



**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.

<b>NOMOR SKRIPSI</b>
No. 293/ ILHA-U/SU-S1/2025

# DESAIN OVERTHINKING DALAM HADIS HUSNUZZAN PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS

## SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis



**Oleh:**

**MUHAMMAD ALI JEFRI**

**NIM: 12130410378**

**Pembimbing I:**

**Dr. Sukiyat, M.Ag**

**Pembimbing II:**

**Prof. Dr. Wilaela, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
2025 M / 1447 H**



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Desain Overthinking Dalam Hadis Husnuzzan Pada Masa Quarter life crisis**

Nama : Muhammad Ali Jefri

Nim : 12130410378

Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 19 Juni 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 25 Juni 2025

Dekan,



**Dr. H. Jamaluddin, M.Us**

NIP. 19670423 199303 1 004

**Panitia Ujian Sarjana**

**Ketua/Penguji I**

**Sekretaris/Penguji II**

**Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., MA**

NIP: 19700617200701 1 003

**Dr. Adynata M. Ag**

NIP: 19770512 200604 1 006

**Mengetahui**

**Penguji III**

**Penguji IV**

**Dr. Agus Firdaus Chandra, Lc., MA**

NIP: 19850829201503 1 002

**Dr. H. Ali Akbar, MIS**

NIK: 19641217 199103 1 001

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

Diilindungi Undang-Undang

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.





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Sukiyat, M.Ag**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Jl. Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama

: Muhammad Ali Jefri

NIM

: 12130410378

Program Studi

: Ilmu Hadis

Judul

: DESAIN OVERTHINKING DALAM HADIS HUSNUZZAN  
PADA MASA QUARTER LIFE CRISIS

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 10 Juni 2025

Pembimbing I

**Dr. Sukiyat, M.Ag**

**NIP. 197010102006041001**







## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

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.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat/Tgl Lahir :

NIM :

Fakultas/Prodi :

Judul Proposal :

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Proposal ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya

2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing

3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan

4. saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin uin suska riau, mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin

5. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

: Muhammad Ali Jefri

: Pintu Padang, 05 Maret 2003

: 12130410378

: Ushuluddin / Ilmu Hadis

:Desain Overthinking Dalam Hadis Husuzzan Pada Masa Quarter Life Crisis

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Proposal ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin uin suska riau, mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 16 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Muhammad Ali Jefri

Nim. 12130410378



#### 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.

### MOTTO

الأزمة في سنّ الشباب ليست نهاية، بل هي خطوة نحو النضج،

وهدي الأحاديث نورٌ للحياة

**Krisis di masa muda bukan akhir, tapi pijakan untuk kedewasaan, dengan petunjuk hadis sebagai lentera hidup”**



UIN SUSKA 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.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, karunia dan hidayahnya-Nya yang tak terhingga sehingga dengan izin-Nya pula skripsi yang berjudul "*Desain overthinking Dalam Hadis Husnuzzan Pada Masa Quarter life crisis*" dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita yakninya Baginda Nabi Muhammad Saw. yang telah menjadi suri tauladan bagi umat manusia sepanjang masa, mudah-mudahan mendapatsyafaat dari beliau di akhirat kelak. Amin.

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada Fakultas Ushuluddin di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penulis berusaha secara maksimal dan sebaik mungkin untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan bagi para pembacanya.

Skripsi ini merupakan hasil dari perjalanan ilmiah selama beberapa waktu yang tidak terlepas dari dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya :

1. Kepada kedua orang tua penulis yang mulia dan tercinta yaitu Ibunda Nur Hairo dan Ayahanda Muhammad Hakim rangkutyang telah memberi dukungan dan doa yang luar biasa selama penulis menimba ilmu di universitas ini. Mudah-mudahan penulis mampu membanggakan kedua orang tua dan menjadi anak yang senantiasa berbakti dan berguna serta mewujudkan mimpi ayah dan ibu.
2. Kepada Keluarga Terutama Kakak & Adik penulis yang sudah banyak membantu penulis dalam hal support, begitu juga untuk keluarga besar penulis.
3. Kepada Rektor UIN SUSKA Riau, prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA, beserta jajarannya di Rektorat, yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menimba ilmu pengetahuan di Universitas ini
4. Kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.U.s, Wakil

**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.

Dekan I Dr. Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Dr. Afrizar Nur, S.Th.I, MIS., dan Wakil Dekan III Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag. yang telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan sampai menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5. Kepada Ayahanda Dr. Adynata, M.Ag, selaku ketua prodi Ilmu Hadis dan Kepada Ayahanda Dr. Sukiyat, M.Ag selaku dosen Pembimbing Akademik Penulis yang memberikan kemudahan, memberikan arahan, bimbingan dan pembelajaran yang berharga kepada penulis.
6. Kepada Ayahanda Dr. Sukiyat, M.Ag, dan Ibunda Prof. Dr. Wilaela, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan di Fakultas Ushuluddin yang penuh keikhlasan dan kerendahan hati dalam pengabdianya telah banyak memberikan pengetahuan dan pelayanan baik akademik maupun administratif, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Tak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Teman, Sahabat terbaik: Alfath Abdullah, Dimas Taufiqurrahman, Fharis Habib, Musab Al-Anshori, Rizki Darmawan, Reyhan al-Rasyid, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, baik dalam suka maupun duka. Kehadiran, candaan, serta dorongan kalian sangat berarti dan menjadi penguat di setiap langkah.
9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Hadis angkatan 2021 kelas A hingga C, khususnya teman-teman Ilmu Hadis kelas A, yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik ini. Terima kasih atas segala bentuk kontribusi, serta dukungan, semangat, dan motivasi yang begitu berarti dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kebaikan dan bantuan yang tak ternilai. Semoga segala amal

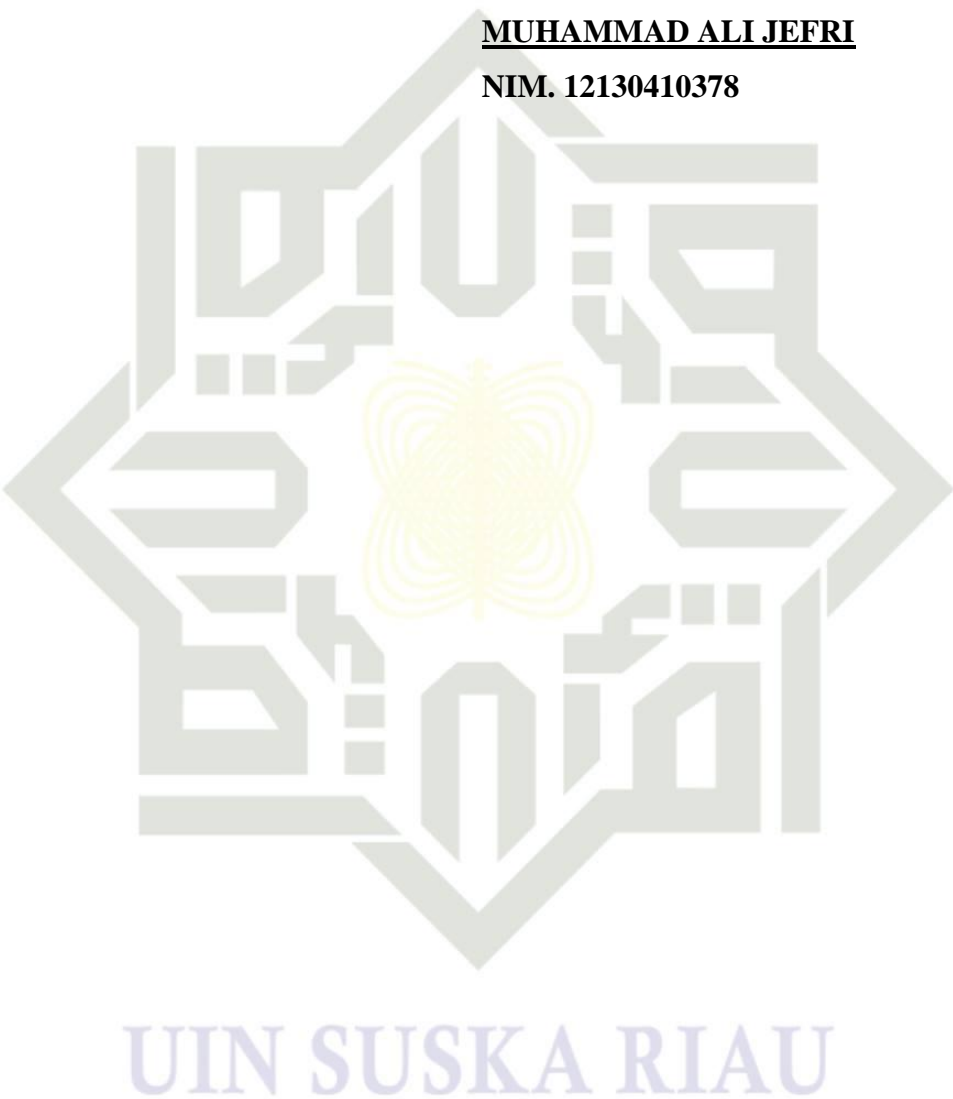


Pekanbaru, 22 Februari 2025

Penulis,

**MUHAMMAD ALI JEFRI**

**NIM. 12130410378**



**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.



**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.

## DAFTAR ISI

<b>MOTTO .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>الملخص.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Penegasan Istilah.....	4
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>10</b>
A. Landasan Teori.....	10
B. Tinjauan Kepustakaan.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Metode Penelitian .....	30
C. Sumber Data.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS .....</b>	<b>33</b>
A. Overthingking dalam Hadis-Hadis Husnuzzan.....	33
1. Hadis tentang Prasangka baik Kepada Allah .....	33
2. Hadis tentang dilarang Berprasangka Buruk.....	35
3. Hadis tentang Husnuzzan ialah ibadah.....	37
B. Desain Analisis Hadis Husnuzzan dalam Mengelola Overthingking .....	38





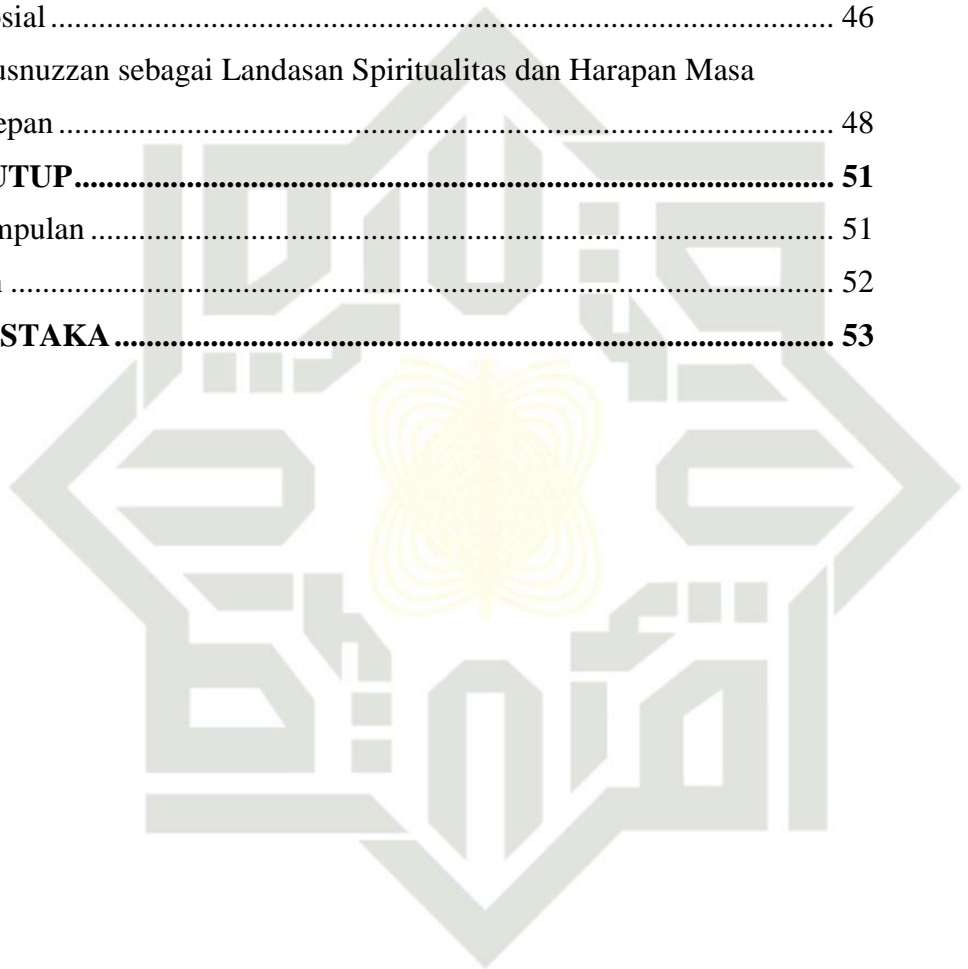
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang 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.

