-teman yang berbeda latar belakang, serta ragamnya etnis menjadi fokus tersendiri dalam mengetahui kehidupan mahasiswa.⁴

Dalam menghadapi kehidupan di zaman modern ini, diperlukan fondasi agar tidak mudah tumbang ketika ditimpa tekanan dan ujian. Tidak jarang manusia mengalami putus asa ketika dihadapkan dengan ujian hidup. Putus asa yang dialami seseorang merupakan tanda lemahnya keimanan dan keyakinan kepada Allah Swt. Allah melarang manusia untuk berputus asa, karena Dia tidak akan memberi ujian di luar batas kemampuan hamba-Nya. Dalam surah al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.”

Rasulullah Muhammad SAW. sendiri pernah dilanda ujian berat dan merasa sedih, salah satunya ketika terjadi peristiwa terputusnya wahyu (fatrat al-Wahyi). Dalam kondisi tersebut, Allah Swt menurunkan surah al-Dhuha sebagai jawaban dan penghibur bagi Nabi. Allah berfirman dalam surah al-Dhuha ayat 1-3:

وَالضُّحَىٰ، وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ، مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

Artinya: “(1) Demi waktu durha (ketika matahari naik sepenggalah) (2) dan demi malam apabila telah sunyi (3) Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Murhammad) dan tidak (pula) membencimu” .

Ayat ini mengajarkan bahwa sebagaimana siang dan malam bergantian, kehidupan manusia juga terdiri dari fase senang dan sedih. Dalam menghadapi ujian hidup, Islam mengajarkan untuk bersabar dan kembali kepada Allah Swt. Hal ini selaras dengan firman Allah dalam surah al-Insyirah ayat 6:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan.”

Menghadapi tekanan hidup seperti *quarter-life crisis*, sikap optimis menjadi kunci penting untuk mendatangkan ketenangan dalam diri dan

⁴ Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati, “ Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015” , Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 05, No. 01, 2020, h. 78.



memperrmudah mencari solusi atas persoalan. Al-Quran, sebagai ajaran utama, berfungsi sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan yang diridhai Allah Swt. Persan-persan Al-Quran perlu dipahami sesuai konteks masa kini agar dapat diamankan oleh umat manusia di era modern.⁵

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang tergolong kepada penelitian kepustakaan (*library research*) yakni suatu kajian yang didasarkan pada pemahaman dan penggunaan literatur kepustakaan seperti buku, kitab, artikel, maupun informasi lainnya yang relevan dengan ruang lingkup penelitian. Penelitian ini juga bersifat deskriptif-analitis sebagai upaya menemukan kesimpulan akhir. Sesuai dengan jenis penelitiannya, teknik pengumpulan data dilakukan di ruang-ruang perpustakaan baik pustaka kampus, pustaka umum maupun pustaka pribadi, termasuk google book dan situs-situs lain yang menyediakan tulisan dan buku-buku dalam format PDF (Portable Document Format).⁶ Sumber Primer dalam penelitian ini adalah kitab-kitab hadis yang termaktub dalam kutub al-Tis' ah (Kitab Hadis Sembilan Sumber sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah kitab-kitab syarah hadis, baik ulama klasik maupun kontemporer. Selain itu, buku-buku, jurnal, skripsi, tesis, disertasi juga digunakan sebagai sumber sekunder serta artikel-artikel yang relevan yang memiliki kaitan dengan judul penelitian ini.

Tehnik pengumpulan data yaitu mengumpulkan semua bahan kepustakaan primer yang berkaitan dengan tema yang dikaji baik kitab-kitab hadis, karya-karya para ulama yang berkaitan dengan akidah dan kalam baik dari jurnal-jurnal, majalah dan media tertulis lainnya yang pengaruhnya sangat kuat untuk dapat dipertimbangkan. Jurnal-jurnal ilmiah, skripsi, makalah dan media tertulis lainnya yang berkaitan dengan tema namun tidak terlalu kuat namun dapat dipertimbangkan sebagai data sekunder untuk pelengkap data yang diperoleh dari hasil pengumpulan sumber data primer dari bahan kepustakaan. Berdasarkan seluruh sumber data yang ada baik sumber data primer maupun sekunder dengan dilakukan analisis terhadap sumber-sumber pustaka yang ada, penulis berupaya melakukan penelitian ini dengan teknik deskriptif-analitis. Yaitu dengan mendeskripsikan atas sumber data yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk analisis suatu data. Analisis dilakukan agar penelitian ini tidak hanya menyalin dari sumber data yang ada namun penelitian ini dimasukkan pendapat atau opini penulis yang argumentasinya dapat dipertanggung jawabkan.

A. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis, yang merupakan fase transisi awal menuju kedewasaan, bisa menjadi waktu yang menegangkan bagi banyak orang muda. Krisis ini sering dirasakan pada usia awal dua puluhan, ketika mereka merasa tidak stabil

⁵ Meilia Ayu Puspita Sari, "Pemecahan masalah Quarter Life Crisis Perspektif Al-Qur' an (Studi Surah al-Dhuha menurut Bintu Syathi' dalam At-Tafsir Al-Bayani Lil al-Qur' an Al-Karim)" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021), h. 5.

