



Revised: Desember 2025	Accepted: Desember 2025	Published: Desember 2025
----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Self-Esteem dan Self-Resilience Dalam Al-Qur'an: Solusi Atas Quarter Life Crisis Pada Manusia

Asif Trisnani

Universitas Darussalam Gontor
Email: asiftrisnani@unida.gontor.ac.id

Ana Dwi Marlia

Universitas Darussalam Gontor
Email: anadwimarlia88@gmail.com

Muhammad Thoriqul Islam

Universitas Darussalam Gontor
Email: islamthoriqul@unida.gontor.ac.id

Abstract

The quarter-life crisis is now widely experienced across various groups, characterized by identity crises, decreased self-esteem, social pressure, confusion about life goals, and uncertainty about the future. This condition has a direct impact on weakening self-esteem and self-resilience as the foundation of psychological health. However, existing studies are still dominated by a secular-psychological approach and relatively ignore the perspective of the Quran as a source of psychospiritual strengthening. Therefore, this study seeks to systematically examine the concepts of self-esteem and self-resilience in the Quran as an alternative psychospiritual approach to responding to the quarter-life crisis. The method used in this study is a literature review, with a maudhu'i interpretation approach, namely compiling Quranic verses relevant to the themes of self-esteem and self-resilience. Data were obtained from books, journals, proceedings, magazines, and scientific articles, then analyzed using thematic analysis techniques that include the stages of compare, contrast, and critique. The study results show that the Quran builds self-esteem through affirming human dignity, rejecting social comparison as a measure of self-worth, and encouraging resilience and recovery from grief. These values form a healthy self-evaluation framework and serve as psychological protection against the identity crisis of the quarter-life crisis. Furthermore, Quranic self-resilience is built through the internalization of the values of patience, trust (relief), gratitude, and istiqamah (steadfastness), which are integrated into psychospiritual resilience. These values enable individuals to adapt constructively, manage anxiety, and maintain a sense of meaning amid existential pressures. The Quran emphasizes that human worth is not solely determined by worldly achievements, but by a transcendent, divine dimension.

Keywords: *Quarter life crisis, Self-esteem, Self-resilience, al-Qur'an, Psychospiritual*

Abstrak

Fenomena quarter life crisis kini banyak dialami oleh berbagai kalangan yang ditandai oleh krisis identitas, degradasi harga diri, tekanan sosial, disorientasi tujuan hidup, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi ini berdampak langsung pada melemahnya self-esteem dan self-resilience sebagai fondasi kesehatan psikologis. Namun, kajian yang ada masih didominasi pendekatan psikologis-sekuler dan relatif mengabaikan perspektif Al-Qur'an

sebagai sumber penguatan psikospiritual. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji secara sistematis konsep *self-esteem* dan *self-resilience* dalam Al-Qur'an sebagai alternatif pendekatan psikospiritual dalam merespons fenomena *quarter life crisis*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (*literature review*), dengan pendekatan tafsir *maudhu'i*, yaitu menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang relevan dengan tema *self-esteem* dan *self-resilience*. Data diperoleh dari buku, jurnal, prosiding, majalah, dan artikel ilmiah, kemudian dianalisis melalui teknik analisis tematik yang meliputi tahap *compare*, *contrast*, dan *critize*. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an membangun *self-esteem* melalui peneguhan martabat manusia, penolakan terhadap perbandingan sosial sebagai tolok ukur nilai diri, serta dorongan untuk tetap tegar dan bangkit dari kesedihan. Nilai-nilai tersebut membentuk kerangka evaluasi diri yang sehat dan berfungsi sebagai pelindung psikologis terhadap krisis identitas pada fase *quarter life crisis*. Selain itu, *self-resilience* Qur'ani dibangun melalui internalisasi nilai sabar, tawakkal, syukur, dan istiqamah yang saling terintegrasi dalam membentuk daya lenting psikospiritual. Nilai-nilai ini memungkinkan individu beradaptasi secara konstruktif, mengelola kecemasan, serta mempertahankan makna hidup di tengah tekanan eksistensial. Al-Qur'an menegaskan bahwa nilai manusia tidak semata ditentukan oleh capaian duniawi, melainkan oleh dimensi ilahiah yang transenden.

