



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB IV PEMBAHASAN DAN ANALISIS

Dalam bab ini, penulis akan memaparkan hasil dan pembahasan tentang “Relevansi *Muhasabah* al-Ghazali sebagai solusi terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Aqidah Dan Filsafat Islam”. Penulis menyajikan data secara sistematis dan teratur agar mudah dipahami. Dalam bab ini penulis akan mulai dengan fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, khususnya di lingkungan Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, karena adanya relevansi *muhasabah* dalam perspektif al-Ghazali dalam menangani *quarter life crisis*.

Selanjutnya, penulis akan memaparkan hasil wawancara dan observasi lapangan yang telah dilakukan, serta mengkaitkannya dengan langkah-langkah dalam pemikiran al-Ghazali mengenai *muhasabah*. Pembahasan ini bertujuan untuk melihat sejauh mana *muhasabah* dapat memberikan efek terapeutik (dampak atau pengaruh yang menyembuhkan) dan membantu mahasiswa dalam menghadapi gejolak emosional, eksistensial, serta krisis identitas yang lazim terjadi di usia 20-an.

Dengan menggabungkan pendekatan kualitatif dan kerangka pemikiran al-Ghazali tentang *muhasabah*, penulis berusaha menunjukkan bahwa *muhasabah* bukan sekedar aktivitas spiritual, tetapi juga memiliki potensi psikoterapeutik dalam merespons tantangan psikologis kontemporer. Penulis berharap pembahasan dalam bab ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam serta membuka cakrawala baru dalam upaya integrasi antara keilmuan filsafat Islam dan psikologi modern.

A. Fenomena *quarter life crisis* di era modern pada mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam

Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat, individu dihadapkan pada tekanan untuk segera mencapai kesuksesan di tengah ketidakpastian arah hidup, seperti ketidakjelasan karier, ketidakstabilan finansial, dan kebingungan dalam menentukan tujuan hidup. Fenomena *quarter life crisis* telah menjadi topik pembincangan yang relevan, terutama di kalangan generasi muda yang berada di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fase transisi penting dalam hidup mereka. Krisis ini sering sekali ditandai dengan perasaan cemas, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup mengenai masa depan. Era modern memiliki beberapa karakteristik yang sangat mempengaruhi kehidupan generasi muda, terutama terkait dengan munculnya *quarter life crisis*. Salah satu ciri utamanya adalah meningkatnya individualisme, dimana banyak orang lebih fokus pada pencapaian dan kehidupan pribadi dibandingkan dengan nilai kebersamaan. Media sosial juga menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di satu sisi, media sosial bisa menjadi sarana untuk mengekspresikan diri dan terhubung dengan orang lain, tetapi di sisi lain, sering kali menciptakan tekanan karena adanya perbandingan hidup dengan orang lain. Banyak anak muda merasa harus segera sukses, memiliki karir cemerlang, dan mencapai standar hidup tertentu dalam waktu singkat. Tekanan untuk pencapaian instan inilah yang sering memicu stres, kebingungan arah hidup, hingga rasa cemas berlebihan. Semua hal ini membuat generasi muda lebih rentan mengalami kebingungan dalam menemukan jati diri dan menentukan jalan hidup mereka.⁷⁵

Gejala umum dari fenomena *quarter life crisis* ini ialah individu mengalami kekhawatiran serta ketakutan perihal akan ketidakpastian mengenai kehidupan yang mendatang, kemudian merasa terjebak pada situasi saat ini baik itu mengenai pekerjaan, hubungan ataupun pendidikan, namun tidak tahu caranya dan takut untuk berubah. Gejala lainnya ialah individu menjadi lebih sensitif, mengalami perubahan emosi yang tidak stabil serta sering kali merasa tertinggal dengan teman sebayanya karena sering membandingkan diri sehingga memicu perasaan bahwa dirinya tidak berharga serta cenderung melihat masa depan dengan pandangan yang negatif dan tidak memiliki harapan.⁷⁶

Fenomena *quarter life crisis* yang berkembang di era modern tidak hanya menjadi diskursus teoritis, tetapi juga dapat diamati secara nyata dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam lingkungan akademik Aqidah dan Filsafat Islam.

⁷⁵ Akta Ririn Aristawati dkk, "Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter life crisis*" *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 19 No 2, 2021, hal 1037

⁷⁶ Alwi Mahmud dkk, "Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase *Quarter life crisis* di Desa Mekarmuti", *Jurnal Proceedings* Vol. I No. 88, 2021, hal. 73

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak fenomena ini, dilakukan serangkaian wawancara dengan mahasiswa dari berbagai latar belakang.

Faktor yang melatar belakangi terjadinya *quarter life crisis*⁷⁷ pada mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam semester akhir dapat dilihat dari rasa khawatir, takut, serta cemas tersebut sering kali muncul secara berlebihan di usia 20-an tahun. Respon setiap individu dalam mengatasi tantangan-tantangan di masa ini sangatlah berbeda-beda, ada sebagian individu yang merasa dirinya siap dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut untuk menjadi individu yang dewasa.⁷⁸ Namun sebagian individu lainnya juga sering kali merasa sulit atau merasa belum mampu untuk mengatasi tantangan atau perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal.⁷⁹

Seperti yang dikatakan oleh GM selaku salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam:

“Rasanya campur aduk banget sekarang. Kondisi yang sering disebut *quarter life crisis* ini bener-bener bikin pikiran jadi nggak tenang. Perasaan itu kayak gelombang, kadang bisa semangat, tapi lebih seringnya jadi gelisah dan gampang kepancing emosi. Jujur, susah banget buat mengontrol diri sendiri, rasanya sedikit-sedikit langsung kepikiran yang macem-macem. Yang paling bikin saya terpikir keras itu soal masa depan setelah lulus kuliah nanti. Udah ambil jurusan Aqidah Filsafat Islam, tapi rasanya prospek pekerjaannya seperti tidak terlalu luas, kan? Ini yang paling sering bikin cemas. Beberapa teman-teman yang lain udah punya rencana karir yang jelas, sementara saya masih meraba-raba mau ke mana. Ditambah lagi ada ekspektasi dari keluarga. Saya anak pertama yang berhasil meraih gelar sarjana di keluarga, jadi ada semacam beban untuk bisa langsung mendapatkan pekerjaan yang sesuai setelah lulus. Mereka berharap saya bisa jadi contoh yang baik buat adik-adik. Padahal, saya sendiri masih dalam proses mencari tahu arah dan potensi diri, apalagi dengan kondisi pasar kerja saat ini. Jujur, terkadang ini semua cukup

⁷⁷ *Quarter life crisis* ialah krisis pada dewasa awal, yang mana pada periode ini seseorang akan merasa khawatir, kebingungan, serta merasa tidak memiliki arah untuk kehidupannya di masa yang akan mendatang. (Istifatun Zaka, *What's the matter with Quarter life crisis* (Yogyakarta: Buku Bijak, 2022), hal. 30)

⁷⁸ Afnan dkk, “Hubungan Efikasi Diri dengan Stress pada Mahasiswa yang berada dalam *Quarter life crisis*”, *Jurnal Kognisia* Vol. 3 No. 1, 2020, hal. 24

⁷⁹ *Ibid.*,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuat saya merasa tertekan.”⁸⁰

Dari paparan di atas mengenai ungkapan GM selaku mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, dengan jelas menggambarkan gejala *quarter life crisis* yang dialaminya, yang ditandai dengan ketidakmampuannya dalam mengontrol emosi yang memicu kegelisahan dan perasaan campur aduk. Kecemasan utamanya berpusat pada masa depan setelah lulus kuliah, khususnya kekhawatiran akan peluang kerja yang dirasa sedikit dari jurusannya. Tekanan ini semakin diperparah oleh harapan keluarga sebagai anak pertama yang bergelar sarjana, ada beban untuk segera mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya dan menjadi contoh bagi adik-adiknya. Hal ini menciptakan dilema antara keinginan pribadi dan tanggung jawab yang terasa berat di tengah ketidakpastian karier.