⁶ Muhammad Lutfi, "Ulama Hadis Indonesia Abad ke-20 Studi Tokoh Abdul Qadir AlMandili" , Al-Isnad : Journal of Indonesian Hadist Studies, Vol. 3, No. 1, 2022, 44.



emosinya dan cemas menghadapi masa depan. Robbins dan Wilner mengidentifikasi rentang usia 20 hingga 30 tahun sebagai periode transisi ini, yang ditandai dengan perasaan frustrasi, kebingungan, dan kekhawatiran akan arah hidup. Pada saat ini, individu sering merasa tidak berdaya dan kehilangan tujuan, terutama ketika mereka berada di fase akhir masa kuliah atau baru lulus.

Menurut Arnert, transisi ini terjadi sekitar usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi dalam mencari identitas dan karir. Meskipun ada perbedaan pendapat tentang usia yang tepat, fase ini merupakan bagian penting dari perjalanan menuju kedewasaan. Studi ini memilih untuk mengacu pada pandangan Arnert, dengan fokus pada individu usia 18 hingga 25 tahun yang sedang dalam proses pendidikan atau pengabdian di pesantren. Thorspecken, seperti yang dikutip oleh Nurhalimah, menggambarkan *quarter life crisis* sebagai masa di mana individu mulai meragukan diri mereka sendiri, mempertanyakan arah karir dan identitas mereka.⁷

Dari penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah krisis yang timbul dari proses transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi identitas pribadi mereka, merasakan kekhawatiran tentang masa depan, mungkin merasa kesepian, dan berbagai perasaan lainnya. Penyebab dari krisis ini sangat bervariasi, mulai dari jumlah pilihan yang banyak hingga penyesuaian terhadap peran baru yang harus dijalani dalam hidup mereka.

B. Hadis-Hadis yang Berkaitan dengan *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.⁸ Menurut Fischer, *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Sedangkan Nash dan Murray mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier.⁹

Dari defenisi-defenisis di atas, secara khusus tidak ditemukan satu hadis yang menjelaskan tentang *quarter life crisis* yang dijelaskan oleh para ahli di atas. Namun, dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* itu merupakan rasa cemas atau khawatir seseorang pada saat meranjak usia dewasa. Hasil penelusuran yang penulis lakukan dalam mengemukakan hadis-hadis tentang *quarter life crisis*, maka penulis dapat mengaplikasikan menjadi tiga

⁷ A. Robbins & A. Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, (Newyork: Teacher Pengui, 2001), h. 1.

⁸ Alfiesyahrianta, et.al., “Peran Religiusitas Terhadap Quater-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa”, *Gadjah Mada Journal of Psikoogi*, Vol. 5, No. 2, 2019, h. 130.

⁹ Alfiesyahrianta, et.al., “Peran Religiusitas Terhadap Quater-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa”, *Gadjah Mada Journal of Psikoogi*, Vol. 5, No. 2, 2019, h. 130.



bagian yakni (1) hadis tentang seorang muslim yang tertimpa musibah; (2) hadis tentang perkara orang mukmin mengagumkan (3) hadis tentang Barang siapa yang dikehendaki Allah kebaikan untuknya. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari, Rasulullah saw. bersabda berkaitan dengan orang mukmin yang merasakan rasa cemas:

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو: حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هُمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةُ يُشَاكِهَهَا، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ¹⁰

Artinya: “Telah menceritakan kepada ‘Abdullah bin Muhammad, telah menceritakan kepada kami ‘Abdul Mālik bin ‘Amr, telah menceritakan kepada kami Zuḥair bin Muhammad, dari Muhammad bin ‘Amr bin Ḥalḥalah, dari ‘Ata’ bin Yasār, dari Abu Sa’id al-Khudrī, dan dari Abu Hurairah dari Nabi saw. bersabda: Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya” .

Jika ditelusuri menggunakan kitab kamus hadis, selain riwayat al-Bukhari maka hadis di atas juga diriwayatkan oleh berbagai mukharrij hadis, di antaranya adalah: Muslim dalam kitab al-birr, al-Tirmizi dalam kitab al-janāiz, dan Imam Ahmad.¹¹ Selain hadis di atas, hadis terkait *quarter life crisis* juga ditemukan dalam riwayat Muslim yang berbunyi:

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدِ الْأَزْدِيُّ وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ حَدَّثَنَا ثَابِتٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ¹²

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan teksnya meriwayatkan milik Syaiban, telah menceritakan kepada kami Sulaiman, telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib berkata, Rasulullah saw. bersabda: Perkara orang mukmin mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya” .

Hadis di atas juga diriwayatkan oleh Imam Muslim, Imam Ahmad dari sahabat Suhaib bin Sinan dan Imam al-Darimi dari sahabat yang sama yakni Suhaib bin Sinan.¹³ Melihat riwayat di atas maka diketahui bahwa hadis ini tidak memiliki syawāhid karena hanya diriwayatkan satu orang sahabat yakni Suhaib

¹⁰ Abu ‘Abdillāh Muhammad bin Ismā’īl al-Bukhari, Ṣaḥīḥ al-Bukhari, (Damaskus: Dār Ibnu Kaṣīr, 1993), Juz 5, Kitab al-Maraḍā, Bab Mā Jā’a fī Kaffārat al-Marḍī, No. 5318, h. 2137.