Kata Kunci: *Quarter life crisis, Self-esteem, Self-resilience, al-Qur'an, Psikospiritual*

Pendahuluan

Fenomena *quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang banyak dialami oleh individu pada fase transisi menuju kedewasaan, biasanya pada rentang usia 20–30 tahun.¹ Pada tahap ini, manusia sebagai makhluk sosial kerap diliputi kecemasan mengenai masa depan, ketidakpastian arah hidup, serta tekanan untuk mencapai ekspektasi sosial yang semakin kompleks.² Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat berujung pada disorientasi tujuan hidup, ketegangan emosional berkepanjangan, bahkan keputusan ekstrem untuk mengakhiri hidup.³ Krisis ini umumnya dipicu oleh kombinasi faktor intrapersonal, seperti rendahnya *self-esteem* dan *self-resilience*, serta faktor eksternal berupa tuntutan ekonomi, sosial, lingkungan keluarga, dan ekspektasi masyarakat.⁴

Beberapa studi menegaskan bahwa rapuhnya fondasi nilai agama dan spiritualitas memperlemah daya lenting psikologis individu. Penelitian Mahoney et al. menunjukkan bahwa nilai-nilai religius berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, memberikan makna hidup, serta memperkuat mekanisme koping positif ketika menghadapi

¹ Muh Syuhada Subir et al., "Manusia Dalam Perspektif Pendidikan Islam: Telaah Konseptual Tafsir Tarbawi," *IMEIJ: Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 5 (2024): 6096–6108, <https://doi.org/http://doi.org/10.54373/imeij.v5i5.1941> 6096.

² Chintia Chintia et al., "The Relationship Between Spirituality and Resilience With Level of Depression in Medical Students," *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education* 12, no. 3 (2023): 251–60, <https://doi.org/10.22146/jpki.72848>; Nurdiyanto Nurdiyanto et al., "Hakikat Manusia Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Di Era Society 5.0," *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 17, no. 1 (2025): 143–54, <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i1.3619>.

³ Brigitan Argasiam, *Quarter Life Crisis: Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan, Dan Kepuasan Hidup*, 1st ed. (Semarang: Unaki Press, 2025).

⁴ Joan D. Atwood and Corinne Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?," *Journal of Contemporary Family Therapy* 30 (2008): 233–50; M Ulul Azmi et al., "Parasit Ilmu Dalam Pendidikan Islam Perspektif Ihya Ulumuddin," *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 16, no. 02 (2024): 445–57, <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3473>.

tekanan.⁵ Hal ini senada dengan ungkapan yang disampaikan oleh Iyus Yosep et.al yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiositas tinggi memiliki resiliensi psikologis yang lebih baik dan lebih mampu mengelola stres.⁶ Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai Qur'ani dapat menjadi solusi komprehensif dalam mengembangkan *self-esteem* dan *self-resilience* sebagai benteng psikospiritual untuk mencegah individu terperangkap dalam fenomena *quarter life crisis*.

Quarter life crisis umumnya ditandai oleh kecemasan mengenai masa depan, kebingungan antara harapan dan kenyataan, tekanan dalam pekerjaan dan pendidikan, serta kegelisahan dalam menentukan arah hidup.⁷ Individu yang berada pada fase ini berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan rendahnya harga diri, meningkatnya pikiran negatif, dan melemahnya regulasi emosi. Penelitian Arnett menegaskan bahwa masa emerging adulthood adalah fase paling rentan terhadap krisis identitas dan ketidakpastian masa depan, terutama ketika tidak didukung oleh lingkungan sosial yang stabil.⁸ Selain itu, tekanan dari keluarga, pasangan, teman sebaya, dan media sosial memperburuk kondisi psikologis serta meningkatkan risiko terjadinya krisis.⁹

Fenomena ini juga banyak dialami oleh mahasiswa dan generasi muda berpendidikan yang dihadapkan pada dilema dalam menentukan karier, menyesuaikan minat dengan tuntutan studi, serta memenuhi ekspektasi keluarga. Penelitian Ananda Setiagils et.al menemukan bahwa tekanan orang tua untuk memilih jurusan tertentu menjadi salah satu pemicu stres akademik dan gejala *quarter life crisis*.¹⁰ Demikian pula, pengaruh lingkungan, teman sebaya, dan media sosial memperkuat perasaan inferioritas dan ketidakpastian diri. Apabila individu tidak memiliki fondasi nilai spiritual yang kukuh, kondisi ini akan memperburuk *self-esteem* dan melemahkan *self-resilience* yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi dinamika kehidupan.¹¹