Hal ini juga sejalan dengan pernyataan AI selaku salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengungkapkan:

“Jujur, beban pikiranku belakangan ini berat sekali. Ada ekspektasi keluarga yang sangat tinggi biar aku bisa lulus kuliah tepat waktu tahun ini. Di lingkungan keluargaku, gelar sarjana itu memang sangat dihargai dan dihormati, jadi aku merasa punya tanggung jawab besar untuk menunjukkan bahwa aku memang seorang sarjana yang bisa dibanggakan. Nah, ini yang bikin aku cemas dan gelisah terutama kalau harus pulang kampung. Aku tau mereka pasti akan bertanya, “Kapan lulusnya?” atau “Sudah sampai mana skripsinya?”. Padahal, prosesnya kan belum selesai, masih berjalan. Rasanya agak takut juga menghadapi pertanyaan-pertanyaan itu, meskipun aku tau mereka bermaksud baik. Aku hanya berharap bisa menyelesaikan ini semua dengan baik dan membuktikan kepada mereka bahwa aku bisa.”⁸¹

Ungkapan AI secara jelas menunjukkan betapa besar tekanan dan kecemasan yang ia hadapi akibat harapan yang besar dari keluarganya terkait kelulusannya. Terdapat beban batin yang signifikan karena ia merasa harus lulus tepat waktu sesuai keinginan orang tuanya. Situasi ini diperparah oleh pandangan keluarga yang sangat menghargai dan menghormati gelar sarjana, menempatkan lulusan pada posisi yang sangat tinggi dan terpancang. Akibatnya, ia merasa harus

⁸⁰ Hasil wawancara dengan GM sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan angkatan tahun 2021, tanggal 17 April 2025.

⁸¹ Hasil wawancara dengan AI sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021 tanggal 10 April 2025



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuktikan diri sebagai seorang sarjana yang patut dibanggakan, sehingga memicu rasa takut dan sangat gelisah, terutama saat akan pulang kampung. Kekhawatiran akan pertanyaan mengenai status kelulusannya, padahal kenyataannya proses studinya belum selesai, menjadi sumber stres yang mendalam. Hal ini mencerminkan pertentangan antara tuntutan dari luar dirinya (yaitu keluarga) dan keadaan sebenarnya dari proses akademik yang belum tuntas, menciptakan masalah emosional yang menguras tenaga dan pikiran.

Kegelisahan mengenai prospek atau peluang kerja yang sesuai dengan bidang keilmuannya juga diungkapkan oleh DS selaku salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengatakan:

“Ketika saya berada di semester akhir ini, saya merasa sangat tidak yakin dengan masa depan. Dulu waktu awal kuliah, saya punya banyak idealisme tentang jadi intelektual muslim yang bisa berkontribusi pada lingkungan sekitar. Tapi sekarang entah kenapa rasanya semua jadi kabur, jadi nggak jelas. Saya bingung banget, setelah lulus mau kerja apa yang benar-benar sesuai dengan background keilmuan saya.”⁸²

Pernyataan DS tersebut selaku salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam, mencerminkan fase ketidakpastian yang dialami mahasiswa di akhir masa studi, terutama baginya yang memiliki idealisme tinggi di awal. Awalnya, ia ada idealisme kuat untuk menjadi intelektual muslim dan berkontribusi, menunjukkan adanya visi dan tujuan yang jelas. Namun, menjelang kelulusan, visi tersebut menjadi kabur, sehingga menimbulkan kebingungan dan keraguan baginya tentang relevansi latar belakang keilmuan dengan prospek kariernya. Hal ini menyoroti dilema yang sering dihadapi lulusan dari bidang keilmuan yang sifatnya filosofis, di mana jembatan antara teori dan praktik di dunia kerja tidak selalu terlihat jelas. Kecemasan ini diperparah oleh tekanan untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dan bermakna, yang sering kali menjadi pertimbangan utama baginya sebagai individu dengan idealisme yang tinggi.

Hal ini tidak jauh berbeda dengan pernyataan BR sebagai mana yang diungkapkannya:

⁸² Hasil wawancara dengan DS sebagai salah satu mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 15 April 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Jujur ya, saya tuh sekarang lagi nggak yakin banget sama diri sendiri. Rasanya banyak banget kekurangan, apalagi soal keterampilan yang di luar semua teori filsafat yang selama ini saya pelajari. Saya sadar betul, nanti di dunia kerja itu pasti butuh lebih dari sekedar kemampuan berpikir kritis doang. Ini yang kadang bikin saya mikir, “apa saya bisa survive nanti?” atau “cukup nggak ya bekal yang saya punya ini?” Rasanya ini bingung mau ke mana dan gimana caranya.”⁸³

Ungkapan BR selaku salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam tersebut dengan jelas menampilkan kecemasan dan ketidakpastian diri yang intens pada fase *quarter life crisis* seorang mahasiswa tingkat akhir. Ia mengakui adanya kekurangan dalam keterampilan praktis di luar teori filsafat yang dipelajarinya, yang menunjukkan kesenjangan persepsi antara bekal akademis dan tuntutan nyata dunia kerja. Kesadaran bahwa “dunia kerja itu pasti butuh lebih dari sekedar kemampuan berpikir kritis doang” menyoroti pemahamannya akan dinamika pasar kerja yang menuntut kompetensi lebih luas. Kemudian pertanyaannya mengenai seperti “apa saya bisa bertahan nanti?” dan “cukup nggak ya bekal yang saya punya ini?” telah mencerminkan keraguan akan adaptabilitas dan kesiapan dirinya. Terakhir, kalimat “Rasanya ini bingung mau ke mana dan gimana caranya” sangat jelas menunjukkan bahwa ia sedang kehilangan arah dalam hidup dan pilihan kariernya.

Selain kecemasan atau kegelisahan akan prospek kerja setelah sarjana, FIS selaku salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam kerap sekali mengalami kecemasan terkait tugas akhirnya, seperti yang diungkapkannya:

“Aduh, beberapa bulan ini aku sering ngerasa takut banget, sering sedih juga, terus kepala rasanya udah mau pecah mikirin skripsi ini. Aku takut banget nggak selesai tepat waktu, padahal orang rumah udah berharap aku cepet pulang dalam keadaan udah dapet gelar. Tapi aku tu sering banget kehilangan arah, bingung mau mulai dari mana, ngerjainnya gimana. Mau nanya teman-teman, tapi segan atau takut kalau malah jadi ngerepotin atau malah kelihatan nggak bisa apa-apa jadi malu. Rasanya akhir-akhir ini terpuruk banget sampek suka berlarut-larut sedih tanpa progres apapun.”⁸⁴

⁸³ Hasil wawancara dengan BR sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 14 April 2025

⁸⁴ Hasil wawancara dengan FIS sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 12 April 2025



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ungkapan FIS ini dengan jelas menggambarkan tekanan mental dan emosional yang dialaminya sebagai salah seorang mahasiswi yang berada di fase akhir perkuliahan. Ia mengalami perasaan cemas, sedih, dan tertekan yang sangat kuat, terutama karena ketakutan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Tekanan ini diperparah oleh ekspektasi keluarga yang tinggi, yang berharap padanya untuk segera pulang dengan gelar sarjana. Kondisi ini menyebabkan disorientasi atau kehilangan arah dalam mengerjakan tugas akhir, disertai kesulitan untuk meminta bantuan dari teman karena perasaan segan, takut merepotkan, atau malu terlihat tidak mampu. Akibatnya, FIS merasakan keterpurukan emosional yang berlarut-larut, menghambat kemajuan dalam penyelesaian studinya.

Hal yang tidak jauh berbeda juga di ungkapkan oleh HSH salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam:

“Aku ngerasa di fase skripsian ini rasanya berat banget, kadang aku kehilangan arah mau ngerjain apa atau gimana. Rasanya makin sulit karena di rumah juga nggak ada dukungan dan kondisi keluarga juga lagi nggak baik-baik aja. Hal itu juga yang bikin aku sering banget malas ngerjain skripsi, jadinya ditunda-tunda terus. Malah kadang kepikiran, “biarlah aku di fase skripsian aja daripada nanti kerja, kayaknya dunia kerja lebih capek dan berat”. Jadi ya aku makin mager deh buat cepat-cepat selesai.”⁸⁵

Ungkapan ini dengan jelas menggambarkan perjuangan berat yang dialami HSH sebagai salah satu mahasiswa yang berada di fase pengerjaan skripsi. Perasaan kehilangan arah dalam mengerjakan tugas akhir menunjukkan adanya hambatan signifikan dalam proses akademik. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya dukungan keluarga serta situasi keluarga yang tidak kondusif, yang secara langsung memengaruhi motivasi dan produktivitasnya. Akibatnya, muncul perilaku menunda-nunda pekerjaan dan rasa malas yang dominan. HSH berpikir untuk bertahan di masa skripsi ini, ia memilih melakukan hal tersebut karena untuk menghindari beban yang dibayangkan dari dunia kerja yang dianggap lebih melelahkan dan berat. Hal ini jelas menunjukkan kecemasan yang sangat besar

⁸⁵ Hasil wawancara dengan HSH sebagai salah satu mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 10 April 2025



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Saifuddin bin Arifin Basim Riau

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

temadap peralihan menuju dunia profesional, serta kecenderungan untuk tetap berada di situasi yang sudah akrab, meskipun sebenarnya sedang menghadapi kesulitan.

