ZUHUD SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE* UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

RIANNAJMA MUDHIA

NIM: 2104046040

JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

HALAMAN DEKLARASI

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Riannajma Mudhia
NIM	: 2104046040
Jurusan	: Tasawuf dan Pikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi	: ZUHUD SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE* UIN WALISONGO SEMARANG

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan oleh penulis dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisisatupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan penulis.

Semarang, 11 Juni 2025

Deklator



Riannajma Mudhia

NIM : 2104046040

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

ZUHUD SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE* UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

RIANNAJMA MUDHIA
NIM: 2104046040

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

Semarang, 3 Juni 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Otih Jembarwati, S.Psi., MA	**Muhammad Sakdullah, S.Psi.I, M.Ag.**
NIP. 197505082005012001	NIP. 198512232019031009

HALAMAN PENILAIAN

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya proses koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kamimkirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Riannajma Mudhia
NIM : 2104046040
Jurusan : Tasawuf dan Pikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : ZUHUD SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE* UIN WALISONGO SEMARANG
Nilai Pembimbing : 3,9

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 3 Juni 2025
Pembimbing I

Otih Jembarwati, S.Psi., M.A.
NIP. 197505082005012001

HALAMAN PENILAIAN

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya proses koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kamimkirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Riannajma Mudhia
NIM : 2104046040
Jurusan : Tasawuf dan Pikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : ZUHUD SEBAGAI SOLUSI DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA *FRESH GRADUATE* UIN WALISONGO SEMARANG

Nilai Pembimbing : 3.9

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 3 Juni 2025
Pembimbing II

Muhammad Sakdullah, S.Psi.I, M.Ag
NIP. 198512232019031009

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Skripsi Saudara Riannajma Mudhia

NIM 2104046040 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Pada tanggal 19 Juni 2025.

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

Muhammad Sakdullah, M.Ag.
NIP. 198512232019031009

Sekretaris Sidang

Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP. 199310062019032025

Penguji I

Prof. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.
NIP. 196911291996032002

Penguji II

Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Pembimbing I

Otih Jembarwati, S.Psi., M.A.
NIP. 197505082005012001

Pembimbing II

Muhammad Sakdullah, M.Ag.
NIP. 198512232019031009

MOTTO HIDUP

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ

“Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Q.S. Al-Baqarah: 286

TRANSLITERASI

Transliterasi dalam Bahasa Arab adalah peralihan huruf abjad satu ke yang lainnya dan menerjemahkan huruf arab ke dalam huruf latin sampai perangkatnya. Dalam penulisan ini selalu berpedoman dengan menggunakan "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang diputuskan oleh Menteri Agama dan Menteri Kebudayaan RI tahun 1987.

Berikut penjelasan transliterasi Arab-Latin:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	*Ṡ*a	*Ṡ*	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik diatas
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik dibawah)

ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik dibawah
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعّددة	ditulis	*Muta‘addidah*
عّدة	ditulis	*‘iddah*

3. Tā’ marbūṭah

Semua tā’ marbūtah ditulis dengan h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	ḥikmah
علّة	ditulis	‘illah
كرامةالأولياء	ditulis	karāmah al-auliyā’

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

---َ---ـَـ	Fatḥah	ditulis	*A*
---ِ---ـِـ	Kasrah	ditulis	*i*
---ُ---	Ḍammah	ditulis	*u*

فَعَلَ	Fatḥah	ditulis	*fa‘ala*
ذُكِرَ	Kasrah	ditulis	*żukira*
يَذْهَبُ	Ḍammah	ditulis	*yażhabu*

5. Vocal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	*ā*
جاهليّة	ditulis	*jāhiliyyah*
2. fathah + ya’ mati	ditulis	*ā*
تنسى	ditulis	*tansā*
3. Kasrah + ya’ mati	ditulis	*ī*
كريم	ditulis	*karīm*

6. Vocal Rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	*ai*
بينكم	ditulis	*bainakum*
2. fathah + wawu mati	ditulis	*au*
قول	ditulis	*qaul*

7. Vocal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan Dengan Apostor

أأنتم	ditulis	*A'antum*
أعدت	ditulis	*U'iddat*
لئن شكرتم	ditulis	*La'in syakartum*

8. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qomariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al".

القرأن	ditulis	*Al-Qur'ān*
القياس	ditulis	*Al-Qiyās*

b. Bila diikuti huruf Syamsiah ditulis dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut.

السّماء	ditulis	*As-Samā'*
الشّمس	ditulis	*Asy-Syams*

9. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوىالفروض	ditulis	*Żawi al-furūḍ*
أهل ال سَنّة	ditulis	*Ahl as-sunnah*

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul "Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate* UIN Walisongo Semarang", disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi,T. selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Otih Jembarwati, S.Psi., M.A. dan Bapak Muhammad Sakdullah, M.Ag., Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Hikmatun Balighoh N. F., S.Psi., M.Psi selaku Wali Dosen yang selalu membimbing penulis selama proses perkuliahan.
7. Pada Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.

8. Kepada Kepala Perpustakaan yang telah memberikan izin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada Kedua Narasumber berisinial EM dan NIS yang telah bersedia menjadi informan penelitian penulis dan bersedia berbagi cerita tentang kehidupannya kepada penulis.
10. Kepada Kedua Orang Tuaku Bapak Beben Mubarok dan Mamah Endang Rinawati. Bapak dan Mamah tersayang yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terima kasih Bapak dan Mamah yang sudah mengusahakan apapun yang anak-anaknya inginkan. Semoga selalu berada dalam lindungan Allah SWT dan sehat selalu supaya bisa menyaksikan kehidupan anak-anaknya kelak.
11. Kepada Kedua Kakaku, Teteh Reffah Shofiyatul Qolby dan Kakak Rachil Izzatul Azkiya. Teteh dan Kakak yang telah memberikan dukungan, motivasi, kasih sayang serta menjadi pendengar keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini diatas keraguan orang-orang. Terima kasih untuk semua yang telah diberikan.
12. Kepada Bang Farih. Terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, dan percaya bahwa penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk menemani penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.
13. Kepada Laeli Nur Fajriah. Teman seperbimbingan yang selalu mengajak penulis untuk bimbingan bersama, berdiskusi tentang skripsi dan menjadi tempat cerita dalam setiap keluh kesah penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
14. Kepada temanku yang sudah tenang di surga almh. Sarah Latifah Ummah. Terimakasih telah menjadi teman penulis dari maba dan selalu mengajak dalam hal kebaikan.

15. Kepada keluarga besar HIMASI (Himpunan Mahasiswa Bekasi) terimakasih atas pengalaman dan hiburannya.
16. Kepada kelas TP-A 2021 terimakasih atas perjuangan bersama selama proses perkuliahan.
17. Yang terakhir Kepada diri saya sendiri. Riannajma Mudhia, terimakasih sudah bertahan dan mampu menyelesaikan atas semua yang sudah dimulai.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pada pembaca pada umumnya.

Semarang, 2 Juli 2025

Penulis

Riannajma Mudhia
NIM: 2104046040

DAFTAR ISI

HALAMAN DEKLARASI i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENILAIAN iii
HALAMAN PENILAIAN iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI v
MOTTO HIDUP vi
TRANSLITERASI vii
UCAPAN TERIMA KASIH xii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
ABSTRAK xix
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
E. Tinjauan Pustaka 8
F. Metodologi Penelitian 12
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian 12
2. Sumber Data 12
3. Teknik Pengumpulan Data 13
4. Teknik Analisis Data 14
5. Sistematika Penulisan 15
BAB II LANDASAN TEORI 17
A. Zuhud 17
1. Pengertian Zuhud 17
2. Tingkatan Zuhud 19
3. Ciri-Ciri Zuhud 20
4. Sifat-Sifat Orang Zuhud 21

B. *Quarter Life Crisis* 24
1. Pengertian *Quarter Life Crisis* 24
2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis* 27
3. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis* 30
4. Dinamika *Quarter Life Crisis* 32
C. Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* 35
BAB III PENYAJIAN DATA PENELITIAN 39
A. Profil Umum Informan 39
B. Informan Penelitian 41
1. Dinamika *Quarter Life Crisis* 41
2. Dinamika Zuhud 57
BAB IV ANALISIS DATA 65
Analisis Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate* UIN Walisongo Semarang 65
BAB V PENUTUP 78
A. Kesimpulan 78
B. Saran 79
DAFTAR PUSTAKA 80
LAMPIRAN-LAMPIRAN 85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 114

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 1Informan Penelitian 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 5.1 1Pertanyaan Wawancara 85

Lampiran 5.2 1Hasil Wawancara 92

ABSTRAK

Riannajma Mudhia (2104046040), Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate* UIN Walisongo Semarang.

Fenomena *quarter life crisis* (krisis seperempat abad) kerap dialami oleh sarjana *fresh graduate* yang menghadapi tuntutan pekerjaan, ekspektasi keluarga, dan ketidakpastian masa depan. Fase *emerging adulthood* yang juga dikenal sebagai *quarter ife crisis* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal yang biasanya terjadi pada rentang usia 18 hingga 30 tahun. Pada fase ini. Individu kerap mengalami kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan, terutama terkait dengan tanggung jawab yang mulai harus dilakukan sebagai orang dewasa. *Quarter life crisis* adalah masa krisis yang ditandai dengan kegelisahan serta rasa tidak pasti Karena individu mulai mempertanyakan tujuan hidup, pencapaian yang ingin diraih, serta kepuasan terhadap kondisi kehidupan saat ini. Dalam konteks ini, konsep zuhud tidak hanya menekankan pada pengendalian terhadap godaan materi dan kenikmatan duniawi, tetapi juga mencakup sikap hidup yang selaras dengan ajaran agama dan nilai-nilai norma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan zuhud dalam menghadapi *quarter life crisis* pada *sarjana fresh graduate*.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sumber data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini adalah Membahas mengenai *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*. Efek negatif dari *quarter life crisis* bisa berupa kecemasan dan stress karna banyak orang yang merasa tertekan akibat ketidakpastian dalam karir dan kehidupan pribadinya, serta kehilangan arah dikarenakan sulitnya menentukan tujuan hidup atau karir yang diinginkan. Dengan memahami konsep zuhud, individu bisa menjadi lebih bijaksana dalam bertindak, di kehidupan sehari-harinya. Zuhud mengajarkan bagaimana cara untuk mempertimbangkan setiap tindakan dan mengontrol diri pada masa sulit berdasarkan niai-nilai spiritual dan moral. Sehingga individu tersebut bisa dapat menghindari perilaku yang berlebihan dan bisa belajar menghargai kebahagiaan sederhana. Yang bertujuan agar individu mampu menerapkan prinsip-prinsip zuhud dalam berbagai aspek kehidupan mereka dan dapat menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Zuhud, Sarjana *Fresh Graduate*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya manusia mengalami transformasi kehidupan dengan berbagai masalah, baik fisik maupun psikologis. Perkembangan manusia merupakan tahapan yang paling kompleks dalam rentang kehidupannya dimulai sejak masa kehamilan, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan berlanjut hingga lansia yang mengalami perubahan dan perkembangan secara tugas dan karakteristiknya.[1]

Seiring dengan masa perkembangan dari remaja ke dewasa ditandai dengan adanya pergeseran kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Masalah-masalah tersebut muncul karena kurangnya pengendalian diri. Masa dewasa dibagi menjadi tiga fase: fase pertama, yang terjadi pada orang berusia 18 hingga 40 tahun, fase kedua, yang terjadi pada orang berusia 40 hingga 60 tahun, dan fase ketiga, atau dewasa akhir, yang terjadi pada orang berusia 60 hingga meninggal. Sejak awal, terdapat masalah dalam mengatasi emosi, mengubah keyakinan seseorang, dan beradaptasi dengan cara hidup yang baru.

Masa dewasa merupakan masa yang sulit bagi setiap individu karena pada masa ini mereka mulai mempersiapkan diri untuk masa depan. Di zaman sekarang ini, banyak orang yang mengalami berbagai krisis, salah satunya yang dikenal dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan fase kehidupan yang sering dialami oleh banyak orang di usia 20an atau seperempatnya yang merasa tertekan oleh harapan sosial dan tekanan untuk sukses. Di zaman sekarang ini, banyak orang yang akan

[1] Noviana Rahmawati "*Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Ketenangan Jiwa (Studi mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 fakultas ushuluddin UIN sunan gunung djati Bandung)*" , (Bandung: digilib uinsgd, 2023), Hal.1

mengalami hal-hal yang tidak diantisipasi. Di antara sekian banyak masalah yang sering muncul adalah ketidakpuasan akan dirinya sendiri terkait masa yang akan datang, kegelisahan yang dirasakan, kegagalan yang terjadi, lingkungan yang kurang mendukung, kekhawatiran masa yang akan datang, kondisi ekonomi kurang stabil. Oleh karena itu, menghadapi masa yang akan datang bukanlah sesuatu yang mudah.

Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan masa ketika seseorang yang telah mampu melepaskan ketergantungan dari orang tua di masa remaja, namun belum memasuki masa menjalankan tanggung jawab yang umum dijumpai pada masa dewasa. Masa peralihan ini adalah masa yang sangat penting bagi individu. Hal ini dijelaskan oleh fakta bahwa selama hidup seseorang, mereka mengalami lebih banyak masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, kehidupan rumah tangga, dan eksplorasi dalam konteks pendidikan yang mengembangkan sistem sosial atau nilai mereka. Ini juga dapat disebut sebagai masa hidup mereka dalam bentuk hubungan.[2]

Pada masa dewasa awal orang-orang sering kali menghadapi masalah-masalah baru yang membuat mereka merasa lebih kurang percaya diri. Selama fase ini, individu yang baru lulus akan dihadapkan dengan beberapa tantangan. *Fresh graduate* akan mengalami tiga level dalam kehidupannya yaitu, tingkat ekonomi, sosial, dan terakhir tingkat eksistensial.[3] Tekanan dari keluarga, teman dan masyarakat untuk segera sukses dan mencapai standard yang membuat sarjana *fresh graduate* merasa tidak puas dengan keadaannya. Banyaknya individu yang merasa kehilangan arah dan merasa tidak yakin tentang siapa diri mereka serta apa yang ingin mereka capai, sehingga mereka mengalami krisis identitas. Transisi dari kehidupan kampus ke dunia kerja dapat menyebabkan perubahan hubungan sosial, bahkan ada juga dari sarjana *fresh graduate* yang bingung dan takut untuk terjun ke dunia kerja, di karena ragu dengan

[2] Ibid, Hal. 5

[3] Hana Fadillah, "*Hubungan Kesiapan Karir Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi X di Yogyakarta"*, (digilib uin suka: 2023), Hal. 1-2.

kemampuan dirinya yang mengakibatkan kecemasan dan akan berdampak pada kesehatan mental.[4]

Efek negative dari *quarter life crisis* bisa berupa kecemasan dan stress karna banyak orang yang merasa tertekan akibat ketidakpastian dalam karir dan kehidupan pribadinya, serta kehilangan arah dikarenakan sulitnya menentukan tujuan hidup atau karir yang diinginkan. Seseorang yang merasa kehilangan arah dan tidak yakin tentang siapa dirinya pasti akan merasakan cemas yang mengakibatkan seseorang tersebut menarik diri dari teman dan keluarganya. Maka dari itu, menghadapi *quarter life crisis* harus dengan cara yang sehat dan harus seimbang antara spiritualitas serta tanggung jawab duniawi sangat penting untuk mengatasi *quarter life crisis*.

Dari fenomena *quarter life crisis* pada *fresh graduate* yang menjadikan pasca-kelulusan adalah sebuah tekanan dari segala tuntutan orang terdekat maupun lingkungan. Tentang hal yang seharusnya sudah dicapai seperti mendapatkan pekerjaan, mempunyai penghasilan, tuntutan untuk menikah serta beradaptasi dilingkungan baru. Jika di dalam zuhud menilai tentang pekerjaan, pernikahan, pencapaian, serta lingkungan baru merupakan suatu hal tidak hanya dilihat dari hasil tetapi prosesnya. Seperti pekerjaan yang bukan hanya berdasarkan imbalan finansial tetapi juga pada nilai dan kontribusinya. Dalam menghadapi lingkungan baru pun individu yang berpegang teguh pada zuhud lebih fokus pada bagaimana kita memberikan dampak positif dan menjaga harga diri dalam beradaptasi, dari pada mendapatkan pengakuan dan keuntungan pribadi. Serta dalam hal pernikahan, mempunyai pasangan dapat dihadapi lebih fokus pada diri sendiri dan mempertimbangkan keputusan berdasarkan prinsip-prinsip etika dan spiritual, bukan hanya pada ekspetasi sosial.[5]

---

[4] Natasya Rodiah Azizi, "*Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*", (Medan: repository uma, 2023), Hal.4

[5] Nabila ayu dwi kusumaningrum, "*Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi*", jurnal penelitian psikologi, Vol.10, No.02, Hal.19.

Berdasarkan hasil dari pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada dua sarjana *fresh graduate*, mendapatkan hasil bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh sarjana *fresh graduate* dikarenakan merasa gelisah, tidak tentu arah dan tidak mampu mengambil keputusan tentang kehidupannya sendiri, karirnya, percintaannya, bahkan identitasnya sendiri. Individu yang sedang dalam fase tersebut bukanlah suatu hal yang mudah, ditambah dengan tekanan yang membuat mereka merasa tertinggal dalam pencapaian, seringkali mengalami perasaan ketidakmampuan dan merasa tidak seunggul orang lain. Tekanan dari lingkungan sekitar, yang seharusnya memberikan dukungan, justru sering kali berkontribusi pada ketidakmampuan individu tersebut untuk menemukan apa yang dicari. Dari permasalahan ini sering dikaitkan dengan bagaimana mendapatkan kehidupan yang lebih baik, harapan sosial, dan model kehidupan yang lebih kompleks.

Setelah peneliti melakukan survey dengan metode wawancara dengan sarjana *fresh graduate*, peneliti menemukan adanya *fresh graduate* yang mengalami *quarter life crisis*. Mulai dari perasaan takut dan bimbang serta pertanyaan pencapaian yang bisa dianggap sukses pada seusianya. kondisi ini dapat memperparah dengan tidak adanya lingkungan yang mendukung. Salah satunya adalah informan berinisial EM, memberikan penjelasan bahwa informan sering kali merasa bahwa ia tertinggal dari teman-teman sebayanya yang sudah mendapatkan pekerjaan atau mencapai impian yang ada dalam hidupnya. "*Aku sering banget. Kayak tanpa sadar suka nge-scroll media sosial terus mulai ngebandingin diri sama orang lain yang keliatannya udah "jauh lebih siap" atau sukses dalam ngadepin hidup. Rasanya kayak, "kok mereka bisa, aku belum ya?" Padahal aku juga tahu tiap orang punya waktunya masing-masing, tapi tetap aja perasaan minder itu kadang suka muncul apalagi baru lulus kuliah dan lgi proses cari kerja dan ngelihat temen udh dapet*

kerja. Tapi sekarang lagi belajar buat fokus ke progres diri sendiri, bukan perbandingan sama orang lain."[6]

Zuhud merupakan salah satu tingkatan atau maqam dalam tasawuf. Zuhud adalah pendidikan tasawuf yang memberi kita perspektif baru tentang bagaimana mengurangi hambatan dunia dalam kehidupan kita sehari-hari dan menjadi panduan dalam meraih kebahagiaan yang berorientasi untuk akhirat. Zuhud artinya mempunyai ketertarikan terhadap sesuatu dan mengkhianatinya.[7] Secara terminologis yaitu tuntunan budi pekerti yang diikuti setiap umat islam dalam menghadapi kehidupan yang berbudi luhur tetapi tidak serta merta sejalan dengan tujuannya. Dengan kata lain sikap menjaga jarak pesona dunia, dengan memposisikannya semata sebagai alat untuk meraih tujuan spiritual dan kebahagian akhirat. Dapat disimpulkan zuhud bukanlah sesuatu yang mencerminkan kehidupan dunia, melainkan tempat untuk memperbanyak ibadah sebagai tolok ukur kehidupan akhirat. Dengan demikian, akan muncul sikap optimis, semangat beribadah, dan sikap aktif yang mampu menghadapi kesejahteraan dunia. Dan zuhud dalam konteks ini berarti tidak bersedih atas kehidupan dunia yang ada, dan tidak bersedih ketika kebahagiaan atau kesenangan tertentu tidak terwujud.[8]

Zuhud secara khusus tidak merujuk pada cara hidup dunia, akan tetapi ia memiliki kualitas sebagai hikmah yang mendatangkan pemahaman kepada setiap orang yang menjalaninya agar terwujudnya perubahan hidup yang lebih baik selama di dunia serta terus beriktiar, dan hatinya tidak dikuasai oleh kecenderungan pada dunia yang tidak menjadikannya ingkar terhadap tuhanNya. Pendapat Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah zuhud proses mengalihkan diri dari sesuatu yang tidak bernilai kepada sesuatu yang bernilai demi cara hidup yang lebih bermakna. Menurut temuan Ruwan Ibn Ahmad, zuhud adalah sikap yang menjaga

---

[6] Wawancara dengan informan EM, 25 April 2025

[7] Nurul Fujianti, "*Pengaruh Zuhud Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang*", (Semarang: eprints walisongo, 2022), hal. 8

[8] Ibid, hal.16

diri dari segala dampak negatif di dunia, termasuk kesenangan, kesedihan, pujian, sanjungan, jabatan, dan dampak negatif lainnya pada fitrah manusia. Maka dari itu, zuhud sangat berperan penting dalam kehidupan agar individu tidak mengalami *quarter life crisis*.

Hubungan yang mengikat antara hubungan manusia dengan Tuhan yang saling memberikan manfaat bagi kehidupan sehari-hari.[9] Ketika individu merasakan ketidakpuasan terhadap pencapaian membuat *fresh graduate* mengalami tekanan untuk mencapai standard kesuksesan yang tinggi, baik secara materi maupun karir. Ekspetasi dari keluarga dan teman yang seringkali menambah beban psikologis, *quarter life crisis* dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Apa yang dialami pada sarjana fresh graduate selama fase *quarter life crisis* di kehidupan ini memengaruhi semua orang. Ada hal yang disebabkan oleh faktor eksternal, salah satunya lingkungan keluarga dan sosial, tetapi setiap orang memiliki masalah yang berbeda.[10]Inilah situasi yang muncul selama *quarter life crisis* pada kehidupan ini. Kunci utama dalam kesuksesan adalah dengan tidak terpaku akan dunia saja.

Dalam nilai-nilai zuhud, individu dapat mengurangi pengaruh eksternal dan lebih fokus pada tujuan hidup pribadi yang lebih sesuai dengan keyakinan, dapat mendorong introspeksi dan ketenangan batin serta membantu mengelola stress yang akan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam mencari makna dan tujuan hidup, *fresh graduate* mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dan kehidupan yang bermakna, maka dari itu, zuhud dapat membantu melalui hubungan yang baik berdasarkan empati dan dukungan.

Dalam hal ini mengingatkan pentingnya bagi sarjana *fresh graduate* dalam menghadapi kecemasan, kebimbangan dan mengontrol

---

[9] Aulia Asfira dan Trie Yunita Sari, *"Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Generasi Z",* INKLUSIVA: Jurnal Studi Agama-Agama, Vol. 1, No. 1, Hal. 53.

[10] Noviana Rahmawati "*Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Ketenangan Jiwa (Studi mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi angkatan 2019 fakultas ushuluddin UIN sunan gunung djati Bandung)*" , (Bandung: digilib uinsgd, 2023), Hal.6

diri dari berbagai macam tekanan dan ekspetasi sosial, atau biasa disebut dengan *quarter life crisis*, agar individu bisa bangkit dari kecemasannya dan bisa menjalani kehidupan yang sesuai dengan keinginannya sendiri. Zuhud sebagai jalan spiritualitas yang mencerminkan bagaimana individu dalam menjalani dan menghadapi kehidupan yang penuh dengan persaingan ini dan meminimalisir individu pada masalah yang memicu timbulnya kecemasan serta keresahan dalam menjalani hidup.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini rumusan masalah yang akan diteliti adalah "Bagaimana Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate*?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana zuhud menjadi solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate.*

D. Manfaat Penelitian

Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, baik bagi peneliti sendiri maupun bagi pembaca yang tertarik pada topic terkait untuk meningkatkan pengetahuan tentang peran spiritualitas dalam kesehatan mental, khususnya dalam konteks *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi sarjana *fresh graduate* untuk mengembangkan sikap zuhud

sebagai strategi dalam menghadapi tekanan di masa transisi kehidupan.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan hasil penelusuran informasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan sejumlah kajian terdahulu yang dijadikan sebagai landasan teori. Kajian-kajian tersebut memberikan gambaran mengenai kelebihan dan kekurangan penelitian sebelumnya, sekaligus menjadi pembeda yang memperkuat posisi dan keunikan judul penelitian yang akan dilakukan. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dimaksud antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian Dini Lusiyah 2023, dengan judul *Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang*, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dengan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kausal, menggunakan 345 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Menggunakan 3 skala, skala *quarter life crisis*, skala regulasi emosi dan skala dukungan keluarga Dari seluruh dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan dukungan keluarga memiliki pengaruh sebesar 43,8% terhadap quarter life crisis. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukan nilai signifikan secara statistik. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan regulasi emosi dan semakin kuat dukungan keluarga yang dimiiki oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang, maka tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami akan semakin rendah. Persamaannya dengan peneliti sekarang yaitu sama meneliti fenomena *quarter life crisis*. Letak perbedaannya variabel yang digunakan peneliti terdapat zuhudnya, sedangkan penelitian diatas tidak menggunakan zuhud dan peneliti menggunakan Informan sarjana *fresh graduate* sedangkan penelitian diatas menggunakan mahasiswa.