¹¹ A. J. Wensinck, et.al., al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ, terj. Muhammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Leiden: Maktabah Brill, 1936), Juz 4, h. 216.

¹² Abu al-Ḥusain Muṣlim bin al-Ḥajjāj al-Qusyairī al-Naisābūrī, Ṣaḥīḥ Muslim, (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1993), Juz 4, Kitab al-Zuhud wa al-Riqāiq, Bab al-Mu’min Amrah Kulluh Khair, No. 2999, h. 2295.

¹³ A. J. Wensinck, et.al., al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ, Juz I, h. 66.



bin Sinan. Oleh karena itu, dalam disiplin ilmu hadis, sanad dalam kategori ini dinamakan hadis garīb mutlaq.¹⁴

Dalam hadis lain disebutkan bahwa ketika Rasulullah saw. merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau mengerjakan salat. Bunyi teks lengkapnya adalah:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا، عَنْ عِكْرَمَةَ بْنِ عَمَّارٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوَلِيِّ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ، ابْنِ أَخِي حُدَيْفَةَ، عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى¹⁵

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariyya dari ‘Ikrimah bin ‘Ammar dari Muhammad bin ‘Abdullah al-Du’ ali dari ‘Abdul ‘Aziz keponakan Huzaiifah dari Huzaiifah ia berkata: Kerap kali Nabi saw. apabila sedang menghadapi perkara yang sangat penting, beliau senantiasa mengerjakan salat” .

Sifat-sifat *quarter life crisis* yang dialami oleh seseorang, hal itu bisa saja disebabkan oleh dosa-dosa yang pernah ia lakukan sebelumnya, hal tersebut sebagaimana yang diinformasikan oleh Nabi saw. dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim:

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ بْنُ مَيْمُونٍ. حَدَّثَنَا ابْنُ مَهْدِيٍّ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ صَالِحٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّوَّاسِ بْنِ سَمْعَانَ الْأَنْصَارِيِّ. قَالَ سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْبِرِّ وَالْإِثْمِ؟ فَقَالَ "الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ. وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ، وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلَعَ عَلَيْهِ النَّاسُ"¹⁶

Artinya: “Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Hatim bin Maimun, telah menceritakan kepada kami Ibnu Mahdi dari Mu'awiyah bin Shalih dari ‘Abdur Rahman bin Jubair bin Nufair dari Bapakny dari An Nawwas bin Sim'an Al Anshari dia berkata, "Aku pernah bertanya kepada Rasulullah saw. tentang arti kebajikan dan dosa. Sabda beliau, "Kebajikan itu ialah budi pekerti yang baik. Sedangkan dosa ialah perbuatan atau tindakan yang menyesakkan dada, dan engkau sendiri benci jika perbuatanmu itu diketahui orang lain” .

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah Swt. yang paling sempurna dibanding dengan makhluk yang lainnya, karena telah diberi akal pikiran. Sejak tumbuh dan timbulnya kesadaran dalam diri manusia, ia telah merenungkan tentang arti hidup dan keberadaan hidup di dunia. Berdasarkan hadis-hadis *quarter life crisis* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan sifat cemas seseorang untuk menghadapi masa depan yang umumnya dialami seseorang yang sedang beranjak usia 20 tahun.

¹⁴ Hadis garīb mutlaq adalah hadis yang diriwayatkan seorang rawi dalam tingkatan pertama yakni sahabat Nabi. Lihat, Ramli Abdul Wahid dan Husnel Anwar Matondang, Kamus Lengkap Ilmu Hadis, (Medan: Perdana Publishing, 2015), h. 37.

¹⁵ Abu Dāwud Sulaimān bin al-Asy'as bin Ishāq bin Basyīr bin Syaddād bin ‘Amr al-Azdī al-Sijistānī, Sunan Abu Dāwud, (Beirūt: al-Maktabah al-‘Ishriyyah, t.t.), Juz 2, Kitab Abwāb Qiyām al-Lail, Bab Waqt Qiyām al-Nabī Ṣaw min al-Lail, No. 1319, h. 35.

¹⁶ Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjāj al-Qusyairī al-Naisābūrī, Ṣaḥīḥ Muslim, (Kairo: Muṣṭafā al-Bābī, 1955), Juz 4, Kitab al-Birr, Bab Tafṣīr al-Birr wa al-Isīm, No. 2553, h. 1980.