1. Husnuzzan kepada Allah sebagai Sumber Ketenangan Batin.....	38
2. Husnuzzan sebagai Penguat Mental dalam Menghadapi Kegagalan dan Ketidak pastian .....	41
3. Husnuzzan terhadap Diri Sendiri sebagai Bentuk Penerimaan dan Optimisme .....	43
4. Husnuzzan terhadap Sesama sebagai Penjaga Kesehatan Mental Sosial .....	46
5. Husnuzzan sebagai Landasan Spiritualitas dan Harapan Masa Depan .....	48
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>



UIN SUSKA RIAU

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam penulisan ini berdasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/ 1987 dan 0543.b/ U/ 1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992.

### A. Konsonan

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	a	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	هـ	H
س	S	و	W
ش	Sy	ء	‘
ص	Sh	ي	Y
ـ	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L

- 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.



## 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.

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	هـ	H
س	S	و	W
ش	Sy	ع	‘
ي	Sh	ي	Y
د	DI		

## B. Vokal, Panjang, dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dhommah “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang	= Â	misalnya	قال	menjadi	<i>qâla</i>
Vokal (i) panjang	= Î	misalnya	قيل	menjadi	<i>qîla</i>
Vokal (u) panjang	= Û	misalnya	دون	menjadi	<i>dûna</i>

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “î”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)	= و	misalnya	قول	menjadi	<i>qawlun</i>
Diftong (ay)	= ي	misalnya	خير	menjadi	<i>khayrun</i>

## C. Ta’ Marbuthah (ة)

Ta’ marbuthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta’ marbutûtah tersebut di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi al-risalat li almudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudlaf dan mudlaf ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi fi rahmatillah.



#### 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.

### D Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” ( ال ) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalalâh yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan ...
2. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
3. Masyâ Allâh kâna wa mâ lam yasya' lam yakum



UIN SUSKA 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.

## ABSTRAK

Fenomena *overthinking* merupakan salah satu persoalan mental yang banyak dialami generasi muda, khususnya pada fase *quarter life crisis*, yaitu masa krisis identitas dan arah hidup yang umumnya terjadi pada rentang usia 20–30 tahun. Dalam Islam, persoalan ini tidak hanya dipahami sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk ujian spiritual yang memerlukan pendekatan iman dan bimbingan dari nilai-nilai ajaran Nabi Muhammad ﷺ. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji nilai-nilai *husnuzzan* (prasangka baik) yang terdapat dalam hadis-hadis Nabi serta merancang pemahaman tematiknya sebagai pendekatan solutif terhadap *overthinking* di masa *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) dan analisis tematik (*maudhu'*) terhadap hadis-hadis dari kitab-kitab utama seperti *Shahih al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Musnad Ahmad*, dan *al-Mustadrak*. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai *husnuzzan* berperan sebagai landasan spiritual yang mampu meredam pikiran negatif, memperkuat ketenangan batin, serta menumbuhkan sikap optimisme dan tawakal dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Dengan demikian, nilai-nilai *husnuzzan* dalam hadis menjadi strategi spiritual yang relevan untuk membantu generasi muda mengelola *overthinking* secara islami, reflektif, dan bermakna.

**Kata Kunci:** Husnuzzan, Overthinking, Hadis, Quarter Life Crisis,





#### 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.

## ABSTRACT

The phenomenon of overthinking is a prevalent mental issue among young people, especially during the quarter life crisis phase—a period of identity and life-direction confusion typically experienced between the ages of 20 and 30. In Islam, this issue is not only seen as a psychological struggle but also as a spiritual test that requires a faith-based approach rooted in the teachings of Prophet Muhammad ﷺ. This study aims to examine the values of *ḥusn al-ẓann* (positive thinking) in the Prophet's hadiths and develop a thematic understanding as a spiritual solution to overthinking during the quarter life crisis. Using a qualitative method with a library research approach and thematic analysis (*mawḍū'ī*), this research analyzes hadiths from major collections such as *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Musnad Ahmad*, and *al-Mustadrak*. The findings show that *ḥusn al-ẓann* serves as a spiritual foundation to calm negative thoughts, build inner peace, and foster optimism and trust in God (*tawakkul*) when facing life's uncertainties. Therefore, the values of *ḥusn al-ẓann* in hadith offer a relevant Islamic strategy to help young people manage overthinking reflectively and meaningfully.

**Keywords:** *Ḥusn al-ẓann*, Overthinking, Hadith, Quarter Life Crisis,

## الملخص

تُعَدُّ ظاهرة التفكير المفرط من القضايا النفسية الشائعة بين الشباب، ولا سيما في مرحلة أزمة ربع العمر، وهي فترة من الارتباك في الهوية وتحديد اتجاه الحياة، وتحدث غالبًا بين سن العشرين والثلاثين. في الإسلام، لا يُنظر إلى هذه المشكلة بوصفها أزمة نفسية فحسب، بل تُعد اختبارًا روحيًا يتطلب مقارنة إيمانية قائمة على تعاليم النبي محمد ﷺ. يهدف هذا البحث إلى دراسة قيم حسن الظن في أحاديث النبي ﷺ، وتقديم فهم موضوعي لها كحل روحي لمشكلة التفكير المفرط خلال مرحلة أزمة ربع العمر. استخدم هذا البحث المنهج النوعي من خلال دراسة مكتبية وتحليل موضوعي للأحاديث النبوية الواردة في كتب الحديث الكبرى مثل صحيح البخاري، صحيح مسلم، مسند أحمد، والمستدرک. أظهرت النتائج أن حسن الظن يمثل أساسًا روحيًا يُسهم في تهدئة الأفكار السلبية، وبناء الطمأنينة النفسية، وتعزيز التفاؤل والتوكل في مواجهة تقلبات الحياة. وعليه، فإن قيم حسن الظن في الحديث النبوي تُعد استراتيجية إسلامية فعالة لمساعدة الشباب في إدارة التفكير المفرط بطريقة إسلامية واعية وهادفة.

**الكلمات المفتاحية:** حسن الظن، التفكير المفرط، الحديث، أزمة ربع العمر

### 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.

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.

## BAB I PENDAHULUAN

### A Latar Belakang

Islam sebagai agama yang sempurna telah mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah. Ajaran Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah (*ḥablum minallāh*), tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan dirinya sendiri dan dengan sesama makhluk. Salah satu bentuk perhatian Islam terhadap kondisi batiniah manusia tampak dalam ajaran-ajaran yang mendorong umat untuk menjaga pikiran dan hati agar tetap bersih, tenang, dan penuh harapan kepada rahmat Allah SWT. Dalam konteks ini, ajaran *ḥusnudzon* yakni sikap berprasangka baik memegang peran penting dalam kehidupan seorang Muslim.<sup>1</sup>

*Ḥusnuzzan* merupakan ajaran dasar dalam Islam yang mencerminkan kedalaman iman dan ketundukan seorang hamba kepada kehendak Allah SWT. Ajaran ini tidak hanya mendorong umat Islam untuk berprasangka baik kepada sesama manusia, tetapi lebih dari itu, mengajak setiap Muslim untuk senantiasa berprasangka baik kepada Allah atas segala ketentuan-Nya.<sup>2</sup> Dalam banyak riwayat hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya *ḥusnudzon* sebagai salah satu bentuk ibadah hati yang dapat menjaga keteguhan iman dan menumbuhkan rasa optimisme dalam menghadapi ujian hidup.

Di sisi lain, umat Islam, khususnya generasi muda, saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks dalam menjalani kehidupan. Masa transisi dari usia remaja menuju kedewasaan atau yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*, sering kali menjadi masa yang penuh gejolak. Dalam fase ini, banyak anak muda mulai mempertanyakan arah hidupnya, tujuan hidup, dan pencapaian yang telah diraih. Perasaan gelisah, tidak tenang, serta

<sup>1</sup> Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah & Fitri Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sabr dan Huznuḥ sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19," *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* **12**, no. 1 (2021)

<sup>2</sup> Yusuf al-Qaradawi, *Iman dan Kehidupan* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007), hlm.



#### 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.

keraguan terhadap masa depan sering kali mengganggu ketenangan hati.<sup>3</sup> Dalam situasi seperti ini, seorang Muslim harus kembali kepada ajaran agamanya, menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pegangan dalam mengarungi kehidupan.

fenomena quarter life crisis semakin mendapat perhatian luas, khususnya di kalangan generasi muda Indonesia. Studi Health Collaborative Center (HCC) pada awal 2025 mencatat bahwa 50% responden Indonesia mengalami overthinking, dan 30% di antaranya mengalami ruminasi negatif berulang, terutama di kalangan perempuan dan anak muda usia di bawah 40 tahun.<sup>4</sup> Sementara itu, Asia Care Survey (2024) juga melaporkan bahwa 28,2% responden mengkhawatirkan masalah kecemasan, dan 20,7% mengalami kekhawatiran terhadap depresi.<sup>5</sup> Fenomena ini memperkuat kenyataan bahwa generasi muda saat ini sedang berada dalam kondisi tekanan psikologis yang nyata. Berbagai gejala seperti *overthinking*, krisis makna hidup, kegelisahan terhadap masa depan, dan tekanan sosial kerap muncul dalam fase transisi usia 20–30 tahun, yang secara psikologis dikenal sebagai quarter life crisis. Salah satu bentuk *quarter life crisis* yaitu sikap *overthinking* atau berpikir berlebihan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari adalah salah satu kecenderungan yang bisa melemahkan keimanan apabila tidak diarahkan dengan benar. Islam tidak melarang manusia berpikir dan merenung. Bahkan, Al-Qur'an dan hadis sangat mendorong manusia untuk berpikir dan menggunakan akal.<sup>6</sup> Namun, berpikir yang tidak terarah dan berlebihan hingga membawa kepada kegelisahan yang terus menerus serta hilangnya *tawakal* kepada Allah, justru bertentangan dengan ruh ajaran Islam.

Salah satu bentuk *quarter life crisis* yaitu sikap *overthinking* atau berpikir berlebihan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari adalah salah satu kecenderungan yang bisa melemahkan keimanan apabila tidak diarahkan

<sup>3</sup> Muhammad al-Ghazali, *Renew Your Life* (Kairo: Dar al-Shuruq, 1988), hlm. 85.