Kedua, penelitian Aan Nurul Zaman 2023, dengan judul *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis*

Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UNNES, dan Fakultas Psikologi dan Kesehatan dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dengan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda. Menggunakan sampel 105 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan 3 skala, yaitu skala *quarter life crisis,* skala kepercayaan diri dan skala kecerdasan emosi. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini, menunjukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut terhadap quarter life crisis, dengan kontribusi pengaruh sebesar 57,7%. Semakin tinggi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Letak persamaannya dengan penelitian sekarang yaitu sama meneliti fenomena *quarter life crisis*. Letak perbedaannya penelitian sekarang hanya menggunakan *quarter life crisis* sedangkan penelitian diatas melibatkan kepercayaan diri, kecerdasan emosi dan peneliti menggunakan informan sarjana *fresh graduate* sedangkan penelitian diatas menggunakan informan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UNNES.

Ketiga, penelitian jurnal Gadjah Mada Journal Of Psychology, Vol. 5 No. 2, 2019 dengan judul *Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa* Oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath dan Zainul Anwar, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Dengan menggunakan metode kuantitatif survei, yang melibatkan 219 mahasiswa berusia 18-25 tahun. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, religiusitas memiliki peran dalam membantu individu menghadapi masa quarter life crisis, dengan kontribusi pengaruh sebesar 3,4%. Sementara itu, 96,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar religiusitas, seperti faktor internal dan eksternal yang mencakup pengalaman pribadi, moral, emosi, afeksi, kapasitas intelektual, kondisi sosial dan lingkungan, tingkat pendidikan, tradisi budaya serta tuntutan

hidup sehari-hari. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus kajiannya, yaitu sama-sama membahasa fenomena quarter life crisis. Namun, perbedaannya terletak pada variabel yang digunakan. Penelitian ini menyoroti peran zuhud, sedangkan penelitian sebelumnya menitikberatkan pada peran religiusitas. Selain itu, informan dalam penelitian ini adalah fresh graduate, sementara penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa sebagai informan penelitian.

Keempat, penelitian jurnal Psycho Aksara: Jurnal Psikologi, Vol. 2 No. 1, Januari 2024 dengan judul *Studi Fenomenologi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Siswa Menjelang Kelulusan* Oleh Asmi Nurofiqhoh, Dewi Nailir Rohmah, Dewi Nur Laiali, Imam Roziqi, Risma Nasiatul Maulidiah dan Hengki Hendra Pradana, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, dengan dikumpulkan observasi dan wawancara terhadap 3 siswa menjelang kelulusan dari tiga sekolah menengah atas berbeda di kota Blitar. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa strategi yang digunakan oleh Informan dalam menghadapi quarter life crisis. Strategi tersebut meliputi: pertama, permasalahan dalam mencari pekerjaan: subjek I berusaha menyesuaikan diri dan memilih jalur yang lebih sesuai dengan dirinya, subjek II menyampaikan kepada orang tuanya bahwa ia mampu mengambil keputusan sendiri, sementara subjek III menjaga hubungan baik dengan teman-teman dan saling berbagi pandangan positif mengenai masa depan. Kedua, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar: subjek I lebih memilih untuk mendengarkan masukan tanpa terlalu memikirkannya, subjek II bersikap terbuka kepada orang tua, menjelaskan keinginannya serta mengungkapkan ketidaknyamanannya terhadap penolakan, subjek III memilih untuk menyampaikan ketidaknyamanan secara langsung agar dapat dipahami. Ketiga, perasaan kecewa, subjek I mencoba memperbaiki keadaan meskipun harus melalui masa-masa sulit, subjek II mengambil waktu untuk menenangkan diri sebelum membangun kembali harapan,

sedangkan subjek III lebih memilih mengikuti alur keadaan tanpa terlalu membebani diri. Keempat, perasaan tertekan, subjek I berusaha bertanggung jawab dan memberikan usaha terbaiknya, subjek II mencoba tetap berpikir positif meskipun kerap merasa cemas dan meragukan kemampuannya, subjek III terus berupaya memenuhi harapan orang tua meski di tengah tekanan. Letak persamaan dari penelitian ini yaitu sama menggunakan *quarter life crisis*. Letak perbedaannya dari penelitian ini yaitu informannya, penelitian ini menggunakan informan mahasiswa *fresh graduate* sedangkan penelitian diatas menggunakan informan siswa.

Kelima, penelitian Jurnal Psikologi Islam Vol. 7 No. 1, 2020 dengan judul *Psikologi Sosial Dan Quarter Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya* Oleh Kemas Mohd Saddam Abd Somad, Universitas Diponegoro, Semarang. Dengan menggunakan metode studi kepustkaan (*library research*), menganalisis buku, jurnal dan artikel terpercaya. Dilihat dari *quarter life crisis* dalam psikolososial, yaitu disebabkan dengan adanya ketidakjelasan norma sosial (pada masa transisi dari remaja ke dewasa), ekspektasi negatif bisa memperburuk pengalaman setiap individu, dan ekspektasi orang lain (misalnya orang tua, dan lingkungan). Sedangkan *quarter life crisis* dalam psikologi islam, yaitu husnudzon (berprasangka baik kepada Allah), tawakal dan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan dan jalan keluarnya, dan mengubah pandangan bahwa *quarter life crisis* buka sesuatu yang negatif, tetapi kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Masa seperempat kehidupan (*quarter life*) mungkin terasa sebagai periode yang penuh kegelapan bagi sebagian individu. Namun, bagi mereka yang berusaha, berprasangka baik, dan bertawakal kepada Allah SWT, fase ini justru dapat menjadi media pertumbuhan personal sekaligus sarana untuk semakin mendekat kepada-Nya. Adapun persamaan dalam penelitian ini terletak pada fokus kajiannya, yaitu sama-sama membahas *quarter life crisis*. Perbedaannya, penelitian ini menitikberatkan pada konsep zuhud,

sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan psikologi sosial.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan dalam penelitian kualitatif yang memanfaatkan beragam metode dan sumber data untuk menggambarkan unit analisis secara mendalam dan teperinci, baik dalam konteks individu, kelompok, maupun organisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang factual berdasarkan data yang diperoleh mengenai studi kasus *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* analisis peran zuhud. Oleh karena itu pendekatan studi kasus dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yakni untuk menggambarkan secara komprehensif bagaimana sikap zuhud berperan dalam tantangan *quarter life crisis* pada kelompok tersebut.

2. Sumber Data

Data merupakan hasil pengamatan yang diperoleh dari lapangan yang dapat berupa angka, huruf, grafik, gambar , maupun bentuk informasi lainnya yang berfungsi sebagai bukti empiris dalam suatu penelitian. Data akan diproses lebih lanjut sehingga mendapatkan hasil tertentu. Terdapat dua macam sumber data dalam penelitian ini diantaranya:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari pihak pertama atau responden yang berhubungan langsung dengan fokus penelitian. Informasi utama dikumpulkan melalui observasi dan wawancara langsung guna memperoleh pemahaman tentang bagaimana zuhud sebagai solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*.

Dalam penelitian ini, sumber data primer adalah sarjana *fresh graduate* sebanyak dua orang yang sedang mengalami

quarter life crisis. Adapun kriteria responden adalah individu berusia 20 hingga 30 tahun mengalami *quarter life crisis*. Data primer dikumpulkan berupa hasil wawancara mendalam dari para informan tersebut.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari berbagai referensi yang telah ada sebelumnya, sehingga peneliti berperan sebagai pihak kedua dalam memperoleh data tersebut. Data ini dapat berasal dari statistik, buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian serta dokumen relevan lainnya. Dalam konteks penelitian ini, data sekunder diperoleh melalui studi pustaka yang mencakup buku, jurnal serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik yang diteliti.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, dalah satunya adalah sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan langsung antara peneliti dan responden, di mana proses tanya jawab berlangsung antara peneliti dan responden, di mana proses Tanya jawab berlangsung secara lisan untuk menggali informasi yang dibutuhkan secara mandalam. Dalam proses wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang penting karena memungkinkan peneliti memperoleh informasi langsung dari sumber pertama. Selain itu, wawancara berfungsi untuk melengkapi data yang telah dikumpulkan melalui metode lain. Untuk memastikan hasil wawancara terdokumentasi dengan baik dan sebagai bukti bahwa peneliti benar-benar telah

melakukan wawancara dengan responden, diperlukan dukungan alat bantu seperti buku catatan, perekan suara, dan kamera. .

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur, di mana peneliti menyiapkan daftar pertanyaan secara rinci yang akan diajukan langsung kepada pihak-pihak terkait yaitu, sarjana *fresh graduate*. Wawancara digunakan okeh peneliti untuk menggali informasi bagaimana zuhud sebagai solusi dalam mengatasi *quarter life* crisis pada sarjana *fresh graduate* UIN Walisongo Semarang.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis model Miles dan Huberman (1984).

a. *Data Reduction* (reduksi data)

Reduksi data merupakan tahap awal dalam analisis data kualitatif, di mana peneliti menyederhanakan sejumlah besar informasi yang diperoleh dari lapangan. Seiring lamanya waktu peneliti berada di lokasi penelitian, kompleksitas data pun meningkat. Oleh karena itu, peneliti mengumpulkan data sebanyak mungkin sesuai dengan tujuan penelitian, yakni zuhud sebagai solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* UIN Walisongo Semarang. Proses reduksi meliputi kegiatan merangkum, memilah informasi yang relevan, memusatkan perhatian pada aspek-aspek penting, serta mengidentifikasi tema dan pola tertentu. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih terfokus dan memudahkan peneliti dalam proses analisis lanjutan maupun saat diperlukan kembali.

b. *Data Display* (penyajian data)

Setelah mereduksi data, tahap selanjutna yaitu menampilkan data. Dalam penelitian kualitatif, data disajikan dalam bentuk yang

memudahkan peneliti memahami informasi secara menyeluruh, seperti melalui narasi, tabel, diagram atau hubungan antar kategori. Menurut Miles dan Huberman, bentuk penyajian yang paling umum digunakan adalah teks naratif. Melalui tahap ini, peneliti dapat menggambarkan secara sistematis zuhud sebagai solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* UIN Walisongo Semarang, sehingga mempermudah dalam merumuskan langkah-langkah analisis dan pengambilan keputusan berikutnya.

c. *Consclusion Drawing* (merangkum data)

Tahap terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Menurut Miles dan Huberman, kesimpulan awal bersifat sementara dan dapat mengalami perubahan apabila pada proses pengumpulan data lanjutan ditemukan bukti yang lebih kuat. Namun, apabila kesimpulan awal konsisten dan didukung oleh data yang valid, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap kredibel.

Pada tahap ini peneliti diharapkan mampu merumuskan temuan secara jelas dan sistematis, khususnya yang berkaitan dengan zuhud sebagai solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* UIN Walisongo Semarang.

5. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan pemahaman yang mudah kepada pembaca mengenai penelitian ini, peneliti menyusun kerangka laporan penelitian ke dalam tiga bagian utama dan satu bagian penutup. Bagian pendahuluan mencakup halaman judul, lembar persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, pernyataan keaslian karya, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak, serta daftar isi. Sementara itu, bagian inti penelitian terdiri dari lima bab yang diklasifikasikan sebagai berikut:

BAB PERTAMA : Pendahuluan

Berisi tentang pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan sistematika penulisan.

BAB KEDUA : Landasan Teori

Berisi tentang landasan teori yang membahas tentang pengertian zuhud, tingkatan zuhud, ciri-ciri zuhud, sifat-sifat zuhud dan pengertian *quarter life crisis*, aspek-aspek *quarter life crisis*, ciri-ciri *quarter life crisis*, dan dinamika *quarter life crisis.*

BAB KETIGA : Penyajian Data Penelitian

Berisi tentang penyajian data penelitian yang membahas tentang informan penelitian. Selain itu, pada bab ini juga menguraikan hasil penelitian tentang *quarter life crisis* dan zuhud pada sarjana *fresh graduate*.

BAB KEEMPAT : Analisis Data

Berisi tentang analisis pembahasan hasil penelitian mengenai zuhud sebagai solusi dalam mengatasi *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* UIN Walisongo Semarang.

BAB KELIMA : Penutup

Berisi tentang kesimpulan dari hasil analisis penelitian dan saran.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Zuhud

1. Pengertian Zuhud

Menurut Al-Ghazali Zuhud adalah sikap hidup kesederhanaan yang mencerminkan ketaatan, kepatuhan dan rasa syukur atas segala yang telah menjadi bagian seseorang. Secara etimologis, kata "zuhud" berasal dari ungkapan رَغِبَ عَنْ شَيْءٍ وَتَرَكَه *"raghuba 'an syai'in wa tarakahu"* yang berarti melepaskan keterikatan terhadap sesuatu dan meninggalkannya. Dalam konteks bahasa, zuhud juga dapat dipahami yaitu menjauhi hal-hal duniawi yang halal karena khawatir terhadap hisabnya, serta menghindari yang haram karena takut akan siksa-Nya.[11] Al-Ghazali memaknai zuhud sebagai hilangnya kecintaan terhadap sesuatu yang sebelumnya disukai demi meraih sesuatu yang lebih baik, berdasarkan rasa cinta yang lebih besar terhadap tujuan tersebut. Sementara itu, Hamka menjelaskan zuhud sebagai kondisi hati yang tidak memedulikan selain Allah semata. Bagi orang yang zuhud, hidupnya akan dilandasi kesadaran bahwa dirinya tidak memiliki apa-apa dan tidak dimiliki oleh apa pun selain Allah (*lam yamliku sya'in wa yamlikuhu syai'un)*.[12]

Ibnu Jauzi menjelaskan bahwa zuhud adalah sikap memalingkan keinginan dari sesuatu yang kurang bernilai menuju sesuatu yang lebih bernilai dan utama. Syaratnya sesuatu yang ditinggalkan tersebut memang harus dianggap tidak layak dicintai berdasarkan pertimbangan yang jelas. Zuhud yang sejati adalah kemampuan untuk melepaskan keterikatan terhadap dunia. Karena didasarkan pengetahuan tentang kehinaannya jika

[11] Imam Ahmad bin Hanbal, "*Zuhud Cahaya Qalbu*", (Jakarta: Darul Falah, 2020), hal. 96

[12] Al-Ghazali, *"Ihya Ulumudin, Jilid IV"*, (Semarang: Toha Putra 20033), hal. 211.

dibandingkan dengan nilai akhirat.[13]

Menurut Syufyan Ats-Tsuri zuhud bukanlah sekadar memakan makanan yang kasar atau mengenakan pakaian lusuh, melainkan inti dari zuhud adalah merendahkan ambisi dan cita-cita terhadap dunia. Sementara itu Imam Ahmad membagi zuhud ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan pertama adalah meninggalkan hal-hal yang haram, yang merupakan zuhud bagi kalangan umum. Tingkatan kedua adalah menjauhi hal-hal yang berlebihan meskipun halal yang menjadi ciri zuhudnya orang-orang istimewa. Tingkatan ketiga adalah meninggalkan segala kesibukan yang dapat mengalihkan hati dari Allah SWT dan ini adalah zuhudnya para arif. Beliau juga menyimpulkan bahwa para ahli makrifat sepakat subud sejati adalah katika hati beralih dari ketertarikan terhadap dunia menuju orientasi akhirat. Zuhud ini tidak akan sempurna kecuali jika seseorang mampu melepaskan keterikatan terhadap enam hal: harta, penampilan, kedudukan, manusia, ego diri, dan segala sesuatu selain Allah SWT.[14]

Dari Sahal bin Sa'ad As-Saidi ra, beliau berkata bahwa, "ada seorang lelaki yang bertanya kepada Rasulullah SAW, "wahai rasul, perlihatkanlah kepadaku suatu amal yang apabila aku amalkan, maka akan melahirkan kecintaan dari Allah SWT dan dicintai manusia?" Rasulullah SAW bersabda:

ازْهَدْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ، وَازْهَدْ فِيمَا فِي أَيْدِي النَّاسِ يُحِبُّوكَ

"*Berlaku zuhudlah pada urusan dunia maka Allah akan mencintaimu, dan berlaku zuhudlah dengan sesuatu yang ada pada tangan manusia maka manusia pun akan mencintaimu*" (HR. Ibnu Majah).[15]

Hadits tersebut mengandung dua pesan penting: pertama, jika

---

[13] Ahmad Zaini Mahmud, "*Konsep Zuhud Dalam Pengelolaan Ekonomi Islam Menurut Pandangan Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*", (Palangkaraya: digilib iain palangkaraya, 2020), hal. 65

[14] Syafrizalmi Ishak, "*Pengaruh Zuhud Dalam Pengelolaan Ekonomi Islam: Sebuah Analisis Terhadap Pandangan Imam Al-Ghazali (1058-1111)",* (Riau: repository uin suska, 2013), hal. 32-33

[15] Imam Al-Ghazali, "*Minhajul Abidin (jalan para ahli ibadah*), (Jakarta: khatulistiwa pres, 2013), hal.95

seseorang bersikap zuhud terhadap dunia, maka hal itu akan mendatangkan kecintaan dari Allah SWT, Kedua, jika seseorang tidak terlalu berharap pada apa yang dimiliki orang lain, maka ia akan dicintai oleh sesama manusia. berdasarkan penjelasan-penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa zuhud adalah sikap mental yang memandang dunia sebagai sarana untuk meraih ketakwaan sebagai bekal menuju kehidupan abadi diakhirat. Dengan kata lain, seseorang yang menerapkan zuhud bukan berarti menjauh sepenuhnya dari kehidupan dunia. Ia tetap menjalani aktivitas duniawi seperti bekerja dan berusaha, namun mampu menjaga jarak secara proporsional tidak berlebihan dalam mencintai dunia dan tidak menjadikannya sebagai tujuan utama hidup, serta tetap mengutamakan orientasi akhirat.[16]

2. Tingkatan Zuhud

Dalam masalah pencapaian zuhud ini, Ibn Qayyim mengemukakan bahwa ada tingkatan yang harus dilaluinya. Tentang pendapatnya ini, beliau mengutipnya dari sebagian Imam. Diantaranya adalah Imam Ahmad yang berkata "Zuhud memiliki tiga tingkatan yang pertama, meninggalkan yang haram. Yang kedua meninggalkan nikmat yang lebih dari rezeki yang halal. Yang ketiga meninggalkan apa yang dapat melalaikan dari Allah SWT.[17]

Kezuhudan bukanlah suatu masalah mudah yang bisa diperoleh tanpa bersusah-payah dan tidak semua orang mampu menjadi seorang zahid. Kezuhudan merupakan langkah-langkah untuk melatih perilaku. Dimana dalam kezuhudan ini ada pencapaian-pencapaian tertentu sehingga seorang bisa dikatakan sebagai seorang zahid dan dalam pencapaiannya dibutuhkan keimanan yang kuat.

---

[16] Nurul Fujiati, "*Pengaruh Zuhud Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang*", (Semarang: eprints walisongo, 2022), hal.18-19

[17] Sa'id bin Musfir, *Al-Itiqadiah Asy-Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani Wa Arauhu Al-Itiqadiah Wa Ash-Shufiah: Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailanil*, terj. Munirul Abidin, (Jakarta: Darul Falah, 200), Cet. Ke-1, Hal. 491.

Inilah tingkatan-tingkatan zuhud yang dikemukakan oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Yang intinya menjelaskan segala persoalan-persoalan dalam berzuhud. Dengan adanya tingkatan-tingkatan zuhud ini, semoga mempermudah bagi para muzahid dalam melaksanakannya. Dan dalam tingkatan-tingkatan ini pun telah dijelaskan bagaimana cara berzuhud yang baik dan benar. Sehingga tidak ada lagi kekeliruan dalam berzuhud.

3. Ciri-Ciri Zuhud

Zuhud adalah sikap yang dimiliki oleh orang-orang yang memiliki keimanan yang kuat dan mendalam, serta mampu menjaga diri dari keterikatan dan kecintaan berlebihan terhadap hal-hal yang bersifat duniawi dan material. Oleh karena itu, mezuhudan bukanlah sesuatu yang cukup dibuktikan melalui ucapan atau pengakuan semata, melainkan harus tercermin dalam sikap, perilaku, dan cara hidup seseorang. Diantara ciri-ciri orang yang memiliki sifat zuhud, diantaranya:[18]

a) Tidak memiliki hasrat untuk menimbun harta

Salah satu ciri orang yang memiliki sifat zuhud adalah tidak terdorong untuk mengumpulkan harta. Sebaliknya, harta yang dimilikinya, di gunakan sebagai sarana untuk menolong dan memenuhi kebutuhan orang-orang yang membutuhkan, bukan untuk kepentingan pribadi semata.

b) Kehidupan yang penuh kesederhanaan

Orang yang memiliki sifat zuhud adalah mereka yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan pola hidup yang sederhana. Kesederhanaan ini bukan lahir dari keterbatasan atau ketidakmampuan, melainkan berlandaskan niat yang ikhlas semata-mata karena Allah SWT. Rasulullah

[18] Abd Wahid, "*Karakteristik Sifar Zuhud Menurut Hadits Nabi SAW",* Jurnal Al-Mu'ashirah, Vol. 1, No. 1, Hal. 81-84

SAW adalah teladan utama dalam menjalani hidup sederhana dan teladan.[19]

c) Selalu melihat kepada yang kurang beruntung

Keinginan untuk memiliki harta yang melimpah sering kali muncul karena seseorang terpengaruh oleh kondisi orang lain yang lebih kaya darinya. Untuk menghindari sikap tersebut, Rasulullah SAW mengajakan agar kita senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT dan membiasakan diri melihat kepada mereka yang memiliki harta lebih sedikit. Dengan cara ini, hati menjadi lebih tenang terhindar dari rasa tamak dan tumbuh sikap qana'ah (merasa cukup).

Memperhatikan kondisi orang-orang yang berada dalam keadaan ekonomi lebih rendah merupakan salah satu cara efektif untuk meredam dorongan hawa nafsu dan keinginan yang tak terbatas dalam mengumpulkan harta. Seseorang yang terus menerus membandingkan dirinya dengan mereka yang lebih kaya cenderung terdorong untuk bersaing bahkan bisa tergelincir ke jalan yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Keinginan yang berlebihan sering kali mendorong seseorang mencari cara instan untuk meraih tujuannya, hingga akhirnya mengabaikan batasan-batasan yang telah ditetapkan oleh syariat. Oleh karena itu, sikap terbaik dalam menjalani kehidupan adalah dengan lebih sering melihat dan merenungi keadaan mereka yang kurang beruntung, agar tumbuh rasa syukur, qona'ah dan kesadaran untuk tetap berada di jalan yang benar.

4. Sifat-Sifat Orang Zuhud

Menurut para ulama Ahlus Sunnah wal Jama'ah, zuhud terdapat dua macam: Pertama, zuhud maqdur (zuhud terukur), ialah zuhud yang seorang hamba memiliki kekuatan untuk melakukannya. Kedua, uhud ghair maqdur (zuhud tidak terukur), ialah zuhud yang seorang hamba tidak

[19] Tri Wahyu Hidayati, *"Perwujudan Sikap Zuhud Dalam Kehidupan",* Millati, Journal Of Islamic Studies and Humanities, Vol. 1, No. 2, Hal 253-254.

memiliki kekuatan untuk melakukannya. Zuhud maqdur terdiri dari tiga jenis, tidak mengejar urusan dunia apapun yang tidak ia miliki, dengan sukarela membagikan kesenangan dunia yang ada padanya kepada orang lain, dan hatinya tak punya hasrat untuk memiliki dunia. Seorang hamba yang memiliki tiga hal tersebut disebut sebagai zaahid min ad-dunya (hamba yang zuhud dari dunia). Sedangkan zuhud ghair maqdur adalah segala sesuatu yang tidak dapat mempengaruhi hari seorang hamba untuk meninggalkan ibadah.[20]

Dalam kitab Minhajul Abidin, karya Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa seorang hamba yang menempuh jalan menuju Allah harus melewati tujuh tahapan dan diantara tahapan tersebut, zuhud adalah salah satunya syarat untuk melewatinya. Dalam konteks ini Imam Al-Ghazali menekankan beberapa sifat utama yang melekat pada orang zuhud hasil dari ajaran tasawuf klasik yang telah berkembang dalam tradisi keilmuan islam. Berikut diantaranya:[21]

a. Sabar

Sabar adalah salah satu sifat utama yang melekat oada diri orang yang zuhud. Sifat ini menjadikan seseorang sadar akan kedudukannya sebagai makhluk yang pasti akan menghadapi berbagai ujian dalam kehidupan. Kesabaran menumbuhkan keyakinan dan kesadaran bahwa manusia diciptakan dengan fitrah untuk menjalani kehidupan yang penuh tantangan termasuk penderitaan, kesulitan dan berbagai cobaan sebagai bagian dari perjalanan hidup di dunia.

b. Tawadhu'

Tawadhu adalah salah satu sifat yang melekat pada orang yang zuhud, yakni sikap rendah hati, tidak sombong serta

---

[20] Imam Al-Ghazali "*Minhajul Abidin (Jalan Para Ahli Ibadah)",* Penerjemah Abu Hamas As-Sasaky, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013). Hal. 58-59.