Dalam perspektif psikologi Islam, nilai-nilai Qur'ani menyediakan landasan psikospiritual yang kuat untuk pengembangan harga diri (*self-esteem*) dan daya lenting psikologis (*self-resilience*). *Self-esteem* dalam Al-Qur'an dibangun melalui paradigma ketauhidan, yakni cara pandang individu terhadap Allah sebagai sumber nilai, makna, dan harga diri sejati (Q.S. At-Tin [95]: 4). Adapun *self-resilience* tercermin dalam berbagai ayat yang menekankan kesabaran, optimisme, kemampuan beradaptasi, dan keyakinan bahwa

⁵ Annette Mahoney et al., "Religion and the Sanctification of Family Relationships," *Review of Religious Research* 44, no. 3 (2003): 220–36.

⁶ Iyus Yosep et al., "Nursing Strategies for Implementing Psychosocial Interventions to Address Violence Behavior in Schizophrenia: A Scoping Review," *BMC Nursing* 24, no. 503 (2025): 1–12, <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03145-2>.

⁷ Farah Fadilah Hasyim, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba, "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review," *Psychology Research and Behavior Management* 17 (2024): 1–12, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

⁸ Jeffry Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. (United Kingdom: Oxford University Press, 2024).

⁹ Angelina R. Sutin and Antonio Terracciano, "Personality Traits and Body Mass Index: Modifiers and Mechanisms," *Psychol Health* 31, no. 3 (2017): 259–75, <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1082561>.Personality.

¹⁰ Ananda Setiagils, Abdul Rozak, and Neng Sri Nuraeni, "Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Generasi Z Di Perguruan Tinggi," *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi* 5, no. 2 (2024): 43–60, <https://doi.org/10.47776/mjprs.005.02.01>.

¹¹ Putri Resha Pamungkas and Grendi Hendrastomo, "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa," *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): 174–90.

kesulitan selalu disertai kemudahan (Q.S. Al-Insyirah [94]: 5–6).¹² Penelitian Mughni dan Marzuk membuktikan bahwa internalisasi nilai Qur’ani meningkatkan kemampuan individu dalam merespons tekanan dengan lebih produktif, adaptif, dan positif.¹³

Dengan demikian, penguatan nilai-nilai spiritual dalam diri individu, khususnya yang bersumber dari Al-Qur’an, menjadi elemen krusial dalam membangun *self-esteem* dan *self-resilience* pada generasi muda. Kedua aspek tersebut merupakan instrumen perlindungan diri yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan modern secara lebih bermakna, sehat, dan berkesinambungan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*.¹⁴ *Literature review* adalah metode yang sistematis dan sederhana untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis karya yang telah dihasilkan oleh peneliti dan praktisi sebelumnya.¹⁵ Dalam hal ini, peneliti mengangkat kajian tentang *self-esteem* dan *self-resilience* dalam al-qur’an: solusi atas *quarter life crisis* pada manusia; oleh karena itu, sumber pustaka yang digunakan meliputi buku, jurnal, prosiding, majalah, dan artikel yang relevan dengan tema tersebut. Analisis data menggunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengenali pola atau menentukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Teknik analisis ini terdiri atas tiga tahapan, yaitu: *Compare* (mencari persamaan dari beberapa sumber bacaan), *Contrast* (mencari perbedaan dari beberapa sumber bacaan dan menyimpulkannya), dan *Criticize* (memberikan pendapat berdasarkan hasil analisis dari sumber bacaan yang telah dikumpulkan).¹⁶

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Quarter Life Crisis Pada Manusia

Quarter life crisis merupakan periode krisis perkembangan yang umum dialami oleh individu pada rentang usia dewasa awal. Fenomena ini memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan.¹⁷ Secara emosional, individu kerap diliputi kecemasan mengenai masa depan, tekanan untuk segera meraih keberhasilan, serta keraguan terhadap kapasitas diri.¹⁸ Dari sisi sosial, mereka cenderung mengalami perasaan terasing, kesulitan

¹² Wahyuni Nuryatul Choirah and Faiz Kamal, “Resiliensi Qur’ani Dalam Lensa Tafsir Al-Misbah: Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda,” *Al-Mustafid: Jurnal of Quran and Hadith Studies* 3, no. 2 (2024): 49–68.