<sup>4</sup> Health Collaborative Center, *Studi Nasional: Separuh Orang Indonesia Mengalami Overthinking*, 2025. Diakses dari: <https://healthcollaborativecenter.or.id> pada 14 Juli 2025.

<sup>5</sup> GoodStats, *Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Orang Indonesia Tahun 2024*, Asia Care Survey. Diakses dari: <https://data.goodstats.id> pada 14 Juli 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.

dengan benar. Islam tidak melarang manusia berpikir dan merenung. Bahkan, Al-Qur'an dan hadis sangat mendorong manusia untuk berpikir dan menggunakan akal.<sup>7</sup> Namun, berpikir yang tidak terarah dan berlebihan hingga membawa kepada kegelisahan yang terus menerus serta hilangnya *tawakal* kepada Allah, justru bertentangan dengan ruh ajaran Islam.

Dalam konteks inilah, *husnuzzan* menjadi sangat relevan sebagai benteng keimanan. Seseorang yang memiliki *husnuzzan* akan senantiasa yakin bahwa setiap ketentuan Allah, baik yang tampak menyenangkan maupun yang tampak menyulitkan, adalah bentuk kasih sayang dan kehendak-Nya yang terbaik.<sup>8</sup> Dengan *husnuzzan*, seorang Muslim tidak mudah terjebak dalam kekhawatiran berlebih, tidak berputus asa, serta mampu menerima takdir dengan penuh *rida* dan lapang dada.

Hadis Nabi Muhammad SAW yang berbicara tentang *husnuzzan* sangat beragam dan memiliki kandungan makna yang mendalam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan tematik (*maudhu'i*) dalam mengkaji hadis-hadis tersebut agar dapat ditarik suatu pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana Islam memandu umatnya dalam membangun sikap *husnuzzan* sebagai karakter utama dalam menjalani hidup.<sup>9</sup>

Kajian ini menjadi penting karena sering kali *husnuzzan* hanya dipahami secara sempit, sebagai bentuk optimisme biasa, padahal dalam Islam, *husnuzzan* adalah manifestasi dari keyakinan bahwa Allah tidak akan menelantarkan hamba-Nya. Dalam banyak hadis, Nabi SAW menggambarkan bagaimana prasangka hamba kepada Allah menentukan bagaimana Allah memperlakukannya. Maka, membangun sikap *husnuzzan* dalam kehidupan, khususnya pada masa-masa sulit seperti *quarter life crisis*, merupakan bagian dari upaya memelihara iman dan menjaga hati agar tetap dekat kepada Allah SWT.

<sup>7</sup> Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Jilid IV (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2005), hlm. 238.

<sup>8</sup> Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), hlm. 189–190.

<sup>9</sup> Ahmad Thib Raya, *Metodologi Studi Hadis Tematik (Maudhu'i)* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), hlm. 54–56.

#### 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.

Di tengah dunia yang semakin kompleks, di mana manusia dihadapkan pada banyak persoalan dan ketidakpastian, nilai-nilai ajaran Islam seperti *husnudzon* menjadi pase penyejuk. Umat Islam perlu terus menggali dan menghidupkan kembali ajaran-ajaran Rasulullah SAW sebagai petunjuk yang menyinari kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian ilmiah yang dapat mengelompokkan dan membahas hadis-hadis tentang *husnudzan* secara menyeluruh dan sistematis, agar dapat dijadikan rujukan bagi umat dalam membina akhlak, meneguhkan hati, dan menghadapi berbagai fase kehidupan dengan sikap yang benar sesuai tuntunan Islam.

Penelitian ini berupaya menyusun dan menganalisis hadis-hadis tentang *husnuzzan* melalui pendekatan tematik, dengan fokus pada bagaimana sikap *husnuzzan* tersebut dapat diterapkan dalam menghadapi fase-fase sulit kehidupan, terutama dalam masa *quarter life crisis*. Harapannya, kajian ini dapat memperkuat pemahaman umat tentang pentingnya prasangka baik sebagai bagian dari akhlak mulia, sekaligus sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam setiap keadaan.

#### B. Penegasan Istilah

Guna mempermudah pembaca memahami penelitian tentang “*Desain Overthinking Dalam Hadis Husnuzzan pada Masa Quarter Life Crisis*” maka penelitian merasa perlu untuk memberikan penegasan dan penjelasan terkait istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini:

##### 1. Desain

Dalam konteks penelitian ini, istilah *desain* dimaknai sebagai bentuk atau rancangan sistematis terhadap suatu konsep atau pendekatan. Kata ini merujuk pada struktur penerapan nilai-nilai *husnuzzan* dalam mengatasi *overthinking*, khususnya pada masa *quarter life crisis*. Dengan kata lain, *desain* di sini menunjukkan cara atau strategi tematik yang diambil dari hadis Nabi Muhammad ﷺ dalam mengarahkan respon kejiwaan individu



#### 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.

yang sedang mengalami krisis hidup.<sup>10</sup>

#### 2. Overthinking

Overthinking adalah kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan dan terus-menerus tanpa menghasilkan solusi yang nyata.<sup>11</sup> Meskipun istilah ini berasal dari istilah modern, dalam konteks Islam, berpikir berlebihan yang menimbulkan keraguan, kecemasan, bahkan keputusan termasuk dalam kategori bisikan yang harus dihindari. Al-Qur'an dan hadis menekankan pentingnya tawakal dan husnuzzan agar pikiran seorang Muslim tidak dikendalikan oleh kegelisahan yang tidak produktif. Dalam penelitian ini, overthinking dipahami sebagai keadaan yang melemahkan sikap tawakal dan husnuzzan, sehingga perlu dikendalikan melalui pendekatan nilai-nilai hadis Nabi SAW.

#### 3. husnuzzan

Secara etimologis, kata *husnuzzan* berasal dari dua kata: *husn* (kebaikan) dan *az-zann* (prasangka).<sup>12</sup> Dengan demikian, *husnuzzan* berarti *berprasangka baik*. Secara terminologis, *husnuzzan* adalah sikap batin seorang Muslim yang selalu menyangka baik terhadap Allah SWT, terhadap takdir yang ditetapkan-Nya, dan terhadap sesama manusia.<sup>13</sup> Dalam hadis, sikap ini merupakan bagian dari keimanan yang melahirkan ketenangan hati, keteguhan jiwa, dan optimisme dalam menghadapi ujian hidup. Dalam konteks penelitian ini, *husnuzzan* dipahami sebagai fondasi keimanan yang berfungsi sebagai panduan dalam menyikapi gejala hidup, khususnya saat menghadapi kesulitan atau keraguan yang muncul di masa *quarter life crisis*.

<sup>10</sup> Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hlm. 34.

<sup>11</sup> Tika Setia Utami, dkk., "Dampak Overthinking dan Pencegahannya," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1 (2022): hlm. 15.

<sup>12</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 2020), hlm. 300.

<sup>13</sup> Hanna Oktasya Ross, dkk., "Implementasi Konsep Sabr dan Husnuzzan," *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, Vol. 12, No. 1 (2021): hlm. 79.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

#### 4. Quarter Life Crisis

Quarter life crisis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi krisis identitas, arah hidup, dan kegelisahan batin yang dialami seseorang ketika memasuki usia dewasa awal, umumnya antara 20–30 tahun.<sup>14</sup> Meskipun istilah ini tidak terdapat secara eksplisit dalam literatur Islam klasik, kondisi semacam ini telah menjadi realitas hidup manusia sejak dahulu dan Islam memberikan tuntunan dalam menghadapinya melalui keimanan, kesabaran, tawakal, dan husnuzzan. Dalam penelitian ini, quarter life crisis dimaknai sebagai masa transisi dan ujian hidup yang dapat disikapi secara Islami melalui bimbingan hadis Nabi SAW, terutama dengan membentuk sikap husnuzzan kepada Allah.

#### C. Batasan Masalah

Penelitian ini secara khusus membahas hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan konsep *husnuzzan* (prasangka baik), baik kepada Allah maupun kepada sesama manusia, yang dianalisis dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*). Fokus kajian diarahkan pada tiga hadis utama, yaitu:

1. Hadis tentang prasangka baik kepada Allah (HR. Bukhari dan Muslim)
2. Hadis tentang larangan berprasangka buruk (HR. Bukhari dan Muslim)
3. Hadis tentang husnuzzan sebagai bentuk ibadah (HR. Ahmad)

Adapun sumber hadis dibatasi pada kitab-kitab induk yang mu'tabar seperti *Shahih al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, dan *Musnad Ahmad*, tanpa melakukan takhrij secara komprehensif, melainkan difokuskan pada kandungan makna dan nilai-nilai yang dikandung dalam hadis. Penelitian ini tidak mencakup hadis-hadis yang membahas overthinking secara eksplisit, karena istilah tersebut tidak dikenal dalam khazanah klasik.

<sup>14</sup> Rohmah & Asror, "Pengaruh Husnuzzan terhadap Quarter Life Crisis," *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, Vol. 1, No. 2 (2022): hlm. 9.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Namun, fenomena overthinking dianalisis melalui perspektif nilai-nilai spiritual dalam Islam, terutama melalui pemahaman terhadap hadis-hadis yang mengandung ajaran husnuzzan. Peneliti ini juga tidak membahas aspek psikologi klinis, psikiatri, maupun terapi medis secara rinci. *Quarter life crisis* dalam kajian ini dipahami sebagai fenomena psikososial yang umum dialami oleh Muslim usia muda (20–30 tahun), dan pendekatannya adalah spiritualistik melalui ajaran hadis. Dengan demikian, batasan penelitian ini terletak pada integrasi antara makna-makna hadis bertema husnuzzan dan penerapannya dalam menghadapi fenomena kecemasan batin (*overthinking*) pada masa *quarter life crisis*, tanpa membahas secara langsung dimensi medis, psikoterapi, atau kebijakan sosial yang lebih luas.

**D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana hadis-hadis tentang husnuzzan dalam overthinking
2. Bagaimana penerapan nilai husnuzzan menurut hadis dapat membantu mengelola overthinking pada masa *quarter life crisis*?

**E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana hadis-hadis tentang husnuzzan dalam overthinking
2. Untuk mengetahui Bagaimana desain hadis husnuzzan dalam overthinking terhadap *quarter life crisis*?

**F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan dalam studi hadis, khususnya dalam metode kajian tematik serta membuka wawasan baru dalam pemahaman konsep husnuzzan dari perspektif hadis. Memberikan telaah ilmiah mengenai keterkaitan antara ajaran hadis dengan realitas kehidupan, khususnya dalam menghadapi sifat overthinking di masa *quarter life crisis*



#### 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.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi muda Muslim yang tengah menghadapi berbagai tekanan batin dan kebingungan arah hidup di masa *quarter life crisis*. Kajian ini dapat menjadi rujukan spiritual yang menginspirasi pembaca untuk menjadikan ajaran *husnuzzan* dalam hadis sebagai pedoman hidup yang menenangkan jiwa, menguatkan hati, serta mendorong pola pikir yang lebih optimis dan positif terhadap takdir Allah SWT.

Selain itu, penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi para pendidik, pembina keagamaan, dan tokoh masyarakat dalam menyampaikan nilai-nilai Islam yang kontekstual dan menyentuh realitas psikososial generasi muda saat ini. Nilai-nilai *husnuzzan* yang dikaji melalui hadis-hadis Nabi Muhammad SAW dapat menjadi bagian dari materi pembinaan karakter, penguatan keimanan, serta terapi spiritual bagi individu yang mengalami kecemasan atau tekanan hidup.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat di lingkungan akademik, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sosial-keagamaan secara lebih luas, sebagai wujud aktualisasi hadis dalam menjawab tantangan hidup modern.