[21] Andy Cahyo Wibowo, *"Konsep Zuhud Dalam Kitab Minhajul Abidin Karya Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam",* (Ponorogo: Etheses iainponorogo, 2021), Hal. 21-24.

merendahkan diri agar terhindar dari sifat angkuh dan merasa lebih dari orang lain. Menurut Ahmad Athoillah, tawadhu lahir dari kesadaran akan keagungan Allah SWT dan terbukanya pandangan terhadap sifat-sifat-Nya yang mulia, sehingga seseorang merasa kecil di hadapan-Nya dan menjauhi kesombongan dalam setiap tindakannya.

c. Tidak Hasad

Hasad adalah rasa iri dan tidak senang ketika melihat orang lain mendapatkan kenikmatan atau keberuntungan. Sifat ini dapat mendorong seseorang untuk menyebarkan keburukan atau informasi yang tidak benar tentang orang lain, meskipun tanpa bukti yang jelas. Hasad juga sering menjadi pemicu munculnya gossip dan fitnah terhadap mereka yang tidak disukai. Akibatnya, sifat ini dapat menghancurkan amal kebaikan yang telah dimiliki seseorang. Bagi orang yang zuhud yang hidupnya difokuskan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sifat hasad tidak memiliki tempat, karena bertentangan dengan ketulusan hati dan kesucian jiwa yang menjadi inti dari kezuhudan.

d. Ikhlas

Salah satu ciri orang yang memiliki sifat zuhud adalah kemampuannya untuk menerima kehilangan dengan lapang dada. Ia menyadari bahwa segala sesuatu yang dimilikinya sejatinya adalah titipan dari Allah SWT, sehingga ketika kehilangan terjadi baik itu kehilangan harta, orang tercinta, maupun mengalami kegagalan ia tetap bersikap ikhlas dan tenang. Seorang zahid memahami bahwa kepemilikan duniawi bersifat sementara, sehingga ia mampu mengendalikan hati dan menerima setiap takdir dengan penuh keikhlasan.

e. Qana’ah

Qanaah adalah sikap batin yang merasa cukup dan puas dengan rezeki yang telah Allah SWT berikan, serta memandangnya

sebagai bentuk kekayaan sejati yang menjaga martabat dari bergantung atau meminta-minta kepada orang lain. Sikap ini juga mencerminkan ketenangan hati dalam menghadapi kehilangan maupun kegagalan, karena seseorang yang qanaah meyakini bahwa segala ketetapan Allah SWT adalah yang terbaik.

B. Quarter Life Crisis

1. Pengertian Quarter Life Crisis

Robbins dan Wilner mengklasifikasikan *quarter life crisis* sebagai kondisi yang ditandai oleh kebingungan dalam mengambil keutusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan emosional serta kekhawatiran terhadap hubungan sosial.[22] Dalam bukunya *Quarter Life Crisis: Unik Tantangan Kehidupan di Usia Dua Puluhan*, dijelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase kecemasan dan ketidakpastian yang umum terjadi saat seseorang bertransisi menuju kedewasaan. Fenomena ini umumnya dialami oleh individu berusia sekitar 20-an tahun, khususnya antara 18 hingga 29 tahun. *Quarter life crisis* dapat didefiniskan sebagai respons terhadap kondisi hidup yang tidak stabil, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan yang membingungkan, serta munculnya rasa panic dan ketidakberdayaan. Gejala awalnya sering berupa emosi seperti frustasi, kebingungan, kecemasan dan kehilangan arah yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi depresi atau gangguan psikologis lainnya.[23]

Fase *emerging adulthood*, yang juga dikenal sebagai *quarter life crisis*, merupakan periode transisi dari masa remaja menuju kedewasaan awal, biasanya terjadi pada rentang usia 18 hingga 30 tahun. Masa ini

---

[22] Nugroho Arief Setiawan, Alfia Zahrotu Milati, *"Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship"*, Anfusina: Journal Of Psychology, Vol. 5, No. 1, Hal. 16.

[23] Ade Putri, *"Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry"* (Banda Aceh, Repository Ar-Raniry: 2022), Hal. 13-14.

ditandai oleh munculnya kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan, terutama berkaitan dengan berbagai tanggung jawab yang harus diemban sebagai individu dewasa. Dalam fase ini, banyak orang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang intim dan bermakna, sekaligus berusaha menghindari rasa kesepian. Kecemasan yang menyertai masa ini umumnya berkaitan erat dengan ketidakpastian arah hidup, beban tanggung jawab, serta tekanan untuk segera menetapkan identitas dan tujuan hidup sebagai orang dewasa.[24]

Secara umum, *quarter life crisis* mulai muncul pada usia sekitar 18 tahun. Menurut Robbins dan Wilner, periode ini berlangsung dari akhir masa remaja hingga pertengahan usia 30-an dan ditandai oleh munculnya pertanyaan-pertanyaan mendalam terkait perubahan hidup dan masa depan. *Quarter life crisis* merupakan fase krisis emosional di mana seseorang mulai merasa gelisah dan cemas karena mempertanyakan arah hidup, tujuan yang ingin dicapai, serta tingkat kepuasan terhadap kondisi kehidupan saat ini. Dalam fase ini, individu sering diliputi perasaan negatif seperti kebingungan terhadap pencapaian karier, tekanan mental serta kekhawatiran yang mendalam mengenai masa depan.

Quarter life crisis dapat diartikan sebagai respons emosional terhadap kondisi hidup yang tidak stabil, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan yang membingungkan serta munculnya perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*), yang umumnya dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun. Pada masa remaja, seseorang mulai menghadapi fase krisis seperempat kehidupan ini sebagai bagian dari transisi menuju kedewasaan. Krisis ini biasanya muncul saat memasuki usia 20-an, ditandai dengan ketakutan dan kecemasan akan masa depan, kebingungan identitas, serta kekecewaan yang berpotensi memicu stress hingga depresi. Permasalahan yang dihadapi sering kali berkaitan dengan karier, hubungan interpersonal dan kehidupan sosial.

[24] Karina Widia Ratih, Mulya Virgonita Iswindari Winta, *"Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang",* Jurna Kesehatan Tambusai, Vol. 5, No. 3.

Meskipun istilah *quarter life crisis* tidak secara eksplisit disebutkan dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah ayat yang menekankan pentingnya untuk tidak larut dalam rasa takut *(khauf*), cemas, maupun kesedihan (*yahzanum*) yang berkepanjangan. Salah satunya terdapat pada QS. Al-Baqarah: 277, sebagai berikut:[25]

اِنَّ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَاَقَامُوا الصَّلٰوةَ وَاٰتَوُا الزَّكٰوةَ لَهُمْ اَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْۚ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Artinya: *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman, beramal saleh, menegakkan shalat, dan menunaikan zakat mereka mendapatkan pahala disisi tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak pula mereka sedih."* (QS. Al-Baqarah: 277)

Tidak dapat disangkal bahwa seiring bertambahnya usia dan memasuki fase kedewasaan, seseorang mulai belajar menjadi pribadi yang mandiri, termasuk dalam hal mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Banyaknya pilihan hidup yang tersedia sering kali menimbulkan harapan-harapan besar yang justru memicu rasa takut dan kebingungan. Hal ini terjadi karena individu meyakini bahwa setiap keputusan yang diambil akan berdampak besar terhadap arah kehidupannya di masa depan. Oleh karena itu, mereka cenderung merasa cemas dan terus mempertanyakan apakah pilihan yang diambil benar-benar tepat. Kebimbangan tersebut semakin diperkuat oleh kurangnya pengalaman sebelumnya dalam menilai kualitas suatu keputusan serta ketidakjelasan apakah keputusan yang diambil bersifat jangka pendek atau memiliki konsekuensi jangka panjang.[26]

Quarter life crisis adalah fase krisis yang ditandai oleh kecemasan mendalam terhadap ketidakpastian masa depan, khususnya dalam hal karier, hubungan sosial, relasi pribadi dan pencarian identitas diri. Krisis ini umumnya terjadi pada awal hingga pertengahan usia 20-an. Masa

[25] Ameliya Rahmawati Putri, *"Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir"* Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan, Lampung, (Lampung, Repository Raden Intan, 2020), Hal 13-14.
[26] Ibid, Hal. 16-17.

transisi dari lingkungan akademik menuju dunia nyata sering kali memunculkan pertanyaan dalam diri individu tentang arah hidup di masa depan serta refleksi atas pengalaman masa lalu yang diyakini memengaruhi perjalanan ke depan. Tantangan yang muncul dalam fase ini meliputi pencapaian harapan dan impian, pencarian makna spiritual dan agama, ketidakpastian dalam karier atau pekerjaan, tekanan akademis, dinamika hubungan dengan lawan jenis serta persoalan finansial. Selain itu, individu juga berupaya untuk merasa diterima dalam kelompok sosial menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, membentuk citra diri yang positif dan mencapai kestabilan emosi dalam menghadapi realitas kehidupan.

Quarter life crisis juga kerap memicu munculnya perasaan tidak aman (*insecure*), kehilangan makna hidup, kepanikan dan tekanan emosional yang berat. Fase ini umumnya dialami oleh individu pada masa *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan dari akhir remaja menujudewasa awal. Krisis ini dapat muncul ketika seseorang menghadapi transisi dari kehidupan yang masih terbuka dan belum stabil menuju fase yang lebih terstruktur, produktif, dan menetap. *Quarter life crisis* juga dipandang sebagai dampak dari ketidaksesuaian antara realitas kehidupan dewasa dengan dorongan kuat untu meraih kehidupan yang lebih ideal dan bermakna. Dalam kondisi ini, individu dihadapkan pada berbagai pilihan penting seperti karier, relasi sosial, dan hubungan interpersonal yang menuntut bijak dan kesiapan mental yang matang.[27]

2. Aspek-Aspek Quarter Life Crisis

Berikut ini merupakan beberapa aspek yang menjadi indikator seseorang yang tengah mengalami *quarter life crisis*, sebagaimana dijelaskan oleh Nash dan Murray (2010) sebagai berikut:[28]

---

[27] Dela Rahmatunnisa, "*Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate",* (Malang, Etheses UIN Malang: 2022), Hal. 16-17.

[28] Dini Lusiyah, *"Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang*", (Semarang, eprints walisongo: 2023), Hal. 26-28.

a) Mimpi dan Harapan

Seseorang yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* kerap diliputi rasa cemas dan keraguan terhadap masa depannya. Ia mulai mempertanyakan apakah impian dan harapan yang selama ini dibangun dapat benar-benar tercapai.

b) Tantangan dalam Dunia Akademik

Individu mungkin merasakan ketidaksesuaian antara minat pribadinya dengan jurusan kuliah atau pilihan karier yang tengah dijalani. Hal ini memunculkan konflik batin antara keinginan pribadi dan realitas yang sedang dijalani.

c) Agama dan Spiritualitas

Pada tahap ini, individu juga mulai mereflesikan keyakinan yang selama ini dianut. Mereka bisa saja mempertanyakan apakah agama yang dianut merupakan pilihan yang tepat atau merasakan keraguan karena mulai menjauh dari ajaran agama. Bahkan, muncul kekhawatiran tentang bagaimana keluarga akan beraksi jika ia berpindah keyakinan serta pertimbangan tentang nilai-nilai spiritual yang akan diwariskan kepada anak-anak di masa depan.

d) Pekerjaan dan Karir

Individu mulai merenungkan jenis pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya dan yang mampu memberikan kestabilan finansial. Kecemasan akan tekanan kerja, ketidakmampuan untuk mengembangkan potensi diri, serta ketakutan tidak data mengaktualisasikan diri juga kerap muncul dalam fase ini.

e) Pertemanan, Hubungan Romantis dan Relasi Keluarga

Dalam hal pertemanan, individu mulai merasa cemas apakah ia dapat menemukan teman sejati yang dapat dipercaya dan mendukung. Dalam hubungan percintaan, terutama bagi mereka yang memasuki usia dewasa awal, muncul keraguan mengenai apakah pasangan yang dimiliki saat ini adalah orang

yang tepat atau kekhawatiran apakah mereka mampu menemukan pasangan yang baik di masa depan. Sementara itu, hubungan dengan keluarga turut menjadi perhatian, terutama dalam hal keinginan untuk hidup mandiri dan melepaskan ketergantungan dari orang tua.

f) Identitas Diri

Individu mulai memperhatikan pembentukan jati diri melalui sikap, penampilan dan pengelolaan emosi. Fase ini ditandai dengan pencarian identitas personal yang sesuai dengan nilai dan kepribadian yang diinginkan.

Adapun menurut Black Allison, terdapat sejumalah faktor yang dapat memicu timbulnya *quarter life crisis* pada diri seseorang. Faktor-faktor ini menjadi pemicu munculnya kecemasan dan kebimbangan yang umum dialami individu pada fase transisi menuju kedewasaan, diantaranya:[29]

a) Perubahan dalam Kehidupan Sosial dan Relasi Interpersonal

Perubahan fase kehidupan dapat memengaruhi hubungan individu dengan orang-orang terdekat seperti, keluarga, teman, maupun pasangan. Setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, sebagian individu merasa terpisah dari keluarganya, meskipun dalam waktu yang sama mereka juga merindukan kebersamaan dengan keluarga. Sementara itu, ada pula individu yang mengalami ketidaknyamanan saat kembali ke rumah setelah terbiasa hidup mandiri di lingkungan kampus yang jauh dari keluarga.

b) Pekerjaan dan Keuangan

Masalah yang berkaitan dengan pekerjaan menjadi salah satu pemicu utama. Ini mencakup kesulitan dalam mendapatkan

[29] Aan Nurul Zaman, "*Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Unnes*", (Semarang, Eprints Walisongo:2023), Hal. 13-14.

pekerjaan setelah lulus, pengalaman kerja yang tidak menyenangkan serta rasa tidak puas terhadap pekerjaan yang dijalani. Selain itum penghasilan yang rendah sering kali membuat individu merasa tidak mampu menjalani hidup yang layak dan mandiri secara finansial.

c) Stress Akademik

Pada aspek ini, individu kerap merasa ragu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan studi, mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, serta mencemaskan kurangnya dukungan yang mereka terima selama proses pendidikan.

d) Perkembangan Identitas

Masa transisi ini juga ditandai dengan tantangan dalam pembentukan identitas dan peran sebagai orang dewasa. Refleksi pribadi menjadi faktor penting dalam proses ini, karena individu mulai mempertanyakan siapa dirinya dan bagaimana ia ingin membentuk masa depannya.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa Nash dan Murray mengidentifikasi enam aspek dalam *quarter life crisis* yaitu tantangan dalam pekerjaan, hubungan keluarga, harapan dan impian, spiritualitas, tantangan akademik serta pencarian identitas diri. Sementara itu, Black Allison merumuskan empat aspek utama, yaitu perubahan dalam hubungan keluarga dan sosial, persoalan pekerjaan dan keuangan, stres akademik serta proses pembentukan identitas pribadi.

3. Ciri-Ciri Quarter Life Crisis

Menurut Yulius, individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat dikenali melalui beberapa ciri, sebagai berikut:[30]

[30] Dinal Rafli Siregar, *"Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area"*, (Medan, Repositori Uma: 2023), Hal. 15.

a) Timbulnya rasa cemas yang mendalam terhadap masa depan yang membuat inidividu cenderung pesimis dalam menjalani hidupnya.
b) Munculnya berbagai pertanyaan reflektif tentang arah dan makna kehidupan, khususnya menyangkut keputusan-keputusan yang telah diambil dan kekhawatiran akan dampaknya di masa depan yang sering kali menimbulkan keraguan terhadap perjalanan hidupnya.
c) Terjadinya konflik batin antara keinginan pribadi dan harapan orang tua. Pada fase ini individu mulai berusaha menentukan arah hidupnya sendiri sesuai dengan apa yang dianggap benar dan baik, namun sering kali hal tersebut bertentangan dengan keinginan orang tua, sehingga menimbulkan kebingungan antara mengikuti harapan keluarga atau tetap teguh pada pendirian sendiri.
d) Perasaan bahwa hidup tidak berpihak padana, terutama setelah mengalami kegagalan demi kegagalan, yang menimbulkan anggapan bahwa keberuntungan seolah menjauh dari dirinya.
e) Timbulnya perasaan inferior terhadap teman sebaya, khususnya saat melihat orang-orang di sekitarnya telah mencapai pencapaian tertentu, sementara dirinya merasa tertinggal dan belum mengalami kemajuan berarti dalam hidup.

Adapun ciri-ciri *Quarter Life Crisis* menurut Gerhana Nurhayati Putri, menjelaskan sebagai berikut:[31]

1) *Clueless,* individu mulai merasa kebingungan dengan arah tujuan yang akan dipilih selanjutnya setelah dirinya menuntaskan pendidikannya.
2) Terlalu banyak pilihan, karena banyaknya pilihan sehingga membuat individu menjadi kesulitan dan kebingungan dalam

[31] Gerhana Nurhayati Putri, "*Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan".* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2019), Hal. 6-11.

memilih, apalagi pilihan yang hadir dari orang-orang disekitar yang berbeda keinginan dengan dirinya.

3) *Indecisive,* karena banyaknya pilihan yang membuat individu merasa bingung dan berakhir tidak memilih apa yang dia inginkan, sehingga individu mencoba pilihan yang lain.
4) *Hopeless*, ketika individu mengalami *quarter life crisis* dia merasa pasrah akan kehidupan yang dijalaninya sehingga membuatnya tidak mencoba dengan menentukan pilihannya.
5) Cemas, dengan banyaknya pilihan yang berada dihadapannya, individu merasa cemas dan mulai memikirkan terus-menerus pilihan yang akan dipilihnya sehingga membuat kecemasan dan kesulitan dalam menentuka arah tujuan hidupnya.

4. Dinamika *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan reaksi emosional pada kondisi ketidakstabilan yang intens, perubahan yang secara menerus serta banyaknya pilihan yang membingungkan terhadap perasaan gelisah dan tidak berdaya yang umumnya dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun. Fenomena ini lebih sering terjadi pada lulusan perguruan tinggi atau mahasiswa yang sedang berada di tahap akhir pendidikannya. Krisis ini kerap muncul akibat tekanan dari orang tua mengenai keputusan dan arah hidup yang harus diambil di masa depan.[32] Selain itu, individu juga sering merasa terjebak dalam situasi tertentu, memiliki harapan akan adanya perubahan positif dalam hidup serta mulai mengevaluasi komitmen, aspirasi, motivasi dan tujuan hidupnya.[33]

Quarter life crisis pada individu sering kali dipicu oleh ekspektasi atau tekanan yang datang dari lingkungan internal maupun eksternal yang kemudia menimbulkan perasaan cemas dan gelisah. Kegelisahan ini bisa

[32] Rahma Adelia, Sheila Varadhila, *"Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*", Jurnal: Psikosains, Vol. 18, No. 1, Hal. 31-32.

[33] Relung Fajar Sukmawati, *"Quarter Life Crisis: Selangkah Menuju Dewasa",* Kanal.Psikologi, 16 Juni 2023, https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/quarter-life-crisis-selangkah-menuju-dewasa/

muncul karena pekerjaan yang dijalani dirasa tidak memberikan ruang untuk berkembang atau karena ketakutan tidak akan memperoleh pekerjaan yang sesuai setelah menyelesaikan pendidikan. Selain itu, aspek percintaan juga menjadi sumber kekhawatiran seperti merasa tertinggal karena belum memiliki pasangan sementara rekan sebayanya sudah menjalin hubungan atau kekecewaan akibat kegagalan dalam menjalin hubungan asmara. Kekhawatiran lainnya adalah yang berkaitan dengan kestabilan finansial, seperti gaji yang didapat tidak sesuai dengan beban pekerjaan yang diberikan yang membuat individu merasa rendah diri terhadap permasalahan finansial.[34]

Disisi lain, *quarter life crisis* bisa berupa tentang perbandingan diri dan perasaan tidak percaya diri terutama dalam hal pencapaian pribadi yang kerap sekali dibandingkan dengan individu sebayanya. Ada juga yang mempunyai permasalahan dari keluarga, seperti *broken home*, atau harmonis tapi tidak ada peran keluarga terhadap individu, yang membuatnya tertekan dari mulai menata hidupnya, tempat pulangnya, bahkan individu harus memperjuangkan hidupnya sendiri. Ada juga yang harmonis tetapi terlalu menuntut individu untuk melakukan sesuatu hal yang bertentangan dengan individu tersebut, sehingga individu merasakan tidak adanya pengertian dari orang tuanya. Fase kebingungan , kecemasan dan ketidakpastian tentang identitas, tujuan hidup, karier dan hubungan interpersonal. Gejala yang muncul diantaranya seperti kebingungan dalam mengambil keputusan, kecemasan, krisis identitas, perasaan terjebak merupakan tanda-tanda individu sedang mengalami *quarter life crisis*.[35]

Dalam bukunya yang berjudul "Mantra Kehidupan: Sebuah melewati *Fresh Graduate Syndrom* dan *Quarter Life Crisis*", Agung Setyo

---

[34] Farahdita Salma Zharifa, Esa Geniusa Religiswa Magistravia, Rizky Amelia Febrianti, Riskhi Pratama Kusuma Arum Jati dan Septiana Dwiputri Maharani, *"Dinamika Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram",* Jurnal Filsafat Indonesia, Vol. 6, No. 3, Hal. 331-332.

[35] Dinda Dewi Santri, Cholifatun Nurrochmah, Hengki Hendra Pradana, *"Dinamika Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal"*, Jurnal Psikologi: Psycho Aksara, Vol. 3, No. 1, Hal. 121-122.

Wibowo menjelaskan bahwa *fresh graduate syndrome* merupakan bentuk kegalauan yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir atau lulusan baru (*fresh graduate).* Ia mendefinisikan sindrom ini sebagai tekanan mental yang menyeluruh disertai ketidakpastian arah hidup pasca kelulusan. Kondisi ini tidak hanya muncul setelah resmi lulus, tetapi juga bisa dirasakan saat seseorang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, disertai kekhawatiran tentang masa depan seperti di mana akan bekerja dan apakah pekerjaan tersebut relevan dengan jurusan yang diambil. Beberapa ciri umum dari *fresh graduate syndrome* yang banyak dialami oleh lulusan perguruan tinggi, antara lain:[36]

1. Belum memiliki tujuan hidup yang jelas setalah lulus.
2. Merasa kurang kompeten, minim pengalaman dan belum memiliki kepercayaan diri yang cukup.
3. Mengalami tekanan sosial terkait status diri.
4. Mengalami kecemasan berlebihan, meski ada pula yang bersikap santai menghadapinya.
5. Dihadapkan pada pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan sekitar seperti “kapan menikah?”, “kerja di mana?”, atau “apakah pekerjaanmu sesuai dengan jurusan kuliahmu?”.
6. Masih merasa menjadi beban keluarga, meskipun secara akademis telah menyandang gelar sarjana.

Fresh graduate memasuki fase dewasa awal dan seringkali mengalami emosi yang kompleks serta kecenderungan untuk mengalami krisis seperempat baya. Situasi ini mendorong mereka untuk melalui masa krisis dengan support dari orang sekitarnya.[37] *Fresh graduate* yang berada

[36] Donna Ramadhan Fitri, “*Fresh Graduate Syndrome with Quarter Life Crisis di Kalangan Sarjana*”, Insan Cendikia, 22 Januari 2022, https://insancendekia.org/khazanah/notes/fresh-graduate-syndrome-with-quarter-life-crisis-di-kalangan-sarjana

[37] Moh Idang Purnama, Dwi Nastiti, *“The Relationship Between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo (Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana di Sidoarjo)”,* Researchgate, 12 Agustus 2024,

dalam fase *quarter life crisis* cenderung mengalami perasaan hampa, kesulitan dalam mengambil keputusan, ketidakjelasan rencana jangka panjang serta secara sadar menarik diri dari lingkungan sosialnya. Mereka juga kerap merasa lelah menjalani hidup. Kebingungan dalam menentukan arah masa depan, tekanan dari lingkungan sekitar serta semakin ketatnya persaingan di dunia kerja membuat para lulusan baru ini diliputi kekhawatiran akan masa depannya.[38]

Quarter life crisis yang dialami oleh *fresh graduate* umumnya melalui empat tahapan. Pertama, muncul perasaan terjebak dalam situasi tertentu, di mana individu mulai mempertanyakan aktivitas dan pilihan hidup yang sedang dijalani. Kedua, timbul harapan akan adanya perubahan yang mendorong individu untuk keluar dari zona nyaman demi menciptakan kehidupan yang lebih baik. Ketiga, tahap membangun kehidupan baru di mana individu mulai merancang masa depan dengan mempertimbangkan kelebihan, kekurangan serta potensi yang dimilikinya. Keempat, individu mulai meneguhkan komitmen, memperkuat motivasi dan menetapkan tujuan hidup yang ingin dicapai dalam lingkup kehidupan barunya.[39]

C. Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*

Fenomena *quarter life crisis* yang dialami individu dipicu oleh berbagai tekanan hidup yang dihadapi. Salah satu penyebab utamanya adalah tuntutan dari orang tua mengenai langkah atau keputusan yang harus diambil untuk masa depan. Sebagai Negara budaya kolektivistik, indonesia menempatkan penilaian dan pandangan sosial sebagai hal yang

---

https://www.researchgate.net/publication/383082670_The_Relationship_between_Social_Support_and_Self_Disclosure_on_Quarter_Life_Crisis_in_Fresh_Graduate_in_Sidoarjo_Hubungan_Dukungan_Sosial_dan_Keterbukaan_Diri_Terhadap_Krisis_Seperempat_Kehidupan_Pada

[38] Soritua Yosfran Nababan dan Prima Aulia, "*The Relationship Between Peer Social Support and Quarter Life Crisis In Fresh Graduates of States Universities Padang (Hubungan Antaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Universitas Negeri Padang*)", CAUSALITA: Journal Of Psychology, Vol. 2, No. 1, Hal. 142.