C. Takhrij Hadis *Quarter Life Crisis*

Takhrij hadis merupakan bahasa Arab yang terdiri dari dua suku kata. Menurut bahasa, kata takhrij adalah bentuk masdar dari kata kharraja yang berarti 'mengeluarkan'. Kata kharraja sendiri merupakan fi'il māḍī mazīd yang berasal dari fi'il māḍī sulāsi mujarrad; kharaja yang berarti 'keluar'.¹⁷ Sedangkan kata hadis menurut bahasa berarti al-jaḍīd, yaitu sesuatu yang baru, menunjukkan sesuatu yang dekat dan waktu yang singkat, Lawan kata al-ḥadīṣ adalah al-qadīm, artinya sesuatu yang lama.¹⁸ Sedangkan menurut istilah, al-ḥadīṣ adalah segala yang disandarkan kepada Nabi Muhammad Saw. baik dalam bentuk perkataan, perbuatan, penetapan, atau sifat.¹⁹ Jadi takhrij hadis berarti menunjukkan tempat hadis pada sumber asli yang mengeluarkan hadis tersebut, lengkap dengan sanadnya, dan menjelaskan derajatnya ketika diperlukan.

Ada beberapa definisi takhrij hadis menurut para ulama hadis, di antaranya adalah:

1. Ibnu Salah mendefinisikannya dengan mengeluarkan hadis dan menjelaskan kepada orang lain dengan menyebutkan mukharrij (penyusun kitab sumbernya)
2. Al-Sakawi mendefinisikannya dengan muḥaddiṣ mengeluarkan hadis dari sumber kitab, al-ajzā', guru-gurunya dan sejenisnya serta semua hal yang terkait dengan hadis tersebut.
3. 'Abd al-Rauf al-Manawi mendefinisikannya dengan mengkaji dan melakukan ijtihad untuk membersihkan hadis dan menyandarkannya kepada mukharrijnya dari kitab-kitab al-Jāmi', al-Sunan dan al-Musnad setelah melakukan penelitian dan pengkritikan terhadap keadaan hadis dan perawinya.²⁰

Berdasarkan beberapa pendapat ulama tentang definisi takhrij hadis di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa definisi takhrij hadis adalah mengeluarkan hadis secara lengkap mulai dari sanad, matan hingga menyebut mukharrijnya dari kutub al-mutun.

Adapun hadis yang digunakan dalam penelitian ini ialah paling tidak terdapat tiga topik pembahasan yang penulis temukan terkait *quarter life crisis*. Pertama, hadis tentang tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah melainkan Allah akan menghapus kesalahannya. Kedua, hadis tentang bila seorang mukmin tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya. Ketiga, hadis tentang seseorang yang Allah kehendaki kebaikan, maka Allah akan mengujinya. Berdasarkan tiga pokok pembahasan di atas, maka pada bagian ini penulis akan mentakhrij tiga pokok hadis di atas, lengkap beserta sanad dan matannya, begitu juga hadis semakna.

D. Syarah Hadis *Quarter Life Crisis*

¹⁷ Mahmud Yunus, Kamus Arab-Indonesia, (Jakarta: PT Hidakarya Agung, t.t), h. 115.

¹⁸ Mudasar, Ilmu Hadis, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), h. 11.

¹⁹ Muhammad bin Ṣāliḥ al-'Uṣaimin, Mustalah al-Ḥadīṣ, (Kairo: Dār Ibn al-Jauzī, 2007), h. 5.

²⁰ 'Abd al-Rauf al-Manawī, Faiḍ al-Qadīr Syarḥ al-Jāmi al-Ṣagīr, (Mesir: al-Maktabah al-Tijāriyah al-Kubrā, 1356 H), Juz 1, h. 17.



Sebagai seorang mukmin, manusia tidak pernah terlepas dari ujian dan cobaan, karena ini merupakan bukti cinta Allah terhadap hamba-Nya, cobaan dan ujian itu dapat berupa musibah ataupun kesenangan. Baik musibah yang menimpa diri kita secara pribadi maupun musibah yang menimpa sekelompok orang, bangsa dan Negara. Dari segala macam penderitaan maupun musibah atau bencana, maka sebagai manusia kita dituntut untuk selalu berlaku sabar dan ikhlas agar kita tidak terjerumus ke lembah kehinaan dan kebinasaan. Sebagaimana yang tercantum dalam hadis Nabi saw.:

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو: حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ²¹

Artinya: “Telah menceritakan kepada ‘Abdullah bin Muhammad, telah menceritakan kepada kami ‘Abdul Mālik bin ‘Amr, telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad, dari Muhammad bin ‘Amr bin Halhalah, dari ‘Ata’ bin Yasār, dari Abu Sa’id al-Khudrī, dan dari Abu Hurairah dari Nabi saw. bersabda: Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya”.

Hadis di atas selain diriwayatkan al-Bukhari juga diriwayatkan oleh Muslim dalam kitab al-bir wa al-salah wa al-adab, al-Tirmizi dalam kitab abwāb al-janāiz, Imam Ahmad dalam kitab ibtidā Musnad Abu Hurairah.²² Hadis di atas menjelaskan bahwa setiap musibah yang menimpa seseorang baik itu musibah yang kecil ataupun musibah yang besar Allah akan menghapuskan semua kesalahannya lewat musibah yang ia hadapi tersebut. Sabar dan ikhlas merupakan bagian dari akhlak yang paling utama dan yang paling dibutuhkan manusia dalam menghadapi masalah dunia maupun masalah agama. Kesabaran dan keikhlasan itu memang sulit untuk dijalankan, kecuali dengan orang-orang yang benar-benar sadar bahwa dengan kesabaran dan keikhlasan itu dirinya akan dapat menjalankan ujian atau cobaan itu dengan baik, tanpa kesabaran dan keikhlasan, maka semua pekerjaan yang diharapkan tidak akan tercapai, tetapi yang akan terjadi adalah putus di tengah jalan ketika menemui satu-dua kali rintangan dan kesulitan.²³