## Sistematika Penulisan

Untuk mengarahkan alur pembahasan secara sistematis dan mempermudah pembahasan serta pemahaman maka, suatu karya ilmiah yang bagus memerlukan sistematika. Hal ini akan menjadikan karya ilmiah tersebut mudah difahami dan tersusun rapi. Dalam penyusunan isi penelitian ini, maka penulisannya dilakukan berdasarkan sistematika pembahasan sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini di jelaskan tentang Latar Belakang, Penegasan Istilah, Identifikasi Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penulisan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

## **BAB II KAJIAN TEORI**

Dalam bab ini membahas mengenai landasan teori, yaitu Pengertian kajian Tematik Hadis, Husnudzhan, Overthinking, Quarter life Crisis

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Dalam bab ini di jelaskan tentang jenis penelitian, sumber penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

## **BAB IV HASIL DAN ANALISIS**

Dalam penelitian ini, solusi yang ditawarkan guna menjawab rumusan masalah pada Bab I mencakup dua aspek utama. Bagaimana husnuzon menurut hadis-hadis Nabi, Bagaimana penerapan nilai Husnuzzan menurut hadis dapat membantu mengelola overthinking pada masa quarter life crisis

## **BAB V PENUTUP**

Sebagai bagian penutup dalam penelitian ini, penulis menyajikan ringkasan komprehensif yang merangkum seluruh paparan dan analisis yang telah dijabarkan sebelumnya terkait permasalahan yang dikaji. Tidak hanya itu, penulis juga memberikan rekomendasi-rekomendasi yang dinilai relevan dan signifikan dalam upaya untuk memajukan dan mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang. Rekomendasi tersebut diharapkan dapat menjadi landasan bagi para peneliti lain untuk melanjutkan dan memperdalam kajian terkait topik yang diangkat, sehingga dapat memperkaya khazanah keilmuan dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

UIN SUSKA 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.

## BAB II KERANGKA TEORI

### A Landasan Teori

#### 1. *Overthinking*

##### a. Pengertian

Overthinking adalah suatu kondisi di mana seseorang terlalu banyak berpikir secara berlebihan terhadap suatu hal, sering kali mengenai masa lalu, masa depan, atau kemungkinan-kemungkinan yang belum tentu terjadi. Overthinking ditandai dengan munculnya kekhawatiran yang terus-menerus, sulit mengambil keputusan, dan terjebak dalam analisis yang tidak berujung, sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional seseorang.<sup>15</sup>

Menurut Susan Nolen-Hoeksema, seorang pakar psikologi dari Yale University, overthinking adalah kecenderungan untuk terjebak dalam siklus berpikir negatif yang berulang-ulang, tanpa solusi yang jelas, dan sering kali menyebabkan depresi, kecemasan, serta stres kronis.<sup>16</sup>

Dalam perspektif psikologi kognitif, overthinking berkaitan erat dengan fenomena rumination (merenung berlebihan), yaitu memikirkan secara terus-menerus suatu kejadian atau masalah tanpa menemukan penyelesaian, yang pada akhirnya justru memperparah kondisi psikologis individu.<sup>17</sup>

##### b. Dampak Overthinking

Overthinking atau berpikir berlebihan merupakan salah satu gejala yang umum dalam QLC. Psikolog Susan Nolen-Hoeksema mengartikan overthinking sebagai kecenderungan seseorang untuk

<sup>15</sup> Oxford English Dictionary, "Overthinking," diakses 3 Juli 2025, <https://www.oed.com>.

<sup>16</sup> Susan Nolen-Hoeksema, *Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life* (New York: Henry Holt and Company, 2003), hlm. 23.

<sup>17</sup> Edward R. Watkins, *Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression* (New York: Guilford Press, 2016), hlm. 11–13.



**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.

terus-menerus memikirkan masalah tanpa menyelesaikannya, yang berujung pada stres, depresi, dan kelelahan mental.<sup>18</sup> Overthinking sering dikaitkan dengan konsep "rumination" dalam psikologi kognitif.

Dalam perspektif Islam, overthinking dapat dikategorikan sebagai bentuk was-was yang berasal dari syaitan, yang bertujuan untuk melemahkan keimanan. Islam menganjurkan umatnya untuk bertawakal dan menyandarkan diri kepada Allah dalam menghadapi segala persoalan hidup. Oleh karena itu, nilai husnuzzan berperan penting dalam mengontrol overthinking dengan cara menumbuhkan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah yang terbaik.

**c. Ciri ciri Overthinking**

- 1) Sering mengulang-ulang pikiran negatif secara berlebihan. Individu yang mengalami *overthinking* cenderung terjebak dalam siklus pikiran negatif yang terus-menerus, seperti merasa bersalah, takut gagal, atau memikirkan penilaian orang lain. Pikiran ini tidak kunjung selesai dan mempengaruhi kestabilan emosional.<sup>19</sup>
- 2) Merasa cemas atau takut akan hal-hal yang belum tentu terjadi. Seseorang yang overthinking sering membayangkan skenario terburuk dan merasa cemas terhadap masa depan, meskipun tidak ada bukti bahwa hal tersebut akan benar-benar terjadi.<sup>20</sup>
- 3) Kesulitan tidur karena pikiran yang terus berjalan. Aktivitas otak yang berlebihan menjelang tidur menyebabkan penderita overthinking sulit merasa tenang, sehingga sulit tidur atau mengalami kualitas tidur yang buruk.<sup>21</sup>
- 4) Sulit mengambil keputusan karena terlalu banyak

<sup>18</sup> Susan Nolen-Hoeksema, *Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life*, (New York: Henry Holt, 2003).

<sup>19</sup> Laily Puspita, "Overthinking dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 9, No. 2 (2022), hlm. 145.

<sup>20</sup> Rina Dewi Oktaviani, "Kecemasan Berlebih dalam Perspektif Psikologi Kognitif Islam," *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 5, No. 1 (2021), hlm.

<sup>21</sup> Yusron Abdullah, *Gangguan Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), hlm.

#### 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.

mempertimbangkan kemungkinan. *Overthinking* membuat seseorang merasa takut mengambil keputusan karena khawatir akan konsekuensinya, sehingga ia terus menunda-nunda pilihan.<sup>22</sup>

- 5) Memikirkan masa lalu dan masa depan secara ekstrem, serta mengabaikan realitas saat ini. Individu *overthinking* cenderung terjebak dalam penyesalan masa lalu dan kekhawatiran masa depan, yang membuatnya kehilangan fokus terhadap kondisi saat ini.<sup>23</sup>
- 6) Merasa kelelahan emosional karena pikiran yang tidak pernah berhenti. Pikiran yang berlebihan dan terus aktif membuat individu merasa kelelahan secara mental dan emosional, yang dapat berdampak pada fisik serta hubungan sosial.<sup>24</sup>

#### d. Korelasi Husnuzzan dengan Overthinking

Overthinking biasanya muncul dari ketakutan berlebih terhadap masa depan, trauma masa lalu, atau tekanan sosial. Dalam Islam, kondisi ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *was-was* (bisikan setan) yang melemahkan keimanan dan merusak ketenangan hati. Husnuzzan hadir sebagai pengimbang spiritual yang mendorong seseorang untuk meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dan pasti mengandung hikmah.

Penelitian oleh Isnaini (2021) dalam *Jurnal Psikologi Islam* menunjukkan bahwa individu yang memiliki husnuzzan kepada Allah cenderung lebih tenang, lebih sedikit mengalami kecemasan, dan mampu menerima takdir dengan lebih lapang<sup>25</sup>. Hal ini membuktikan bahwa prasangka baik dapat mengurangi dampak negatif overthinking dan menjadi solusi spiritual yang relevan.

<sup>22</sup> Nur Aini, "Dilema dalam Pengambilan Keputusan Akibat Overthinking," *Jurnal Ilmiah Psikologi UIN Jakarta*, Vol. 3, No. 2 (2022), hlm. 77.

<sup>23</sup> Muhammad Rafiq, "Overthinking dan Kehilangan Kesadaran Saat Ini dalam Perspektif Mindfulness Islami," *Jurnal Psikologi Agama*, Vol. 6, No. 1 (2023), hlm. 50.

<sup>24</sup> Hidayatul Hasanah, *Kelelahan Mental Akibat Pikiran Berlebihan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 101.

<sup>25</sup> Isnaini, D. (2021). *Pengaruh Husnuzzan terhadap Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19*. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), hlm 189–202.

**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.

**e. Peran Husnuzzan dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis***

Dalam fase *quarter life crisis*, seseorang sangat rentan terhadap pikiran negatif dan krisis eksistensial. Dalam konteks ini, husnuzzan berfungsi sebagai pondasi spiritual yang menuntun individu untuk tetap berpikir positif, optimis, dan berserah diri pada takdir Ilahi. Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya berprasangka baik adalah bagian dari ibadah yang baik.” (HR. Ahmad).<sup>26</sup>

Dengan membangun keyakinan bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah dengan sebaik-baiknya, individu akan lebih siap menerima kenyataan hidup tanpa terbebani oleh kekhawatiran berlebih. Hal ini sejalan dengan pendekatan logoterapi Viktor Frankl yang menekankan pentingnya menemukan makna dalam penderitaan. Dalam Islam, makna hidup dan keyakinan terhadap rahmat Allah menjadi unsur penting dalam menyikapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk QLC.

**f. Husnuzzan sebagai Penyangga Kesehatan Mental Mahasiswa**

Dalam dunia pendidikan, khususnya pada jenjang perguruan tinggi, mahasiswa sering dihadapkan pada tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan tuntutan pencapaian masa depan. Hal ini kerap memicu kecemasan, perasaan tidak berdaya, bahkan munculnya *overthinking* yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, nilai *husnuzzan* (prasangka baik) menjadi penting sebagai bentuk Islami yang dapat menjaga kesehatan mental dan semangat belajar mahasiswa.

*Husnuzzan* dalam konteks pendidikan bukan hanya dimaknai sebagai prasangka baik kepada Allah, tetapi juga kepada proses belajar, guru, sesama teman, dan diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki husnuzzan akan lebih mampu menerima hasil belajar dengan ikhlas, bersikap positif terhadap kritik dosen, dan tidak mudah putus asa saat mengalami kegagalan akademik. Menurut Hikmawati,

<sup>26</sup> Ahmad bin Hanbal. *Musnad Ahmad*, Hadis no. 8833



#### 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.

mahasiswa yang memiliki prasangka baik terhadap Allah dan dirinya menunjukkan ketahanan mental yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik maupun tantangan sosial di lingkungan kampus.<sup>27</sup>

Sikap husnuzzan juga membantu mahasiswa untuk tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial (social comparison) yang negatif. Dalam era media sosial, banyak mahasiswa merasa “tertinggal” karena melihat pencapaian teman sebayanya. Husnuzzan menjadi benteng batin untuk tetap percaya bahwa setiap individu memiliki jalan hidup dan waktunya masing-masing. Sikap ini selaras dengan prinsip tawakal dan ridha terhadap takdir Allah, yang merupakan bagian dari spiritualitas pendidikan dalam Islam.<sup>28</sup>

## 2. Husnuzzan

### a. Pengertian husnuzzan

Secara etimologis, *husnuzzan* berasal dari bahasa Arab: *husn* (حُسْن) yang berarti “baik” dan *az-zann* (الظَّن) yang berarti “prasangka”. Maka secara harfiah, *husnuzzan* berarti prasangka baik. Secara terminologis, *husnuzzan* adalah sikap hati yang meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari ketentuan Allah yang terbaik dan penuh hikmah.<sup>29</sup>

Dalam hadis Nabi SAW, *husnuzzan* disebut sebagai sikap yang dianjurkan, terutama dalam menyikapi ketentuan Allah, ujian hidup, dan relasi sosial. Rasulullah SAW bersabda:

"Sesungguhnya Allah berfirman: Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku." (HR. Bukhari dan Muslim)<sup>30</sup>

Husnuzzan juga menjadi pilar dalam membentuk pribadi yang berserah diri, tidak mudah berputus asa, serta menjaga kebersihan hati

<sup>27</sup> Hikmawati, “Husnuzzan dan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik di Perguruan Tinggi”, *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2 (2021), hlm. 105.