[39] Relung Fajar Sukmawati, *"Quarter Life Crisis: Selangkah Menuju Dewasa",* Kanal.Psikologi, 16 Juni 2023, https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/quarter-life-crisis-selangkah-menuju-dewasa/

penting, bahkan sering kali memengaruhi perilaku individu. Tantangan lain yang turut memperburuk krisis emosional ini adalah masa transisi yang kompleks dan penuh ketidakpastian yang dapat memicu munculnya depresi. Kondisi tersebut sering kali dipeparah oleh pengalaman negatif, seperti penolakan yang secara langsung berdampak pada kesejahteraan pribadi. Namun demikian, terdapat berbagai faktor yang membantu individu menjadi lebih tangguh dalam menghadapi *quarter life crisis* sehingga mereka mampu melewatinya dengan lebih baik.

Krisis emosional yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu, seperti stress yang berujung pada depresi. Stress yang terus terakumulasi berpotensi memicu berbagai masalah baru termasuk gangguan emosi dan perilaku, tindakan agresif dan kekerasan, respons emosional yang tidak terkendali, rendahnya kesejahteraan psikologis, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, kecemasan, depresi hingga trauma. Salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap persoalan tersebut adalah rendahnyatingkat penghayatan, kepercayaan dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan yang dianut. Kondisi ini secara khusus berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi dan hilangnya arah hidup. Penurunan penghayatan terhadap agama paling banyak ditemukan pada kelompok usia muda, khususnya antara 18 hingga 24 tahun yang juga merupakan rentang usia para *fresh graduate*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *fresh graduate* termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah psikologis akibat menurunnya kedekatan spiritual terhadap agama yang diyakini.[40]

Menurut Imam Al-Ghazali, zuhud adalah sikap hidup sederhana yang mencerminkan ketaatan, kepatuhan serta rasa syukur atas apa yang telah dimiliki. Sementara itu, Ibnu Jauzi mendefinisikan zuhud sebagai sikap mengalihkan keinginan dari sesuatu yang bernilai rendah menuju sesuatu yang lebih bernilai dan bermakna. Dengan demikian, zuhud buka

[40] Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath dan Zainul Anwar, *"Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa"*, Gadjah Mada Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2, Hal. 130-131.

sekadar meninggalkan harta atau memebrikannya secara sukarela ketika fisik masih kuat dan hati masih menginginkannya, melainkan suatu pilihan untuk melepaskan keterikatan pada dunia karena didasari oleh kesadaran akan kefanaan dunia jika dibandingkan dengan kemuliaan akhirat. Dengan mengetahui tentang zuhud seseorang bisa merasa bahwa keadaan yang sedang dia jalani bukannya sesuatu hal yang buruk, keterlambatan dalam mencapai sesuatu bukanlah sesuatu hal yang memalukan. Dengan berzuhud kita bisa memahami bahwa apa yang kita inginkan belum tentu baik untuk kita, dan semua manusia hanya bisa berencana sedangkan Allah SWT lah yang maha menghendaki.[41]

Konsep zuhud menjadi inti dari pembentukan karakter. Zuhud mengajarkan pada kehidupan yang sederhana dan berarti, serta menghindari dari sikap berlebihan. Dari hal tersebut individu diharapkan mampu menjaga keseimbangan dalam berbagai bentuk aspek kehidupan. Hal ini tidak hanya memberikan pengetahuan akademis dan pengetahuan semata, tetapi juga memperkuat dasar spiritual dalam menghadapi berbagai cobaan, masalah dan hambatan selama di dunia. Zuhud tidak hanya difokuskan pada pengendalian terhadap godaan materi dan kenikmatan duniawi, tetapi juga melibatkan tentang bagaimana berperilaku yang sesuai dengan ajaran agama dan moral. Yang ini bertujuan agar individu mampu menerapkan prinsip-prinsip zuhud dalam berbagai aspek kehidupan mereka dan dapat menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan memahami konsep zuhud, individu bisa menjadi lebih bijaksana dalam bertindak, di kehidupan sehari-harinya. Zuhud mengajarkan bagaimana cara untuk mempertimbangkan setiap tindakan dan mengontrol diri pada masa sulit berdasarkan niai-nilai spiritual dan moral. Sehingga individu tersebut bisa dapat menghindari perilaku yang berlebihan dan bisa belajar menghargai kebahagiaan sederhana dan

[41] Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni dan Wasisto Utomo, *"Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir",* Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health), Vol. 8, No. 3, Hal. 393-394.

mengembangkan sikap seimbang, sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan dengan tenang dan bijak. Hal ini dapat membantu individu dalam menetapkan sebab akibat dalam kehidupan, yakni menyadari bahwa setiap usaha manusia harus disertai dengan sikap zuhud, karena kita didunia bukan hanya untuk dunia saja, dan semua takdir kita di dunia sudah ditetapkan oleh Allah SWT. maka dari itu, individu tidak perlu merasakan kecemasan yang berlebih tentang kehidupan di dunia.[42]

[42] Ayu Dwi Yanti, Karina Sisnu Untari, *"Analisis Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi ZZ di Era Digital"*, Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu, Vol. 8, No. 7. Hal. 646-647.

BAB III
PENYAJIAN DATA PENELITIAN

A. Profil Umum Informan

Penelitian ini berfokus pada sarjana *fresh graduate* yang tengah mengalami fase *quarter life crisis* sebagai informan utama. Kedua informan berasal dari latar belakang yang beragam, mencakup aspek keluarga, kehidupan pribadi, lingkungan sosial, pekerjaan serta pengalaman spiritual. Meskipun memiliki perbedaan latar belakang, keduanya memiliki kesamaan sebagai lulusan baru yang sedang menghadapi masa krisis seperempat usia.

Peneliti memilih dua orang sebagai informan penelitian berdasarkan kriteria berikut:

1. Merupakan sarjana lulusan baru (*fresh graduate*).
2. Berada dalam fase *quarter life crisis*.
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demi menjaga privasi dan kerahasiaan identitas, peneliti menggunakan inisial nama untuk masing-masing informan. Berikut ini adalah gambaran singkat mengenai profil kedua informan yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 3.1 1 Informan Penelitian

No.	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin
1.	EM	23 Tahun	Perempuan
2.	NIS	23 Tahun	Perempuan

a. Informan EM

EM adalah sarjana *fresh graduate* Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah melaksanakan wisuda pada bulan November 2024. EM merupakan lulusan Prodi Perbankan Syariah

Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang memiliki gelar S.E (Sarjana Ekonomi). EM saat ini ber usia 23 tahun dan merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara. Hubungan EM dengan keluarga sangatlah baik, tetapi pasti ada dimana keluarga sangat menaruh harapan kepada EM, yang dimana harapan tersebut diluar dari kemampuannya.

Terkadang EM masih bingung memilih menuruti harapan orang tuanya agar bisa membuatnya bangga, atau lebih mengutamakan diri sendiri. Saat ini EM belum memiliki pekerjaan dan EM ingin sekali bekerja yang sesuai dengan jurusannya, tetapi begitu sulit dikarena adanya kriteria "harus punya pengalaman" sedangkan EM adalah sarjana *fresh graduate* yang minim akan pengalaman tersebut. Halangan tersebut tidak membuat EM menyerah dalam mencari pekerjaan dan *overthinking* yang berlebihan, maka dari itu apapun lowongannya dan diluar dari jurusannya EM akan terus berusaha.

b. Informan NIS

NIS adalah sarjana *fresh graduate* Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah melaksanakan wisuda pada bulan November 2024. NIS merupakan lulusan Prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang memiliki gelar S. Ag (Sarjana Agama). NIS merupakan anak rantau yang saat ini berusia 23 tahun dan anak ke-2 dari 2 bersaudara.

NIS merupakan anak bungsu yang menjadi harapan terakhir keluarganya, dan NIS beranggapan keluarganya banyak menggantungkan harapan kepada NIS. Hubungan NIS dengan ayahnya sangatlah tidak baik sejak usia NIS 2 tahun hingga sekarang, tetapi hubungan NIS dengan ibunya sangatlah baik dan NIS memilih untuk tinggal dengan ibunya. Saat ini NIS sedang bekerja menjadi barista di salah satu cafe daerah Semarang. Pekerjaan NIS memang tidak sesuai dengan gelar yang ia punya, NIS untuk saat ini memang ingin bekerja sesuai dengan

passionnya, dan NIS merasa passionnya adalah menjadi barista. Walaupun orang tua NIS menginginkan NIS bekerja ditempat yang lebih baik dan sesuai dengan gelarnya.

B. Informan Penelitian

1. Dinamika Quarter Life Crisis

a. Informan EM

1.) Mimpi dan Harapan

EM mempunyai mimpi dan harapan untuk bekerja ditempat yang diinginkan, tetapi EM sampai sekarang belum mendapatkan itu. Karena EM merasa ia kurang dari segi pengalaman, sedangkan pekerjaan yang EM inginkan memiliki kriteria "yang sudah berpengalaman". Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

> "Awalnya si itu pernah menjadi hambatan buat aku dan hambatannya itu lebih ke bingung dan takut karna aku seorang fresh graduate dan Cuma punya pengalaman magang, tapi aku mulai belajar untuk tetap coba applay aja si ibaratnya mah aku lagi sebar jaringan dan ovt itu pasti ada dan selalu ya tapi yang ga pernah stuck karena menurut aku kalo stuck gitu malah bikin jadi lebih minder dan takut si".[43]

Sebelumnya, EM sudah pernah keterima kerja, tetapi tidak diperbolehkan oleh orangtua karna jarak dan salary nya yang tidak sesuai. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

> "Tapi emang pernah dimana aku udah keterima kerja, tapi ortu gak ngebolehin karna jarak dan salarynya gak sesuai dan itu aku terima karna bener juga antara job desk yang agak over dengan salary yang kecil dan juga jaraknya yang

[43] Wawancara dengan informan EM, 25 April 2025.

lumayan mending gak diambil".[44]

Dalam menjalani kehidupan yang dewasa, EM merasa tertekan dengan tanggung jawabnya dan mimpi serta harapan dari orang sekitar karna bertambah usia. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Iya, terkadang ngerasa kewalahan. Makin bertambah umur, tanggung jawab juga makin numpuk baik itu buat diri sendiri, keluarga, karier atau masa depan. Kadang rasanya belum siap, tapi hidup terus jalan dan mau ngga mau harus dijalanin. Ada momen ngerasa capek banget, tapi ya balik lagi, pelan-pelan dipelajari dan dijalanin satu-satu".[45]

Di fase dewasa ini, transisi kehidupan pastinya berubah. Entah dari segi tanggung jawabnya, perubahan dalam hubungan sosial dan keprofesionalan dalam mengambil peran baru. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Rasanya campur aduk sih. Disatu sisi, ada rasa excitement dan rasa bangga bisa ambil peran baru, contohnya kayak jadi professional ditempat kerja atau jadi pasangan dalam hubungan serius. Tapi disisi lain, juga ada rasa cemas atau takut ngga bisa memenuhi ekspektasi atau ngga cukup siap. Apalagi kalau mikirin tanggung jawab baru yang datang. Tapi akhirnya aku coba untuk fokus ke langkah-langkah kecil dan belajar dari setiap pengalaman, karena ngga ada yang instan karena dari proses itu yang bikin aku berkembang".[46]

Dalam kesuksesan pun, EM sering membandingkan dirinya dengan kesuksesan orang lain atau orang sebayanya. Tapi itu tidak menjadikan EM berlarut-larut dalam membandingkan diri, dan EM lebih fokus untuk memprogres diri sendiri. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

---

[44] Ibid. EM
[45] Ibid. EM
[46] Ibid. EM

> “Kalau itu sering banget. Kadang tanpa sadar suka ngescroll media sosial terus mulai ngebandingin diri sama orang lain yang keliatannya udah jauh lebih siap atau sukses dalam ngedepin hidup. Rasanya kayak “kok mereka bisa, aku belum ya?” padahal aku juga tahu tiap orang punya waktunya masing-masing, tapi tetap aja perasaan minder itu kadang suka muncul apalagi baru lulus kuliah dan lagi proses cari kerja dan ngeliat temen udah dapet kerja. Tapi sekarang lagi belajar buat fokus ke progress diri sendiri, bukan perbandingan sama orang lain”.[47]

Apalagi ketika impian yang diinginkan belum terwujud. Jadi merasa ingin merubah impian tersebut, tetapi di satu sisi juga mendapatkan ketidakpastian tentang bagaimana mencapainya. EM sering kali memikirkan impiannya yang belum terwujud dan membuat EM terkadang kecewa atau cemas akan hal itu. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> “Sering banget aku memikirkan tentang impian yang belum terwujud dan itu rasanya campur aduk, ada rasa semangat tapi juga kadang kecewa atau cemas, apalagi kalau ngebandingin diri sama orang lain yang kelihatannya udah lebih maju. Tapi lebih banyaknya sih aku mencoba buat tetep optimis dan percaya kalau setiap orang punya jalannya masing-masing. Jadi, meskipun masih jauh dari impian, aku coba nikmati perjalanan dan tetap berusaha sebaik mungkin”.[48]

Dan EM masih sering terjebak dalam pemikirannya sendiri, seperti terus menerus memikirkan kesalahan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

---

[47] Ibid. EM
[48] Ibid. EM

> "Terkadang kepala rasanya kayak ngga bisa berhenti muter, entah mikirin hal-hal yang udah kejadian dan ngga bisa diubah, atau kepikiran hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan. Padahal udah tau ngga sehat, tapi tetep aja kebawa terus. Kayak overthinking udah jadi kebiasaan yang susah dipisahkan"[49]

2.) Teman, Percintaan dan Relasi Keluarga

Dalam kehidupannya, EM memang selalu didukung dalam hal apapun oleh keluarga atau temannya, tetapi di balik itu semua EM juga menyadari bahwa mereka juga pasti memiliki harapan yang mungkin EM kurang menyukainya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

> "Iya saya ngerasa didukung, terutama sama keluarga dan juga teman-teman dekat yang emang ngerti aku luar dalam. Mereka tuh tipe yang bakal bilang. "ya udah jadi diri lu aja", dan itu bikin lega. Tapi ngga munafik juga, kadang ada momen dimana saya ngerasa harus ngejalanin sesuatu biar ngga ngecewain orang-orang terdekat, apalagi keluarga. Jadi kaya ada tarik ulur antara pengen jadi diri sendiri sama pengen bikin mereka bangga".[50]

Walaupun EM merasa belum bisa mencapai apa yang diinginkan, EM tetap memiliki keluarga yang terus memberikan semangat, dukungan dan kepercayaan bahwa EM suatu saat bisa mencapai impian tersebut. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Mereka ada banget untuk ngasih semangat dan percaya kalau aku bisa mencapai apa yang aku inginkan. Walaupun kadang ngga selalu ngerti secara detail, tapi mereka selalu

[49] Ibid. EM
[50] Ibid. EM

ada buat kasih nasihat dan support moral yang besar".[51]

Ketika menghadapi kehidupan dewasa pun terkadang bingung harus yang bagaimana, seperti bingung mengenai kehidupan yang dijalani dan tertekan akan kedewasaan itu sendiri, EM didukung penuh oleh keluarga dan orang terdekatnya, yang selalu mengerti EM dan menjadi tempat cerita dikala EM merasa lelah dan terbebani akan suatu hal. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Iya, sejauh ini aku ngerasa cukup didukung sama orang-orang terdekat, terutama keluarga. Mereka mungkin ngga ngerti semua yang aku rasain, tetapi mereka ada, dan itu cukup membantu. Teman-teman juga kadang jadi tempat cerita yang bikin beban berasa lebih ringan. Meskipun tetap ada bagian dari proses dewasa yang harusnya dijalani sendiri, tapi dukungan dari mereka bikin aku ngga ngerasa sepenuhnya sendirian".[52]

Dibalik perubahan hubungan sosial, perubahan peran dan tanggung jawab serta perubahan karna bertambahnya usia. Ada juga perubahan komunikasi keluarga yang dialami EM ketika berada di masa dewasa ini. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Hubungan dengan orang tua atau keluarga pasti berubah sih, seiring bertambahnya usia dan tanggung jawab. Dulu mungkin lebih banyak yang aku harapin dari mereka, baik itu perhatian atau dukungan langsung. Tapi sekarang, aku merasa lebih mandiri dan lebih banyak ambil keputusan sendiri. meskipun begitu, aku tetap merasa keluarga sebagai tempat aku kembali dan sering banget minta pendapat atau masehat. Mereka juga mulai melihat aku lebih dewasa dan

[51] Ibid. EM
[52] Ibid. EM

lebih banyak ngasih ruang buat aku ngambil peran lebih besar dalam keluarga. Jadi, meskipun perannya berubah, kedekaran dan komunikasi tetap penting buat ngejaga hubungan itu"[53]

Dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab tersebut, keluarga EM turut membantu dalam menghadapinya dan memberikan sumber dukungan moral, teman EM pun juga menjadi tempat cerita dikala EM merasa kebingungan serta diri EM pun mulai berusaha untuk memperbaiki dan mengelola diri supaya lebih baik. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

"Banyak hal yang bantu aku dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab dalam hidup. Yang pertama tentu aja keluarga, mereka selalu jadi sumber dukungan moral yang besar. Teman-teman juga ngga kalah penting, mereka sering jadi tempat aku curhat atau minta pendapat waktu lagi bingung. Selain itu, aku juga mulai belajar lebih banyak dari pengalaman hidup dan buku-buku yang aku baca, itu sering bikin aku merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan baru. Aku juga berusaha mencari keseimbangan dalam diri sendiri, dengan lebih mindfull dan berusaha mengelola emosi. Jadi, selain orang-orang terdekat, proses belajar dan refleksi diri juga banyak bantu aku dalam beradaptasi".[54]

3.) Identitas Diri

Dalam mengenali identitas diri pun, EM cukup baik dalam mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

" Menurutku, aku udah lumayan baik kenal sama diri sendiri, tetapi masih terus belajar juga. Aku mulai bisa ngenalin hal-hal yang menjadi kekuatan aku, kayak aku cukup sabar, bisa

[53] Ibid. EM
[54] Ibid. EM

> menjadi pendengar yang baik, dan biasanya bisa tetap tenang disituasi yang ribet. Tapi aku juga sadar ada kelemahan, misalnya suka overthinking, kadang susah ngambil keputusan, dan gampang meragukan diri sendiri. Jadi, meskipun belum 100% kenal, aku pelan-pelan makin ngerti dan coba perbaiki dari situ".[55]

Ada hal-hal tertentu yang masih EM sulit terima tentang proses penerimaan dirinya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

> "Sudah pasti ada yang belum bisa aku terima. Salah satunya masih suka susah nerima kenyataan kalau aku ngga selalu bisa kontrol semua hal, termasuk ekspektasi orang lain atau hasil dari usaha yang udah aku lakuin. Kadang juga ngerasa kurang percaya diri, apalagi kalau ngelihat orang lain yang keliatannya lebih "oke". Tapi ya, pelan-pelan lagi belajar buat lebih nerima diri sendiri dan ngga harus sempurna yang penting terus berkembang".[56]

Ketika sudah berhasil mencapai sesuatu yang diimpikan dan sudah berhasil mengusahakan sesuatu yang dituju, EM pun sangat jarang memberikan apresiasi untuk diri atau biasa disebut self reward. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Jujur, aku ngga terlalu sering dalam mengapresiakan diri. Karna terkadang lebih fokus sama hal-hal yang belum tercapai atau hal-hal yang masih kurang., tapi lagi-lagi mencoba belajar buat lebih ngehargain diri sendiri".[57]

Dalam kehidupan pastinya ada saja pilihan-pilihan yang harus kita ambil, tetapi terkadang juga pilihan tersebut adalah pilihan

[55] Ibid. EM
[56] Ibid. EM
[57] Ibid. EM

yang salah dan bahkan membuat kita menyesal akan hal itu. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Pernah banget aku menyesali keputusan yang salah dimasa lalu, tapi seiring waktu makin sadar kalau setiap keputusan itu bagian dari proses belajar. Jadi meskipun ada penyesalan, aku coba lihat itu sebagai pengalaman yang ngebentuk aku jadi lebih baik. Kalau dilihat dari sisi positif, itu semua bagian dari perjalanan yang ngga bisa aku ubah tapi bisa aku pelajari".[58]

EM juga termasuk orang yang sulit dalam meminta bantuan kepada orang lain hanya karna perasaan sungkan atau takut orang berfikir bahwa EM adalah seseorang yang merepotkan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM berikut.