Berdasarkan paparan wawancara dan analisis dari beberapa mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam semester akhir, dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena *quarter life crisis* sangat dominan di kalangan mereka, dimanifestasikan melalui berbagai bentuk kecemasan dan tekanan. Faktor utama pemicu kecemasan ini meliputi ketidakpastian prospek kerja yang dirasa sempit dari latar belakang keilmuan filsafat, serta tingginya ekspektasi keluarga yang menuntut kelulusan tepat waktu dan kesuksesan segera setelah sarjana. Selain itu, kendala akademik seperti kesulitan menyelesaikan tugas akhir, perasaan kehilangan arah dalam pengerjaan skripsi, dan kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga yang tidak harmonis, semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Keengganan untuk meminta bantuan teman karena rasa segan atau malu, ditambah dengan munculnya mekanisme *coping* maladaptif⁸⁶ seperti menunda-nunda pekerjaan dan memilih bertahan di fase skripsi demi menghindari beban dunia kerja, menegaskan kompleksitas (keadaan) pergulatan batin yang mereka alami. Secara keseluruhan, temuan ini menyoroti bahwa mahasiswa di fase akhir studi tidak hanya menghadapi tantangan akademis, tetapi juga tekanan psikososial⁸⁷ yang

⁸⁶ Mekanisme *Coping* Maladaptif merujuk pada cara-cara atau strategi yang kurang efektif atau bahkan merugikan yang digunakan seseorang untuk menghadapi stres, masalah, atau emosi negatif. Meskipun pada awalnya mungkin terasa membantu karena meredakan ketidaknyamanan sementara, cara ini justru bisa menimbulkan masalah baru atau memperburuk situasi dalam jangka panjang. Singkatnya, ini adalah respons yang tidak sehat terhadap tekanan. Contohnya bisa seperti menunda-nunda pekerjaan, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, atau menghindari masalah daripada menghadapinya secara langsung. (Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company).

⁸⁷ Psikososial mengacu pada keterkaitan erat antara aspek kejiwaan atau mental seseorang dengan lingkungan sosial dan hubungannya dengan orang lain. Istilah ini menjelaskan bagaimana kondisi pikiran, emosi, dan perilaku individu saling memengaruhi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, seperti keluarga, komunitas, budaya, dan interaksi sehari-hari. Artinya, bagaimana kita berpikir dan merasa tidak lepas dari bagaimana kita hidup dan berinteraksi di tengah masyarakat, dan sebaliknya, kondisi psikologis kita juga membentuk cara kita berhubungan dengan dunia luar. (Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw-Hill).

Relevansi *muhasabah* al-Ghazali terhadap solusi *quarter life crisis* mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam

Al-Ghazali menempatkan *muhasabah* sebagai salah satu maqam, yang mana ia merumuskan maqam menjadi beberapa yakni diantaranya ialah tobat, sabar, syukur, *khauf*, *raja*, *tawakkal*, *mahabbah*, *rida*, ikhlas, *muhasabah* dan *muraqabah*. *Muhasabah* menurut al-Ghazali ialah melakukan perhitungan terhadap gerak yang telah dilakukan bahkan terhadap diam yang telah dilaluinya. Ia mengumpamakan *muhasabah* pada pedagang cermat yang menghitung atau memikirkan modal, untung dan rugi. Seperti menghitung berapa modal yang dikeluarkan, berapa keuntungan yang didapat, berapa kerugian yang diderita, dan apa saja kesalahannya dalam berdagang tersebut. Jika pedagang tersebut menemukan kerugian atau kesalahan fatal dalam perhitungannya, maka ia akan mencari cara untuk menutupi kerugian tersebut atau mengubah strategi agar tidak terulang. Jika ia untung besar, ia akan berinvestasi lebih lanjut atau bersyukur.

⁸⁸Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti tidak semua dimasukkan ke dalam pembahasan sebab hasil wawancara mengenai faktor terjadinya *quarter life crisis* tidak jauh berbeda dari satu sama lain.

⁸⁸Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti tidak semua dimasukkan ke dalam pembahasan sebab hasil wawancara mengenai faktor terjadinya *quarter life crisis* tidak jauh berbeda dari satu sama lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meminta teman jujur untuk mengungkapkan kekurangan diri, mengambil faedah dari perkataan musuh, serta melihat perbuatan tercela pada orang lain dan mengumpamakannya pada diri sendiri.

Muhasabah yang ditawarkan al-Ghazali, sebagaimana yang diumpamakannya dengan seorang pedagang cermat yang menghitung modal, untung, rugi serta kesalahan dalam berdagang demi mencapai keuntungan yang berkelanjutan, ternyata perspektif al-Ghazali sangat relevan untuk memahami dan mengatasi fenomena *quarter life crisis* yang kerap melanda mahasiswa akhir, khususnya di jurusan Aqidah dan Filsafat Islam. Sama seperti pedagang yang harus mengevaluasi secara mendalam transaksi hariannya, mahasiswa akhir di jurusan ini menghadapi tuntutan untuk menghitung kembali perjalanan akademik, pilihan karier, dan tujuan hidup mereka di ambang kelulusan. Masa ini sering sekali diwarnai oleh kecemasan tentang relevansi ilmu yang dipelajari, keraguan terhadap prospek kerja, dan kebingungan arah hidup yang mendalam, terutama ketika dihadapkan pada pertanyaan eksistensial tentang keyakinan dan makna yang telah mereka geluti selama studi. Hal ini serupa dengan pedagang yang menemukan kerugian fatal dan harus segera merubah strategi. Al-Ghazali menekankan bahwa *muhasabah* bukan hanya refleksi pasif, melainkan sebuah proses aktif untuk mengakui kesalahan, mengambil pelajaran, dan menyusun strategi baru untuk masa depan. Jika seseorang mahasiswa akhir Aqidah dan Filsafat Islam menemukan bahwa modal keilmuan dan strategi yang telah dijalani mungkin tidak selaras dengan keuntungan dan tujuan hidup yang diharapkan, seperti kontribusi nyata pada masyarakat, keamanan finansial, atau bahkan pemenuhan spiritual yang lebih dalam, *muhasabah* al-Ghazali mendorong untuk tidak berdiam diri, melainkan segera melakukan penyesuaian dan mengambil langkah perbaikan yang menguntungkan dihari esok.

Maka dari itu, setelah melalui proses observasi dan wawancara mendalam terhadap mahasiswa akhir Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam khususnya dalam usia 21-23 tahun dan angkatan tahun 2021 yang mengalami *quarter life crisis*, ternyata terdapat relevansinya terhadap pemikiran Al-Ghazali mengenai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

langkah-langkah yang digunakan oleh responden dalam mengatasi *quarter life crisis*. Adapun langkah-langkah tersebut ialah sebagai berikut:

1. Menemui Guru dan Para Profesional di Bidangnya (Psikolog, Psikiater, dan Mentor)

Menemui guru, seseorang akan pergi menemui guru atau seseorang yang lebih berkompeten untuk dimintai saran atau cara untuk mengobati kekurangan-kekurangan yang ada pada diri. Dalam hal ini guru dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki beberapa pengertian. Secara umum, guru diartikan sebagai orang yang pekerjaannya mengajar (di sekolah) atau pengajar. Namun, pengertian guru juga meluas menjadi orang yang ahli dalam suatu ilmu atau kepandaian. Dalam konteks yang lebih luas, guru bisa merujuk pada orang tua yang mendidik anaknya atau bahkan orang yang memberikan ilmu pengetahuan atau keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya di lingkungan formal seperti sekolah.⁸⁹ Hal ini relevan dengan pernyataan salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam yang terdapat dalam wawancara dengan MD, yakni sebagai berikut:

“Saya pergi ke salah satu ustadz yang saya percayai dapat memberikan pencerahan pada waktu itu ketika saya lagi merasa buntu dengan skripsi saya, yang mana bukan cuma perih tentang idenya aja, tapi pada saat itu rasanya semua yang saya pelajari itu jadi gak ada artinya, sampai mikir saya ini kayaknya salah jurusanlah. Bahkan sempat mengalami kekosongan besar dalam diri ini mulai dari ngerasa cemas sampai merasa sering terombang-ambing tanpa tujuan yang jelas. Setelah saya ceritakan padanya hal tersebut, ustadz itupun menanggapi dengan cara nenangin. Beliau menjelaskan bahwa fase ini tuh wajar, dan beliau menyarankan saya untuk merefleksikan kembali apa yang menjadi tujuan hidup saya, kemudian mendekatkan diri kepada Allah sebagai obat kegelisahan jiwa, serta beliau ini mengajak saya untuk mengubah sudut pandang saya mengenai skripsi ini sebagai suatu ibadah dan kesempatan belajar yang diminati, agar ketika hati tenang dan tujuan jelas, ide-ide tu akan datang dengan sendirinya dan saya bisa jadi pribadi yang lebih kuat.”⁹⁰

⁸⁹ "Guru," dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/guru>. Diakses pada hari Kamis, tanggal 10 April 2025 pukul 00.43

⁹⁰ Hasil wawancara dengan MD sebagai salah satu mahasiswa Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 11 April 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari ungkapan MD di atas, ketika berada di situasi kebingungan, cemas dan sampai pada merasa adanya kekosongan besar dalam diri, ia memutuskan untuk menemui ustadz yang dipercaya dapat mengantarkannya pada pencerahan dan dapat memberikan bimbingan spiritual atau solusi. Ustadz tersebut berperan sebagai figur guru dalam pengertian luas (KBBI), memberikan penenangan serta saran untuk merefleksikan kembali tujuan hidup, mendekatkan diri kepada Allah sebagai penawar kegelisahan, dan mengubah perspektif skripsi menjadi ibadah serta kesempatan belajar. Pendekatan spiritual ini terbukti membantu MD menemukan ketenangan batin dan arah.