<sup>28</sup> Hasanah, Lailatul, “Pendidikan Islam sebagai Solusi Permasalahan Mental Generasi Z”, *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, Vol. 7, No. 1 (2022), hlm. 57–58.

<sup>29</sup> Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 2020), hlm. 300.

<sup>30</sup> HR. Bukhari, No. 7505; HR. Muslim, No. 2675.

**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.

dan pikiran. Dalam Islam, prasangka baik bukan sekadar optimisme, melainkan ekspresi keimanan dan tawakal.

Husnudzon merupakan suatu pola berpikir secara positif yang juga memberikan pengaruh terhadap pembentukan perilaku individu agar turut menjadi positif. Menelaah dari Alquran dan Hadits, al Makky mengungkapkan bahwa secara bahasa dzon memiliki arti sesuatu yang berada di antara yakin (al yaqiin) dan ragu (al syakk). Sedangkan al Kafwiyy (dalam al Makky) menyebutkan bahwa secara istilah, dzon merupakan tindakan mengambil dan menerima sesuatu yang diragukan kebenarannya di antara suatu hal yang benar. Berdasarkan uraian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa husnudzon merupakan tindakan mengambil suatu anggapan atau sangkaan atas sesuatu hal yang baik dan dengan cara baik.<sup>31</sup>

Pola pikir *husnuzzon* yang dimaksud di sini adalah bentuk pola berpikir secara positif yang berdasar pada nilai-nilai Islam. Husnudzon tidak hanya menekankan pada hubungan interpersonal dan intrapersonal, tetapi juga yang berkaitan dengan hubungan transcendental dengan Allah. Oleh karenanya, Yucel menyatakan bahwa ayat-ayat dalam Alquran tentang husnudzan mengarah pada tiga faktor, yaitu husnudzan kepada Allah, husnudzan kepada alam semesta (berbagai peristiwa) dan husnudzan kepada sesama manusia.<sup>32</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian husnudzon yang diuraikan, dapat dikatakan bahwa husnudzon adalah bentuk pola pikir secara positif yang memberikan pengaruh terhadap perilaku sehingga berwujud positif pula, di mana pola pikir positif tersebut berlandaskan pada keyakinan bahwa semua yang terjadi dalam setiap individu adalah pilihan dan takdir Allah yang terbaik. Oleh karenanya, husnudzon tidak hanya tentang berpola pikir yang baik tentang Allah,

<sup>31</sup> Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi* 7, no.1, (2012):, 5.

<sup>32</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam* 4, no .1 , (2017): 56.

**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.

tetapi juga tentang segala yang terjadi, juga berpikir baik terhadap sesama manusia.

Husnudzon memiliki tiga dimensi yang melahirkan indicator perilaku. Dimensi dan indicator tersebut terdiri atas:

1) Husnudzon kepada Allah

Menurut Yucel, tahapan yang dilalui dalam hal ini adalah dengan membiasakan diri dalam mengingat Allah meskipun sebatas lisan (dengan dzikir). Secara berkelanjutan, kesadaran dzikir ini akan membawa pada kondisi dimana seseorang akan mengingat Allah dalam jiwanya. Kondisi jiwa yang mengingat Allah inilah yang kemudian akan mengantarkan seseorang pada perilaku yang diridhoi Allah pula.

Indikator perilaku yang akan dimunculkan pada dimensi husnudzon kepada Allah adalah individu akan merasa bahwa segala yang ada di dunia tercipta bukan dengan tanpa alasan, semuanya tercipta tanpa ada unsur kesia-siaan. Individu juga akan merasa bahwa kapan pun dan di mana pun Allah akan selalu memberikan rahmat dan menyayangnya. Ia yakin bahwa setiap yang ia minta akan dikabulkan oleh Allah. Ia sangat optimis bahwa Allah akan memenuhi janji-janjinya seperti yang telah disampaikan dalam firman-Nya. Karena keoptimisan dan keyakinan itulah, ia akan menjadi pribadi yang tidak mudah terpengaruh oleh keadaan, baik ia sedang ada dalam kondisi terpuruk atau tengah mendapatkan kesejahteraan. Ia yakin bahwa Allah lah yang mengendalikan setiap hal yang terjadi, sehingga akan mendorongnya lebih bersabar apabila mendapatkan ujian dari-Nya.

2) Husnudzon kepada Alam Semesta/ Kejadian

Berkaitan dengan dimensi husnudzon terhadap segala macam kejadian, perilaku yang akan dimunculkan oleh individu adalah ia akan berusaha mengubah cara pandang menjadi lebih positif terhadap setiap kejadian yang ada. Setiap hal, baik mudah



**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.

ataupun sulit akan dilaluinya dengan bijak, karena ia yakin bahwa dalam setiap kesulitan akan dijumpai kemudahan. Segala hal yang terjadi dalam waktu sementara ini akan membawa hikmah yang besar untuk menjalani kehidupan pada hari-hari kedepan.

3) Husnudzon kepada Manusia

Dimensi husnudzon yang ketiga adalah dimensi husnudzon kepada sesama manusia. Perilaku yang akan dimunculkan adalah individu akan lebih menghargai orang-orang disekitarnya, mudah memahami perilaku yang dimunculkan orang lain disekitarnya, sekalipun perilaku yang dimunculkan terkesan negatif. Ia akan dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain dan tetap mendoakan akan kebajikannya. Hal ini ia lakukan atas munculnya kesadaran bahwa tidak ada makhluk yang sempurna.

**b. Dampak Positif Husnuzzan**

Sikap *husnuzzan* membawa dampak positif yang signifikan dalam kehidupan seorang Muslim, baik secara spiritual, sosial, maupun psikologis. Pertama, dalam aspek spiritual, *husnuzzan* menumbuhkan keyakinan kuat terhadap rahmat dan pertolongan Allah SWT, yang memperkuat keimanan seseorang. Husnuzzan mendorong seseorang untuk tidak mudah berputus asa terhadap rahmat Allah dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi ujian kehidupan.<sup>33</sup>

Kedua, secara sosial, *husnuzzan* mampu membina hubungan harmonis antar sesama. Dengan prasangka baik, seseorang tidak mudah menuduh atau mencurigai orang lain tanpa bukti yang jelas, sehingga terhindar dari konflik, fitnah, dan permusuhan. Sikap ini memperkuat ukhuwah islamiyah dan menjaga stabilitas sosial.<sup>34</sup>

Ketiga, dalam dimensi psikologis, *husnuzzan* berfungsi sebagai benteng dari *overthinking*, kecemasan, dan gangguan emosi lainnya.

33 . M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), Jilid 5, hlm.

34 Muhammad Ali al-Hashimi, *Kepribadian Muslim Ideal dalam Pandangan al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: Gema Insani, 2000), hlm.

#### 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.

Orang yang mampu berpikir positif kepada Allah dan sesama akan lebih tenang, stabil secara emosional, serta memiliki ketahanan mental yang baik. Husnuzzan menjadi bagian dari coping mechanism Islami yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk pada masa quarter life crisis.<sup>35</sup>

#### c. Teologis dan Psikologis dalam Konsep Husnuzzan

Husnuzzan bukan hanya ajaran normatif dalam Islam, tetapi memiliki dimensi teologis yang mendalam. Dalam pandangan para ulama, husnuzzan adalah bentuk ibadah hati yang menunjukkan kualitas tauhid seseorang.<sup>36</sup> Ketika seseorang berprasangka baik kepada Allah, itu mencerminkan keyakinannya bahwa Allah Maha Bijaksana, Maha Pengasih, dan Maha Adil. Oleh karena itu, segala yang terjadi dalam kehidupan seorang hamba, baik berupa kesenangan maupun musibah, diyakini mengandung hikmah dan kebaikan yang tersembunyi.

#### d. Husnuzzan dan Kesehatan Mental Sosial

Selain kepada Allah dan diri sendiri, husnuzzan juga sangat penting dalam konteks sosial. Hadis Nabi SAW melarang umat Islam untuk berprasangka buruk, memata-matai, dan saling membenci (HR. Bukhari).<sup>37</sup> Prasangka buruk terhadap orang lain, apalagi dalam era media sosial, menjadi salah satu pemicu utama perbandingan tidak sehat (*toxic comparison*) dan krisis kepercayaan diri. Overthinking kerap muncul dari kebiasaan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang tampak di permukaan.

Dengan mengembangkan husnuzzan terhadap sesama, seseorang akan lebih damai dalam berinteraksi sosial. Ia mampu melihat orang lain secara positif, menghargai perjuangan individu lain,

<sup>35</sup> Wahyuni, "Husnuzzan sebagai Mekanisme Koping dalam Menghadapi Stres Hidup," *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, Vol. 4, No. 2 (2021), hlm.188

<sup>36</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), Jilid 4, hlm.

<sup>37</sup> Abu Abdillah Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Hadis no. 7405.

**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.

dan tidak terjebak dalam iri hati atau kesimpulan sepihak. Hal ini penting dalam membangun *mental hygiene*, yaitu kondisi kesehatan mental yang stabil dan bersih dari pikiran-pikiran negatif yang merusak hubungan sosial.<sup>38</sup>

**e. Husnuzzan sebagai Strategi Kognitif dan Spiritualitas Preventif**

Husnuzzan tidak hanya merupakan ajaran keimanan, tetapi juga berfungsi sebagai strategi kognitif yang mampu membentuk pola pikir yang sehat. Dalam perspektif psikologi kognitif, cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa sangat memengaruhi respons emosionalnya. Apabila seseorang terbiasa menafsirkan segala sesuatu secara positif—seperti yang diajarkan dalam ajaran husnuzzan—maka ia akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan ketahanan mental yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa husnuzzan memiliki fungsi preventif terhadap gangguan psikologis seperti overthinking dan kecemasan berlebih.

Selain itu, nilai husnuzzan juga menumbuhkan kesadaran transendental dalam menghadapi kenyataan yang tidak dapat dikendalikan. Dalam konteks ini, husnuzzan berperan sebagai pelindung spiritual (*spiritual shield*) yang menjaga jiwa dari pikiran-pikiran negatif serta asumsi buruk terhadap diri sendiri, sesama manusia, dan takdir Allah. Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, husnuzzan merupakan cerminan hati yang bersih dan bentuk dari tauhid yang kuat; ia menjadi indikator kualitas hubungan vertikal dengan Allah dan horizontal dengan sesama manusia.<sup>39</sup>

**3. Quarter Life Crisis**

**a. Pengertian**

<sup>38</sup> Yucel Salih, "Husnuzzan dalam Perspektif Psikologi Islam," *Turkish Journal of Islamic Ethics*, Vol. 12, No. 1 (2019): 55–72.

<sup>39</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 2000), hlm.