> "Kalau akusih jujur, aku sering banget ngerasa sungkan buat minta bantuan, karna ya itu takut ganggu atau nyusahin orang lain. Tapi di sisi lain, ada juga rasa takut dinilai sebagai orang yang ngga mandiri atau terlalu merepotkan. Jadi ujung-ujungnya, lebih memilih nahan sendiri meskipun sebenarnya lagi butuh banget bantuan".[59]

b. Informan NIS

1.) Mimpi dan Harapan

Semua orang pasti memiliki impian, dan tidak semua impian itu akan terwujud dengan cepat. Jika ditanya tentang impian yang belum terwujud, NIS tidak memikirkan kapan impiannya terwujud, dan malah lebih memikirkan jika impian tidak terwujud dan kekecewaan seperti apa yang akan NIS dapatkan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

"Bukan soal seberapa sering aku mikirin kapan impian itu

[58] Ibid. EM
[59] Ibid. EM

> bakal terwujud, karena jujur, aku ngga terlau fokus ke waktunya. Tapi yang sering kali muncul justru ketakutan kalau impian itu ngga pernah tercapai sama sekali. Rasanya pikiran ini lebih sibuk memikirkan kekecewaannya, daripada memberi ruang buat harapan dan keyakinan. Seolah-olah kegagalan udah lebih dulu dikasih tempat, bahkan sebelum aku bener-benar mencoba sampai akhir".[60]

Dengan bertambahnya usia, NIS merasakan tekanan karena tuntutan menjadi dewasa, dan dalam menghadapi pendewasaan ini, NIS sama sekali mendapatkan dukungan dari sekitar ataupun keluarganya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Kayak aku lebih ngerasa pressure ajasi dalam menjalani ini, kayak gak punya pilihan lagi. Mau dihindari juga gak bisa, jadi yasudah dijalanin yang bener selagi fisik dan mentalku masih bisa dikontrol. Dan aku juga gak dapet dukungan sama sekali dari orang sekitar, apalagi keluarga. Kalau untuk temen mungkin ya ga terlalu berharap juga karna pastinya mereka punya kesibukan masing-masing".[61]

Dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab, NIS mulai menyadari dari orang-orang yang datang ke kehidupannya dan pergi begitu saja. Maka dari itu dalam perubahan peran dan tanggung jawab, NIS berusaha sendiri untuk untuk menghadapinya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Orang-orang yang datang dan pergi ke kehidupan saya itu, membuat saya mengerti akan perubahan peran dikehidupan saya seperti apa dan karena apa. Yang membuat diri saya sendirilah yang selalu membantu untuk menghadapi

[60] Wawancara dengan infroman NIS, 22 April 2025
[61] Ibid. NIS

perubahan tersebut".[62]

Perubahan peran kepada orang sekitar atau teman sudah pasti berubah dengan seiring berjalannya waktu, tetapi dengan keluarga sama saja. NIS beranggapan tidak ada yang special di dalam keluarganya dalam perubahan peran dan tanggung jawab, tapi mungkin NIS lebih merasakan bertanggung jawab untuk memenuhi ekspektasi mereka. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Dari dulu sampai detik ini, rasanya seperti biasa saja dan gak ada juga yang special. Tapi entah kenapa makin kesini semakin merasakan beban yang perlahan ada, Perasaan tanggung jawab yang makin kuat untuk memenuhi semua ekspektasi dari keluarga. Tekanan untuk bisa berhasil, untuk ngga ngecewain dan ngebuktiin bahwa aku bisa jadi seperti yang mereka harapkan, meski kadang aku sendiri belum yakin sepenuhnya dengan arah yang sedang aku jalani, karna dalam proses mencapai harapan yang mereka inginkan itu tidak ada didalamnya"[63]

Dalam kesuksesan pun NIS sesekali pernah insecure akan hal itu, apalagi ketika melihat teman sebaya nya yang sudah berada diatas sedangkan NIS masih disini-sini saja. Tapi hal itu tidak membuat NIS stuck atau down, justru saat ini NIS lebih memilih menjalani kehidupannya dan cuek akan hal-hal itu. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Merasa insecure sesekali itu wajar banget kok, karena kita semua pasti pernah ada di titik itu. Yang penting tidak terlalu fokus ke insecurenya tapi gimana cara kita menghadapi dan berproses. Ngga mungkin juga kan kita terus-terusan terjebak disituasi yang sama? Jadi ya jalanin aja pelan-pelan, nikmati

[62] Ibid. NIS
[63] Ibid. NIS

prosesnya, step by step gak usah terburu-buru, biarkan semuanya mengalir apa adanya".[64]

2.) Tantangan di Bidang Akademis

Saat ini NIS bekerja sebagai barista. Pekerjaan tersebut adalah pekerjaan yang NIS lakukan karna sesuai dengan passion NIS, tetapi orang tua NIS sangat menginginkan NIS bekerja sesuai dengan jurusannya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

"Kalo soal pekerjaan sebenernya orang tua aku kurang setuju kalo aku bekerja di barista, tapi ya gimana, untuk saat ini yang bisa aku andalkan hanya diri sendiri, dan diri aku punya passion untuk menjadi barista, jadi untuk saat ini aku lebih mentingin passionku dulu sambil polan-pelan belajar tentang hal lain".[65]

Ketika menjalani kehidupan, pasti selalu ada hal-hal yang salah, entah keputusan, tanggung jawab, mengambil langkah. Menurut NIS itu adalah sesuatu yang wajar dan dijalani saja semua resikonya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

"Aku pasti pernah mengambil keputusan yang ujungnya ngga selalu dengan yang aku bayangkan. Tapi yaudah, aku mencoba untuk ngga menyalahkan apapun. Karena pada akhirnya, setiap keputusan yang kita buat pasti datang dengan konsekuensinya. Entah itu baik atau buruk, semuanya adalah bagian dari proses yang harus dijalani. Jadi, sekarang aku lebih belajar untuk menerima akibatnya aja sih, menjalani setiap fase yang datang tanpa terlalu banyak mengeluh. Yaa belajar untuk jadi manusia yang tidak terlalu berisik dalam

[64] Ibid. NIS
[65] Ibid. NIS

kondisi apapun".[66]

3.) Kehidupan di Pekerjaan Karir

Di dalam lingkup pekerjaan NIS itu kurang mendukung untuk keseimbangan hidup dan kerja, seperti memberikan cuti kepada pegawai lama. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Kalo disana memberikan cuti hanya untuk orang yang sudah lama bekerja disana, untuk yang belum genap satu tahun ya belum bisa menikmati itu".[67]

NIS merupakan seseorang yang professional dalam bekerja. Menurut NIS mendapatkan pekerjaan dan peran baru itu sesuatu hal yang biasa saja, selagi kinerja kerjanya tidak menurut dan bisa menjadi penyemangat. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Biasa aja sih, selagi kinerja aku gak menurun dan bisa menjadi penyemangat dalam bekerja, yaa itu termasuk professional dalam bekerja".[68]

Dan untuk meyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, biasanya NIS lebih memilih memberikan jeda dengan cara tidur atau me time dikost. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Aku sih orangnya simple aja, jalanin aja gimana baik dan engganya hidup, kalo lagi gak baik yaudah kasih jede aja dengan cara tidur atau diem dikost sih paling".[69]

NIS juga jarang dalam meluangkan waktu ketika dapat libur atau kegiatan diluar dari pekerjaannya, hanya untuk sekedar olahraga atau hobi. Karna yang ada di hidup NIS saat ini adalah kerja-kerja

[66] Ibid. NIS
[67] Ibid. NIS
[68] Ibid. NIS
[69] Ibid. NIS

saja. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Kalo meluangkan waktu untuk itu, juju aja udah gak pernah sih. Soalnya bener-bener hidup cuman buat kerja doing, sekalipun libur ya dikost doang, gak banyak menikmati kegiatan lain. Selain gak ada waktu juga udahk gak ada temen, karna pastinya mereka juga punya kesibukan masing-masing".[70]

4.) Teman, Percintaan dan Relasi Keluarga

Hubungan NIS dengan ibu sangatlah baik, tetapi hubungan NIS dengan ayahnya sangat tidak baik sejak NIS berusia 2 tahun hingga sekarang. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Kalo ditanya hubunganku dengan orang tua ya, kalo dengan ayah memang hubunganku sangat amat tidak baik sejak usia 2 tahun hingga detik ini, sedangkan dengan ibu pastinya sangat baik dan aku memilih untuk tinggal dengan ibu".[71]

Jika ditanya tentang keluarga dan perannya serta keluarga yang seharusnya bisa menjadi tempat "pulang" ketika sedang capek dalam menjalani hidup, tetapi keluarga NIS tidak bisa memberikan hal tersebut. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> "Menurut aku, keluarga itu tentang bagaimana cara kita berkomunikasi, peran keluarga sendiri dalam kehidupan sangat amat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Menurut aku pribadi, peran keluarga yang aku miliki sangat tidak bisa menjadikan tempat

[70] Ibid. NIS
[71] Ibid. NIS

> “pulang” aku disaat aku merasa lelah pada semua hal, karena aku sendiri tidak pernah merasakan peran dalam keluarga”.[72]

Tentang tradisi keluarga dikeluarga NIS pun tidak mempunyainya, dikarenakan terhambatnya sebuah komunikasi. NIS juga tidak mendapat kenyamanan dalam bercerita tentang kehidupannya kepada orang tua ataupun saudara kandungnya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Tidak ada tradisi keluarga apapun yang kami lakukan. Aku gak pernah sama sekali untuk ngobrol, cerita atau terbuka mengenai diriku ke keluargaku, karena sejak kecil pula aku sudah ditanamkan untuk melakukan hal-hal seperti itu sendiri, ditambah memang hubungan komunikasi di dalam keluarga sudah tidak baik sejak lama”.[73]

Untuk menjadi diri sendiri dan apapun yang NIS inginkan, NIS tidak mendapatkan dukungan dari orang sekitar, apalagi keluarga. Tetapi keluarga NIS memaksa NIS untuk memenuhi harapan mereka. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Tidak ada dukungan untuk menjadi siapapun dan harapan apapun, tetapi dipaksa harus memenuhi harapan mereka”.[74]

Bahkan untuk mendapatkan support dalam mencapai impian saja, NIS tidak pernah mendapatkan hal itu dari keluarga, karena menurut NIS mereka sudah sibuk sendiri dengan dunianya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Dalam menjalani hidup, aku benar-benar tidak merasakan kehadiran atau peran keluarga disisiku. Bukan karena aku gak butuh mereka, tapi karena kenyataannya sudah seperti ini,

[72] Ibid. NIS
[73] Ibid. NIS
[74] Ibid. NIS

mereka sudah terlanjur sibuk dengan dunianya masing-masing dan urusan pribadi. Ada jarak yang udah gak bisa aku ubah dan lama-lama aku belajar untuk lebih mengandalkan diri sendiri, karena berharap pun rasanya cuman bikin capek". [75]

5.) Identitas Diri

NIS adalah seseorang yang kurang dalam mengenali diri sendiri, NIS menganggap orang terdekat yang lebih mengenali dirinya sendiri, baik kekuatan ataupun kelemahannya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

"Gak tau kenapa, kalo soal mengenal diri sendiri akutuh merasa kurang aja. Justru aku merasa orang terdekatlah yang sebenernya mengenal aku. Bukan cuman dari apa yang aku tampilkan diluar, tetapi sampai bagian terdalam kelemahan dan kekuatanku. Kayak mereka tuh tau kapan aku pura-pura kuat, kapan aku benar-benar butuh sandaran, dan mereka sesekali nanya "lu kenapa?" dan ya aku selau jawab gapapa".[76]

NIS juga merasa masih ada yang belum bisa NIS terima tentang diri sendiri, karna NIS masih denial akan hal itu. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

"Kalo ditanya tentang itu, jujur sebenernya ada beberapa hal yang masih belum aku terima. Tapi maaf banget belum bisa aku sharing karna aku sendiri masih ada di tahap menolak atau denial terhadap beberapa hal tersebut. Rasanya seperti belum siap untuk mengakui semuanya".[77]

Dalam mengapresiakan diri sendiri atas pencapaian dan usaha, NIS pun jarang melakukannya, karna NIS lebih mengutaman

[75] Ibid. NIS
[76] Ibid. NIS
[77] Ibid. NIS

orang lain disbanding dirinya sendiri. seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Kalo soal pengpreasian, aku jarang banget ngerayain diri sendiri kayak seolah-olah pencapaian atau proses yang aku lewati gak penting, atau aku merasa orang lain seperti tidak ada yang ingat akan aku. Justru kalo soal merayakan orang lain aku ga pernah lupa akan hal itu, dan tanpa sadar aku lebih merayakan orang lain dibandingkan merayakan diri sendiri”.[78]

NIS merupakan seseorang yang sering terjebak dalam pikiran sendiri, seperti terus menerus memikirkan kesalahan di masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Sering banget aku tu memikirkan sesuatu hal dan merasa guilty dalam hal apapun. Jadi sering merasa bersalah, bahkan untuk hal-hal kecil yang sebenarnya ngga perlu dipikirin terlalu dalam, yang seolah-olah semua yang terjadi itu pasti ada aku didalamnya”.[79]

Dalam hal meminta tolong pun, NIS merasa sungkan dan dia takut orang menganggap bahwa dia adalah seseorang yang merepotkan, karna NIS sebelumnya pernah mendapatkan penolakan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Kalo buat minta tolong sama orang, mau temen deket atau bukan tu kayak ngerasa sungkan aja. Soalnya aku sering ngerasa takut banget ngerepotin orang lain, sampai-sampai kalau butuh bantuan pun jadi sungkan buat minta tolong karena khawatir dianggap nyusahin atau ngeganggu urusan mereka”.[80]

[78] Ibid. NIS
[79] Ibid. NIS
[80] Ibid. NIS

2. Dinamika Zuhud

1. Informan EM

1.) Sabar

EM termasuk orang tidak terlalu memikirkan opini orang lain dan EM lebih memilih untuk fokus pada kehidupan pribadi. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Aku coba untuk lebih fokus pada diri sendiri dan nilai-nilai yang aku anut, bukan terlalu terpengaruh dengan opini atau penilaian orang lain. Salah satu cara yang aku lakukan adalah dengan menerima kelemahan dan kelebihan diri, lalu berusaha untuk berkembang berdasarkan itu. Aku juga sering mengingat kembali pencapaian-pencapaian kecil yang udah aku raih, biar ngga lupa seberapa jauh aku berkembang. Selain itu, belajar untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain karena setiap orang punya perjalanan yang berbeda. Dan kita harus percaya sama Allah tentang rencananya, karna Allah lah sebaik-baiknya rencana untuk hambanya".[81]

Dan EM lebih memilih untuk mengembangkan kesadaran diri untuk fokus pada tujuan hidup pribadi. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Yaitu dengan berusaha untuk selalu merefleksikan diri, baik melalui journaling atau merenung, agar lebih paham tentang apa yang benar-benar penting buat aku. Selain itu, aku coba menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, jadi nggak cuma sekadar angan-angan. Dengan punya tujuan yang spesifik, lebih mudah untuk tetap fokus dan tidak

[81] Wawancara dengan informan EM, 25 April 2025

gampang teralihkan oleh hal-hal yang nggak sesuai dengan arah hidupku."[82]

Tetapi EM masih bisa mendengarkan opini orang lain yang menurutnya baik untuk dirinya, karna orang tersebut biasa memberikan nasihat atau pandangan yang membuat pemikiran EM jadi terbuka. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

"Aku cenderung lebih banyak mendengarkan orang lain, terutama orang-orang yang aku anggap bisa memberikan pandangan atau nasihat yang berharga. Aku merasa, mendengarkan orang lain bisa membuka perspektif baru dan memberi arahan yang lebih jelas, apalagi kalau mereka punya pengalaman atau pemahaman yang lebih dalam."[83]

2.) Tawadhu

EM termasuk orang yang rendah hati dan lebih memilih untuk membeli sesuai prioritas dibandingkan dengan keinginan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

"Aku lebih mengedepankan prioritas, meskipun kadang ada juga keinginan yang muncul".[84]

Dalam hal membeli barang pun, EM termasuk orang yang tidak terlalu boros, dan bisa bijak dalam menggunakan uangnya. EM tidak pernah membeli sesuatu hanya karna trend walaupun sesekali keinginan itu pernah muncul, tetapi EM mampu untuk menahannya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

"Nggak bisa dibilang boros, tapi kadang ada aja momen dimana tergoda beli barang yang sebenarnya nggak terlalu

[82] Ibid. EM
[83] Ibid. EM
[84] Ibid. EM

> perlu. Biasanya sebelum beli, aku mikir-mikir dulu, apalagi kalau barangnya agak mahal. Aku coba lebih bijak dalam ngeluarin uang, dan pastiin kalau beli sesuatu itu memang bener-bener dibutuhkan atau bisa dipakai dalam waktu lama. Meski kadang suka impulsive".[85]

Meskipun EM seperti itu, EM masih bisa menikmati kehidupan di dunia tanpa meninggalkan akhirat. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Dengan menjaga keseimbangan antara keduanya. Dunia ini tempat beraktivitas, bekerja, dan menikmati kebahagiaan, tapi dengan niat untuk mendapatkan ridha Allah. Jadi, aku berusaha untuk selalu melakukan kebaikan dalam setiap aktivitas, misalnya dengan bekerja dengan integritas, berbagi dengan sesama, dan selalu mengingat tujuan hidup yang lebih besar. Selain itu, aku juga berusaha untuk menjaga ibadah dan waktu untuk keluarga, supaya ga terjebak dalam dunia yang sementara".[86]

3.) Tidak Hasad

Meskipun EM terkadang merasa bahwa ia tertinggal dengan teman-teman sebayanya yang menurutnya sudah lebih "ok" dibandingkan dirinya. EM sama sekali tidak memiliki sifat hasad dan EM lebih menerima takdir. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "Kadang-kadang, aku merasa sulit untuk menerima takdir yang nggak sesuai dengan harapan atau keinginan aku. Tapi, seiring waktu, aku mulai belajar untuk menerima kenyataan bahwa nggak semua hal bisa berjalan sesuai rencana. Meskipun awalnya terasa berat, aku coba untuk

[85] Ibid. EM
[86] Ibid. EM

melihat sisi positif dari takdir tersebut, mungkin itu adalah jalan yang harus aku lewati untuk belajar atau tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Kadang, aku juga butuh waktu untuk merenung dan menerima, tapi perlahan aku semakin bisa menghargai perjalanan hidup ini, meskipun ngga sesuai sama apa yang aku bayangkan".[87]

Dan EM lebih memilih untuk mengelola ekpektasi dan mengurangi kecemasan terhadap masa depan yang tidak pasti. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

"Menurut aku pribadi, cara terbaik untuk mengelola ekspektasi dan mengurangi kecemasan adalah dengan fokus pada hal-hal yang bisa kita kontrol, bukan berlarut-larut mikirin hal-hal yang belum terjadi. Cobalah untuk menetapkan tujuan kecil yang realistis, dan nikmati proses mencapainya. Selain itu, penting juga untuk belajar menerima bahwa masa depan memang nggak pasti, dan itu adalah bagian dari hidup. Mengalir aja, sambil tetap punya rencana dan kesiapan. Jangan lupa juga untuk memberi ruang buat diri sendiri, dengan cara meluangkan waktu untuk relaksasi atau berbicara dengan orang terdekat yang bisa memberi perspektif positif. Dengan begitu, kita bisa lebih siap menghadapi ketidakpastian tanpa terlalu cemas."[88]

4.) Ikhlas

EM merupakan seorang yang mudah untuk berbagi terhadap orang lain yang membutuhkan, menurut dia ketika berbagi kepada orang lain yang membutuhkan merasa dirinya bahagia. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM

[87] Ibid. EM
[88] Ibid. EM

sebagai berikut.

> "Benar banget kebahagiaan yang datang dari berbagi dan bersedekah itu bisa membantu menemukan makna hidup yang lebih besar. Saat bisa memberikan sedikit kebahagiaan atau meringankan beban orang lain, aku ngerasa hidupku punya tujuan yang lebih dari sekadar untuk diri sendiri. Itu bikin aku merasa lebih terhubung dengan orang lain dan lebih sadar tentang pentingnya saling mendukung. Jadi, kebahagiaan dari berbagi bukan cuma soal apa yang aku dapatkan, tapi juga tentang dampak positif yang bisa aku berikan, yang ngebuat hidup terasa lebih bermakna."[89]

Salah satu kebahagian yang EM dapatkan dengan cara yang sederhana yaitu menikmati alam, atau menghabiskan waktu dengan orang terdekat. Seperti hasil wawancara yang penulis dapatkan dengan EM sebagai berikut.

> "Aku sering menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana dengan cara menyadari keindahan di sekitar. Misalnya, ketika berjalan-jalan di alam, merasakan angin atau mendengarkan suara alam, aku merasa tenang dan bisa lebih menikmati momen tersebut tanpa gangguan. Waktu bersama orang terdekat juga sangat berarti, obrolan ringan, tawa, atau sekadar duduk bareng bisa bikin aku merasa bahagia dan terhubung."[90]

5.) Qona'ah

Untuk sebuah kegagalan bisa dijadikan sebagai bagian dari perjalanan hidup dan berusaha fokus pada proses dibandingkan dengan hasil. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

---

[89] Ibid. EM
[90] Ibid. EM

> "Aku berusaha untuk fokus pada proses dan ngga terlalu terfokuskan dengan hasil. Kadang, kegagalan memang ngga bisa dihindari, toh kegagalan juga yang akan membuat kita lebih kuat dan Allah tau bahwa hambanya mampu untuk menghadapinya. Dan aku coba lihat itu sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bikin aku belajar lebih banyak"[91]

Dan menurut EM tidak semua orang yang sukses harus berawal dari kegagalan tetapi orang sukses memang pernah menghadapi kegagalan di kehidupan mereka. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan EM berikut.

> "nggak semua orang yang sukses harus berawal dari kegagalan, tapi kebanyakan orang sukses memang pernah menghadapi kegagalan di beberapa titik perjalanan mereka. Kegagalan bisa jadi pelajaran berharga yang mengajarkan kita untuk lebih kuat, sabar, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan. Tapi ada juga orang yang sukses tanpa melalui kegagalan besar, meskipun mereka tetap harus melalui proses dan kerja keras."[92]

b. Informan NIS

1.) Ikhlas

NIS memandang bahwa kegagalan bukanlah suatu akhir, melainkan merupakan bagian dari proses pembelajaran yang tak terpisahkan, karena dalam keyakinannya, guru yang paling berharga dalam kehidupan ini adalah pengalaman hidup itu sendiri yang secara langsung mengajarkan manusia untuk memahami dan mendalami makna kehidupan. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

---

[91] Ibid. EM
[92] Ibid. EM

> “Iyaaa betul! karena guru paling berharga itu adalah pengalaman hidup, jadi kita bisa belajar dari pengalaman diri sendiri. karna ketika kita mengalami kegagalan dalam kehidupan, sesungguhnya di balik kegagalan tersebut, Allah SWT telah menyiapkan sesuatu yang jauh lebih baik dan lebih indah daripada apa yang semula diinginkan atau direncanakan oleh manusia.”[93]

NIS juga sekarang sudah lebih bisa menerima takdir yang terkadang bukan menjadi keinginannya, karna NIS menganggap itu sesuatu yang tidak bisa dihindari tetapi harus dihadapi dan dijalani, karna NIS yakin semuanya sudah ditetapkan oleh Allah dan pasti itu sesuatu yang baik untuk hambanya. Seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Mau tidak mau pun gimana? Ini hidup, baik buruknya juga harus dihadapi bukan dihindarin. Dan dibalik kesulitan hidup ini pastinya ada kemudahan dan itu sudah pasti merupakan takdir yang Allah berikan, kenapa Allah memilihku untuk menjalani ini, ya karna Allah tau bahwa aku ini bisa. Dan Allah pun janji bahwa tidak akan memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hambanya.”[94]

2.) Qana’ah

NIS berpendapat, bagaimana cara mengurai kecemasan ketika kita merasa masa depan terasa tidak pasti, yaitu dengan cara mengukur kapasitas diri sendiri. seperti hasil wawancara yang penulis dapat dengan NIS berikut.

> “Dilihat dari seberapa kapasitas diri sendiri, karena kalau tidak seperti itu akan selalu timbul rasa kecemasan. Pengenalan sama diri sendiri bukan hanya akan

[93] Wawancara dengan informan NIS, 22 April 2025
[94] Ibid. NIS

menumbuhkan rasa percaya diri dan tenang dalam menghadapi masa depan, tapi kayak lebih yakinin diri bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini tuh pasti punya hikmahnya tersendiri yang telah Allah tetapkan."[95]

[95] Ibid. NIS

BAB IV
ANALISIS DATA

Analisis Zuhud Sebagai Solusi Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana *Fresh Graduate* UIN Walisongo Semarang

Istilah *quarter life crisis* merujuk pada kondisi emosional yang penuh ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus serta perasaan cemas, tidak berdaya dan tertekan yang umunya dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 29 tahun. Pada masa ini, seseorang berada dalam fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan yang sering kali ditandai dengan kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian terhadap diri sendiri, keterjebakan dalam masalah hidup, serta kecemasan terhadap hubungan sosial.[96] Sementara itu, secara terminologis, Ibnu Jauzy menjelaskan bahwa zuhud adalah suatu sikap mengalihkan keinginan dari sesuatu yang kurang bernilai kepada sesuatu yang lebih baik dan lebih mulia. Zuhud bukan berarti semata-mata meninggalkan harta, melainkan melakukannya dengan kesadaran penuh, terutama ketika tubuh masih kuat dan hati memiliki kecenderungan terhadap dunia.[97]

a. Mimpi dan Harapan

Seseorang yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* kerap diliputi rasa cemas dan keraguan terhadap masa depannya. Ia mulai mempertanyakan apakah impian dan harapan yang selama ini dibangun dapat benar-benar tercapai.

[96] Natasya Rodiah Azizi, "*Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*", (Medan: repository uma, 2023), Hal.4

[97] Ahmad Zaini Mahmud, "*Konsep Zuhud Dalam Pengelolaan Ekonomi Islam Menurut Pandangan Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*", (Palangkaraya: digilib iain palangkaraya, 2020), hal. 65

Seperti informan EM yang mengalami hal tersebut, Terkadang timbul kebingungan yang mendalam dalam dirinya ketika harus menentukan pilihan antara memenuhi harapan orang tuanya dan membanggakan keluarganya atau mengikuti kata hatinya sendiri, yang merasa bahwa pilihan tersebut tidak sejalan dengan minat, aspirasi, maupun jati dirinya.

Informan NIS turut merasakan tekanan batin akibat besarnya harapan yang dibebankan oleh kedua orang tuanya. Namun, di balik permintaan dan ekspektasi tersebut, terdapat kenyataan bahwa peran serta kehadiran orang tua dalam kehidupan NIS tidak sepenuhnya konsisten atau memadai. Seiring bertambahnya usia dan bertambahnya kedewasaan dalam memahami dinamika hubungan keluarga, NIS merasakan bahwa beban harapan tersebut justru semakin nyata dan menekan, menimbulkan konflik internal antara keinginan untuk memenuhi harapan orang tua dan kebutuhan akan dukungan emosional yang belum sepenuhnya terpenuhi.

b. Tantangan di Dunia Akademik

Individu mungkin merasakan ketidaksesuaian antara minat pribadinya dengan jurusan kuliah atau pilihan karier yang tengah dijalani. Hal ini memunculkan konflik batin antara keinginan pribadi dan realitas yang sedang dijalani.

Seperti informan NIS mengalami perselisihan paham dengan orang tuanya terkait pilihan hidup yang diambilnya, terutama karena pada fase perkembangan ini, individu mulai menunjukkan kecenderungan untuk menentukan arah dan pilihan hidupnya secara mandiri sesuai dengan minat dan keinginannya sendiri. Saat ini, NIS bekerja sebagai seorang barista, sebuah profesi yang tidak hanya berada di luar ranah keilmuan yang ia tempuh selama masa studinya, tetapi juga tidak sesuai dengan harapan maupun keinginan orang tuanya.

Ketidaksesuaian antara pilihan karier NIS dan ekspektasi orang tua mencerminkan adanya konflik antara kemandirian individu dalam menentukan jalan hidupnya dan tekanan sosial dari keluarga yang mengharapkan pencapaian tertentu.

c. Pekerjaan dan Keuangan

Individu mulai merenungkan jenis pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya dan yang mampu memberikan kestabilan finansial. Kecemasan akan tekanan kerja, ketidakmampuan untuk mengembangkan potensi diri, serta ketakutan tidak data mengaktualisasikan diri juga kerap muncul dalam fase ini.