E. Peran Hadis Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

a) Dampak Positif *Quarter Life Crisis*

Saat ini, generasi milenial yang berada dalam rentang usia 20-40 tahun tengah menghadapi fase *quarter life crisis*. Fase ini ditandai oleh berbagai perasaan yang sering menimbulkan keresahan, seperti merasa terjebak dalam lingkungan yang tidak sesuai, kebingungan dalam menemukan jati diri, serta

²¹ Abu ‘Abdillāh Muhammad bin Ismā’īl al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ al-Bukhari*, (Damaskus: Dār Ibnu Kaṣīr, 1993), Juz 5, Kitab al-Maraḍā, Bab Mā Jā’a fī Kaffārat al-Marḍī, No. 5318, h. 2137.

²² A. J. Wensinck, et.al., *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Ḥadīṣ*, Juz 7, h. 216.

²³ Imam Ghazali, *Misteri Ketajaman Mata Hati*, terj. Labib MZ, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2002), h. 28-29.



keraguan dan kebingungan terhadap keputusan yang telah diambil—apakah keputusan tersebut benar atau masih perlu dipertimbangkan ulang. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada berbagai tantangan lainnya, termasuk persoalan pendidikan, akademik, finansial, pekerjaan, dan berbagai masalah kompleks lainnya. Salah satu penyebab krisis yang muncul pada milenial ini adalah kemudahan teknologi yang membuat kemudahan pula dalam mengakses kehidupan dan informasi seseorang di sosial media hal ini yang menyebabkan individu sering tidak percaya diri dan cenderung membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat di sosial media. Faktor yang mempengaruhi timbulnya *quarter life crisis* pada milenial dapat ditemukan dalam beberapa hal, yaitu (1) Pengaruh sosial media (2) latar belakang pendidikan, (3) pekerjaan yang saat ini ditekuni, (4) dukungan keluarga, (5) tuntutan lingkungan, dan (6) keselarasan antara keinginan pribadi dengan tuntutan lingkungan.²⁴

Berikut ada beberapa dampak positif *quarter life crisis* ditinjau berdasarkan hadis Rasulullah.

1. Pembersihan Spiritual
2. Mendewasakan dan Menguatkan Mental
3. Kebaikan Dibalik Musibah

Hadis ini juga memberikan perspektif yang positif terhadap *quarter life crisis*, yaitu bahwa ujian ini sebenarnya adalah sarana untuk meraih pembersihan spiritual dan pertumbuhan pribadi. Ketika seseorang mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan kesabaran dan keteguhan iman, ia akan memperoleh kebijaksanaan, kekuatan, dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup. Dalam banyak kasus, orang yang berhasil melewati *quarter life crisis* sering kali menjadi lebih matang secara emosional, lebih jelas dalam menetapkan tujuan hidup, dan lebih dekat dengan Allah.²⁵

b) Dampak Negatif *Quarter Life Crisis*

Ada tujuh dampak negatif *quarter life crisis* yang dialami individu sebagaimana dikemukakan oleh Robbins dan Wilner, yaitu:

1. Kebimbangan Dalam Mengambil Keputusan
2. Putus Asa
3. Penilaian Diri Yang Negatif
4. Terjebak Dalam Situasi Yang Sulit
5. Perasaan Cemas
6. Tertekan
7. Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal Yang Akan dan Sedang Dibangun

c) Pandangan Ulama Hadis Terhadap *Quarter Life Crisis*

Setiap manusia memiliki naluri untuk mengerjakan nilai-nilai yang positif. Jadi, pada dasarnya setiap manusia memiliki identitas kemuliaan. Oleh karena itu,

²⁴ Meilia Ayu Puspita Sari, "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021), h. 13.

²⁵ Alimatus Sahrah, Astri Dwidiyanti and M. Moordiningsih, "Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy", *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* 14, no. 4, (2023), 305-312. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0116>.



apabila manusia melakukan perbuatan yang tidak berdasarkan nilai-nilai positif, maka manusia tersebut mengingkari identitasnya sendiri. Manusia yang tidak bertindak positif itulah yang akan membawa kepada kegelisahan jiwa karena mengingkari sifat naluriannya.²⁶

Dalam agama Islam, perbuatan yang membawa kepada nilai-nilai negatif disebut dengan dosa. Dosa tersebutlah yang membuat jiwa seseorang menjadi gelisah. Nabi saw. bersabda:

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ بْنِ مَيْمُونٍ. حَدَّثَنَا ابْنُ مَهْدِيٍّ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ صَالِحٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ النَّوَّاسِ بْنِ سَمْعَانَ الْأَنْصَارِيِّ. قَالَ: سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْبِرِّ وَالْإِنِّمِ؟ فَقَالَ "الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ. وَالْإِنِّمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ، وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهِ النَّاسُ"²⁷

Artinya: "Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Hatim bin Maimun, telah menceritakan kepada kami Ibnu Mahdi dari Mu'awiyah bin Shalih dari 'Abdur Rahman bin Jubair bin Nufair dari Bapaknya dari An Nawwas bin Sim' an al-Anshari dia berkata, ' Aku pernah bertanya kepada Rasulullah saw. tentang arti kebajikan dan dosa. Sabda beliau: Kebajikan itu ialah budi pekerti yang baik. Sedangkan dosa ialah perbuatan atau tindakan yang menyesak dada, dan engkau sendiri benci jika perbuatanmu itu diketahui orang lain" .