#### 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.

Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robins serta Abbey Wilner pada tahun 2001 untuk mendeskripsikan kebingungan tentang masa depan Wilner sesudah lulus dari perguruan tinggi. problem yang dihadapi dalam hayati adalah pekerjaan, karir, serta hubungan romantis dengan lawan jenis (Nash & Murray). Atwood dan Scholtz mengatakan bahwa quarter life crisis merupakan sebuah fase perkembangan psikologis yang ada di usia 18-29 tahun menjadi masa transisi antara fase remaja *adolescence* ke fase dewasa *adulthood*. Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap meningkatnya ketidak stabilan, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan panik serta ketidak berdayaan.<sup>40</sup>

Menurut Robbins & Wilner dan Black *Quarter Life Crisis* adalah reaksi individu terhadap ketidakstabilan puncak karena perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta kecemasan dan ketidak berdayaan tentang sesuatu yang dihadapinya. Kecemasan akibat ketidak pastian dalam hubungan, karir, dan kehidupan sosial sekitar usia 20-an. Robins dan Wilner menjelaskan penyebab *Quarter life crisis* karena kehidupan pribadi berubah dari remaja ke dewasa awal, dengan terlalu banyak kekhawatiran dan pilihan untuk menjadi tidak berdaya dan cemas.

Pada dasarnya fenomena Quarter life crisis tidak dialami oleh manusia secara keseluruhan pada masa perpindahan atau transisi. Ada sebagian individu yang menjalani masa-masa transisi pada usia 20-an dengan perasaan yang bahagia karena melewatinya dengan mencoba bermacam-macam upaya untuk mendapatkan segala kemungkinan agar memperoleh makan kehidupan bagi mereka. Tetapi ada pula sebagian lainnya yang mengalami masa quarter life crisis dikarenakan beberapa hal seperti kebingungan akan identitas, frustasi karena suatu hubungan,

<sup>40</sup> Mukti, F. A. (2020). *Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media E-Book* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia)

#### 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.

ketakutan akan masa depan prihal dunia pekerjaan dan karier, banyaknya tekanan dan berbagai tuntutan dari keluarga, teman sebaya dan lain sebagainya.<sup>41</sup>

Dari penjelasan sebelumnya, maka dapat didefinisikan bahwa *Quarter life crisis* adalah suatu respon mental seorang individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang permanen, kebingungan karena banyaknya pilihan dalam menjalani hidup, perasaan panik, tidak percaya diri, penuh tekanan, rasa tidak berdaya dan tidak bermakna yang biasanya muncul ketika masa transisi pada individu dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai dengan 29 tahun. Mulanya serangan tersebut ditandai saat individu mulai bertanya-tanya tentang jati diri dan masa depannya. Bukan suatu hal yang mudah untuk dapat mengenal dan memahami jati diri secara utuh. Akan banyak sekali tantangan-tantangan yang harus dihadapi untuk mencapai hal tersebut. Pada saat inilah individu merasakan berbagai emosi seperti frustrasi, cemas, perasaan kehilangan arah dan tujuan hidup. Krisis ini dapat menyebabkan penderitanya mengalami stress, depresi, dan juga gangguan psikis lainnya.<sup>42</sup>

Olson Madden berpendapat bahwa pada dasarnya individu yang sedang berada di fase ini adalah individu yang sedang berupaya untuk mencapai dan mewujudkan keinginan dan harapan yang diberikan orangtua nya, membangun karier yang cemerlang, menumbuhkan pribadi dan identitas yang sesuai dengan kemauan, ikut serta menjadi bagian dari suatu kelompok, memilih pasangan hidup, berusaha beradaptasi dengan lingkungan, dan berusaha mengontrol emosinya agar menjadi insan dewasa yang sejati.<sup>43</sup>

#### b. Ciri-Ciri Quarter Life Crisis

<sup>41</sup> Alexander Robbins dan Abby Wilner “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*”, hlm. 3.

<sup>42</sup> *Ibid.*, hlm. 4

<sup>43</sup> Ameliya rahmawati Putri, *Skripsi, Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan, 2020). hlm.4

#### 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.

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan masa di mana individu yang berusia sekitar 20 hingga 30 tahun mengalami ketidakpastian dan kebingungan yang cukup besar dalam menentukan arah hidupnya. Salah satu ciri utama QLC adalah munculnya rasa cemas yang berkepanjangan mengenai masa depan, seperti ketakutan gagal dalam karier maupun hubungan personal.<sup>44</sup> Individu merasa tertekan oleh ekspektasi sosial yang tinggi dan kadang tidak realistis, sehingga merasa tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan oleh keluarga, teman, maupun masyarakat.<sup>45</sup>

Selain itu, QLC sering ditandai dengan perasaan kebingungan yang mendalam terkait tujuan hidup dan identitas diri. Hal ini menyebabkan individu mengalami frustrasi karena merasa tidak jelas kemana harus melangkah atau apa yang harus dicapai dalam hidupnya.<sup>46</sup> Seringkali, perasaan ini diikuti dengan rasa kesepian dan isolasi, karena mereka merasa sulit berbagi pengalaman atau mendapatkan dukungan dari orang lain yang memahami kondisi mereka.<sup>47</sup>

Lebih jauh lagi, perubahan suasana hati yang tidak stabil, seperti rasa putus asa, hilangnya motivasi, dan kelelahan emosional juga menjadi tanda-tanda QLC. Kondisi ini dapat berlanjut menjadi gangguan mental yang serius apabila tidak ditangani dengan baik.<sup>48</sup>

#### c. Dampak Quarter Life Crisi

- 1) Gangguan Kesehatan Mental Salah satu dampak paling nyata dari quarter life crisis adalah gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, bahkan serangan panik. Individu pada usia

<sup>44</sup> Jeffrey Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, (New York: Oxford University Press, 2004), hlm. 29.

<sup>45</sup> Grant A. Hayes dan Lisa A. Flannery, "Understanding Quarter-Life Crisis: Symptoms and Solutions," *Journal of Youth Studies*, Vol. 15, No. 3 (2018): 258.

<sup>46</sup> Susan K. Johnson, "Navigating Early Adulthood Challenges," *Psychology Today*, Vol. 32, No. 1 (2019): 112.

<sup>47</sup> Anna Peterson, "Isolation in the Quarter Life Crisis," *Social Psychology Quarterly*, Vol. 81, No. 4 (2018): 346.

<sup>48</sup> John D. Mayer, *Psychological Impacts of Early Adult Stress*, (Boston: Harvard University Press, 2016), hlm. 79.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

20–30 tahun yang mengalami ketidakpastian tentang masa depan sering kali merasa tidak berdaya dan kehilangan arah. Mereka mengalami overthinking, self-doubt, dan ketakutan terhadap kegagalan hidup, yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan psikologis serius.<sup>49</sup>

- 2) Penurunan Produktivitas dan Motivasi Quarter life crisis membuat individu merasa stuck dan kehilangan semangat menjalani aktivitas harian. Mereka mulai meragukan pilihan hidupnya seperti karier, pendidikan, dan hubungan sosial. Akibatnya, semangat bekerja dan belajar menurun, serta mereka menjadi kurang produktif dan cenderung menunda-nunda keputusan penting.<sup>50</sup>
- 3) Ketidakstabilan Relasi Sosial Individu yang mengalami QLC sering merasa tidak dimengerti oleh lingkungannya, termasuk keluarga dan teman sebaya. Hal ini menyebabkan mereka menarik diri dari pergaulan atau justru mencari validasi secara berlebihan di media sosial. Akibatnya, relasi sosial menjadi renggang atau tidak sehat.<sup>51</sup>
- 4) Ketidakpastian Karier dan Pendidikan Banyak individu mengalami kebimbangan dalam menentukan arah karier atau kelanjutan pendidikan. Mereka merasa terjebak antara idealisme dan realita, antara passion dan tuntutan ekonomi. Hal ini menyebabkan mereka sering berpindah-pindah pekerjaan atau bahkan mengalami stagnasi dalam pendidikan karena tidak yakin dengan pilihan yang telah diambil.<sup>52</sup>
- 5) Krisis Identitas dan Spiritualitas Quarter life crisis juga menyebabkan krisis identitas yang mendalam. Individu mulai

<sup>49</sup> Hidayat, Muhammad. "Peran Ajaran Islam dalam Mengatasi Quarter Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam*, vol. 7, no. 1, 2021, hlm. 45–59.

<sup>50</sup> Robinson, Alexandra. "Quarter Life Crisis: An Empirical and Theoretical Review." *Journal of Adult Development*, vol. 25, no. 3, 2018, pp. 171–180.

<sup>51</sup> Setyowati, Nanik. "Quarter Life Crisis dan Interaksi Sosial Generasi Milenial." *Jurnal Psikologi*, vol. 16, no. 2, 2020, hlm. 112–121.

<sup>52</sup> Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press, 2015.

#### 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.

mempertanyakan "Siapa saya?", "Apa tujuan hidup saya?", dan "Apa makna dari semua ini?" Bahkan, beberapa dari mereka mengalami kekosongan spiritual yang menimbulkan rasa hampa dan hilangnya makna hidup.

#### d. Quarter Life Crisis dan Kebutuhan Bimbingan Spiritual

Quarter Life Crisis (QLC) tidak hanya berakar pada persoalan psikologis semata, melainkan juga menyentuh sisi spiritual manusia. Ketika individu berada dalam fase transisi dari masa remaja ke dewasa, berbagai ketidakpastian—terkait karier, pendidikan, pasangan, dan eksistensi diri—sering kali menciptakan tekanan yang luar biasa. Dalam Islam, kondisi jiwa semacam ini dipahami sebagai ujian yang harus dilalui dengan keimanan, kesabaran, dan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi dalam kendali Allah.

Rasulullah ﷺ bersabda:

*Barang siapa yang diuji, lalu bersabar dan berprasangka baik kepada Allah, maka baginya pahala yang besar."*

(HR. Ahmad)<sup>53</sup>

Hadis ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi gejolak hidup, kunci ketenangan bukanlah semata-mata pada kemampuan mengatasi masalah secara rasional, tetapi pada sikap hati yang mampu menerima takdir dan tetap yakin pada rahmat-Nya. Individu yang mengalami QLC membutuhkan bimbingan spiritual untuk kembali menemukan makna hidup, arah tujuan, dan rasa damai di tengah badai kebingungan. Dalam konteks ini, husnuzzan berfungsi sebagai pondasi ruhani untuk menjaga hati tetap tenang dan pikiran tetap jernih.

#### e. Integrasi Husnuzzan dan Spiritualitas dalam Menjawab QLC

Husnuzzan (prasangka baik) adalah elemen penting dalam spiritualitas Islam yang mendorong seseorang untuk menatap masa depan dengan optimisme dan keyakinan. Dalam menghadapi QLC, di

<sup>53</sup> HR. Ahmad, dalam *Musnad Ahmad*, no. 23499.

**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.

mana banyak individu merasa kehilangan arah dan merasa “tertinggal” dibanding orang lain, husnuzzan mencegah seseorang terjerumus pada siklus overthinking dan keputusan. Dengan husnuzzan, individu meyakini bahwa waktu dan perjalanan hidup setiap orang berbeda, serta bahwa Allah memiliki skenario terbaik untuk hamba-Nya.

Dalam literatur psikologi Islam, konsep ini dikaitkan dengan *religious coping*, yaitu cara seseorang menggunakan keyakinan spiritual untuk menghadapi tekanan hidup.<sup>54</sup> Orang yang memiliki husnuzzan lebih mampu menerima kegagalan, menunda keberhasilan dengan sabar, serta membangun makna atas peristiwa-peristiwa sulit yang dialaminya.