Seperti informan NIS cenderung jarang meluangkan waktu diluar aktivitas pekerjaannya karena ia menganggap hampir seluruh waktunya untuk bekerja. Bahkan ketika hari libur tiba, NIS lebih memilih untuk ktetap berada ditempat tinggalnya, tanpa melakukan kegiatan atau bersosialisasi diluar, kalaupun keluar hanya menunggu ada yang mengajaknya saja. Hal ini karna disebabkan oleh keterbatasan waktu, tetapi juga karena NIS tidak memiliki teman dekat yang dapat diajak beraktivitas bersama, mengingat sebagian besar teman-temannya telah disibukkan dengan urusan dan tanggung jawabnya masing-masing. Selain itu, ditempat NIS bekerja, kebijakan tentang percutian karyawan hanya bisa dilakukan untuk karyawan yang telah bekerja dalam jangka waktu lama. Sebagai karyawan yang belum genap satu tahun bekerja, NIS belum memenuhi syarat untuk memperoleh cuti, yang semakin membatasi kesempatan baginya untuk beristirahat atau menjalani kegiatan diluar rutinitas kerja.

d. Pertemanan, Hubungan Romantis dan Relasi Keluarga

Dalam hal pertemanan, individu mulai merasa cemas apakah ia dapat menemukan teman sejati yang dapat dipercaya dan mendukung. Dalam hubungan percintaan, terutama bagi

mereka yang memasuki usia dewasa awal, muncul keraguan mengenai apakah pasangan yang dimiliki saat ini adalah orang yang tepat atau kekhawatiran apakah mereka mampu menemukan pasangan yang baik di masa depan. Sementara itu, hubungan dengan keluarga turut menjadi perhatian, terutama dalam hal keinginan untuk hidup mandiri dan melepaskan ketergantungan dari orang tua.

Seperti informan EM berada dalam lingkungan keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan yang kuat serta tulus dalam setiap langkah hidup yang diambilnya, baik dalam keputusan kecil maupun besar. Mereka adalah orang-orang yang dapat diandalkan dan dipercaya, serta tidak pernah memberikan tuntutan yang berlebihan kepada EM. Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat momen-momen dimana keluarga EM menaruh harapan besar terhadapnya harapan yang terkadang berada diluar keinginan atau rencana pribadi EM. Dalam situasi ini, EM kerap dihadapkan pada dilema batin antara keinginan untuk membahagiakan dan membanggakan keluarganya dengan memenuhi ekspektasi mereka atau tetap ingin menjadi diri sendiri. persoalan ini menciptakan tarik ulur yang tidak jarang membuat EM merasa bimbang dan ragu. Tetapi meskipun seperti itu, hubungan EM dengan keluarga dan teman-temannya tetap berjalan dengan baik dan komunikatif. EM sering kali menjadi pribadi yang terbuka terhadap masukan dan nasihat, serta tidak segan untuk meminta pendapat dari orang-orang terdekatnya sebagai pertimbangan dalam mengambil keputusan penting dalam hidupnya.

Informan NIS beranggapan peran dalam keluarga yang ia miliki sangat tidak bisa menjadikan tempat “pulang”, sehingga NIS merasa bahwa keluarganya tidak dapat dijadikan sebagai

tempat untuk kembali atau sebagai “rumah” yang nyaman dan mendukung. Hal ini disebabkan oleh pengalaman NIS yang sejak kecil tidak pernah benar-benar merasakan peran yan berarti dalam keluarganya. Hubungan NIS dengan ayahnya pun tidak berjalan harmonis, terutama sejak NIS berusia dua tahun hingga saat ini, sehingga menambahkan jarak emosional yang cukup dalam. Meskipun seperti itu, NIS memiliki hubungan yang sangat baik dengan ibunya yang juga merupakan sosok utama dalam hidupnya, dan NIS juga memilih tinggal bersama ibunya sejak ia kecil. Namun, NIS jarang berbicara atau berbagi cerita tentang kehidupan pribadinya, terutama yang berkaitan dengan saudara kandung, karena sejak kecil NIS telah ditanamkan untuk lebih mengandalkan diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Dalam hubungan bersosial, NIS juga merasa bahwa ia tidak memiliki banyak teman yang bisa ia andalkan atau sekedar mendengarkan NIS karena teman-temannya telah memiliki kesibukannya masing-masing dan NIS merasa takut merepotkan apabila mencoba untuk bercerita lebih banyak kepada temannya.

e. Identitas Diri

Individu mulai memperhatikan pembentukan jati diri melalui sikap, penampilan dan pengelolaan emosi. Fase ini ditandai dengan pencarian identitas personal yang sesuai dengan nilai dan kepribadian yang diinginkan.

Informan EM lumayan baik dalam mengenal dirinya sendiri, dari segi kelebihan ataupun kekurangan. Dari segi kelebihan yang dimilikinya yaitu bisa menjadi pendengar yang baik untuk teman-temannya, dengan menunjukan kesabaran dan memberikan dukungan. Selain itu, EM juga mampu mempertahankan ketenangan dalam menghadapi situasi rumit, yang menunjukan adanya kemampuan untuk mengatur emosi

yang stabil. Disisi lain, EM juga menyadari menyadari kekurangannya, seperti kecenderungan untuk selalu sering overthinking, mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan kerap kali meragukan kemampuan diri sendiri, serta merasa kurang percaya diri dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih baik dari segi apapun.Meskipun EM sudah menyadari kekurangan-kekurangan tersebut, tetapi masih terdapat beberapa hal dalam dirinya yang sulit untuk diterima. Seperti, EM merasa kesulitan dalam menerima kenyataan bahwa tidak semua hal dalam hidup ini dapat dikontrol olehnya, termasuk harapan atau ekspektasi yang datang dari orang lain ataupun dari dirinya sendiri.

Informan NIS kerap kali merasakan hal yang sama. Dimana NIS merasa kurang memiliki kemampuan untuk benar-benar mengenal dirinya sendiri secara mendalam. NIS merasa bahwa orang-orang terdekatlah yang lebih memahami dirinya. Bukan hanya sebatas pemahaman, melainkan orang-orang terdekat juga kerap kali menjadi pihak yang dapat memahami kondisi emosional NIS, terutama ketika NIS sedang menghadapi situasi sulit, penuh tekanan atau berada dalam kondisi yang tidak baik-baik saja. Meskipun demikian, NIS mengakui bahwa masih ada beberapa hal di dalam dirinya yang masih belum diterima sepenuhnya, dalam hal ini NIS merasa bahwa dirinya masih berasa di fase denial terhadap beberapa kenyataan hidup yang sulit diterimanya.

Fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh individu umumnya dipicu oleh berbagai tekanan dalam kehidupan, terutama karena adanya harapan dan tuntutan dari orang tua terhadap arah dan keputusan hidup yang harus diambil pada masa mendatang juga menggambarkan

kegelisahan hati yang sering kali muncul akibat ketidakseimbangan antara ekspektasi dan kenyataan.[98] Konsep zuhud menjadi inti dari pembentukan karakter. Zuhud mengajarkan pada kehidupan yang sederhana dan berarti, serta menghindari dari sikap berlebihan. Dari hal tersebut individu diharapkan mampu menjaga keseimbangan dalam berbagai bentuk aspek kehidupan dari sifat-sifat zuhud yang bisa diterapkan dalam kehidupan.

a. Sabar

Sabar adalah salah satu sifat utama yang melekat pada diri orang yang zuhud. Sifat ini menjadikan seseorang sadar akan kedudukannya sebagai makhluk yang pasti akan menghadapi berbagai ujian dalam kehidupan. Kesabaran menumbuhkan keakinan dan kesadaran bahwa manusia diciptakan dengan fitrah untuk menjalani kehidupan yang penuh tantangan termasuk penderitaan, kesulitan dan berbagai cobaan sebagai bagian dari perjalanan hidup di dunia.

Seperti informan EM yang terkadang dalam menghadapi kehidupan, rasa lelah dan merasa putus asa tak jarang sering dirasakan oleh EM, terutama ketika segala upaya dan jeri payah yang telah diusahakan ternyata belum membuahkan hasil yang sesuai dengan harapan. Namun demikian, EM tetap berusaha untuk terus melangkah dan menjalani setiap prosesnya dengan sungguh-sungguh, satu persatu sambil meyakinkan bahwa setiap tahapan yang dilalui merupakan bagian penting dari perjalanan hidup yang penuh dengan pelajaran berharga.

b. Tidak Hasad

Hasad adalah rasa iri dan tidak senang ketika melihat orang lain mendapatkan kenikmatan atau keberuntungan. Sifat ini dapat mendorong seseorang untuk menyebarkan keburukan

[98] Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath dan Zainul Anwar, *"Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa"*, Gadjah Mada Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2, Hal. 130-131.

atau informasi yang tidak benar tentang orang lain, meskipun tanpa bukti yang jelas. Hasad juga sering menjadi pemicu munculnya gosip dan fitnah terhadap mereka yang tidak disukai. Akibatnya, sifat ini dapat menghancurkan amal kebaikan yang telah dimiliki seseorang. Bagi orang yang zuhud yang hidupnya difokuskan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sifat hasad tidak memiliki tempat, karena bertentangan dengan ketulusan hati dan kesucian jiwa yang menjadi inti dari kezuhudan.

Untuk saat ini meskipun EM belum mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, dibandingkan dengan teman-temannya yang sudah banyak mendapat pekerjaan. Hal tersebut sama sekali tidak menimbulkan rasa iri ataupun ketidaksukaan dalam hati EM terhadap teman-temannya yang telah berhasil. Sebaliknya, EM memaknai bahwa setiap orang memiliki perjalanan dan waktunya masing-masing dalam mencapai apa yang dicita-citakan. EM meyakini bahwa sebaik-baiknya manusia dalam merencanakan kehidupannya, tetaplah rencana Allah SWT yang menjadi sebaik-baiknya ketetapan bagi setiap hambanya. Oleh karena itu, saat ini EM memilih untuk lebih memfokuskan diri pada upaya pengembangan diri, memperbaiki dan mengasah kemampuan pribadi serta fokus pada peningkatan progress dan kualitas diri demi harapan kedepannya akan menjadi lebih baik.

c. Ikhlas

Salah satu ciri orang yang memiliki sifat zuhud adalah kemampuannya untuk menerima kehilangan dengan lapang dada. Ia menyadari bahwa segala sesuatu yang dimilikinya sejatinya adalah titipan dari Allah SWT, sehingga ketika kehilangan terjadi baik itu kehilangan harta, orang tercinta, maupun mengalami kegagalan ia tetap bersikap ikhlas dan

tenang. Seorang zahid memahami bahwa kepemilikan duniawi bersifat sementara, sehingga ia mampu mengendalikan hati dan menerima setiap takdir dengan penuh keikhlasan.

Informan NIS senantiasa memandang bahwa kegagalan bukanlah suatu akhir, melainkan merupakan bagian dari proses pembelajaran yang tak terpisahkan, karena dalam keyakinannya, guru yang paling berharga dalam kehidupan ini adalah pengalaman hidup itu sendiri yang secara langsung mengajarkan manusia untuk memahami dan mendalami makna kehidupan. Pandangan tersebut didasari oleh keyakinan mendalam bahwa ketika seseorang mengalami kegagalan dalam suatu aspek kehidupan, sesungguhnya di balik kegagalan tersebut, Allah SWT telah menyiapkan sesuatu yang jauh lebih baik dan lebih indah daripada apa yang semula diinginkan atau direncanakan oleh manusia.

Informan EM Dalam perjalanan kehidupan, kegagalan memang kerap kali menjadi sesuatu yang sulit untuk dihindari, namun bagi EM, kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan merupakan bagian dari proses perjalanan hidup yang penuh makna, yang justru memberinya kesempatan untuk belajar banyak hal berharga. Dengan pandangan yang dilandasi oleh keyakinan mendalam terhadap kehendak ilahi, EM meyakini sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini, termasuk kegagalan, sesungguhnya telah diatur oleh Allah SWT dengan sebaik-baiknya, dan di balik setiap kegagalan yang dialaminya, Allah SWT pasti telah menyiapkan sesuatu yang lebih baik dan lebih indah daripada yang semula diinginkannya.

d. Qana’ah

Qanaah adalah sikap batin yang merasa cukup dan puas dengan rezeki yang telah Allah SWT berikan, serta

memandangnya sebagai bentuk kekayaan sejati yang menjaga martabat dari bergantung atau meminta-minta kepada orang lain. Sikap ini juga mencerminkan ketenangan hati dalam menghadapi kehilangan maupun kegagalan, karena seseorang yang qanaah meyakini bahwa segala ketetapan Allah SWT adalah yang terbaik.

Informan NIS berpendapat bahwa langkah awal yang perlu dilakukan oleh setiap individu adalah melakukan refleksi mendalam terhadap kapasitas dan potensi diri yang dimilikinya. Menurut NIS, pengenalan terhadap diri sendiri bukan hanya akan menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi masa depan, melainkan memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan ini mempunyai hikmah dan makna yang telah ditentukan oleh Allah SWT.

e. Penerimaan Terhadap Takdir Hidup

Penerimaan takdir merupakan salah satu konsep penting dalam konteks keyakinan dan realitas kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif Al-Qur'an, takdir (qadar) adalah bagian dari iman yang harus diyakini oleh setiap Muslim. Konsep ini mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditentukan oleh Allah SWT, namun tetap memberikan ruang bagi manusia untuk berusaha dan memilih.

Menurut NIS, suka dan duka dalam kehidupan memang harus dijalani dengan penuh ketabahan dan keikhlasan, bukan dihindari. Karena dalam setiap kesulitan yang dihadapi, senantiasa tersembunyi kemudahan yang telah disiapkan oleh Allah SWT sebagai bagian dari takdir-Nya. Dalam keyakinannya yang mendalam, NIS meyakini bahwa setiap ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT, seperti orang tua NIS yang menginginkan anaknya bekerja sesuai dengan

harapan mereka, tetapi keinginan tersebut tidak sejalan dengan keinginan NIS sendiri. Dan NIS percaya bahwa sesungguhnya Allah mengetahui setiap kemampuan hambanya dan tidak akan pernah memberikan cobaan yang melebihi batas kemampuan hamba-Nya. Dengan pandangan ini, NIS memaknai setiap ujian sebagai kesempatan untuk menguatkan iman, memperbaiki diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta sebagai pengingat bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditetapkan olehnya.

Menurut EM, dalam menjalani kehidupan yang kenyataannya tidak selalu sejalan dengan rencana dan harapan, tentu bukanlah hal yang mudah untuk diterima dan dijalani, namun seiring berjalannya waktu, EM mulai belajar untuk menerima kenyataan tersebut dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, karena menyadari bahwa tidak semua hal dapat berjalan persis seperti yang telah direncanakan. Dalam proses penerimaan ini, EM perlahan-lahan mencoba untuk melihat dan memaknai segala sesuatu dari sudut pandang yang lebih positif, memandang takdir yang telah ditetapkan Allah SWT bukan sebagai hambatan semata, melainkan sebagai jalan yang telah ditentukan untuk dirinya lalui demi mendewasakan diri dan menumbuhkan kekuatan batin, sehingga ia dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, bijaksana, dan siap menghadapi tantangan hidup yang lebih besar di masa depan.

Menurut Imam Al-Ghazali, konsep zuhud merupakan sikap hidup sederhana yang mencerminkan ketaatan, kepatuhan dan rasa syukur atas segala yang telah dimiliki. Sementara itu, Ibnu Jauzy menjelaskan bahwa zuhud adalah proses mengalihkan keinginan dari sesuatu yang kurang bernilai menuju sesuatu yang lebih utama. Dengan demikian, zuhud bukan sekadar meninggalkan harta atau memberikannya secara sukarela saat fisik

masih kuat dan hati masih menginginkannya, melainkan sebuah pilihan sadar untuk menjauhi kehidupan duniawi karena pemahaman yang mendalam tentang kefanaan dunia jika dibandingkan dengan keutamaan akhirat. Dengan mengetahui tentang zuhud seseorang bisa merasa bahwa keadaan yang sedang dia jalani bukannya sesuatu hal yang buruk, keterlambatan dalam mencapai sesuatu bukanlah sesuatu hal yang memalukan. Dengan berzuhud kita bisa memahami bahwa apa yang kita inginkan belum tentu baik untuk kita, dan semua manusia hanya bisa berencana sedangkan Allah SWT lah yang maha menghendaki.[99]

Menurut Yunus bin Maysarah, zuhud terhadap dunia bukan berarti mengharamkan hal-hal yang halal atau menolak harta, melainkan merupakan bentuk keyakinan yang kuat dan teguh bahwa apa yang ada di sisi Allah SWT lebih dapat diandalkan daripada apa yang dimiliki sendiri. Sikap ini juga tercermin dalam keteguhan hati yang tidak goyah atau berubah secara drastis saat menghadapi musibah. Fenomena ini dapat digambarkan sebagai sikap yang seimbang dan netral. Zuhud memiliki kemampuan khusus dalam Islam, yaitu sebagai sikap mental dalam berhubungan dengan cara hidup dunia, yang berarti menyeimbangkan perspektif lahiriah dan batiniah.[100] Demikian dengan *quarter life crisis* adalah fenomena yang muncul ketika seseorang mencapai usia dua puluh tahun. Hal ini ditandai dengan rasa takut, cemas yang berkaitan dengan transisi kehidupan, kehilangan identitas, dan keengganan untuk menghadapi hal-hal tertentu yang dapat menyebabkan stres, termasuk depresi, serta masalah dalam karier, hubungan, dan kehidupan sosial seseorang.

Sesuai dengan definisinya masing-masing, yaitu *quarter life krisis* dan zuhud. Secara terperinci dapat ditunjukkan bahwa zuhud merupakan

---

[99] Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni dan Wasisto Utomo, *"Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir",* Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health), Vol. 8, No. 3, Hal. 393-394.

[100] Amin Syukur, "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf", Jurnal: Walisongo Vol. 20, No. 2, hal. 64-65

sebuah solusi dan prinsip yang patut diperhatikan dalam rangka mengatasi *quarter life krisis* yang banyak dialami oleh para pelajar saat ini ketika mencoba memahaminya. Zuhud mengajarkan bahwa hal-hal yang bersifat duniawi tidak selalu mampu memenuhi harapan akan kebahagiaan sejati dalam diri manusia. Oleh karena itu, penerapan sikap zuhud secara mendalam dapat menjadi solusi yang efektif dalam menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis*.

Dengan memahami konsep zuhud, individu bisa menjadi lebih bijaksana dalam bertindak, di kehidupan sehari-harinya. Zuhud mengajarkan bagaimana cara untuk mempertimbangkan setiap tindakan dan mengontrol diri pada masa sulit berdasarkan niai-nilai spiritual dan moral. Sehingga individu tersebut bisa dapat menghindari perilaku yang berlebihan dan bisa belajar menghargai kebahagiaan sederhana dan mengembangkan sikap seimbang, sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan dengan tenang dan bijak. Sikap ini dapat membantu individu memahami hubungan sebab akibat dalam kehidupan yaitu menyadari bahwa setiap upaya yang dilakukan harus disertai dengan sikap zuhud. Sebab, keberadaan manusia di dunia bukan semata-mata untuk kepentingan duniawi, melainkan juga sebagai bagian dari rencana Allah SWT yang telah menetapkan takdir setiap insan. Dengan pemahaman ini, inidividu tidak perlu merasa cemas secara berlebihan terhadap urusan dunia.[101]

[101] Ayu Dwi Yanti, Karina Sisnu Untari, *"Analisis Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi ZZ di Era Digital"*, Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu, Vol. 8, No. 7. Hal. 646-647.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Studi Kasus *Quarter Life Crisis* pada Sarjana *Fresh Graduate* (Analisis Peran Zuhud) maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Quarter life crisis merupakan fenomena yang umum dialami oleh banyak sarjana *fresh graduate*, ditandai oleh perasaan bingung akan arah hidup, ketidakpastian dalam karir, tekanan sosial, perasaan gagal, serta kecemasan terhadap masa depan. Sebagai salah satu konsep dalam tasawuf, zuhud yang berarti melepaskan keterikatan hati terhadap hal-hal duniawi, memiliki peran signifikan dalam membantu individu menghadapi dan mengelola *Quarter Life Crisis*. Ciri-ciri orang yang memiliki sifat zuhud diantaranya, sabar, tidak hasad, ikhlas, sabar serta menerima akan takdirnya. Sikap zuhud tersebut mengarahkan informan EM dan NIS untuk lebih berfokus pada nilai-nilai tersebut karena mereka mampu mengurangi kecemasan dan iri hati terhadap pencapaian orang lain, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses hidup, menumbuhkan kesadaran diri, meskipun masih dalam proses penguatan identitas diri, menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi keluarga dengan lebih tenang dan memaknai setiap ujian hidup sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Individu yang menanamkan nilai-nilai zuhud dalam dirinya cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, mampu menerima realitas hidup dengan kelapangan hati, serta tidak mudah terperangkap dalam *overthinking* atau krisis identitas. Selain itu, zuhud juga berkontribusi dalam membentuk makna hidup yang lebih mendalam, yang menjadi kekuatan penting dalam menjalani masa transisi kehidupan dewasa awal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk Sarjana *Fresh Graduate*

   Hasil penelitian memperlihatkan bahwa zuhud memiliki peran dalam mengatasi fenomena *quarter life crisis*. Selain itu dalam hal ini penelitian menyatakan bahwa sarjana *fresh graduate* perlu memperhatikan keadaan psikologis dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dengan meningkatkan spiritualitas yang dimiliki sarjana *fresh fresh graduate* dapat membantu mengatasi fenomena *quarter life crisis* yang dialami.

2. Untuk Peneliti selanjutnya

   Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang zuhud dan *quarter life crisis* dalam ruang lingkup penelitian yang lebih luas dalam kehidupan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, Rahma dan Sheilla Varadhila. (2023*). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*. Jurnal: Psikosains. Vol. 18. No. 1. 29-41.

Al-Ghazali, Imam. (2013). *Minhajul Abidin (Jalan Para Ahli Ibadah).* Penerjemah Abu Hamas As-Sasaky. Jakarta: Khatulistiwa Pres.

Anonim. (2020). *PKP Kota Semarang*. Diakses 15 Juni 2020. Dari Perkim. Id (Perumahan dan Kawasan Pemukiman). https://perkim.id/profil-pkp/profil-kabupaten-kota/profil-perumahan-dan-kawasan-permukiman-kota-semarang/

Anonim. (2022). *Pengertian dan Seberapa Lama Dapat Disebut Fresh Graduate?*. Diakses 20 Oktober 2022. Dari Superapp.id. https://superapp.id/blog/career/apa-itu-fresh-graduate/

Asfira, Aulia dan Trie Yunita Sari. (2023). *Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Generasi Z*. INKLUSIVA: Jurnal Studi Agama-Agama. Vol. 1. No. 1.

Azizi, Natasya Rodiah. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Medan.

Fadillah, Hana. (2023). *Hubungan Kesiapan Karir Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi X di Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Fitri, Donna Ramadhan. (2022). *Fresh Graduate Syndrome with Quarter Life Crisis dikalangan Sarjana*. Diakses 24 Januari 2022. Dari MAN Insan Cendikia Siak. https://insancendekia.org/khazanah/notes/fresh-graduate-syndrome-with-quarter-life-crisis-di-kalangan-sarjana

Fujiati, Nurul. (2022). *Pengaruh Zuhud Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang*. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Habibie Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath dan Zainul Anwar. (2019). *Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa*. Gadjah Mada Journal Of Psychology. Vol. 5. No. 2. 129-138.

Hafiun, Muhammad. (2017). *Zuhud Dalam Ajaran Tasawuf*. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. Vol. 14. No. 1. 77-93.

Hanbal, Imam Ahmad bin. (2020). *Zuhud Cahaya Qolbu*. Jakarta: Darul Falah.

Hidayati, Tri Wahyu. (2016). *Perwujudan Sikap Zuhud Dalam Kehidupan*. Millati, Journal Of Islamic Studies and Humanities. Vol. 1. No. 2. 91-106.

Ishaq, Syafrizalmi. (2013). *Pengaruh Zuhud Dalam Pengelolaan Ekonomi Islam: Sebuah Analisis Terhadap Pandangan Imam Al-Ghazali (1058-1111)*. Fakultas Ushuludin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Riau.

Kusumaningrum, Nabila Ayu Dewi dan Miftakhul Jannah. (2023). *Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 10. No. 02. 18-27.

Lusiyah, Dini. (2023). *Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.

Mahmud SE.I, Ahmad Zaini. (2020). Konsep Zuhud Dalam Pengelolaan Ekonomi Islam Menurut Pandangan Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin. Prodi Magister Ekonomi Syariah, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya. Kalimantan.

Nababan, Soritua Yosfran dan Prima Aulia. (2024). *The Relationship Between Peer Social Support and Quarter Life Crisis In Fresh Graduates of States Universities Padang (Hubungan Antaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Universitas Negeri Padang*)". CAUSALITA: Journal Of Psychology. Vol. 2. No. 1. Hal. 141-149.