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh AI sebagai salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengungkapkan:

“Aku tuh coba mencari ketenangan dengan cara berkonsultasi sama orang yang aku anggap berkompeten dan bisa membantu, biasanya aku ke psikiater gitu untuk sharing-sharing tentang apa yang aku rasain dan minta nasihatnya. Gimana sih cara mengelola ekspektasi keluarga tanpa membuat diri sendiri semakin tertekan.”⁹¹

Berdasarkan ungkapan AI tersebut, terlihat jelas bahwa ia memiliki kesadaran untuk mencari solusi atas tekanan yang dialami, khususnya terkait ekspektasi keluarga. Upaya mencari ketenangan melalui konsultasi dengan psikiater ini sangat relevan dengan salah satu langkah muhasabah Al-Ghazali, yaitu pergi atau mencari seorang guru. Dalam konteks modern, psikiater dapat digolongkan sebagai seorang “guru” dalam artian yang lebih luas. Menurut KBBI, guru adalah orang yang pekerjaannya mengajar, namun bisa juga diartikan sebagai orang yang memiliki keahlian atau ilmu tertentu yang dapat memberikan bimbingan dan arahan.⁹² Psikiater, dengan ilmu psikologi dan psikiatri yang mereka miliki, berperan sebagai pembimbing yang kompeten dalam membantu individu mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku, termasuk

⁹¹ Hasil wawancara dengan AI sebagai salah satu mahasiswi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 10 April 2025

⁹² Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Keempat. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, halaman 440.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cara mengelola ekspektasi dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, langkah mencari psikiater ini menunjukkan adanya pencarian bimbingan dari ahli yang sejalan dengan esensi mencari guru untuk menuntun diri menuju ketenangan dan pemahaman diri yang lebih baik.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh NA salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengungkapkan:

“Karena beban di kepala dan hati udah menumpuk banget, dan aku juga bingung mau cerita ke siapa biar nggak dihakimi, akhirnya aku mutusin buat cari bantuan dari ahlinya. Aku coba cari-cari info, dan psikiater *online* yang pas buat aku. Selain lebih gampang diakses di tengah sibuknya anak semester akhir, biayanya juga lebih terjangkau. Aku berharap banget, lewat konsultasi *online* ini, aku bisa ngeluarin semua unek-unek yang selama ini kupendam. Aku juga dapet pandangan baru tentang masalahku ini, dan yang paling penting, diajarin cara buat ngatur semua kegelisahan dan tekananku ini, terutama yang soal ekonomi keluarga dan hubungan dengan anggota keluarga di rumah.”⁹³

Dari ungkapan tersebut menunjukkan adanya kesadaran tinggi dari NA untuk mencari jalan keluar dari tekanan yang dialami, khususnya terkait masalah ekonomi keluarga dan hubungannya dengan anggota keluarganya.

Keputusan untuk mencari bantuan psikiater *online* adalah langkah proaktif yang relevan dengan konsep mencari guru atau pembimbing, sebagaimana yang dianjurkan dalam muhasabah Al-Ghazali. Dalam konteks modern, psikiater *online* meskipun berbeda format dan lokasi tetap berfungsi sebagai seorang guru dalam arti luas. Menurut KBBI, guru dapat merujuk pada seseorang yang memiliki keahlian atau ilmu tertentu dan mampu memberikan bimbingan atau arahan.⁹⁴ Dengan keahlian profesionalnya, psikiater *online* berperan sebagai sumber pengetahuan dan strategi untuk mengelola emosi dan pikiran, serta memberikan pandangan baru yang dibutuhkan oleh NA tersebut. Kemudahannya dalam mengakses dan biaya yang terjangkau menjadi nilai tambah dari psikiater *online*, menjadikannya pilihan yang tepat bagi NA yang

⁹³ Hasil wawancara dengan NA sebagai salah satu mahasiswi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 11 April 2025

⁹⁴ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Keempat. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, halaman 440.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mencari bimbingan di tengah kesibukan sebagai mahasiswa tingkat akhir. Ini menunjukkan bahwa pencarian bimbingan ahli tidak harus selalu dalam bentuk tradisional, tetapi dapat beradaptasi dengan kemajuan teknologi dan kebutuhan seseorang.

Tidak hanya itu, hal ini juga sejalan dengan ungkapan HSH salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam yakni sebagai berikut:

“Karena udah buntu banget dan meerasa butuh banget dorongan, akhirnya aku mutusin buat mencari seorang mentor yang terdapat dalam forum online gitu. Bukan sembarang mentor, tapi seseorang yang memang ahli di bidang penulisan akademik dan skripsi, yang udah berpengalaman ngadepin mahasiswa dengan berbagai macam kendala. Aku berharap dia bisa memberikan arahan yang jelas dan terstruktur, mulai dari gimana caranya bikin *outline* yang solid, nyari referensi yang relevan, sampai strategi biar nggak gampang *stuck* di tengah jalan. Lebih dari itu, aku juga butuh banget seseorang yang bisa memotivasi dan memberikan semangat di tengah kondisi mental yang lagi *down* ini, biar aku bisa kembali fokus dan akhirnya menyelesaikan skripsiku secepatnya.”⁹⁵

Ungkapan HSH tersebut secara jelas menunjukkan bahwa ia berada dalam kondisi tertekan dan memiliki inisiatif untuk mencari bantuan eksternal demi mengatasi hambatan dalam penyelesaian skripsinya. Keputusan untuk mencari seorang mentor melalui forum daring yang ahli dalam penulisan akademik, serta harapan akan bimbingan terstruktur dan motivasi, sangat selaras dengan konsep mencari seorang guru dalam konteks muhasabah Al-Ghazali. Dalam pengertian yang lebih luas, sebagaimana termuat dalam KBBI, seorang guru bukan hanya pengajar di sekolah, melainkan juga individu yang memiliki keahlian atau ilmu tertentu yang dapat memberikan arahan dan bimbingan yang bermanfaat.⁹⁶ Dengan demikian, mentor yang dicari individu ini, meskipun ditemukan di platform daring dan berfokus pada ranah akademik, tetap memenuhi esensi seorang guru karena perannya sebagai sumber pengetahuan, pemberi arahan, dan penyemangat yang krusial untuk

⁹⁵ Hasil wawancara dengan HSH sebagai salah satu mahasiswa jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 10 April 2025

⁹⁶ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Keempat. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, halaman 440.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membantunya keluar dari kesulitan dan menyelesaikan tanggung jawab akademisnya.

Berdasarkan analisis terhadap berbagai pengalaman responden, dapat disimpulkan bahwa langkah “menemui guru” dalam konteks *muhasabah* al-Ghazali memiliki relevansi yang kuat dan terwujud dalam beragam bentuk di era modern. Responden MD mencari bimbingan spiritual dari seorang ustadz, AI dan NA memilih psikiater (baik secara langsung maupun daring) untuk mengatasi tekanan psikologis, sementara HSH mencari mentor di forum *online* untuk bimbingan akademik. Meskipun peran dan platformnya berbeda, semua figur tersebut berfungsi sebagai guru dalam pengertian luas KBBI, yakni sebagai individu yang memiliki keahlian atau ilmu tertentu dan mampu memberikan bimbingan serta arahan yang dibutuhkan.⁹⁷

Pencarian bimbingan ini tidak hanya terbatas pada masalah akademis atau personal semata, melainkan juga mencakup dimensi spiritual, menunjukkan bahwa kegelisahan di masa *quarter life crisis* seringkali membutuhkan solusi holistik. Dari kasus-kasus ini, terlihat bahwa kesadaran untuk mencari bantuan dari individu yang lebih berkompeten, terlepas dari labelnya (ustadz, psikiater, mentor *online*), adalah langkah krusial (penting) dalam mengatasi kebingungan, kecemasan, dan kekosongan diri. Aksesibilitas dan adaptasi dengan teknologi, seperti psikiater atau mentor *online*, juga memperluas definisi guru dan menunjukkan fleksibilitas individu dalam mencari solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mereka. Pada akhirnya, semua upaya ini berujung pada pencarian ketenangan batin, kejelasan tujuan, dan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, sejalan dengan esensi *muhasabah* Al-Ghazali dalam menemukan pencerahan diri dan arah hidup.