**B. Tinjauan Kepustakaan**

1. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Muhammad Hidayat dengan judul **Peran Ajaran Islam dalam Mengatasi Quarter Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam** yang diterbitkan dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam* pada tahun 2021<sup>55</sup>. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran Islam, khususnya dalam psikologi Islam, memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu yang mengalami quarter life crisis dengan memberikan nilai-nilai spiritual untuk mengatasi kebingungan hidup, pencarian makna hidup, dan pencarian tujuan hidup yang jelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis literatur dari hadis-hadis yang relevan. Adapun persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya membahas quarter life crisis dalam perspektif Islam. Berbeda dengan penelitian ini yang lebih spesifik mengkaji hadis-hadis Nabi melalui pendekatan tematik, untuk mengungkap peran nilai husnuzzan sebagai solusi atas overthinking.
2. Penelitian ilmiah berupa skripsi dari Aisyah Azizah dengan judul **Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa: Sebuah Kajian**

<sup>54</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 105–110.

<sup>55</sup> Muhammad Hidayat, *Peran Ajaran Islam dalam Mengatasi Quarter Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam*, Jurnal Ilmiah Psikologi Islam, 2021.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

**Psikologis dan Sosial** yang diterbitkan oleh Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2020<sup>56</sup>. Penelitian ini mengkaji fenomena quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa usia 20 hingga 30 tahun, yang berfokus pada kebingungan dalam menentukan arah hidup, karier, dan jati diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam untuk mengidentifikasi faktor psikologis dan sosial yang berkontribusi terhadap kebingungan hidup. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya membahas quarter life crisis, namun perbedaannya adalah penelitian ini menekankan solusi melalui hadis, sementara Azizah berfokus pada faktor psikologis dan sosial.

3. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Laila Fathimah dengan judul **Krisis Eksistensial dalam Perspektif Islam: Menemukan Makna Hidup melalui Hadis yang** diterbitkan dalam *Jurnal Studi Islam* pada tahun 2022<sup>57</sup>. Penelitian ini mengkaji fenomena quarter life crisis yang berkaitan dengan krisis eksistensial, serta bagaimana hadis Nabi SAW memberikan panduan untuk menemukan makna hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir hadis dan kajian literatur. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya berfokus pada bagaimana hadis dapat memberikan solusi terhadap kebingungan hidup. Perbedaannya, penelitian ini lebih membahas krisis eksistensial secara luas, sementara penelitian ini lebih spesifik pada quarter life crisis pada usia 20 hingga 30 tahun.
4. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Dedi Suwandi dengan judul **Krisis Identitas pada Usia Dewasa Muda: Perspektif Psikologi dan Islam** yang diterbitkan dalam *Jurnal Psikologi dan Agama* pada tahun 2019.<sup>58</sup> Penelitian ini membahas krisis identitas yang seringkali dialami oleh individu berusia muda, khususnya dalam konteks quarter life crisis, serta bagaimana pandangan psikologi Islam membantu individu menemukan

<sup>56</sup> Aisyah Azizah, *Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa: Sebuah Kajian Psikologis dan Sosial* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2020)

<sup>57</sup> Laila Fathimah, *Krisis Eksistensial dalam Perspektif Islam: Menemukan Makna Hidup melalui Hadis*, *Jurnal Studi Islam*, 2022

<sup>58</sup> Dedi Suwandi, *Krisis Identitas pada Usia Dewasa Muda: Perspektif Psikologi dan Islam*, *Jurnal Psikologi dan Agama*, 2019

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

jati diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara dan analisis literatur. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas krisis identitas dalam konteks quarter life crisis. Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan, dengan penelitian ini lebih berfokus pada psikologi Islam, sementara penelitian ini mengaitkan langsung dengan hadis-hadis Nabi SAW.

5. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Ali Rahmat dengan judul **Hadis dan Kehidupan: Perspektif Spiritual dalam Mengatasi Krisis Hidup** yang diterbitkan dalam *Jurnal Filsafat Islam* pada tahun 2023.<sup>59</sup> Penelitian ini mengulas peran hadis Nabi SAW dalam memberikan pencerahan spiritual kepada individu yang menghadapi quarter life crisis dan berbagai krisis hidup lainnya. Penelitian ini menggunakan metode analisis hadis dan kajian tafsir untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai solusi yang diajarkan Islam. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya membahas krisis hidup dalam perspektif Islam. Namun, penelitian ini lebih bersifat umum dalam konteks krisis hidup, sementara penelitian ini lebih fokus pada fenomena quarter life crisis pada usia 20 hingga 30 tahun.
6. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Dimas Firdaus dengan judul **Hadis tentang Pengelolaan Waktu dalam Menghadapi Krisis Hidup** yang diterbitkan dalam *Jurnal Studi Hadis dan Fiqh* pada tahun 2022.<sup>60</sup> Penelitian ini membahas bagaimana hadis-hadis Nabi SAW mengenai pengelolaan waktu dapat diterapkan untuk membantu individu yang mengalami quarter life crisis. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis hadis untuk mengidentifikasi ajaran tentang manajemen waktu dan pentingnya kesadaran akan waktu dalam menghindari kebingungan hidup. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji penerapan hadis dalam menghadapi krisis hidup. Namun, penelitian ini

<sup>59</sup> Ali Rahmat, *Hadis dan Kehidupan: Perspektif Spiritual dalam Mengatasi Krisis Hidup*, Jurnal Filsafat Islam, 2023

<sup>60</sup> Dimas Firdaus, *Hadis tentang Pengelolaan Waktu dalam Menghadapi Krisis Hidup*, Jurnal Studi Hadis dan Fiqh, 2022

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

lebih fokus pada pengelolaan waktu, sementara penelitian ini membahas secara lebih luas fenomena quarter life crisis.

7. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Sigit Budianto dengan judul **Krisis Eksistensial pada Usia Muda: Pendekatan Filsafat dan Hadis** yang diterbitkan dalam *Jurnal Filsafat dan Teologi* pada tahun 2021.<sup>61</sup> Penelitian ini mengkaji krisis eksistensial yang dialami oleh individu muda dan bagaimana pendekatan filsafat dan hadis dapat memberikan jalan keluar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan kajian literatur dari filsafat dan hadis untuk menunjukkan solusi yang bisa diterapkan dalam menghadapi kebingungan hidup. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya berfokus pada quarter life crisis melalui ajaran Islam. Perbedaannya, penelitian ini lebih banyak membahas teori filsafat, sementara penelitian ini lebih fokus pada analisis hadis Nabi SAW.
8. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Yuliana Sari dengan **judul Pencarian Jati Diri dalam Perspektif Islam: Kajian terhadap Hadis Nabi SAW yang diterbitkan dalam Jurnal Pendidikan dan Islam** pada tahun 2020.<sup>62</sup> Penelitian ini mengkaji bagaimana hadis-hadis Nabi SAW memberikan panduan dalam pencarian jati diri yang menjadi bagian dari quarter life crisis. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir hadis dan analisis literatur untuk menggali ajaran Islam dalam membantu individu menemukan tujuan hidup dan identitas diri. Persamaannya dengan penelitian ini adalah penggunaan hadis sebagai pedoman hidup dalam menghadapi kebingungan hidup. Namun, perbedaannya adalah penelitian ini lebih fokus pada pencarian jati diri, sementara penelitian ini lebih terfokus pada krisis hidup pada usia 20 hingga 30 tahun.
9. Penelitian ilmiah berupa skripsi dari Zaki Husni dengan judul **Hadis sebagai Pedoman Hidup dalam Mengatasi Krisis Hidup pada Usia**

<sup>61</sup> Sigit Budianto, *Krisis Eksistensial pada Usia Muda: Pendekatan Filsafat dan Hadis*, Jurnal Filsafat dan Teologi, 2021

<sup>62</sup> Yuliana Sari, *Pencarian Jati Diri dalam Perspektif Islam: Kajian terhadap Hadis Nabi SAW*, Jurnal Pendidikan dan Islam, 2020



**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.

**Dewasa Muda** yang diterbitkan oleh Universitas Islam Negeri Jakarta pada tahun 2021.<sup>63</sup> Penelitian ini membahas penerapan hadis-hadis Nabi SAW sebagai pedoman dalam mengatasi krisis hidup pada usia dewasa muda, terutama dalam konteks quarter life crisis. Penelitian ini menggunakan metode analisis hadis dan wawancara dengan individu yang mengalami quarter life crisis. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya menggunakan hadis sebagai solusi untuk krisis hidup. Namun, penelitian ini lebih fokus pada penerapan hadis dalam kehidupan sehari-hari, sementara penelitian ini lebih menitikberatkan pada aspek kebingungan hidup yang dialami pada usia 20 hingga 30 tahun.

10. Penelitian ilmiah berupa jurnal dari Fadilah Nur dengan **judul Solusi Islam dalam Mengatasi Krisis Hidup pada Usia Muda** yang diterbitkan dalam Jurnal Islamika pada tahun 2022.<sup>64</sup> Penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran Islam, melalui hadis-hadis Nabi SAW, dapat memberikan panduan dalam mengatasi quarter life crisis dengan menekankan pentingnya kesabaran, pengelolaan waktu, dan pencarian makna hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis literatur hadis. Persamaannya dengan penelitian ini adalah keduanya membahas solusi Islam untuk mengatasi quarter life crisis. Namun, perbedaannya adalah penelitian ini lebih memfokuskan pada solusi spiritual secara umum, sedangkan penelitian ini mengkaji hadis secara lebih mendalam.

UIN SUSKA RIAU

<sup>63</sup> Zaki Husni, *Hadis sebagai Pedoman Hidup dalam Mengatasi Krisis Hidup pada Usia Dewasa Muda*, Skripsi (Jakarta: Universitas Islam Negeri Jakarta, 2021)

<sup>64</sup> Fadilah Nur, *Solusi Islam dalam Mengatasi Krisis Hidup pada Usia Muda*, Jurnal Islamika, 2022

**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.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research), yaitu metode yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi melalui berbagai literatur yang relevan seperti kitab-kitab hadis, karya syarah hadis, buku tematik keislaman, serta jurnal dan artikel ilmiah yang membahas topik Husnuzzan solusi Overhinking. Penelitian ini memfokuskan kajian pada penelusuran hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan Husnuzzan.<sup>65</sup>

Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menggali nilai nilai Husnuzzan menurut hadis Nabi SAW secara tematik dan mendalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis, di mana pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami makna teks hadis, sementara metode deskriptif-analitis digunakan untuk menguraikan dan mengkaji nilai nilai Husnuzzan dari hadis hadis Nabi. Melalui pendekatan ini, diharapkan ditemukan pemahaman yang utuh mengenai pesan dari nilai nilai Husnuzzan menurut hadis Nabi SAW.<sup>66</sup>

### B Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif, yang bertujuan untuk menjelaskan makna teks-teks hadis yang berkaitan dengan Husnuzzan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menafsirkan secara kritis hadis-hadis yang berkaitan dengan Husnuzzan.<sup>67</sup>

Langkah penelitian dimulai dengan perumusan masalah, pengumpulan literatur terkait hadis tentang Husnuzzan, serta pengumpulan data dari kitab-kitab hadis seperti Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, dan Musnad Ahmad.

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 295.

<sup>66</sup> *Ibid.*, hlm. 295.

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 120.

#### 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.

Selanjutnya, data dianalisis dengan metode tematik untuk menemukan makna hadis Husnuzzon sebagai solusi untuk overthinking di masa Quarter Life Crisis.

### Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa sumber yang berupa kitab-kitab hadis, kitab syarah hadis, buku-buku tentang ekologi dan lingkungan dalam perspektif Islam, kamus-kamus hadis, kamus bahasa Arab, jurnal ilmiah, serta karya ilmiah berupa skripsi dan tesis yang relevan dengan tema penelitian. Sumber-sumber tersebut dikelompokkan menjadi dua, yaitu sumber primer dan sumber sekunder.<sup>68</sup>

#### 1. Sumber Data Primer

Hadis-hadis Nabi SAW yang berkaitan dengan Husnuzzan, yang terdapat dalam kitab-kitab hadis utama seperti Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Dawud, Musnad Ahmad, serta kitab syarah hadis seperti Fath al-Bari karya Ibn Hajar al-‘Asqalani dan Syarh Muslim karya Imam Nawawi.