Purnama, Moh Idang dan Dwi Nastiti. (2024). *The Relationship Between Social Support and Self Disclosure on Quarter Life Crisis in Fresh Graduate in Sidoarjo (Hubungan Dukungan Sosial dan Keterbukaan Diri Terhadap*

Krisis Seperempat Kehidupan Pada Lulusan Sarjana di Sidoarjo). Diakses 12 Agustus 2024. Dari Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/383082670_The_Relationship_between_Social_Support_and_Self_Disclosure_on_Quarter_Life_Crisis_in_Fresh_Graduate_in_Sidoarjo_Hubungan_Dukungan_Sosial_dan_Keterbukaan_Diri_Terhadap_Krisis_Seperempat_Kehidupan_Pada

Putra, Bela Janare. (2021). *Studi Literatur: Teori Perkembangan Karir Donald Edwin Super*. Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 3. No. 1. Hal. 30-38.

Putri, Ade. (2022). *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.

Putri, Ameliya Rahmawati. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung.

Putri, Gerhana Nurhayati. (2019). *Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Qurrata'Aini, Dina. (2023). *Pengambilan Keputusan Karir Pada Sarjana Fresh Graduate*. Fakultas Ushuluddun dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said. Surakarta.

Rahmatunnisa, Dela. (2022). *Pengaruh Family Support Terhadap Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.

Rahmawati, Noviana. (2023). *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Ketenangan jiwa (Studi Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*. Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Ratih, Karina Widia dan Mulya Virgonita Iswindari Winta. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang*. Jurnal Kesehatan Tambusai. Vol. 5. No, 3.

Robiatul Kamelia, *Profil Kota Semarang: Sejarah, Geografis, Daftar Walikota dan Peta*, Diakses 06 Januari 2023, Dari tirto.id, https://tirto.id/profil-kota-semarang-sejarah-geografis-daftar-walikota-peta-gAHK

Santri, Dewi Dinda, Cholifatun Nurrochman dan Hengki Hendra Pradana. (2025). *Dinamika Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi: Psycho Aksara. Vol. 3. No. 1. 118-131.

Sari, Meilia Ayu Puspita, (2021*), Quarter Life Crisis Pada Kaum Milenial*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Hal. 22.

Sembiring, Br Mellyana. (2024). *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate* Universitas Malikussaleh. Fakultas Kedokteran. Universitas Malikussaleh. Aceh Utara.

Setiawan, Nugroho Arief dan Algia Zahrotu Milati. (2022). *Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa ang Mengalami Toxic Relationship*. Anfusina: Journal Of Psychology. Vol. 5. No. 1.

Siregar, Dinal Rafli. (2023). *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area*. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.

Sukmawati, Rahma Adelia. (2023). *Quarter Life Crisis: Selangkah Menuju Dewasa*. Diakses 16 Juni 2023. Dari Kanal.Psikologi. https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/quarter-life-crisis-selangkah-menuju-dewasa/

Syukur, Muhammad Amin. (2012). *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*. Jurnal Walisongo. Vol. 20. No. 2. 391-412.

Urrahma, Naimi Syifa, Sri Wahyuni dan Wasisto Utomo. (2022). *Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health). Vol. 8. No. 3. 390-396.

Urrahmah, Assyifa. (2024). *Hubungan Hope Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Universitas Muhammadiyah Aceh*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh.

Wahid, Abd. (2016). *Karakteristik Sifat Zuhud Menurut Hadits Nabi SAW*. Jurnal

Al-Mu'ashirah. Vol. 13. No. 1.

Wibowo, Andy Cahyo. (2021). *Konsep Zuhud Dalam Kitab Minhajul Abidin Karya Imam Al-Ghazali dan Relevensinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Ponorogo.

Yanti, Ayu Dewi, dan Karina Sisnu Untari. (2024). *Analisis Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Generasi Z di Era Digital*. Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu. Vol. 8. No. 7. 644-649.

Zaman, Aan Nurul. (2023). *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Unnes*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.

Zharifa Farahdita Salma, Esa Geniusa Religiswa Magistravia, Rizky Amelia Febrianti, Riskhi Pratama Kusuma Arum Jati dan Septiana Dwiputri Maharani. (2023*). Dinamika Quarter Life Crisis Dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram.* Jurnal Filsafat Indonesia. Vol. 6. No. 3. 328-336.

Sa'id bin Musfir, *Al-Itiqadiah Asy-Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani Wa Arauhu Al-Itiqadiah Wa Ash-Shufiah: Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailanil*, terj. Munirul Abidin, (Jakarta: Darul Falah, 200), Cet. Ke-1, Hal. 491

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 5.1 1<u>Pertanyaan Wawancara</u>

PERTANYAAN WAWANCARA

A. QUARTER LIFE CRISIS

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	Terjebak dalam situasi sulit (Robbins & Wilner, 2001)	- Terjebak dalam tuntutan lingkungan sekitar - Terjebak dalam dirinya	1. Apakah anda merasa didukung oleh orang-orang terdekat (keluarga, teman) untuk menjadi diri sendiri atau justru merasa harus memenuhi harapan mereka? 2. Apakah anda sering terjebak dalam pikiran sendiri, seperti terus menerus memikirkan kesalahan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan? 3. Apakah anda sulit meminta bantuan orang lain hanya karna perasaan sungkan atau berfikir takut orang menganggap anda adalah seseorang yang merepotkan?
2.	Tertekan (Robbins & Wilner, 2001)	- Tekanan menjadi dewasa - Bingung mengenai kehidupan yang dijalani	1. Apakah anda merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang semakin bertambah dengan bertambahnya usia?

			2. Apakah anda merasa didukung oleh orang-orang terdekat (keluarga, teman) dalam menghadapi tuntutan menjadi dewasa? 3. Apakah anda sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang anda anggap "sukses" dalam menghadapi kehidupan dewasa?
3.	Identitas diri (Nash & Murray, 2010)	- Proses penerimaan diri - Tentang identitas masa depan	1. Seberapa baik anda mengenali kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri anda? 2. Apakah ada hal-hal tertentu yang masih sulit anda terima tentang diri sendiri? 3. Seberapa sering anda memberikan apresiasi pada diri sendiri atas usaha dan pencapaian yang telah dilakukan?
4.	Pekerjaan dan keuangan (Black Allison, 2010)	- Keseimbangan hidup dan kerja - Dukungan lingkungan kerja	1. Seberapa sering anda meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang anda nikmati diluar pekerjaan? (misalnya hobi, olahraga, atau relaksasi?) 2. Apa yang telah anda lakukan untuk mencoba

			menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi? 3. apakah atasan mendukung keseimbangan hidup dan kerja? (misalnya memberikan cuti, jam kerja fleksibel, atau program kesejahteraan?)
5.	Ketidakpuasan dengan kehidupan saat ini (Atwood & Scholtz, 2008)	- merasa hidup tidak sesuai dengan keinginan - keinginan untuk merubah, tetapi ketidakpastian tentang bagaimana mencapainya	1. seberapa sering anda memikirkan impian yang belum terwujud dan bagaimana perasaan anda tentang hal itu? 2. Apakah anda pernah menyesali keputusan atau pilihan yang anda buat di masa lalu? 3. Apakah dalam mencapai keinginan, ada dukungan dari keluarga yang membantu anda mencapai keinginan hidup anda?
6.	Transisi dan perubahan (Arnett, 2007)	- Perubahan peran dan tanggung jawab - Perubahan dalam hubungan sosial	1. Bagaimana perasaan anda ketika harus mengambil peran baru, seperti menjadi seorang professional ditempat kerja atau menjadi pasangan dalam hubungan yang serius? 2. Bagaimana hubungan anda

			dengan orangtua atau keluarga berubah seiring dengan meningkatnya tanggung jawa dan kemandirian anda saat ini? 3. Siapa atau apa yang membantu anda menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab dalam hidup?

B. ZUHUD

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	Mengurangi keterikatan pada materi dan kesuksesan duniawi	- Kebahagiaan yang tidak bergantung pada materi - Kebiasaan berbagi dan sedekah	1. Apakah anda merasa bahagia bila bersedekah dan berbagi kepada yang lebih membutuhkan? 2. Apakah kebahagiaan yang berasal dari berbagi dan bersedekah bisa membantu anda dalam menemukan makna hidup yang lebih besar? 3. Bagaimana cara anda menemukan kebahagiaan dalam hal sederhana, seperti menikmati alam atau menghabiskan waktu dengan orang terdekat?
2.	Menerima takdir (qadha dan qadhar)	- Ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian	1. Menurut anda, bagaimana cara mengelola

		- Sikap terhadap waktu dan kesempatan	ekspektasi dan mengurangi kecemasan ketika masa depan terasa tidak pasti? 2. Apakah sejauh ini anda dapat menerima takdir yang sepertinya bukan takdir yang anda inginkan? 3. Apakah dalam menjalani kehidupan, anda sudah memanfaatkan waktu dan kesempatan dengan sebaik-baiknya?
3.	Hidup sederhana dan tidak berlebihan	- Prioritas dalam hidup - Sikap terhadap kenikmatan dunia	1. Apakah selama ini anda dalam membeli sesuatu lebih mengedepankan keinginan atau prioritas? 2. Bagaimana cara anda menikmati dunia tanpa meninggalkan akhirat? 3. Apakah anda termasuk orang yang boros dalam membeli barang?
4.	Mengurangi rasa cemas akan masa depan	- Fokus pada usaha, bukan hasil - Sikap dalam menghadapi kegagalan	1. Apakah fokus pada usaha dapat mengurangi tekanan kecemasan yang sering muncul saat mengejar target? 2. Apakah anda termasuk orang yang fokus pada proses dan menjadikan kegagalan sebagai

			bagian dari perjalanan hidup? 3. Menurut anda, apakah orang yang sukses pasti berawal dari kegagalan?
5.	Tidak terlalu menghiraukan penilaian orang lain	- Fokus pada kehidupan pribadi - Tidak menjadikan penilaian orang lain sebagai standart kehidupan	1. Bagaimana anda dapat membangun kepercayaan diri yang kuat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh opini atau penilaian orang lain? 2. Apakah anda merupakan orang yang lebih mendengarkan orang lain untuk kehidupan anda atau sebaliknya? 3. Menurut anda, bagaimana cara mengembangkan kesadaran diri untuk tetap fokus pada tujuan hidup pribadi?
6.	Menyadari kehidupan dunia yang sementara	- Mengingat akan kematian - Sikap terhadap harta dan kekayaan	1. Menurut anda, apakah kesadaran akan kematian dapat membantu seseorang memprioritaskan hal yang benar-benar penting dalam hidup? 2. Bagaimana anda dapat membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam mengelola harta dan kekayaan? 3. Menurut anda, bagaimana seseorang dapat

			menggunakan harta dan kekayaan sebagai sarana untuk berbuat kebaikan dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah kematian?

Lampiran 5.2 1<u>Hasil Wawancara</u>

Hasil Wawancara Dengan Informan Terkait (Quarter Life Crisis)

A. Nama Inisial: EM

Usia: 23 Tahun

1. **Apakah anda merasa didukung oleh orang-orang terdekat (keluarga, teman) untuk menjadi diri sendiri atau justru merasa harus memenuhi harapan mereka?**

   Iya saya ngerasa didukung, terutama sama keluarga dan juga temen-temen deket yang emang ngerti aku luar dalam. Mereka tuh tipe yang bakal bilang, "ya udah jadi diri lu aja," dan itu bikin lega. Tapi nggak munafik juga, kadang ada momen di mana saya ngerasa harus ngejalanin sesuatu biar nggak ngecewain orang-orang terdekat, apalagi keluarga. Jadi kaya ada tarik ulur antara pengen jadi diri sendiri sama pengen bikin mereka bangga.

2. **Apakah anda sering terjebak dalam pikiran sendiri, seperti terus menerus memikirkan kesalahan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan?**

   Kalo itu sii udh pasti sering banget. Kadang kepala rasanya kayak nggak bisa berhenti muter, entah mikirin hal-hal yang udah kejadian dan nggak bisa diubah, atau kepikiran hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan. Padahal udah tahu nggak sehat, tapi tetep aja kebawa terus. Kayak overthinking udah jadi kebiasaan yang susah dilepasin.

3. **Apakah anda sulit meminta bantuan orang lain hanya karna perasaan sungkan atau berfikir takut orang menganggap anda adalah seseorang yang merepotkan?**

   Kalau aku sih, jujur aja aku tipikal yang dua-duanya. Aku sering banget ngerasa sungkan buat minta bantuan, karna ya itu takut

ganggu atau nyusahin orang lain. Tapi di sisi lain, ada juga rasa takut dinilai sebagai orang yang nggak mandiri atau terlalu merepotkan. Jadi ujung-ujungnya, lebih milih nahan sendiri meskipun sebenernya lagi butuh banget bantuan.

4. **Apakah anda merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang semakin bertambah dengan bertambahnya usia?**

   Iya, kadang ngerasa banget kewalahan. Makin bertambah umur, tanggung jawab juga makin numpuk baik itu buat diri sendiri, keluarga, karier, atau masa depan. Kadang rasanya belum siap, tapi hidup terus jalan dan mau nggak mau harus dijalanin. Ada momen ngerasa capek banget, tapi ya balik lagi, pelan-pelan dipelajarin dan dijalanin satu-satu.

5. **Apakah anda merasa didukung oleh orang-orang terdekat (keluarga, teman) dalam menghadapi tuntutan menjadi dewasa?**

   Iya, sejauh ini aku ngerasa cukup didukung sama orang-orang terdekat, terutama keluarga. Mereka mungkin nggak selalu ngerti semua yang aku rasain, tapi mereka ada, dan itu cukup ngebantu. Temen-temen juga kadang jadi tempat cerita yang bikin beban berasa lebih ringan. Meskipun tetap ada bagian dari proses dewasa yang harus dijalanin sendiri, tapi dukungan dari mereka bikin aku nggak ngerasa sepenuhnya sendirian.

6. **Apakah anda sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang anda anggap “sukses” dalam menghadapi kehidupan dewasa?**

   Kalo itu sering banget. Kadang tanpa sadar suka nge-scroll media sosial terus mulai ngebandingin diri sama orang lain yang keliatannya udah “jauh lebih siap” atau sukses dalam ngadepin hidup. Rasanya kayak, “kok mereka bisa, aku belum ya?” Padahal aku juga tahu tiap orang punya waktunya masing-masing, tapi tetap aja perasaan minder itu kadang suka muncul apalagi baru lulus kuliah dan lgi proses cari kerja dan ngelihat temen udh dapet kerja.

Tapi sekarang lagi belajar buat fokus ke progres diri sendiri, bukan perbandingan sama orang lain.

7. **Seberapa baik anda mengenali kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri anda?**

   Menurutku, aku udah lumayan baik kenal sama diri sendiri, tapi masih terus belajar juga. Aku mulai bisa ngenalin hal-hal yang jadi kekuatan aku, kayak aku cukup sabar, bisa dengerin orang, dan biasanya bisa tetep tenang di situasi yang ribet. Tapi aku juga sadar ada kelemahan, misalnya suka overthinking, kadang susah ambil keputusan, dan gampang ngeraguin diri sendiri. Jadi, meskipun belum 100% kenal, aku pelan-pelan makin ngerti dan coba perbaikin dari situ.

8. **Apakah ada hal-hal tertentu yang masih sulit anda terima tentang diri sendiri?**

   Sudah pasti ada. Salah satunya masih suka susah nerima kenyataan kalau aku nggak selalu bisa kontrol semua hal, termasuk ekspektasi orang lain atau hasil dari usaha yang udah aku lakuin. Kadang juga ngerasa kurang percaya diri, apalagi kalau ngeliat orang lain keliatan lebih “oke”. Tapi ya, pelan-pelan lagi belajar buat lebih nerima diri sendiri dan nggak harus sempurna, yang penting terus berkembang.

9. **Seberapa sering anda memberikan apresiasi pada diri sendiri atas usaha dan pencapaian yang telah dilakukan?**

   Jujur, nggak terlalu sering. Kadang lebih fokus sama hal-hal yang belum tercapai atau hal yang masih kurang, tpi lagi lagi coba belajar buat lebih ngehargain diri sendiri.

10. **Seberapa sering anda memikirkan impian yang belum terwujud dan bagaimana perasaan anda tentang hal itu?**

    Sering banget. Kadang itu mikirin impian yang belum tercapai dan rasanya campur aduk, ada rasa semangat, tapi juga kadang kecewa atau cemas, apalagi kalau ngebandingin diri sama orang lain yang

kelihatannya udah lebih maju. Tapi lebih banyaknya sih, aku mencoba buat tetap optimis dan percaya kalau setiap orang punya jalannya masing-masing. Jadi, meskipun masih jauh dari impian, aku coba nikmati perjalanan dan tetap berusaha sebaik mungkin.

11. **Apakah anda pernah menyesali keputusan atau pilihan yang anda buat di masa lalu?**

    Pernah bgt, tapi seiring waktu makin sadar kalau setiap keputusan itu bagian dari proses belajar. Jadi meskipun ada penyesalan, aku coba lihat itu sebagai pengalaman yang ngebentuk aku jadi lebih baik. Kalau dilihat dari sisi positif, itu semua bagian dari perjalanan yang nggak bisa aku ubah, tapi bisa aku pelajari.

12. **Apakah dalam mencapai keinginan, ada dukungan dari keluarga yang membantu anda mencapai keinginan hidup anda?**

    Ada banget, mereka selalu ngasih semangat dan percaya kalau aku bisa mencapai apa yang aku inginkan. Walaupun kadang nggak selalu ngerti secara detail, tpi mereka selalu ada buat kasih nasihat dan support moral yang besar.

13. **Bagaimana perasaan anda ketika harus mengambil peran baru, seperti menjadi seorang professional ditempat kerja atau menjadi pasangan dalam hubungan yang serius?**

    Rasanya campur aduk sih. Di satu sisi, ada rasa excitement dan rasa bangga bisa ambil peran baru, contohnya kayak jadi profesional di tempat kerja atau jadi pasangan dalam hubungan serius. Tapi di sisi lain, juga ada rasa cemas atau takut nggak bisa memenuhi ekspektasi atau nggak cukup siap. Apalagi kalau mikirin tanggung jawab baru yang datang. Tapi akhirnya aku coba untuk fokus ke langkah-langkah kecil dan belajar dari setiap pengalaman, karena nggak ada yang instan karena dari proses itu yang bikin aku berkembang.

14. **Bagaimana hubungan anda dengan orangtua atau keluarga berubah seiring dengan meningkatnya tanggung jawa dan kemandirian anda saat ini?**

    Hubungan dengan orangtua atau keluarga pasti berubah, sih, seiring bertambahnya usia dan tanggung jawab. Dulu mungkin lebih banyak yang aku harapin dari mereka, baik itu perhatian atau dukungan langsung. Tapi sekarang, aku merasa lebih mandiri dan lebih banyak ambil keputusan sendiri. Meskipun begitu, aku tetap merasa keluarga sebagai tempat aku kembali dan sering banget minta pendapat atau nasehat. Mereka juga mulai melihat aku lebih dewasa dan lebih banyak ngasih ruang buat aku ngambil peran lebih besar dalam keluarga. Jadi, meskipun perannya berubah, kedekatan dan komunikasi tetap penting buat ngejaga hubungan itu.

15. **Siapa atau apa yang membantu anda menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab dalam hidup?**

    Banyak hal yang bantu aku dalam menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab dalam hidup. Yang pertama tentu aja keluarga, mereka selalu jadi sumber dukungan moral yang besar. Teman-teman juga nggak kalah penting, mereka sering jadi tempat aku curhat atau minta pendapat waktu lagi bingung. Selain itu, aku juga mulai belajar lebih banyak dari pengalaman hidup dan buku-buku yang aku baca—itu sering bikin aku merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan baru. Aku juga berusaha mencari keseimbangan dalam diri sendiri, dengan lebih mindful dan berusaha mengelola stres. Jadi, selain orang-orang terdekat, proses belajar dan refleksi diri juga banyak bantu aku dalam beradaptasi.

16. **Seberapa sering anda meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang anda nikmati diluar pekerjaan? (misalnya hobi, olahraga, atau relaksasi?)**

    Nggak sesering. Kadang kesibukan atau tanggung jawab lain bikin waktu buat diri sendiri jadi terbatas. Tapi kalau lagi ada waktu

luang, aku usahain bgt buat melakukan hal-hal yang aku nikmati, kayak lari, dengerin musik, naik gunung atau jalan-jalan santai.

17. **Apa yang telah anda lakukan untuk mencoba menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi?**

    Aku mulai coba atur waktu lebih baik sih, kayak bikin jadwal yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Aku juga mulai berusaha untuk nggak bawa pekerjaan ke rumah, biar pas di rumah bisa fokus sama diri sendiri atau keluarga. Kadang, aku juga nge-set batasan, misalnya nggak jawab email atau telepon kerja setelah jam tertentu. Meskipun kadang masih suka kelebihan beban, aku terus berusaha untuk ngerem dan kasih waktu buat relaksasi atau hobi.

18. **Apakah atasan mendukung keseimbangan hidup dan kerja? (misalnya memberikan cuti, jam kerja fleksibel, atau program kesejahteraan?)**

    Aku belum kerja, jadi nggak bisa ngerasain langsung gimana lingkungan kerja dalam mendukung keseimbangan hidup dan kerja. Tapi kalau dipikir-pikir, penting banget lingkungan kerja yang ngasih ruang buat kita buat seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, kayak cuti yang cukup, jam kerja yang fleksibel, atau program kesejahteraan. Itu bisa bikin kita lebih produktif dan sehat, baik secara fisik maupun mental. Aku berharap nanti bisa kerja di tempat yang memang mendukung hal-hal seperti itu.

Pertanyaan Tambahan

19. **Apa yang menjadi hambatan anda dalam melamar pekerjaan? Dan pekerjaan apa yang anda inginkan?**

    Udah pasti tau dong cari kerja di indonesia itu susah banget, banyak banget kriterianya salah satunya “harus punya pengalaman” dan itu yang paling susah buat seorang fresh graduate yang minim pengalaman kerja secara langsung. Kalo untuk posisi yang aku pengenin si udah pasti bank ya sesuai dengan jurusanku, tapi balik

lagi karna aku seorang *fresh graduate* dan di bank itu yang dicari berpengalaman dan aku belum sampe le tahapan itu dan sekarang apapun lokernya pasti aku selalu applay buat bantu loncatan event itu diluar dari jurusan aku, tapi emang belum rezeki aku aja karna penyakit job seeker kan dighosting sama HR setelah interview.

20. **Apakah keluarga sangat mendukung tentang pekerjaan yang anda inginkan?**

    Keluarga aku selalu dukung apapun kerjaan yang aku cari, tapi emang pernah dimana aku udah keterima tapi orang tua gak ngebolehin karna jarak dan juga untuk salarynya gak sesuai dan itu aku terima karna bener juga antara job desk yang agak over dengan salary yang kecil dan juga jaraknya lumayan mending gak diambil, tetapi di satu sisi aku juga sebenernya gak papa untuk awal bekerja mendapatkan gaji yang kecil dulu, yaa itung-itung sebagai pengalaman aja. Tapi di satu sisi aku juga menerima alesan dari orang tua ku dan aku berusaha menerimanya.

B. Nama Inisial: NIS

Usia: 23 Tahun

1. **Apakah anda merasa didukung oleh orang-orang terdekat (keluarga, teman) untuk menjadi diri sendiri atau justru merasa harus memenuhi harapan mereka?**

   Tidak ada dukungan untuk menjadi siapapun dan harapan apapun, tetapi dipaksa harus memenuhi harapan mereka.

2. **Apakah anda sering terjebak dalam pikiran sendiri, seperti terus menerus memikirkan kesalahan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan?**

   Sering banget aku tu memikirkan sesuatu hal dan merasa guilty dalam hal apapun. Jadi sering merasa bersalah, bahkan untuk hal-hal kecil yang sebenarnya ngga perlu dipikirin terlalu dalam, yang seolah-olah semua yang terjadi itu pasti ada aku didalamnya.

3. **Apakah anda sulit meminta bantuan orang lain hanya karna perasaan sungkan atau berfikir takut orang menganggap anda adalah seseorang yang merepotkan?**

   Kalo buat minta tolong sama orang, mau temen deket atau bukan tu kayak ngerasa sungkan aja. Soalnya aku sering ngerasa takut banget ngerepotin orang lain, sampai-sampai kalau butuh bantuan pun jadi sungkan buat minta tolong karena khawatir dianggap nyusahin atau ngeganggu urusan mereka.

4. **Apakah anda merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang semakin bertambah dengan bertambahnya usia?**

   Kayak aku lebih ngerasa pressure ajasi dalam menjalani ini, kayak gak punya pilihan lagi. Mau dihindari juga gak bisa, jadi yasudah dijalanin yang bener selagi fisik dan mentalku masih bisa dikontrol. Dan aku juga gak dapet dukungan sama sekali dari orang sekitar, apalagi keluarga. Kalau untuk temen mungkin ya ga terlalu berharap juga karna pastinya mereka punya kesibukan masing-masing.

5. **Apakah anda merasa didukung oleh orang-orang terdekat (keluarga, teman) dalam menghadapi tuntutan menjadi dewasa?**

   Tidak sama sekali.

6. **Apakah anda sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang anda anggap "sukses" dalam menghadapi kehidupan dewasa?**

   Merasa insecure sesekali itu wajar banget kok, karena kita semua pasti pernah ada di titik itu. Yang penting tidak terlalu fokus ke insecurenya tapi gimana cara kita menghadapi dan berproses. Ngga mungkin juga kan kita terus-terusan terjebak disituasi yang sama? Jadi ya jalanin aja pelan-pelan, nikmati prosesnya, step by step gak usah terburu-buru, biarkan semuanya mengalir apa adanya.