Sebelum membahas lebih lanjut, perlu diuraikan bahwa manusia pada dasarnya diberikan dua potensi, yaitu potensi akal dan hati. Manusia hendaknya menggunakan dua potensi tersebut secara seimbangan. Akal bertujuan untuk merenungkan, sedangkan hati bertujuan untuk membenarkan suatu tindakan. Apabila keduanya saling bertentangan dalam suatu tindakan, maka hendaknya manusia tidak mengambil tindakan tersebut karena dapat mengakibatkan keburukan. Namun jika keduanya bertentangan dan tetap harus mengambil suatu tindakan, maka hendaknya mengikuti potensi hati. Hal ini dikarenakan potensi hati dianggap sebagai sumber kebenaran yang hakiki yang oleh ajaran Islam, ia disebut dengan iman.

Oleh sebab itu, apabila seseorang hendak terhindar dari dosa maka segala tindakannya harus berdasarkan pembenaran hati (iman). Orang yang tidak bertindak berdasarkan hatinya dikecam oleh Al-Quran, Allah Swt. berfirman dalam QS. al-A'raf/7: 179.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Artinya: " Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah" .

²⁶ Muhammad Taqi Ja'fari, Mengenal Tasawuf Positif, terj. Ali Yahya, (Jakarta: Nur alHuda, 2011), h. 19.

²⁷ Muslim, Şahîh Muslim, Juz 4, Kitab al-Bir wa al-Şilah wa al-Adâb, No. 2553, h. 1980



d) Solusi Hadis Terhadap *Quarter Life Crisis*

Hadis merupakan salah satu sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Quran yang memberikan pedoman bagi kehidupan manusia untuk menjaga fitrah sebagai khalifah di muka bumi dalam mencapai kebahagiaan. Dalam mewujudkan terhadap sehatnya mental terdapat contoh dari Rasulullah saw. yang sesungguhnya untuk dijadikan pedoman lengkap untuk umat muslim dan manusia pada umumnya. Secara tidak langsung kita sering menjumpai tipe sikap mental seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kajian agama, ilmu psikologi dapat mengungkap gejala-gejala lahiriah seorang muslim, dimana hubungan antara keyakinan agama erat kaitannya dengan perilaku kesehariannya. Pendekatan psikologi berperan penting dalam mengkaji makna dan penerapan terhadap hadis. Dengan ilmu psikologi, kita dapat dengan mudah mengetahui tingkat pemahaman dan pengamalan agama para pemeluk agama tersebut.²⁸

Dalam hal mengatasi *quarter life crisis* dalam hadis Rasulullah saw., penulis menemukan ada tiga bentuk cara yang diajarkan Rasulullah agar seseorang terbebas dari rasa *quarter life crisis*. Ketiga cara tersebut adalah: Salat, zikir, dan membaca Al-Quran.

Menunaikan ibadah yang dibebankan oleh Allah Swt. kepada kita baik ibadah salat, puasa, haji, dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan. Semua rangkaian ibadah tersebut dapat membuat hati berkilau dan siap untuk menyerap cahaya, hidayah, dan hikmah yang berasal dari Allah. Salat dalam agama Islam menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah lainnya. Ia merupakan tiang agama dan ia tidak dapat berdiri kokoh melainkannya. Dalam hadis yang diriwayatkan Abu Dawud berbunyi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا، عَنْ عِكْرَمَةَ بْنِ عَمَارٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوَالِيِّ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ، ابْنِ أَخِي حُدَيْفَةَ، عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin ‘Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariya dari ‘Ikrimah bin ‘Ammar dari Muhammad bin ‘Abdillah al-Du’ali dari ‘Abdul ‘Aziz keponakan Huzaiifah dari Huzaiifah, ia berkata: Kerap kali Nabi saw. apabila sedang menghadapi perkara yang sangat penting, beliau senantiasa mengerjakan salat”.