2. Menemui Teman

Seseorang akan pergi menemui teman yang dapat dipercayai untuk memberitahukan kepadanya perihal perbuatan-perbuatan tercela yang ada

⁹⁷ *Ibid.*,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada diri untuk dapat diperbaiki. Adapun teman yang dimaksudkan al-Ghazali ialah seseorang yang memiliki kepekaan yang tinggi, jelas agamanya, serta baik akhlaknya. Teman seperti inilah yang layak dijadikan tempat untuk berkonsultasi. Sebagaimana yang dijelaskan dalam kisah atau riwayat (atsar) sebagai berikut:⁹⁸

Umar radiallahuanhu berkata: “Semoga Allah memberi belas kasih kepada orang yang mau menunjukkan kekurangan-kekuranganku.” Dan ia sering bertanya kepada Salman tentang kekurangan-kekurangannya. Maka ketika salman datang kepada Umar, lalu Umar bertanya: “Berita apakah yang telah sampai kepadamu tentang diriku, yang tidak kamu senangi?” Salman meminta, supaya Umar tidak mempertanyakan tentang itu, tetapi Umar mendesak untuk menanyakannya. Kemudian Salman berkata: “Telah sampai berita kepadaku, bahwasannya kamu telah mengumpulkan dua makanan di atas satu meja makan. Dan kamu mempunyai dua pakaian, satu pakaian untuk waktu siang dan satu pakaian lagi untuk waktu malam.” Kemudian Umar bertanya lagi: “Adakah berita lagi selain yang itu yang sampai kepadamu?”, Salman menjawab: “Tidak.” Kemudian Umar berkata: “Adapun perbuatan yang dua itu, sudah cukuplah bagiku.” Maka, Umar bin Khaththab pernah juga bertanya kepada Hudzaifah beliau bertanya kepadanya: “Kamu adalah teman rahasia Rasulullah SAW mengenai orang-orang yang munafiq. Adakah kamu mengetahui pada diriku akan sesuatu tanda-tanda kemunafikan?” Di mana Umar begitu tinggi pangkatnya dan demikian mulia kedudukannya, ia menuduh dirinya sendiri. Semoga Allah meridhainya.”

Kisah tentang Umar bin Khattab radiyallahuanhu dengan Salman al-Farisi dan Hudzaifah bin al-Yaman ini, meskipun merupakan atsar sahabat dan bukan hadits Nabawi, secara kuat menyoroti prinsip muhasabah (introspeksi diri) dan kerendahan hati yang luar biasa dari seorang pemimpin besar. Umar menunjukkan teladan dengan secara aktif mencari dan menerima kritik mengenai kekurangannya, baik dalam hal gaya hidup pribadi maupun kekhawatiran mendalam akan adanya sedikit pun tanda kemunafikan. Hal ini bukan hanya mencerminkan kezuhudan dan ketakwaan spiritualnya yang tinggi, tetapi juga menunjukkan pentingnya keberanian dalam menghadapi

⁹⁸ Abu Nu'aim Al-Isfahani. *Hilyatul Auliya wa Thabaqat Al-Asyfiya'*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah. Jilid 1, halaman 203

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelemahan diri sendiri demi perbaikan. Pada intinya, riwayat-riwayat ini menegaskan bahwa seorang individu, bahkan di puncak kekuasaan dan kemuliaan sekalipun, wajib terus-menerus mengevaluasi diri, mencari masukan, dan senantiasa berhati-hati agar selalu berada di jalan yang benar di hadapan Allah SWT.

Dapat diketahui pemikiran al-Ghazali tersebut relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dibuktikan dalam wawancara bersama HIP sebagaimana berikut:

“Aku tuh lagi di fase skripsi yang rasanya campur aduk banget, ini kadang aku suka ngerasa bingung mau ngapain setelah lulus, padahal skripsi aja belum kelar. Beban pikiran ini bikin aku sering cemas, bahkan kadang nyalahin diri sendiri kenapa nggak bisa seproduktif teman-teman yang lain. Karena udah nggak tahan nyimpen sendiri, akhirnya aku mutusin buat ketemu sahabat lamaku, si Fulanah. Dia tuh orangnya peka banget, agamanya kuat, dan akhlaknya juga baik. Aku cerita semua unek-unekku, mulai dari *stres* skripsi sampai rasa *insecure* tentang masa depan. Aku sengaja pilih dia karena aku tahu, dia nggak bakal cuma dengerin, tapi juga bisa ngasih pandangan jujur, misalnya kayak dia bilang gini samaku “kayaknya kamu terlalu banyak mikir hal yang belum terjadi, deh. Fokus aja dulu sama yang di depan mata, satu per satu. Terus, kamu juga kelihatan kurang istirahat, itu bisa jadi bikin kamu makin gampang cemas.” Dia tuh bantu aku ngelihat masalah dari sudut pandang yang lebih jernih, tanpa ngehakimin.”⁹⁹

Analisis dari ungkapan HIP selaku salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam, menunjukkan bahwa ia mengalami tekanan berat selama fase skripsi yang diperparah oleh kecemasan akan masa depan setelah lulus dan perbandingan diri dengan orang lain yang menjadi tanda-tanda mengalami *quarter life crisis*. Dalam menghadapi kondisi ini, HIP secara cepat memilih untuk mencari dukungan dari sahabat lamanya yang punya kriteria peka, agamanya kuat, dan akhlaknya baik. Pilihan ini sangat tepat karena sahabat tersebut tidak hanya sekadar mendengarkan, tapi juga memberikan masukan jujur dan membangun, seperti saran untuk fokus pada hal-hal yang ada di

⁹⁹ Hasil wawancara dengan HIP sebagai salah satu mahasiswa jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 09 April 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

depan mata dan mengatur istirahatnya. Cara ini membantu HIP melihat masalah dari sudut pandang yang masuk akal, tanpa merasa dihakimi dan membuktikan bahwa bantuan dan nasihat langsung dari orang terdekat yang dipercaya menjadi cara ampuh mengatasi tekanan *quarter life crisis* dan mengembalikan fokus.

Hal ini sejalan dengan ungkapan IM selaku salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam:

“Rasanya tiap mau mulai nulis atau revisi tuh suka muncul keraguan di diriku, kayak “ini bener nggak ya?”, “aku mampu nggak ya?”. Keraguan-keraguan kayak gini akhirnya bikin aku tuh takut banget buat bimbingan ke dosen, padahal aku tau kalau nunda-nunda malah makin berantakan. Pikiran negatif ni terus muter di kepala, sampai akhirnya aku udah nggak tahan lagi dan mutusin buat cerita ke salah satu temen deketku. Aku pilih dia karena aku tau dia orangnya baik akhlaknya, agamanya juga lumayan kuat, dan lebih baik dariku dalam banyak hal lah intinya. Dia bisa ngasih masukan yang jujur dan membangun di aku, bukan cuma dengerin keluh kesahku aja, tapi juga bantu aku nemuin solusi biar aku tuh bisa lebih yakin sama diri sendiri dan tugas akhirku biar cepet kelar.”¹⁰⁰

Analisis dari cerita IM ini menunjukkan bahwa ia sedang mengalami tekanan batin yang besar saat mengerjakan tugas akhir, terlihat dari keraguan diri yang kuat dan takut untuk bimbingan. Pikiran-pikiran negatif yang terus-menerus muncul ini menjadi beban emosional tersendiri baginya. Menariknya, IM punya kesadaran untuk mencari dukungan. Ia memilih untuk bercerita pada teman dekatnya yang ia nilai punya sifat-sifat baik yaitu akhlaknya mulia, agamanya kuat, dan ia anggap lebih baik dari dirinya. Pilihan teman ini sangat tepat karena IM tidak hanya butuh didengar, tapi juga masukan jujur yang membangun dan bantuan untuk menemukan solusi. Hal ini berarti IM paham pentingnya mencari nasihat dari orang yang tepat, yang bisa memberinya arahan dan pandangan positif, agar ia bisa kembali percaya diri dan tugas akhirnya cepat selesai.