¹³ Muhammad Syafiq Mughni and Muhammad Marzuk, “TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur’an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial,” *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies* 5, no. 4 (2022): 101–14, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.

¹⁴ Ahmad Fahrudin, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian: Kompetensi Dan Strategi Jitu Riset Peneliti*, 1st ed. (Tulungagung: UIN Satu Press, 2020).

¹⁵ Chitu Okoli and Kira Schabram, “A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research,” *Sprouts* 10, no. 26 (2010): 1–3, <https://doi.org/10.2139/ssrn.1954824>.

¹⁶ Heriyanto, “Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif,” *Anuva* 2, no. 3 (2018): 317, <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>.

¹⁷ Getry Febriani and Zulian Fikry, “Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* 3, no. 4 (2023): 1472–87.

¹⁸ Diana Rachmania and Dina Zakiyyatul Fuadah, “Emotional Self-Awareness and Quarter Life Crisis in Final Year of Undergraduate Nursing Students,” *Journal of Applied Nursing and Health* 5, no. 2 (2023): 326, <https://doi.org/10.55018/janh.v5i2.164>.

membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta ketidakmampuan menemukan ruang aman untuk mengekspresikan diri. Ekspektasi sosial yang tinggi juga menjadi faktor yang memperberat kondisi tersebut.¹⁹ Dalam situasi demikian, individu membutuhkan nilai-nilai intrinsik yang dapat menjadi pedoman internal untuk memulihkan motivasi dan kekuatan diri dalam menghadapi krisis.

Fenomena *quarter life crisis* yang banyak terjadi dewasa ini erat terkait dengan krisis identitas. Banyak individu mengalami kehilangan arah hidup akibat kebingungan mengenai jati diri, nilai-nilai yang ingin dijunjung, serta pilihan jalan hidup yang ingin ditempuh. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan sering kali memicu konflik batin. Individu memiliki impian besar dan ekspektasi tinggi terhadap masa depan, namun ketika berhadapan dengan ketidakpastian realitas, muncul kecemasan mendalam dan perasaan gagal. Kondisi ini menjadikan banyak orang terjebak dalam dinamika *quarter life crisis* yang semakin marak terjadi belakangan ini.²⁰

Quarter life crisis tidak hanya berkaitan dengan persoalan psikologis, tetapi juga merupakan permasalahan multidimensi yang menyentuh aspek identitas, nilai hidup, dan eksistensi.²¹ Oleh karena itu, dukungan yang bersifat komprehensif, baik dari keluarga, lingkungan pertemanan, maupun pendekatan religius sangat diperlukan untuk membantu individu melalui fase ini secara lebih sehat dan produktif.²² Dalam konteks tersebut, penanaman dan penerapan nilai-nilai psikospiritual menjadi sangat penting. Kembali kepada nilai-nilai agama yang diuraikan dalam ayat-ayat suci Al-Qur'an memberikan kontribusi signifikan dalam menstimulasi *self-esteem* dan *self-resilience*, sehingga individu memiliki landasan spiritual yang kuat untuk menghadapi tantangan *quarter life crisis*.

B. Konsep Self-esteem dalam al-Qur'an

Self-esteem merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, yang mencakup persepsi mengenai kesuksesan, makna hidup, serta kualitas diri. Penilaian ini berpengaruh langsung terhadap perilaku, sikap, dan pola pikir seseorang. Dalam perspektif Islam, seorang muslim idealnya memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi karena ajaran al-Qur'an memberikan landasan spiritual yang meneguhkan harga diri manusia.²³ Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki keteguhan sikap, kesabaran, serta pandangan hidup yang optimis sehingga mampu menghargai dirinya sendiri dan

¹⁹ Ferani Amira Salsabila et al., "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students," *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (2023): 129, <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>.