Berdasarkan hadis yang telah tercantum di atas bahwasannya Rasulullah saw. sudah mencontohkan konsep self healing. Ritual salat sangat berpengaruh dalam mengobati perasaan galau, gundah, dan cemas yang ada pada diri seseorang. Melaksanakan salat khusyuk dengan niat hanya kepada Allah, berserah diri sepenuhnya kepada Allah, dan meninggalkan semua kekhawatiran dan kesulitan hidup, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Perasaan gundah, stres, cemas, dan galau yang selama itu menekan hidupnya akan hilang. Salat dapat membantu seorang muslim untuk melawan stres dan perasaan takut. Dan ada penelitian psikologis dari McCullough yang mendukung hal tersebut. McCullough menemukan dalam penelitiannya bahwasanya ketika

²⁸ Anita Agustina, “Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi”, Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023), h. 56-75.



seseorang mengalami stress, orang yang salat dapat melihat situasi yang menyebabkan mereka stress dari arah positif sehingga dapat menenangkan secara fisik ataupun psikologisnya. Salat membuat seseorang menjadi percaya diri ketika menghadapi suatu masalah.

Berbagai macam aspek psikologi yang terkandung di dalam ibadah salat, di antaranya: Pertama, aspek olahraga. Olahraga secara fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Gerakan salat meliputi unsur gerakan olahraga, seperti takbir, berdiri, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, tahiyat hingga salam. Hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat bagi kesehatan jasmaniah banyak sekali, sehingga dengan sendirinya akan membawa efek pada kesehatan ruhaniyah atau kesehatan mental (jiwa) seseorang. Kedua, aspek relaksasi otot. Yang mana adanya kontraksi otot, pijatan, dan tekanan pada bagian tubuh tertentu saat melakukan salat. Ketiga, aspek relaksasi kesadaran indera. Biasanya seseorang diminta untuk membayangkan berada di tempat yang nyaman. Pada saat salat, seolah-olah seseorang menghadap langsung kepada Allah Swt. tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan dijiwai, dimengerti, dan pikirannya selalu kepada Allah Swt. Gambaran ini menunjukkan bahwa dalam salat sebenarnya ada dialog antara hamba dengan Sang Pencipta. Proses ini mirip dengan relaksasi kesadaran indera dan relaksasi ini banyak digunakan untuk mengobati kecemasan, stress, depresi, insomnia atau gangguan mental lainnya.

Keempat, aspek meditasi. Merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Salat memiliki efek meditasi atau yoga yang sangat tinggi ketika dilakukan dengan benar dan khushyuk. Salat dapat membawa pengaruh terhadap semua sistem tubuh, seperti saraf, sirkulasi darah, pernapasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan sebagainya. Kelima, aspek autosugesti/self hipnosis adalah cara untuk membimbing diri sendiri melalui proses serangkaian pengulangan ucapan secara rahasia kepada diri sendiri dengan mengungkapkan suatu keyakinan atau suatu tindakan. Bacaan-bacaan dalam salat mengandung hal-hal yang baik berupa pujian, permohonan ampun, doa, maupun permohonan yang lain. Keenam, aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis). Setiap orang membutuhkan media untuk berkomunikasi baik dengan diri sendiri, orang lain, alam, maupun dengan Tuhan-Nya. Komunikasi akan lebih penting ketika seseorang memiliki masalah atau gangguan mental. Salat dapat diibaratkan sebagai suatu proses pengakuan dan penyaluran, suatu proses menganalisis atau menyampaikan terhadap apa yang tersimpan dalam dirinya. Salat merupakan sarana hubungan manusia dengan Tuhan-Nya. Dengan itu memungkinkan orang untuk berkomunikasi langsung dengan Sang Pencipta tanpa perantara. Self healing dengan ritual salat masih tetap relevan dalam sistem pengobatan saat ini, bahkan penting karena tidak semua penyakit harus diobati secara medis.

Kesimpulan

Dalam pandangan hadis, *quarter life crisis* dapat dipahami sebagai bagian dari ujian kehidupan yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keyakinan kepada Allah. Hadis mengajakan pentingnya menjaga keseimbangan antara usaha dan tawakal, terutama di masa-masa sulit seperti krisis di usia dewasa awal. Rasulullah



saw. menekankan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan, dan mendoong umatnya untuk tidak beputus asa dai rahmat Allah, karena di balik setiap ujian ada hikmah dan kesempatan untuk berkembang lebih baik. Dalam konteks ini, hadis memberikan dorongan untuk tetap bersabar, introspeksi diri, dan terus berusaha memperbaiki diri, serta mempebanyak doa agar diberi kekuatan menghadapi tantangan hidup.

Selanjutnya, hadis mengenai pentingnya bersyukur, tawakkal, dan merenungkan tujuan hidup mengingatkan kita bahwa kebahagiaan sejati datang dai rasa puas dengan apa yang telah Allah berikan dan keyakinan bahwa setiap fase kehidupan adalah bagian dai rencana-Nya. Selain itu, Rasulullah saw. juga mendorong umatnya untuk selalu optimis dan tidak berputus asa, karena Allah Maha Pengasih dan selalu memberikan jalan keluar bagi mereka yang bertawakkal. Dalam menghadapi *quarter life crisis*, umat Islam diajarkan untuk menguatkan hubungan dengan Allah, berusaha dengan sungguh-sungguh, serta menjaga hubungan baik dengan sesama manusia. Fase ini pun menjadi peluang untuk lebih memperdalam makna hidup, memprioritaskan akhirat, dan mengarahkan diri menuju tujuan yang lebih mulia