¹⁰⁰ Hasil wawancara dengan IM sebagai salah satu mahasiswa jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 08 April 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidak hanya itu, hal ini tidak jauh berbeda dengan ungkapan GM sebagai salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengungkapkan:

“Karena semua pikiran itu udah menumpuk dan rasanya sendiri gak sanggup lagi buat mengatasinya, akhirnya saya memutuskan untuk curhat ke salah satu teman dekat saya yang di kampung. Dia tuh bukan cuma sekedar teman ngobrol biasa, tapi saya juga mengakui dia itu lebih baik dari saya dalam banyak hal, terutama dalam hal kematangan berpikir dan cara dia menyikapi hidup. Agamanya juga kuat, jadi saya yakin dia bisa ngasih pandangan yang bijak. Saya ceritakan semua keresahan tentang masa depan saya, soal jurusan saya juga, terus tentang beban ekspektasi keluarga pun saya ceritakan sama dia. Dari situ dia pun ngasih solusi atau setidaknya pandangan yang mencerahkanlah. Ketika saya ceritain semua itu, dia pun tidak menghakimi, justru dia ngebantu saya untuk ngeliat celah atau peluang yang sebelumnya nggak terpikirkan sama saya, terus dia juga nguatin mental saya agar tidak terus-terusan merasa tertekan dan bingung gini.”¹⁰¹

Dari ungkapan GM ini menunjukkan bahwa ia sedang mengalami tekanan mental yang besar karena cemas soal masa depan, pilihan jurusan, dan harapan keluarga. Merasa sangat terbebani dan tak sanggup lagi sendirian, GM pun mengambil langkah berani dengan mencari dukungan dari teman dekatnya di kampung. Ia memilih teman ini karena ia sangat percaya pada cara berpikirnya yang matang, cara dia menjalani hidup yang baik, dan kekuatan agamanya, bahkan menganggap temannya itu lebih baik darinya. Teman ini bukan cuma jadi pendengar, tapi juga memberikan pandangan yang bijak, solusi nyata, dan pencerahan. Sikap dari temannya tersebut juga tidak menghakimi, justru membantu GM melihat kesempatan baru yang tak terpikirkan sebelumnya dan menguatkan hatinya. Hal ini membuktikan bahwa dukungan dari orang yang dipercaya bisa memberi nasihat emosional untuk mengatasi tekanan *quarter life crisis* dan mengembalikan semangat serta fokus seseorang.

Berdasarkan analisis terhadap berbagai pengalaman responden, dapat disimpulkan bahwa langkah “menemui teman” sebagai bentuk muhasabah diri

¹⁰¹ Hasil wawancara dengan GM sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan angkatan tahun 2021, tanggal 17 April 2025.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menurut Al-Ghazali sangat relevan dalam menghadapi *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam. Kisah Umar bin Khattab menjadi landasan filosofis tentang pentingnya mencari kritik dan saran dari orang terpercaya. Para responden seperti HIP, IM, dan GM secara proaktif mencari dukungan dari teman dekat yang memiliki kriteria baik dalam akhlak, agama, dan kematangan berpikir. Teman-teman ini tidak hanya berfungsi sebagai pendengar empati, tetapi juga memberikan pandangan jujur, masukan membangun, solusi konkret, dan penguatan mental, tanpa menghakimi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkaran sosial yang berkualitas tinggi menjadi cara ampuh untuk mengatasi tekanan, keraguan diri, kecemasan masa depan, dan mengembalikan fokus serta semangat dalam menghadapi tantangan hidup, khususnya di fase krusial menjelang kelulusan.

3. Mendengarkan Kritik

Seseorang akan mengambil faedah dari perkataan-perkataan musuh untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik ketimbang terhanyut dalam perkataan teman yang suka menyanjung-nyanjung atau memuji-muji hingga menyembunyikan segala kekurangan. Secara alamiah, manusia cenderung mengabaikan pernyataan yang berasal dari pihak yang berlawanan, bahkan sering sekali menganggapnya sebagai manifestasi dari kedengkian. Namun, individu dengan persepsi yang tajam dan kebijaksanaan yang mendalam justru akan memanfaatkan setiap kritik dari musuh sebagai sumber informasi berharga. Hal ini didasari oleh fakta bahwa kelemahan atau kekurangan yang tidak disadari seringkali terekspos melalui pandangan atau ucapan dari pihak yang tidak menyukai kita.

Maka, dalam konteks penelitian ini, para informan penelitian membutuhkan peran atau pihak lain yang menyadarkan mereka untuk mengubah pandangan tentang permasalahan yang mereka alami, utamanya semacam kritik yang bersifat negatif menjadi afirmasi positif. Hal ini dapat dilihat dari pengalaman AI sebagai salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengungkapkan:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Nah, di situlah psikiaterku ngasih masukan yang bener-bener membuka pikiranku. Beliau bilang, “Coba deh, AI lihat tekanan dan pertanyaan dari keluarga itu bukan sebagai beban, tapi sebagai semacam kritik yang justru bisa jadi pemicu positif. Kadang kita justru bisa mengambil pelajaran berharga dari pihak yang seolah melawan atau menekan kita. Karena kelemahan atau kekurangan kita seringkali malah justru terlihat jelas dari sudut pandang orang lain yang tidak selalu sejalan dengan kita.” Intinya, Psikiaterku menekankan bahwa daripada tenggelam dalam kekhawatiran, lebih baik memanfaatkan ekspektasi itu sebagai bahan bakar untuk terus maju. Beliau bilang “Anggap saja pertanyaan “kapan lulus?” itu sebagai dorongan untuk mengevaluasi apa yang bisa aku perbaiki agar proses skripsi lebih lancar.” Intinya, aku diajarkan untuk mengubah energi negatif dari tekanan itu menjadi motivasi untuk berkembang. Sekarang, aku jadi lebih bisa melihat setiap pertanyaan atau ekspektasi itu sebagai peluang untuk introspeksi dan menjadi lebih baik, bukan lagi sebagai ancaman.”¹⁰²

Dalam penelitian ini, pengalaman AI, seorang mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, memberikan gambaran nyata tentang kekuatan mengubah persepsi terhadap tekanan. Analisis penulis terhadap ungkapannya menunjukkan bahwa kritik atau ekspektasi yang menekan, bila dilihat dari sudut pandang yang tepat, dapat bertransformasi menjadi pendorong positif untuk perkembangan diri. Pendekatan psikiaternya yang menyarankan AI untuk melihat pertanyaan keluarga sebagai “kritik pemicu” sejalan dengan gagasan bahwa kelemahan seringkali terungkap justru melalui pandangan orang lain, bahkan yang tidak sejalan. Hal ini bukan hanya tentang menerima kritik, tetapi tentang memanfaatkannya sebagai dorongan untuk introspeksi dan perbaikan. Kasus AI menggarisbawahi bagaimana mengubah energi negatif dari kekhawatiran menjadi motivasi untuk bertindak dapat menghasilkan kemajuan signifikan, mengubah ancaman menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan ungkapan TN, ia mengungkapkan:

¹⁰² Hasil wawancara dengan AI sebagai salah satu mahasiswi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 10 April 2025

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Aku pernah pas lagi kalut-kalutnya karena sering liat pencapaian teman-teman sebaya di media sosial tuh kok pada keren-keren dan sukseslah intinya, sedangkan aku masih nge-*stuck* di situ-situ aja rasanya. Ngebandingin kayak gini tuh sering bikin aku cemas, bahkan suka muncul rasa iri dan pikiran negatif gitu. Terus curhatlah aku ke salah satu temen, dia itu tipe orang yang gak bertele-tele, tapi omongannya selalu ngena. Waktu aku cerita semua kegelisahan ini, dia langsung nyeletuk gini, “Daripada dirimu sibuk membandingkan diri sama orang lain atau tenggelam dalam keraguan, mending anggap aja itu semua sebagai kritik yang bikin dirimu sendiri mikir, “Oke, apa nih yang harus aku benahi?” Kadang ya, dari omongan orang yang enggak sependapat atau bahkan dari rasa enggak enak di hati kita sendiri, justru di situlah kita bisa lihat kekurangan kita yang sebenarnya. Ibaratnya, kalau teman yang cuma puji-puji itu bisa bikin kita lengah, tapi keraguan atau kritik dari luar itu justru bisa jadi alarm yang membangunkan. Jadi, intinya di sini tu dia menekankan daripada terus-terusan khawatir, lebih baik jadikan semua keraguan dan tekanan itu sebagai motivasi. Dia bilang, “Anggap aja ini dorongan buatmu evaluasi diri, apa yang kurang, dan langkah apa yang perlu diambil,” katanya. Jadi, dari obrolan sama dia, aku belajar untuk mengubah energi negatif itu jadi semangat untuk berkembang. Sekarang, setiap kali rasa cemas atau perbandingan itu muncul, aku coba lihat itu sebagai kesempatan untuk introspeksi dan jadi lebih baik, bukan lagi sebagai hal yang menakutkan untuk diriku.”¹⁰³

Pengalaman TN ini menggambarkan secara jelas bagaimana pandangan terhadap kritik dan perbandingan dapat diubah menjadi kekuatan pendorong. Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, di mana individu seringkali dihadapkan pada tekanan sosial dan perbandingan pencapaian, kemampuan TN untuk menerima nasihat temannya yang lugas menunjukkan kematangan dalam berpikir. Analisis penulis menunjukkan bahwa mengubah kecemasan dan rasa iri menjadi “kritik” atau “alarm yang membangunkan” merupakan strategi yang sangat berguna. Hal ini selaras dengan gagasan bahwa kelemahan diri seringkali lebih jelas terlihat dari sudut pandang eksternal atau melalui perasaan tidak nyaman, yang kemudian dapat dimanfaatkan untuk introspeksi dan perbaikan.¹⁰⁴ Dengan menjadikan keraguan dan tekanan sebagai motivasi

¹⁰³ Hasil wawancara dengan TN sebagai salah satu mahasiswi jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 09 April 2025

¹⁰⁴ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Jilid V al-Ghazali Terj Moh Zuhri dkk*, (Semarang: Cv.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk evaluasi diri dan tindakan, TN berhasil mengubah energi negatif menjadi semangat untuk berkembang, mengubah ancaman psikologis menjadi peluang pertumbuhan pribadi.