²⁰ Karina Widia Ratih, Mulya Virgonita, and Iswindari Winta, "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. September (2024): 8189.

²¹ Muhammad Naufal and Elian Yassar, "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister Self Concept and Quarter Life Crisis on Master Students," *Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 100.

²² Khopidah Adlu, Nuram Mubina, and Citra Hati Leometa, "Menggali Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Emerging Adulthood Di Indonesia," *Guidena* 9623 (2023): 787.

²³ Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6, no. 4 (2021): 640–41, <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>; Muhammad Thoriqul Islam, Muhammad Miftah, and Nawa Marjany, "Dhuha Prayer as A Solution in Implementing Morals at MTs Lailatul Qadar Sukoharjo," *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual* 8, no. 1 (2024): 64–69, https://doi.org/http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v8i1.948.

memperkuat kepercayaan diri.²⁴ Karena itu, individu yang menjadikan al-Qur'an sebagai rujukan utama dalam menjalani kehidupan dinilai lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi *quarter life crisis* dibandingkan mereka yang tidak menjadikan nilai-nilai Qur'ani sebagai pedoman dasar.

Al-Qur'an dikatakan sebagai pedoman hidup umat Islam, mengilustrasikan konsep *self-esteem* dalam QS. Ali Imran ayat 139 yang berbunyi: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."²⁵ Sayyid Qutb menafsirkan ayat ini sebagai bentuk larangan bagi seorang mukmin untuk larut dalam kesedihan dan kelemahan karena manusia, khususnya orang beriman, memiliki kedudukan yang tinggi. Kedudukan ini meliputi: (1) aqidah tertinggi karena hanya beribadah kepada Allah; (2) *manhaj* tertinggi karena berlandaskan petunjuk Allah; (3) peran tertinggi sebagai pengemban tugas keagamaan dan kemasyarakatan; dan (4) kedudukan tertinggi sebagai khalifah di bumi.²⁶ Apabila prinsip ini diinternalisasi, maka seseorang tidak akan mudah merasa putus asa dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam surah Ali Imran ayat 139 juga mengisyaratkan bahwa tingginya *self-esteem* seseorang berkaitan erat dengan kualitas keimanannya. Hal ini berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis, sebab individu yang memiliki relasi spiritual yang kuat dengan Tuhannya cenderung menjadikan ajaran agama sebagai fondasi utama dalam menata kehidupan. Aspek-aspek *self-esteem* dalam perspektif Islam mencakup keyakinan kepada Allah, pelaksanaan ibadah yang benar, akhlak yang mulia, kemampuan membangun hubungan sosial berdasarkan nilai-nilai Islam, serta kemampuan mengendalikan hawa nafsu. *Self-esteem* yang kuat membuat individu memandang dirinya secara positif, apakah ia berhasil, bernilai, dan mampu menjalani peran hidupnya, sehingga nilai-nilai Qur'ani menjadi penting untuk diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari.²⁷

Dalam kajian Islam, *self-esteem* tidak dibahas secara eksplisit sebagai konsep modern, namun nilai-nilai yang membentuk harga diri tercermin dalam ajaran al-Qur'an tentang kemuliaan manusia, tanggung jawab moral, dan hubungan antara manusia dan Allah.²⁸ Salah satu dasar pentingnya adalah QS. Al-Isra' 17:70, yang menegaskan bahwa manusia telah dimuliakan di atas banyak makhluk lainnya. Ayat ini menunjukkan bahwa harga diri manusia berakar pada martabat spiritualnya sebagai makhluk mulia dan khalifah

²⁴ Andi Rahmalia Putri and Frieda Nrh, "Self Esteem Dan Optimisme Raih Kesuksesan Karir Pada Fresh Graduate Fakultas Teknik Universitas Diponegoro," *Empati* 4, no. 4 (2015): 18.

²⁵ Izzatur Rusuli and Iain Takengon Aceh, "Self-Esteem Antara Barat Dan Islam : Perbandingan Antara Coopersmith Dan Fathi Yakan," in *Proceeding Book of: The 1st International Conference on Islamic Studies*, 2017, 257.