#### 2. Sumber Data Sekunder

Literatur yang mendukung analisis hadis secara kontekstual, antara lain buku-buku ulama kontemporer tentang hadis tematik, kitab ilmu hadis seperti Ushul al-Hadith karya Muhammad ‘Ajjaj al-Khatib, kamus bahasa Arab seperti Mu’jam al-Wasith, serta jurnal dan karya ilmiah yang membahas tentang Husnuzzan.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui metode studi dokumenter, yaitu dengan menelusuri literatur primer dan sekunder yang relevan. Teknik kutipan langsung dan tidak langsung digunakan untuk menyalin atau merangkum isi hadis serta pendapat para ulama. Data hadis kemudian diklasifikasi berdasarkan tema seperti:

<sup>68</sup> Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Grafindo Persada, 2020), hlm. 19.



#### 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.

1. Hadis tentang Husnuzzan
2. Nilai Husnuzzan dalam mengelola overthinking

Setelah dikumpulkan, data tersebut diverifikasi dengan pendekatan tematik dalam klasifikasi ini memudahkan analisis lebih lanjut terhadap hubungan antara nilai husnuzzon dalam hadis dalam solusi overthinking di masa Quarter Life Crisis.<sup>69</sup>

#### 3. Teknik Analisi Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan metode analisis isi (content analysis), yaitu dengan menelaah isi teks hadis dan literatur pendukung untuk menggali pesan-pesan moral dan spiritual yang tersirat. Analisis dilakukan dengan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu menjelaskan teks hadis dan menghubungkannya dengan nilai Husnuzzan, serta memahami relevansinya dalam konteks masyarakat modern yang mengalami Overthinking di masa Quarter Life Crisis. Langkah-langkah analisis mencakup:

1. Menentukan dan menyeleksi hadis-hadis yang sesuai dengan tema penelitian.
2. Mensyarah hadis-hadis yg telah diseleksi.
3. Menganalisis nilai Husnuzzan dalam solusi Overthinking dimasa Quarter Life Crisis.

<sup>69</sup> Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), hlm. 45-47.

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.

## BAB V PENUTUP

### A Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil kajian dan analisis terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan konsep *husnuzzan*, ditemukan bahwa hadis-hadis tersebut mengandung ajaran fundamental dalam membentuk sikap dan orientasi hidup seorang Muslim. Tiga hadis utama yang menjadi fokus penelitian, yaitu hadis tentang prasangka baik kepada Allah (HR. Bukhari dan Muslim), larangan berprasangka buruk (HR. Bukhari dan Muslim), serta *husnuzzan* sebagai bagian dari ibadah (HR. Ahmad), mengandung nilai-nilai teologis dan psikologis yang membentuk pondasi spiritual seseorang dalam merespons dinamika kehidupan. Melalui pendekatan tematik (*maudhu*), penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran *husnuzzan* dalam hadis memiliki potensi besar untuk menjawab problematika kejiwaan kontemporer, seperti *overthinking*, yang kerap kali dialami oleh individu pada masa transisi dewasa muda.
2. Dari ketiga hadis tersebut, terbentuklah desain pemikiran Islami dalam menghadapi *overthinking* pada masa *quarter life crisis*. Desain ini terdiri dari lima unsur utama: (a) keyakinan terhadap takdir sebagai sumber ketenangan, (b) pemaknaan positif atas kegagalan sebagai strategi mental, (c) penerimaan diri sebagai kerangka psikologis Islami, (d) penguatan hubungan sosial melalui *husnuzzan* terhadap sesama, dan (e) pembangunan harapan masa depan yang bersandar pada rahmat Allah. Desain ini menunjukkan bahwa ajaran *husnuzzan* dalam hadis bukan hanya bernilai etis, tetapi juga solutif dan aplikatif dalam menghadapi tantangan jiwa di era modern.

## B. Saran

Dari serangkaian pembahasan yang telah disusun dari awal hingga akhir, penulis memiliki beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk penelitian berikutnya, sebagai berikut:

1. Kajian hadis yang berkaitan dengan perspektif tertentu hendaknya selalu dikontekstualisasikan dengan kebutuhan zaman, sehingga nilai-nilai yang terkandung di dalamnya tetap relevan dan dapat menjadi pedoman hidup bagi umat Islam. Sebagai contoh, penguatan nilai-nilai empati dan pengulangan pesan dalam komunikasi dapat menjadi inspirasi dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, dakwah, dan komunikasi antarindividu.
2. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam beberapa aspek, baik dari segi cakupan literatur maupun analisis yang dilakukan. Oleh karena itu, penulis berharap adanya saran dan masukan yang membangun untuk perbaikan pada penelitian lanjutan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi awal bagi eksplorasi lebih lanjut mengenai pengintegrasian prinsip-prinsip komunikasi dalam Islam dengan teori modern.
3. Nilai-nilai yang digali dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran yang bermakna kepada pembaca, khususnya mengenai pentingnya memahami hadis secara mendalam dan kontekstual. Semoga penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi penelitian-penelitian berikutnya yang menghubungkan antara ajaran Islam dengan teori-teori modern dalam berbagai disiplin ilmu.

### 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.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad bin Hanbal. (1999). *Musnad al-Imam Ahmad*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Albani, M. N. (1995). *Silsilah al-Ahadits ash-Shahihah*. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif.
- Al-Baihaqi, A. b. H. (2000). *Syua'ab al-Iman*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazālī. (2002). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Juz 4). Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Hakim an-Naisaburi. (1990). *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain* (M. 'A. Q. 'Atha, Ed.). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Nawawī, Y. ibn Sharaf. (1995). *Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim* (Juz 16). Beirut: Dār al-Fikr.
- al-Qaradawi, Y. (1997). *Al-Ādāb wa al-Akhlāq fī al-Islām*. Beirut: Dār al-Syurūq.
- al-Qaradawi, Y. (2001). *Al-Īmān wa al-Ḥayāh*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Al-Qur'an. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Kementerian Agama RI, Ed.). Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- al-Suyūṭī, J. (2004). *Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Tirmidzi, A. I. M. b. I. (1988). *Sunan al-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Fikr.
- al-Turmuḍī, M. ibn 'Īsā. (n.d.). *Jāmi' al-Turmuḍī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Zuhaylī, W. (1991). *Tafsīr al-Munīr*. Damaskus: Dār al-Fikr.
- Ameliya Rahmawati Putri. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* (Skripsi). Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan, Lampung.
- Azizah, A. (2020). *Fenomena quarter life crisis pada mahasiswa: Sebuah kajian psikologis dan sosial*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Az-Zarqani, M. A. B. (2004). *Syarḥ al-Muwaththa'*. Kairo: Dar al-Fikr.
- Dadi Suwandi. (2019). *Krisis identitas pada usia dewasa muda: Perspektif psikologi dan Islam*. Jurnal Psikologi dan Agama.

### 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.

- Departemen Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Dimas Firdaus. (2022). Hadis tentang pengelolaan waktu dalam menghadapi krisis hidup. *Jurnal Studi Hadis dan Fiqh*.
- Fadilah Nur. (2022). Solusi Islam dalam mengatasi krisis hidup pada usia muda. *Jurnal Islamika*.
- Fitri, R. (2021). *Meredakan quarter life crisis: Menemukan diri, makna hidup, dan tujuan sejati*. Bandung: Pastel Books.
- Gnanjar, A. P. (2011). *The 7 laws of happiness*. Jakarta: Arga Publishing.
- Gordon, C., & Shaffer, P. (2020). *The psychology of young adulthood*. New York: Routledge.
- Hidayat, M. (2021). *Peran ajaran Islam dalam mengatasi quarter life crisis: Perspektif psikologi Islam*. Jurnal Ilmiah Psikologi Islam.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Ibn Hajar al-'Asqalānī. (2000). *Fath al-Bārī* (Juz 10). Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Ibn Kathīr, I. 'U. (2000). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. Riyadh: Dār Ṭayyibah.
- Ibn Rajab al-Hanbalī. (2001). *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Hikam* (Juz 2). Beirut: al-Maktabah al-'Asriyyah.
- Jay, M. (2012). *The defining decade: Why your twenties matter and how to make the most of them now*. New York: Twelve.
- Maulidina, E. (2020). *Quarter life crisis: Berdamai dengan diri di usia 20-an*. Yogyakarta: Noktah.
- Moleong, L. J. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mukti, F. A. (2020). *Perancangan informasi fenomena quarter life crisis melalui media e-book* (Disertasi, Universitas Komputer Indonesia).
- Muslim ibn al-Ḥajjāj. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Nashruddin Baidan. (2006). *Psikologi dalam Al-Qur'an: Studi tentang Konsep Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

#### 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.

- Narsi, B. S. (1993). *Risālah al-Nūr* (Juz 1). Istanbul: Sözleryayınevi.
- Putri, A. K. (2016). *Quarter life fear*. Jakarta: GagasMedia.
- Qaradawi, Y. (1991). *Kaifa Nata'amal Ma'a al-Sunnah al-Nabawiyah*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Quraish Shihab. (1998). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Bandung: Mizan.
- Quraish Shihab. (2000). *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Qutb, S. (2000). *Fī Zilāl al-Qur'ān* (Juz 4). Kairo: Dār al-Syurūq.
- Rahmat, A. (2023). *Hadis dan kehidupan: Perspektif spiritual dalam mengatasi krisis hidup*. Jurnal Filsafat Islam.
- Rahmat, M. (2020). *Psikologi Islam: Membangun Mental Positif dengan Spirit Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Marja.
- Ramadhan, S. (2004). *Falsafah hidup menurut Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: TarcherPerigee.
- Sari, Y. (2020). *Pencarian jati diri dalam perspektif Islam: Kajian terhadap hadis Nabi SAW*. Jurnal Pendidikan dan Islam.
- Segit Budianto. (2021). *Krisis eksistensial pada usia muda: Pendekatan filsafat dan hadis*. Jurnal Filsafat dan Teologi.
- Shihabuddin, Q. (2000). *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Tasbih. (2010). Kedudukan dan fungsi hadis sebagai sumber hukum Islam. *Jurnal Al-Fikr*, 14(3).
- Widiawati, N. (2020). *Metodologi penelitian*. Jawa Barat: Edu Publisher.
- Zaki Husni. (2021). *Hadis sebagai pedoman hidup dalam mengatasi krisis hidup pada usia dewasa muda* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Zakiyah, Q. (2009). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zahri, A., Zahara, F., & Marpaung, W. (2014). *Ulumul Hadis*. Medan: CV. Manhaji, Fakultas Syariah IAIN Sumatera Utara.





## BIODATA PENULIS

Nama : Muhammad Ali Jefri  
 Tempat/Tgl.Lahir : Pintu Padang II, 05 Maret 2003  
 Jenis Kelamin : Laki- Laki  
 Agama : Islam  
 Alamat : Pintu Padang II, Kec. Batang Angkola  
 No Hp : 082267412685  
 Email : mhdalijefri@gmail.com  
 Nama Ayah : Muhammad Hakim Ragkuti  
 Nama Ibu : Nur Hairo

### Riwayat Pendidikan

1. 2009- 2015 : SD 10601 Pintu Padang II
2. 2015- 2018 : MTS Al- Azhar Bi'ibadillah
3. 2018- 2021 : MA Al- Azhar Bi'ibadillah
4. 2021-2025 : Uin 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.