Hal serupa juga diungkapkan oleh KAF sebagai salah satu mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam:

“Waktu saya lagi kebingungan terus cemas, ngerasa takut juga pas ngerjain proposal ni yang akhirnya bikin saya lama sempro dibandingkan temen-temen yang lain, disitu saya dapat celetukan yang gak ngenakkin dari salah satu temen jurusan yang suka blak-blakan aja ngomongnya sama saya. Dia bilang sama saya gini, “Semua loh dah pada sempro, mu kapan? Jangan kebanyakan males sama mengeluh jadi orang nanti gak kelar-kelar tu proposal keburu habis semester”. Awalnya saya lumayan kesel sama omongan dia yang suka blak-blakan gitu, tapi dari situ lama-lama terpikir sama saya “Oh ada benarnya juga omongan dia, selama ini saya nge-*stuck* gini-gini aja karena males, suka ragu, banyak takutnya juga.” Dari situlah saya ambil sisi positifnya omongan dia yang kemudian saya jadiin motivasi untuk semangat ngerjain proposal sampai buat saya mikir “kira-kira apa lagi nih yang kurang dari proposalku ini, terus langkah apalagi yang perlu aku ambil untuk ngerjain ini, sampai saya pergi minta bantuan ke temen yang lebih paham buat membantu agar terus berproses.” Intinya saya dari situ sering mengevaluasi apa yang menjadi kurang di saya dan bertekad untuk berproses sebaik mungkin agar semua terselesaikan dengan baik.”¹⁰⁵

Ungkapan KAF ini secara jelas menunjukkan bagaimana kritik yang pedas bisa jadi pemicu baik untuk berubah. Awalnya KAF kesal dengan omongan temannya yang blak-blakan, tapi KAF punya kemampuan untuk melihat ke dalam diri dan menyadari kebenaran dari kata-kata itu. Menurut penulis, perubahan dari rasa kesal jadi semangat itu terjadi karena KAF menyadari rasa malas, ragu, dan takut yang selama ini menghambatnya. Hal ini membuktikan kalau orang yang cerdas bisa mengambil manfaat dari kritik, walau tidak enak didengar, untuk meninjau ulang diri dan mengambil langkah nyata untuk jadi lebih baik. KAF tidak cuma menerima kritik, tapi juga mengubahnya jadi dorongan untuk merenung, mencari bantuan, dan bertekad

Asyifa', 2003), hal 146-147

¹⁰⁵ Hasil wawancara dengan KAF sebagai salah satu mahasiswa jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 21 April 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk maju, yang akhirnya jadi kunci untuk mengatasi masalahnya tersebut.

Dari berbagai pengalaman yang diungkapkan oleh AI, TN, dan KA, terlihat jelas bahwa kritik, bahkan yang terasa tajam atau tidak menyenangkan, memiliki potensi besar untuk menjadi pendorong positif bagi pertumbuhan diri. Ketiga narasi ini menggarisbawahi bahwa, alih-alih tenggelam dalam kecemasan, perbandingan, atau kemalasan, individu yang mampu mengubah persepsi terhadap tekanan eksternal maupun internal dapat memanfaatkan hal tersebut sebagai bahan bakar untuk introspeksi dan perbaikan. Baik itu melalui nasihat psikiater, teman yang lugas, atau bahkan celetukan pedas, kunci utamanya adalah kemampuan untuk melihat kebenaran di balik kritik dan menjadikannya motivasi untuk mengevaluasi diri, mengambil langkah nyata, dan bertekad untuk berproses lebih baik.

Hal ini sangat relevan dengan pemikiran Al-Ghazali yang menekankan pentingnya mendapatkan faedah dari perkataan “musuh” atau kritikan yang jujur, ketimbang terlena oleh sanjungan yang menyembunyikan kekurangan.¹⁰⁶ Seperti yang tersirat dari pengalaman-pengalaman di atas, kelemahan atau kekurangan yang tidak disadari seringkali justru terekspos melalui pandangan pihak yang tidak selalu sejalan atau melalui “alarm” dari situasi yang tidak nyaman. Pada akhirnya, ini menunjukkan bahwa kebijaksanaan bukan hanya terletak pada kemampuan untuk menghindari kesulitan, melainkan pada keuletan untuk mengubah ancaman psikologis menjadi peluang emas untuk berkembang secara pribadi dan mencapai kemajuan yang signifikan, sejalan dengan ajaran Al-Ghazali tentang memanfaatkan setiap masukan untuk perbaikan diri yang berkelanjutan.

4. Refleksi Diri

Seseorang melakukan pendidikan mandiri terhadap diri sendiri dengan cara ia pergi berkumpul dengan teman-teman, komunitas, dan lainnya. Lalu memperhatikan sikap atau perilaku tercela yang ada pada diri orang lain dan

¹⁰⁶ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Jilid V al-Ghazali Terj Moh Zuhri dkk*, (Semarang: Cv. Asyifa', 2003), hal 146-147



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemudian melihatnya pada diri sendiri, serta segera membersihkannya jika menemukan perbuatan-perbuatan tercela tersebut didalam dirinya dan mencegah dirinya agar tidak melakukan hal yang sama.¹⁰⁷ Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara bersama DS salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam yakni sebagai berikut:

“Untuk mengatasi kegelisahan itu, saya coba menerapkan pendidikan mandiri yang saya pahami. Caranya, saya lebih sering berkumpul dengan banyak orang, kemudian saya perhatikan baik-baik sikap atau perilaku yang menurut saya kurang baik atau tercela pada diri mereka. Nah, dari situ, saya coba bercermin ke diri sendiri. Kalau saya menemukan ada sedikit saja bayangan dari perilaku tercela itu dalam diri saya, saya langsung berusaha keras untuk membersihkannya dan mencegah diri agar tidak melakukan hal yang sama di kemudian hari. Dengan begitu, saya merasa ada proses perbaikan diri terus-menerus yang membantu saya lebih fokus dan tidak terlalu larut dalam kebingungan masa depan tadi.”¹⁰⁸

Ungkapan DS ini menunjukkan bagaimana refleksi diri dapat menjadi strategi ampuh dalam menghadapi kegelisahan *Quarter Life Crisis*, khususnya terkait prospek masa depan. Alih-alih hanya berfokus pada kekhawatiran eksternal, DS secara proaktif menerapkan “pendidikan mandiri” dengan menggunakan observasi terhadap orang lain sebagai cermin untuk introspeksi diri. Analisis penulis menunjukkan bahwa pendekatan ini sangat efektif karena memungkinkan DS untuk mengidentifikasi dan membersihkan kekurangan dalam dirinya sendiri, sehingga membantunya tetap fokus dan tidak tenggelam dalam ketidakpastian. Hal ini adalah contoh nyata bagaimana seseorang dapat mengambil hikmah dari lingkungan sekitar untuk perbaikan diri yang berkelanjutan, yang pada akhirnya dapat mengurangi kebingungan dan meningkatkan keyakinan dalam menghadapi masa depan.

Hal ini sejalan dengan ungkapan BR selaku mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, ia mengungkapkan:

“Dari kebingungan itu, akhirnya saya coba keluar dari zona nyaman.