²⁶ Umi Mawaddah et al., *Isu - Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2024; Asif Trisnani, Uly Ariana Sari, and Muhammad Thoriqul Islam, "Syakhshiyatu Al-Ab Al-Misāli Fī Qiṣṣati Luqmān Al-Ḥakīm 'Inda Sayyid Qutb Fī Kitābihi at-Tafsīr Fī Zilālī Al-Qur'Ān," *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 1 (2025): 15–29.

²⁷ Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139," *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (2019): 30–39, <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>; Muhammad Thoriqul Islam et al., "Historiografi Perkembangan Islam Pada Era Klasik," *IMEIJ: Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 6, no. 2 (2025): 1908–25.

²⁸ Muhammad Thoriqul Islam and Khoiruddin Nasution, "The Meaning of Suhbah Tijaniyah Tariqa in Building Adab," *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 8, no. 2 (2024): 421–32, <https://doi.org/https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.450>.

di muka bumi. Kesadaran terhadap kehormatan tersebut menjadi fondasi penting dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis.²⁹

Konsep *self-esteem* juga berkaitan erat dengan kesadaran akan amanah yang diembankan kepada manusia sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Ahzab 33:72. Ayat ini menggambarkan bahwa manusia menerima amanah besar yang bahkan langit, bumi, dan gunung-gunung enggan memikulnya. Kesadaran terhadap tanggung jawab ini mendorong individu untuk memahami nilai dirinya sebagai makhluk yang memiliki peran penting. Dengan memahami kemuliaan dan amanah tersebut, seorang muslim akan tumbuh dengan rasa percaya diri yang seimbang mengakui potensi diri sekaligus menyadari keterbatasannya.³⁰

Selain itu, *Self-esteem* dijelaskan dalam surah Al-Hujurat 49:13 yang menegaskan bahwa kemuliaan seseorang tidak diukur dari status sosial atau latar belakang etnis, tetapi dari ketakwaannya. Ayat ini memberikan pemahaman bahwa martabat manusia bersifat egaliter, tidak ditentukan oleh faktor sosial, ekonomi, maupun keturunan. Dalam konteks kontemporer, banyak individu mengalami rendah diri karena membandingkan dirinya dengan standar sosial yang materialistik. Pemahaman yang benar terhadap ayat ini akan menghapus persepsi keliru tersebut dan meneguhkan *self-esteem* berbasis ketakwaan.³¹ Berikut ini penulis deskripsikan dengan bentuk tabel sebagai berikut:

Ayat	Arti	Orientasi	Rujukan
<i>Wa laqad karramnā banī ādama wa ḥamalnākum fī al-barri wa al-baḥri wa razaqnākum mina at-tayyibāti wa faḍḍalnākum ‘alā katsīrin mimman khalaqnā tafḍilā.</i>	“Sesungguhnya Kami telah memuliakan anak cucu Adam, Kami angkut mereka di darat dan di laut, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik, dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas banyak makhluk yang telah Kami ciptakan.”	Kemuliaan dan keistimewaan manusia	Qur’an 17:70
<i>Yā ayyuhannāsu innā khalaqnākum min ḏakarīn wa unṣā wa ja‘alnākum syu‘ūban wa qabā’ila lita ‘ārafū, inna akramakum ‘inda Allāhi atqākum, inna Allāha ‘alīmun khabīr.</i>	“Hai manusia! Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu	Kesetaraan, keberagaman, dan saling mengenal	Qur’an 49:13

²⁹ Che Zarrina Sa’ari and Nur Ulfah Harun, “Self-Esteem in Shaping Youth Personality from Islamic Psycho-Spiritual Perspective,” *Journal of Usuluddin* 46, no. 1 (2018): 83, <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol46no1.4>.

³⁰ Ichlas Nanang Afandi, Faturachman Faturcohan, and Rahmat Hidayat, “Psychology of Amanah: Concepts, Measurement, Adn Challenges,” *Buletin Psikologi* 29, no. 2 (2021): 195, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.46193>.