7. **Seberapa baik anda mengenali kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri anda?**

Gak tau kenapa, kalo soal mengenal diri sendiri akutuh merasa kurang aja. Justru aku merasa orang terdekatlah yang sebenernya mengenal aku. Bukan cuman dari apa yang aku tampilkan diluar aja, tetapi sampai bagian kelemahan dan kekuatanku. Kayak mereka tuh tau kapan aku pura-pura kuat, kapan aku benar-benar butuh sandaran, dan mereka sesekali nanya "lu kenapa?" dan ya aku selau jawab gapapa.

8. **Apakah ada hal-hal tertentu yang masih sulit anda terima tentang diri sendiri?**

   Kalo ditanya tentang itu, jujur sebenernya ada beberapa hal yang masih belum aku terima. Tapi maaf banget belum bisa aku sharing karna aku sendiri masih ada di tahap menolak atau denial terhadap beberapa hal tersebut. Rasanya seperti belum siap untuk mengakui semuanya.

9. **Seberapa sering anda memberikan apresiasi pada diri sendiri atas usaha dan pencapaian yang telah dilakukan?**

   Kalo soal pengpreasian, aku jarang banget ngerayain diri sendiri kayak seolah-olah pencapaian atau proses yang aku lewati gak penting, atau aku merasa orang lain seperti tidak ada yang ingat akan aku. Justru kalo soal merayakan orang lain aku ga pernah lupa akan hal itu, dan tanpa sadar aku lebih merayakan orang lain dibandingkan merayakan diri sendiri.

10. **Seberapa sering anda memikirkan impian yang belum terwujud dan bagaimana perasaan anda tentang hal itu?**

    Bukan soal seberapa sering aku mikirin kapan impian itu bakal terwujud, karena jujur, aku ngga terlau fokus ke waktunya. Tapi yang sering kali muncul justru ketakutan kalau impian itu ngga pernah tercapai sama sekali. Rasanya pikiran ini lebih sibuk memikirkan kekecewaannya, daripada memberi ruang buat harapan dan keyakinan. Seolah-olah kegagalan udah lebih dulu dikasih tempat, bahkan sebelum aku bener-benar mencoba sampai akhir.

11. **Apakah anda pernah menyesali keputusan atau pilihan yang anda buat di masa lalu?**

    Aku pasti pernah mengambil keputusan yang ujungnya ngga selalu dengan yang aku bayangkan. Tapi yaudah, aku mencoba untuk ngga menyalahkan apapun. Karena pada akhirnya, setiap keputusan yang kita buat pasti datang dengan konsekuensinya. Entah itu baik atau buruk, semuanya adalah bagian dari proses yang harus dijalani. Jadi, sekarang aku lebih belajar untuk menerima akibatnya aja sih, menjalani setiap fase yang datang tanpa terlalu banyak mengeluh. Yaa belajar untuk jadi manusia yang tidak terlalu berisik dalam kondisi apapun.

12. **Apakah dalam mencapai keinginan, ada dukungan dari keluarga yang membantu anda mencapai keinginan hidup anda?**

    Dalam menjalani hidup, aku benar-benar tidak merasakan kehadiran atau peran keluarga disisiku. Bukan karena aku gak butuh mereka, tapi karena kenyataannya sudah seperti ini, mereka sudah terlanjur sibuk dengan dunianya masing-masing dan urusan pribadi. Ada jarak yang udah gak bisa aku ubah dan lama-lama aku belajar untuk lebih mengandalkan diri sendiri, karena berharap pun rasanya cuman bikin capek.

13. **Bagaimana perasaan anda ketika harus mengambil peran baru, seperti menjadi seorang professional ditempat kerja atau menjadi pasangan dalam hubungan yang serius?**

    Biasa aja sih, selagi kinerja aku gak menurun dan bisa menjadi penyemangat dalam bekerja, yaa itu termasuk professional dalam bekerja.

14. **Bagaimana hubungan anda dengan orangtua atau keluarga berubah seiring dengan meningkatnya tanggung jawa dan kemandirian anda saat ini?**

    Dari dulu sampai detik ini, rasanya seperti biasa saja dan gak ada juga yang special. Tapi entah kenapa makin kesini semakin merasakan

beban yang perlahan ada, Perasaan tanggung jawab yang makin kuat untuk memenuhi semua ekspektasi dari keluarga. Tekanan untuk bisa berhasil, untuk ngga ngecewain dan ngebuktiin bahwa aku bisa jadi seperti yang mereka harapkan, meski kadang aku sendiri belum yakin sepenuhnya dengan arah yang sedang aku jalani, karna dalam proses mencapai harapan yang mereka inginkan itu tidak ada didalamnya.

15. **Siapa atau apa yang membantu anda menghadapi perubahan peran dan tanggung jawab dalam hidup?**

    Orang-orang yang datang dan pergi ke kehidupan saya itu, membuat saya mengerti akan perubahan peran dikehidupan saya seperti apa dan karena apa. Yang membuat diri saya sendirilah yang selalu membantu untuk menghadapi perubahan tersebut.

16. **Seberapa sering anda meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang anda nikmati diluar pekerjaan? (misalnya hobi, olahraga, atau relaksasi?)**

    Kalo meluangkan waktu untuk itu, jujur aja udah gak pernah sih. Soalnya bener-bener hidup cuman buat kerja doang, sekalipun libur ya dikost doang, gak banyak menikmati kegiatan lain. Selain gak ada waktu juga udah gak ada temen, karna pastinya mereka juga punya kesibukan masing-masing.

17. **Apa yang telah anda lakukan untuk mencoba menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi?**

    Aku sih orangnya simple aja, jalanin aja gimana baik dan engganya hidup, kalo lagi gak baik yaudah kasih jede aja dengan cara tidur atau diem dikost sih paling.

18. **Apakah atasan mendukung keseimbangan hidup dan kerja? (misalnya memberikan cuti, jam kerja fleksibel, atau program kesejahteraan?)**

    Kalo disana memberikan cuti hanya untuk orang yang sudah lama bekerja disana, untuk yang belum genap satu tahun ya belum bisa menikmati itu.

Pertanyaan Tambahan

19. **Menurut anda, keluarga itu apa? Dan apakah keluarga bisa menjadi tempat “pulang” anda disaat merasa kesulitan atau lelah?**

    Menurut aku, keluarga itu tentang bagaimana cara kita berkomunikasi, peran keluarga dalam kehidupan sangat amat berpengaruh. Menurut aku pribadi, peran keluarga yang aku miliki sangat tidak bisa menjadikan tempat "pulang", karena aku sendiri tidak pernah merasakan peran dalam keluarga.

20. **Bagaimana hubungan anda dengan orang tua saat ini?**

    Hubungan aku dengan ayahku sangat amat tidak baik sejak aku umur 2 tahun hingga detik ini. Kalau hubunganku dengan ibu, jelas sangat baik dan aku memilih untuk tinggal bersama ibu.

21. **Apakah anda merasa nyaman untuk bercerita dengan saudara kandung atau orang tua?**

    Aku gapernah sama sekali untuk ngobrol, cerita atau terbuka mengenai diriku ke keluargaku, karena sejak kecil pula aku sudah ditanamkan untuk melakukan hal-hal seperti itu sendiri.

22. **Apakah pekerjaan yang saat ini merupakan pekerjaan yang anda inginkan dan orang tua anda dukung?**

    Kalo soal pekerjaan sebenernya orang tua aku kurang setuju kalo aku bekerja di barista, tapi ya gimana, untuk saat ini yang bisa aku andalkan hanya diri sendiri, dan diri aku punya passion untuk menjadi barista, jadi untuk saat ini aku lebih mentingin passionku dulu sambil polan-pelan belajar tentang hal lain.

Hasil Wawancara Dengan Informan Terkait (Zuhud)

A. Nama Inisial: EM

Usia: 23 Tahun

1. **Apakah anda merasa bahagia bila bersedekah dan berbagi kepada yang lebih membutuhkan?**

   Bahagia banget kalau bisa bersedekah atau berbagi dengan orang yang membutuhkan. Rasanya ada kepuasan batin yang nggak bisa diungkapkan, apalagi kalau tau bantuan itu bisa meringankan beban mereka. Kadang, meskipun kecil, tindakan berbagi itu bisa bikin aku merasa lebih dekat dengan nilai-nilai kebaikan. Jadi, itu lebih dari sekadar membantu orang lain, tapi juga ngebuat aku merasa lebih berarti dan punya tujuan.

2. **Apakah kebahagiaan yang berasal dari berbagi dan bersedekah bisa membantu anda dalam menemukan makna hidup yang lebih besar?**

   Benar banget kebahagiaan yang datang dari berbagi dan bersedekah itu bisa membantu menemukan makna hidup yang lebih besar. Saat bisa memberikan sedikit kebahagiaan atau meringankan beban orang lain, aku ngerasa hidupku punya tujuan yang lebih dari sekadar untuk diri sendiri. Itu bikin aku merasa lebih terhubung dengan orang lain dan lebih sadar tentang pentingnya saling mendukung. Jadi, kebahagiaan dari berbagi bukan cuma soal apa yang aku dapatkan, tapi juga tentang dampak positif yang bisa aku berikan, yang ngebuat hidup terasa lebih bermakna.

3. **Bagaimana cara anda menemukan kebahagiaan dalam hal sederhana, seperti menikmati alam atau menghabiskan waktu dengan orang terdekat?**

   Aku sering menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana dengan cara menyadari keindahan di sekitar. Misalnya, ketika berjalan-jalan di alam, merasakan angin atau mendengarkan suara

alam, aku merasa tenang dan bisa lebih menikmati momen tersebut tanpa gangguan. Waktu bersama orang terdekat juga sangat berarti, obrolan ringan, tawa, atau sekadar duduk bareng bisa bikin aku merasa bahagia dan terhubung.

4. **Menurut anda, bagaimana cara mengelola ekspektasi dan mengurangi kecemasan ketika masa depan terasa tidak pasti?**

   Menurut aku pribadi, cara terbaik untuk mengelola ekspektasi dan mengurangi kecemasan adalah dengan fokus pada hal-hal yang bisa kita kontrol, bukan berlarut-larut mikirin hal-hal yang belum terjadi. Cobalah untuk menetapkan tujuan kecil yang realistis, dan nikmati proses mencapainya. Selain itu, penting juga untuk belajar menerima bahwa masa depan memang nggak pasti, dan itu adalah bagian dari hidup. Mengalir aja, sambil tetap punya rencana dan kesiapan. Jangan lupa juga untuk memberi ruang buat diri sendiri, dengan cara meluangkan waktu untuk relaksasi atau berbicara dengan orang terdekat yang bisa memberi perspektif positif. Dengan begitu, kita bisa lebih siap menghadapi ketidakpastian tanpa terlalu cemas.

5. **Apakah sejauh ini anda dapat menerima takdir yang sepertinya bukan takdir yang anda inginkan?**

   Kadang-kadang, aku merasa sulit untuk menerima takdir yang nggak sesuai dengan harapan atau keinginan aku. Tapi, seiring waktu, aku mulai belajar untuk menerima kenyataan bahwa nggak semua hal bisa berjalan sesuai rencana. Meskipun awalnya terasa berat, aku coba untuk melihat sisi positif dari takdir tersebut, mungkin itu adalah jalan yang harus aku lewati untuk belajar atau tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. Kadang, aku juga butuh waktu untuk merenung dan menerima, tapi perlahan aku semakin bisa menghargai perjalanan hidup ini, meskipun ngga sesuai sama apa yang aku bayangkan.

6. **Apakah dalam menjalani kehidupan, anda sudah memanfaatkan waktu dan kesempatan dengan sebaik-baiknya?**

   Menurut aku belum sih…

7. **Apakah selama ini anda dalam membeli sesuatu lebih mengedepankan keinginan atau prioritas?**

   Aku lebih mengedepankan prioritas, meskipun kadang ada juga keinginan yang muncul.

8. **Bagaimana cara anda menikmati dunia tanpa meninggalkan akhirat?**

   Dengan menjaga keseimbangan antara keduanya. Dunia ini tempat beraktivitas, bekerja, dan menikmati kebahagiaan, tapi dengan niat untuk mendapatkan ridha Allah. Jadi, aku berusaha untuk selalu melakukan kebaikan dalam setiap aktivitas, misalnya dengan bekerja dengan integritas, berbagi dengan sesama, dan selalu mengingat tujuan hidup yang lebih besar. Selain itu, aku juga berusaha untuk menjaga ibadah dan waktu untuk keluarga, supaya ga terjebak dalam dunia yang sementara.

9. **Apakah anda termasuk orang yang boros dalam membeli barang?**

   Nggak bisa dibilang boros, tapi kadang ada aja momen dimana tergoda beli barang yang sebenarnya nggak terlalu perlu. Biasanya sebelum beli, aku mikir-mikir dulu, apalagi kalau barangnya agak mahal. Aku coba lebih bijak dalam ngeluarin uang, dan pastiin kalau beli sesuatu itu memang bener-bener dibutuhkan atau bisa dipakai dalam waktu lama. Meski kadang suka impulsif.

10. **Apakah fokus pada usaha dapat mengurangi tekanan kecemasan yang sering muncul saat mengejar target?**

    Iya, fokus pada usaha emang bisa ngebantu mengurangi tekanan dan kecemasan, terutama saat ngejar target. Kalo terlalu fokus sama hasil akhir, sering kali itu malah bikin cemas dan ngerasa terbebani. Tapi kalau fokusnya dipindahin ke proses atau usaha yang kita

lakukan, rasanya jadi lebih ringan dan terkendali. Dengan begitu, kita bisa lebih menikmati perjalanan dan nggak terlalu tertekan dengan ekspektasi yang ada.

11. **Apakah anda termasuk orang yang fokus pada proses dan menjadikan kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup?**

    Iya, aku berusaha untuk fokus pada proses dan ngga terlalu terfokuskan dengan hasil. Kadang, kegagalan memang ngga bisa dihindari, toh kegagalan juga yang akan membuat kita lebih kuat dan Allah tau bahwa hambanya mampu untuk menghadapinya. Dan aku coba lihat itu sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bikin aku belajar lebih banyak.

12. **Menurut anda, apakah orang yang sukses pasti berawal dari kegagalan?**

    nggak semua orang yang sukses harus berawal dari kegagalan, tapi kebanyakan orang sukses memang pernah menghadapi kegagalan di beberapa titik perjalanan mereka. Kegagalan bisa jadi pelajaran berharga yang mengajarkan kita untuk lebih kuat, sabar, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan. Tapi ada juga orang yang sukses tanpa melalui kegagalan besar, meskipun mereka tetap harus melalui proses dan kerja keras.

13. **Bagaimana anda dapat membangun kepercayaan diri yang kuat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh opini atau penilaian orang lain?**

    Aku coba untuk lebih fokus pada diri sendiri dan nilai-nilai yang aku anut, bukan terlalu terpengaruh dengan opini atau penilaian orang lain. Salah satu cara yang aku lakukan adalah dengan menerima kelemahan dan kelebihan diri, lalu berusaha untuk berkembang berdasarkan itu. Aku juga sering mengingat kembali pencapaian-pencapaian kecil yang udah aku raih, biar ngga lupa seberapa jauh aku berkembang. Selain itu, belajar untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain karena setiap orang punya perjalanan yang berbeda. Dan kita harus percaya

sama Allah tentang rencananya, karna Allah lah sebaik-baiknya rencana untuk hambanya.

14. **Apakah anda merupakan orang yang lebih mendengarkan orang lain untuk kehidupan anda atau sebaliknya?**

    Aku cenderung lebih banyak mendengarkan orang lain, terutama orang-orang yang aku anggap bisa memberikan pandangan atau nasihat yang berharga. Aku merasa, mendengarkan orang lain bisa membuka perspektif baru dan memberi arahan yang lebih jelas, apalagi kalau mereka punya pengalaman atau pemahaman yang lebih dalam.

15. **Menurut anda, bagaimana cara mengembangkan kesadaran diri untuk tetap fokus pada tujuan hidup pribadi?**

    Yaitu dengan berusaha untuk selalu merefleksikan diri, baik melalui journaling atau merenung, agar lebih paham tentang apa yang benar-benar penting buat aku. Selain itu, aku coba menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, jadi nggak cuma sekadar angan-angan. Dengan punya tujuan yang spesifik, lebih mudah untuk tetap fokus dan tidak gampang teralihkan oleh hal-hal yang nggak sesuai dengan arah hidupku.

16. **Menurut anda, apakah kesadaran akan kematian dapat membantu seseorang memprioritaskan hal yang benar-benar penting dalam hidup?**

    Iya, karna ketika kita menyadari bahwa waktu kita di dunia ini terbatas, kita cenderung lebih fokus pada apa yang benar-benar bernilai, seperti hubungan dengan orang terdekat, mencapai tujuan hidup yang bermakna, dan berbuat baik. Kematian mengingatkan kita untuk tidak menunda-nunda hal-hal penting, dan untuk lebih menghargai setiap momen yang kita miliki. Dengan cara itu, kita bisa lebih sadar dalam memilih apa yang layak diperjuangkan dan apa yang sebaiknya dilepaskan.

17. **Bagaimana anda dapat membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam mengelola harta dan kekayaan?**

    Untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam mengelola harta dan kekayaan, aku biasanya mulai dengan menilai apakah sesuatu itu benar-benar diperlukan untuk kelangsungan hidup atau kesejahteraan jangka panjang. Kebutuhan biasanya adalah hal-hal dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan kesehatan, sedangkan keinginan adalah sesuatu yang lebih bersifat sementara atau bisa ditunda, seperti barang-barang mewah atau hiburan yang nggak terlalu penting. Aku juga coba mempertimbangkan dampak jangka panjangnya. Kalau membeli sesuatu bisa membawa manfaat atau mendukung tujuan jangka panjang, seperti investasi atau pendidikan, itu mungkin lebih ke kebutuhan. Sementara, jika barang tersebut hanya memberi kepuasan sesaat dan nggak memberikan nilai tambah dalam hidup, itu lebih ke keinginan. Dengan cara ini, aku bisa lebih bijak dalam mengelola keuangan dan memastikan bahwa prioritasnya adalah kebutuhan yang benar-benar penting.

18. **Menurut anda, bagaimana seseorang dapat menggunakan harta dan kekayaan sebagai sarana untuk berbuat kebaikan dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah kematian?**

    Aku percaya bahwa harta dan kekayaan bisa menjadi sarana untuk berbuat kebaikan dan mempersiapkan bekal di akhirat jika digunakan dengan niat yang baik dan bijak. Salah satu cara yang aku coba adalah dengan bersedekah atau memberi kepada mereka yang membutuhkan. Itu bisa dalam bentuk uang, barang, atau bahkan waktu dan tenaga untuk membantu sesama. Selain itu, aku juga berusaha menggunakan harta untuk tujuan yang membawa manfaat jangka panjang, seperti investasi yang halal atau pendidikan yang bisa meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, aku juga berusaha untuk mengelola harta dengan cara yang tidak berlebihan atau boros, dan selalu berusaha untuk menabung untuk masa depan,

baik untuk kebutuhan pribadi maupun untuk membantu orang lain. Dengan niat yang benar, harta bisa menjadi bekal untuk akhirat, karena kita tidak hanya mencari kebahagiaan dunia, tetapi juga berusaha untuk mendapatkan ridha Allah melalui cara yang baik dan bermanfaat bagi orang lain.

B. Nama Inisial: NIS

Usia: 23 Tahun

1. **Apakah anda merasa bahagia bila bersedekah dan berbagi kepada yang lebih membutuhkan?**

   Bahagiaaa, selalu bahagia kalau buat orang lain bahagia.

2. **Apakah kebahagiaan yang berasal dari berbagi dan bersedekah bisa membantu anda dalam menemukan makna hidup yang lebih besar?**

   Iyaa, kadang bahagia ga melulu tentang cinta atau karir. ngeliat org bahagia karena kita penyebabnya itu termasuk makna hidup yang sempurna.

3. **Bagaimana cara anda menemukan kebahagiaan dalam hal sederhana, seperti menikmati alam atau menghabiskan waktu dengan orang terdekat?**

   Pergi ke tempat yang tenang, menikmati alam.

4. **Menurut anda, bagaimana cara mengelola ekspektasi dan mengurangi kecemasan ketika masa depan terasa tidak pasti?**

   Dilihat dari seberapa kapasitas diri sendiri, karena kalau tidak seperti itu akan selalu timbul rasa kecemasan. Pengenalan sama diri sendiri bukan hanya akan menumbuhkan rasa percaya diri dan tenang dalam menghadapi masa depan, tapi kayak lebih yakinin diri bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini tuh pasti punya hikmahnya tersendiri yang telah Allah tetapkan.

5. **Apakah sejauh ini anda dapat menerima takdir yang sepertinya bukan takdir yang anda inginkan?**

Mau tidak mau pun gimana? Ini hidup, baik buruknya juga harus dihadapi bukan dihindarin. Dan dibalik kesulitan hidup ini pastinya ada kemudahan dan itu sudah pasti merupakan takdir yang Allah berikan, kenapa Allah memilihku untuk menjalani ini, ya karna Allah tau bahwa aku ini bisa. Dan Allah pun janji bahwa tidak akan memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hambanya.

6. **Apakah dalam menjalani kehidupan, anda sudah memanfaatkan waktu dan kesempatan dengan sebaik-baiknya?**

   I think yap, karena aku menghabiskan waktu untuk membuat orang lain happy saat bersama aku.

7. **Apakah selama ini anda dalam membeli sesuatu lebih mengedepankan keinginan atau prioritas?**

   Tidak, aku type membeli sesuatu karena kebutuhan.

8. **Bagaimana cara anda menikmati dunia tanpa meninggalkan akhirat?**

   Jalanin aja baik-buruknya dunia, jangan lupa dengan sujudnya. karena biar gimanapun akhirat tetap jadi penolong kita di kehidupan yang lebih lama nanti.

9. **Apakah anda termasuk orang yang boros dalam membeli barang?**

   Engga sihhh, tergantung kebutuhan jugaa.

10. **Apakah fokus pada usaha dapat mengurangi tekanan kecemasan yang sering muncul saat mengejar target?**

    Engga, kecemasan itu muncul saat isi kepala lagi penuh.

11. **Apakah anda termasuk orang yang fokus pada proses dan menjadikan kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup?**

    Iyaaa betul! karena guru paling berharga itu adalah pengalaman hidup, jadi kita bisa belajar dari pengalaman diri sendiri. karna ketika kita mengalami kegagalan dalam kehidupan, sesungguhnya di balik kegagalan tersebut, Allah SWT telah menyiapkan sesuatu yang

jauh lebih baik dan lebih indah daripada apa yang semula diinginkan atau direncanakan oleh manusia.

12. **Menurut anda, apakah orang yang sukses pasti berawal dari kegagalan?**

    Pasti dong, karena mereka mau belajar dalam kegagalan tersebut.

13. **Bagaimana anda dapat membangun kepercayaan diri yang kuat sehingga tidak mudah terpengaruh oleh opini atau penilaian orang lain?**

    Jadi diri sendiri, tutup telinga dan mata aja akan omongan buruk orang lain tentang kita.

14. **Apakah anda merupakan orang yang lebih mendengarkan orang lain untuk kehidupan anda atau sebaliknya?**

    Lebih mendengarkan orang lain untuk berkeluh kesah sih, jarang banget didengerin orang lain soalnya.

15. **Menurut anda, bagaimana cara mengembangkan kesadaran diri untuk tetap fokus pada tujuan hidup pribadi?**

    Diambil dari pengalaman dan tau kapasitas diri.

16. **Menurut anda, apakah kesadaran akan kematian dapat membantu seseorang memprioritaskan hal yang benar-benar penting dalam hidup?**

    Engga juga, karena itu harus bener-bener kemauan dari diri sendiri.

17. **Bagaimana anda dapat membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam mengelola harta dan kekayaan?**

    Dengan cara mengutamakan membayar hal-hal penting dulu yang menjadi tanggung jawab, seperti contoh bayar kost dulu, lalu membayar hutang. kemudian dilihat kebutuhan hidup lainnya.

18. **Menurut anda, bagaimana seseorang dapat menggunakan harta dan kekayaan sebagai sarana untuk berbuat kebaikan dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah kematian?**

    Banyak sedekah sih, sedekah ga melulu harus ke masjid atau ke orang yang tidak mampu ya. tapi memberikan apapun ke orang lain,

hal kecil aja, semisal membelikan makanan ke temen atau memberikan hadiah ke temen dengan maksud cuma pengen liat kebahagiaannya mereka itu termasuk sedekah juga kok. menggunakan harta untuk sebaik-baiknya sih.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Riannajma Mudhia
2. Tempat & Tanggal Lahir : Bekasi, 3 November 2003
3. NIM : 2104046040
4. Alamat Rumah : Perum Bumi Lestari No. 10, Bekasi
5. No. HP : 081295383405
6. Email : riannajmamud@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
   a. TKIT Insan Tarbawi
   b. SDIT Al-Fidaa
   c. SMPI Dewan Dakwah
   d. MAS Persis 69 Matraman