Referensi

- Agustina, Anita, “ Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi”, Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023), h. 56-75.
- Al-‘Asqalānī, Ahmad bin ‘Alī bin Ḥajar, Fath al-Bārī, Mesir: Maktabah alSalafiyyah, 1390 H.
- Al-Abādī, Muhammad Asyrāf bin Amīr bin ‘Alī bin Ḥaidār al-‘Azīm, ‘Aunul Ma’būd wa Ḥāsiyyah Ibnu al-Qayyim, Beirut: Dār al-Kutb al-‘Ilmiyyah, 1415 H.
- Al-Baiḍāwī, Naṣr al-Dīn Abu Sa’īd ‘Abdullah bin ‘Umar, Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta’wīl, Beirut: Dār Ihyā’ al-Turās al-‘Arābī, 1418 H.
- Al-Bukhari, Abu ‘Abdillāh Muhammad bin Ismā’īl, Ṣaḥīḥ al-Bukhari, Damaskus: Dār Ibnu Kaṣīr, 1993.
- Al-Dārimī, Abu Muhammad ‘Abdullah bin ‘Abdurrahman, Musnad al-Dārimī, Beirut: Dār al-Kutb, 2010.
- Alfiesyahrianta, et.al., “Peran Religiusitas Terhadap Quater-life Crisis (QLC) pada Mahasiswa”, Gadjah Mada Journal of Psikoogi, Vol. 5, No. 2, 2019.
- Al-Ḥanafī, Ḥusain bin ‘Alī al-Sagnāqī, al-Nihāyah fī Syarḥ al-Hidāyah, Beirut: Dār al-Kutb al-‘Ilmiyyah, 1435 H. Al-Ḥanbalī, Zaid al-Dīn ‘Abd al-Raḥmān bin Ahmad bin Rajab bin al-Ḥasan Ibnu Rajab, Fath al-Bārī, Madinah: Maktabah al-Gurbā’ al-Aṣariyyah, 1996.
- Al-Sakhāwī, Syams al-Dīn Muhammad bin ‘Abd al-Rahman, Fath al-Mugīs Syarḥ Alfiah al-Ḥadīṣ, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1403 H.
- Al-Sijistānī, Abu Dāwud Sulaimān bin al-Asy’ās bin Ishāq bin Basyīr bin Syaddād bin ‘Amr al-Azdī, Sunan Abu Dāwud, Beirut: al-Maktabah al-‘Iṣriyyah, t.t.
- Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn al-Maḥallī dan, Tafsīr Jalalain berikut Asbabun Nuzul Ayat, terj. Bahrul Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008.



- Al-Tirmizi, Muhammad bin Isa bin Sūrah bin Mūsa bin al-Daḥḥāk Abu Isa, Sunan al-Tirmizi, Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1975.
- Ghazali, Imam, Misteri Ketajaman Mata Hati, terj. Labib MZ, Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2002.
- Ḥanbal, Ahmad bin Muhammad bin, Musnad Imam Ahmad bin Ḥanbal, Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 1955.
- Ja'fari, Muhammad Taqī, Mengenal Tasawuf Positif, terj. Ali Yahya, Jakarta: Nur al-Huda, 2011.
- Lutfi, Muhammad, "Ulama Hadis Indonesia Abad ke-20 Studi Tokoh Abdul Qadir Al-Mandili", Al-Isnad : Journal of Indonesian Hadist Studies, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Mehmood, Anam, Rubina Hanif and Irum Noureen, " Influence of Trait-Patience in Goal Pursuit and Subjective Well-Being Among University Students," Pakistan Journal of Psychological Research 35, no. 4 (2020): 38- 49. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2020.35.4.38>.
- Mudasir, Ilmu Hadis, Bandung: CV Pustaka Setia, 2010.
- Mukhoiyaroh and Yahya Aziz, " Learning Persistence from an Islamic Perspective; Instrument Development Study and Its Correlation with Learning Outcomes," QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama 15, no. 2, (2023), 1019-1038. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v15i2.3590>.
- Muttaqien, Firdaus & Fina Hidayati, " Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015" , Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 05, No. 01, 2020.
- Nabila, Shabrina Salsa, " Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir Klasik Dan Kontemporer (Studi Komparatif Tafsir Al-Ṭabarī dan Al-Munīr)" Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2023.
- Putri, Ameliya Rahmawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- Qūṭhb, Sayyid, Fī Zilāl Al-Quran, Beirut: Dār asy-Syurūq, 1992
- Robinson, et al., Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties, New York: Penguin Putnam, 2001.
- Sari, Meilia Ayu Puspita, "Pemecahan masalah Quarter Life Crisis Perspektif AlQur' an (Studi Surah al-Dhuha menurut Bintu Syathi' dalam At-Tafsir AlBayani Lil al-Qur' an Al-Karim)" Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- Wibisono, Gunawan dan Zun Azizul Hakim. " Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis." Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science 6, no. 2 (2022): 75-88. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.552>.
- Yunus, Mahmud, Kamus Arab-Indonesia, Jakarta: PT Hidakarya Agung, t.t.
- Zaini, Ahmad, " Salat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam" , Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 6, No. 2, 2015, h. 319-334.