¹⁰⁷ *Ibid.*, hal 144-147

¹⁰⁸ Hasil wawancara dengan DS sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 15 April 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Saya mulai sering berkumpul sama teman-teman dari jurusan lain, atau bahkan ikut komunitas di luar kampus yang isinya orang-orang dengan berbagai *skill*. Di situ saya jadi sering memperhatikan, “Oh, si A jago banget *public speaking*-nya, padahal dia awalnya penakut.” Atau “Si B itu punya inisiatif tinggi dan cepat belajar hal baru, padahal *background*-nya beda jauh.” Dari situlah, saya enggak cuma melihat kelebihan mereka, tapi juga jadi lebih peka sama kekurangan diri saya. Saya mikir, kalau ada sikap atau kebiasaan buruk yang saya lihat di orang lain dan kebetulan saya juga punya, saya langsung berusaha keras tuh untuk mengubahnya. Misalnya, kalau lihat orang menunda-nunda pekerjaan, saya langsung koreksi diri, “Jangan-jangan saya juga begitu.” Jadi, secara tidak langsung, saya jadi termotivasi untuk terus membersihkan diri dari hal-hal yang kurang baik dan belajar keterampilan baru yang relevan. Proses ini lumayan membantu saya sih jadi lebih yakin dan enggak terlalu bingung lagi.”¹⁰⁹

Ungkapan BR ini secara jelas menunjukkan bagaimana refleksi diri melalui interaksi sosial bisa jadi cara ampuh mengatasi rasa tidak aman di masa *Quarter Life Crisis*. BR tidak hanya mengamati kelebihan orang lain, tapi yang lebih penting, ia menggunakan pengamatan tersebut sebagai cermin untuk melihat dan memperbaiki kekurangannya sendiri. Menurut penulis, kesadaran diri yang muncul dari perbandingan yang membangun (bukan sekadar iri hati) mendorongnya untuk mengubah kebiasaan buruk dan aktif mengembangkan keterampilan baru yang relevan. Pendekatan ini selaras dengan konsep “pendidikan mandiri” menurut Al-Ghazali, di mana individu secara proaktif mencari dan membersihkan sifat tercela dalam diri dengan belajar dari lingkungan sekitar.¹¹⁰ Proses ini terbukti membantu BR menjadi lebih yakin dan mengurangi kebingungan akan prospek masa depannya.

Hal serupa juga diungkapkan oleh FIS salah satu mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam, sebagaimana berikut:

“Akhirnya, karena sudah terlalu buntu, aku coba paksa diri buat keluar dari kamar kos. Aku mulai lebih sering nongkrong bareng teman-teman, enggak cuma yang satu jurusan, tapi juga dari organisasi atau jurusan lain gitu. Awalnya cuma ikut-ikutan, tapi lama-lama aku jadi

¹⁰⁹ Hasil wawancara dengan BR sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 14 April 2025

¹¹⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Jilid V al-Ghazali Terj Moh Zuhri dkk*, (Semarang: Cv. Asyifa', 2003), hal 147

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sering merhatiin mereka. Kayak misalnya, aku liat ada teman yang awalnya sering banget nunda-nunda tugas, terus dia bisa berubah jadi disiplin atau ada yang dulunya gampang menyerah, sekarang malah gigih banget. Dari situ, aku jadi mikir, “Kalau mereka bisa, kenapa aku enggak?”. Dari situ aku juga jadi lebih peka sama kebiasaan buruk yang sering aku lakuin, kayak suka menunda atau gampang menyerah. Kalau lihat ada perilaku yang enggak bagus di orang lain, aku langsung koreksi diri sambil ngebatin “Jangan-jangan aku juga gitu ya?” dan aku di situ langsung berusaha keras buat enggak ngulangnya. Proses ini lumayan bantu aku, sih. Rasanya jadi lebih fokus dan enggak terlalu larut dalam kesedihan, karena ada dorongan buat terus memperbaiki diri.”¹¹¹

Ungkapan FIS ini secara jelas menunjukkan bagaimana mengamati lingkungan sekitar dapat menjadi cara ampuh untuk memperbaiki diri di tengah kesulitan. FIS, yang awalnya terpuruk, mengambil inisiatif untuk berinteraksi lebih banyak dengan teman-teman dari berbagai latar belakang. Analisis penulis di sini menunjukkan bahwa proses pengamatan perilaku orang lain, baik positif maupun negatif, menjadi pemicu penting bagi introspeksinya. Dengan membandingkan diri secara sehat dan mengoreksi kebiasaan buruk yang ia temukan pada dirinya setelah melihat orang lain, FIS secara efektif menerapkan pendidikan mandiri. Hal ini membuktikan bahwa belajar dari sekitar, bahkan secara tidak langsung, dapat menumbuhkan kesadaran diri dan memberikan dorongan kuat untuk berubah dan berproses menjadi lebih baik, sehingga mengurangi keterpurukan dan meningkatkan fokus.

Tidak jauh berbeda dengan pernyataan NH selaku mahasiswi Aqidah dan Filsafat Islam dalam menangani *quarter life crisis*, ia juga mengungkapkan:

“Di tengah kebingungan itu, saya coba cari cara buat mengalihkan pikiran. Akhirnya, saya memutuskan buat lebih sering ikut acara di luar kampus, yang pesertanya itu banyak dari berbagai latar belakang, bahkan ada yang sudah kerja. Awalnya sih cuma iseng, tapi lama-lama saya jadi sering merhatiin obrolan atau tingkah laku mereka. Kayak misalnya nih, ada yang cerita tentang kegagalan dia di awal karir, tapi akhirnya bisa bangkit lagi atau ada yang dulu kuliahnya enggak linear

¹¹¹ Hasil wawancara dengan FIS sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 12 April 2025



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sama pekerjaannya sekarang, tapi dia justru sukses karena kegigihannya belajar hal baru. Dari situlah, saya jadi banyak berpikir, “Oh, ternyata semua orang punya masalahnya masing-masing, ya.” Saya juga jadi lebih sadar kalau ada beberapa kebiasaan saya yang mungkin kurang mendukung, misalnya kurang inisiatif atau gampang menyerah. Dari situ, saya langsung coba koreksi diri, “Jangan-jangan saya juga kayak gitu, ya?” Lalu saya berusaha keras buat enggak ngulanginya. Proses ini lumayan membantu saya sih. Rasanya jadi lebih berani buat menghadapi ketidakpastian dan enggak terlalu larut dalam kecemasan lagi, karena saya punya banyak contoh dari sekitar yang membuktikan bahwa setiap orang punya jalannya sendiri dan selalu ada peluang untuk berkembang.”¹¹²

Ungkapan NH ini secara jelas menunjukkan bagaimana keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial dapat menjadi cara yang kuat untuk mengatasi *Quarter Life Crisis*. Saat NH mencari cara mengalihkan pikiran, ia justru menemukan strategi yang lebih dalam yaitu belajar dari pengalaman orang lain. Analisis penulis di sini menunjukkan bahwa NH tidak hanya sekadar mengamati, tetapi juga menggunakan cerita dan perilaku orang di sekitarnya sebagai cermin untuk introspeksi diri. Dengan menyadari bahwa setiap orang punya perjuangannya masing-masing dan bahwa keberhasilan bisa datang dari berbagai jalur, NH berhasil mengubah perbandingan negatif menjadi motivasi positif. Kemampuan NH untuk mengidentifikasi kebiasaan diri yang kurang mendukung dan berkomitmen untuk memperbaikinya, menunjukkan bahwa refleksi diri yang didorong oleh pengamatan lingkungan dapat membangun keberanian dan mengurangi kecemasan, membuktikan bahwa pertumbuhan pribadi bisa terpicu dari pembelajaran kontekstual.

Dapat disimpulkan bahwasannya berdasarkan berbagai pengalaman yang diungkapkan oleh DS, BR, FIS, dan NH, terlihat jelas bagaimana konsep refleksi diri atau pendidikan mandiri¹¹³ yang ditekankan oleh al-Ghazali sangat relevan dan diterapkan secara nyata dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Para mahasiswa ini, di tengah kegelisahan akan masa depan, ketidakamanan,

¹¹² Hasil wawancara dengan NH sebagai salah satu mahasiswi Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, semester delapan, angkatan tahun 2021, tanggal 14 April 2025

¹¹³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Jilid V al-Ghazali Terj Moh Zuhri dkk*, (Semarang: Cv. Asyifa', 2003), hal 147

atau hambatan dalam proses akademik, secara tidak langsung mengadopsi metode al-Ghazali dengan aktif mengamati perilaku dan pengalaman orang lain di sekitar mereka. Mereka tidak hanya melihat kelebihan, melainkan juga menggunakan observasi tersebut sebagai cermin untuk mengidentifikasi kekurangan atau perilaku tercela dalam diri sendiri, seperti menunda-nunda atau gampang menyerah. Kemampuan mereka untuk mengubah rasa cemas, perbandingan negatif, atau bahkan celetukan yang tidak mengenakkan menjadi dorongan untuk introspeksi, perbaikan diri, dan mengambil tindakan nyata menunjukkan bahwa langkah al-Ghazali tentang memanfaatkan lingkungan sebagai sumber pembelajaran untuk membersihkan jiwa masih sangat kontekstual. Hal ini membuktikan bahwa kebijaksanaan untuk terus-menerus mengevaluasi diri dan bertekad untuk berkembang, yang didasari oleh pembelajaran dari sekitar, adalah kunci untuk mengatasi tantangan psikologis dan mencapai kemajuan pribadi yang berarti.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.