³¹ Kasmiati and Arbi, “Implication of Surah Al-Hujurah Verse 13 in Realizing Harmonization of a Multicultural Society,” *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 17, no. 2 (2024): 99; Muhammad Thoriqul Islam et al., “Historiography of the Development of Islam in the Classical Era,” *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology* 6, no. 1 (2025): 132–42, <https://doi.org/https://doi.org/10.33122/ejeset.v6i1.371>.

	saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sungguh, Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”		
<i>Lā yukallifullāhu nafsān illā wus‘ahā, lahā mā kasabat wa ‘alayhā mak-tasabat, rabbanā lā tu’ākhidhnā in nasīnā au akhta’nā, rabbanā wa lā taḥmil ‘alainā iṣran kamā ḥamaltahū ‘alallaḏīna min qablinā, rabbanā wa lā tuḥammilnā mā lā ṭāqata lanā bih, wa ‘fu ‘annā, waghfir lanā, warḥamnā, anta maulānā fanṣurnā ‘alal-qaumil-kāfirīn.</i>	“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat (pahala) dari kebajikan yang diusahakannya dan ia mendapat (siksa) dari kejahatan yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): ‘Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Pelindung kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.’”	Keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab	Qur’an 2:286
<i>Wa lā tahnū wa lā taḥzanū wa antumul-a‘lawna in kuntum mu‘minīn.</i>	“Maka janganlah kamu lemah dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu akan menjadi orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.”	Semangat, harapan, dan iman yang teguh.	Qur’an 3:139

C. Self-Resilience dalam Al-Qur’an

Al-Qur’an memberikan fondasi teologis dan psikologis bagi pengembangan *self-resilience* atau ketangguhan diri manusia, terutama dalam menghadapi tekanan hidup seperti fenomena *quarter life crisis*. Nilai-nilai Qur’ani yang berkaitan dengan martabat manusia, standar kemuliaan, kapasitas menghadapi ujian, dan dorongan untuk bangkit dari kesedihan

menjadi kerangka penting dalam membangun ketahanan psikologis dan spiritual. Beberapa ayat berikut memberikan penjelasan komprehensif mengenai hal tersebut.

Pertama, Dalam surah Al-Isra' ayat 70 menegaskan kemuliaan manusia sebagai makhluk yang diberi keistimewaan melalui akal, kemampuan berbicara, kebebasan memilih, serta rezeki yang baik. Dalam Tafsir al-Mishbah dijelaskan bahwa kemuliaan ini bersifat internal dan dianugerahkan secara universal kepada seluruh keturunan Adam, tanpa dibatasi oleh ras, status sosial, agama, atau generasi tertentu. Kesadaran akan kehormatan ini merupakan fondasi awal bagi terbentuknya *self-esteem* yang sehat. Dalam konteks *quarter life crisis*, banyak individu terjebak dalam persepsi keliru mengenai nilai diri, merasa tidak cukup baik, atau terpuruk dalam standar pencapaian sosial yang sempit. Padahal, Al-Qur'an menegaskan bahwa harga diri manusia berakar pada kemuliaan yang Allah berikan, bukan validasi sosial. Pemahaman terhadap hakikat eksistensial ini membantu menjaga keteguhan diri dan mencegah krisis penghargaan diri.³²

Kedua, surah Al-Hujurat ayat 13 menekankan kesetaraan manusia serta menetapkan ketakwaan sebagai satu-satunya ukuran kemuliaan di sisi Allah. Menurut Tafsir al-Mishbah, keberagaman suku dan bangsa bukanlah instrumen untuk merendahkan, tetapi sebagai sarana memperkuat hubungan sosial. Pesan ini relevan dalam menghadapi fenomena *social comparison* yang memperburuk krisis identitas pada masa *quarter life crisis*. Banyak individu merasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau lebih mapan. Al-Qur'an mengoreksi cara pandang yang keliru tersebut dengan menegaskan bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh status sosial atau pencapaian duniawi, tetapi oleh integritas spiritual dan moral. Dengan demikian, ayat ini membentuk fondasi *self-esteem* yang tidak mudah runtuh oleh tekanan budaya perbandingan.³³

Ketiga, surah Al-Baqarah ayat 286 memberikan penguatan psikologis dengan menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melampaui kesanggupannya. Dalam tafsir al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan manusia untuk yakin bahwa setiap beban hidup telah disesuaikan dengan kapasitasnya, sehingga tidak ada alasan untuk meremehkan potensi diri atau terjerumus dalam keputusan.³⁴ Doa yang terkandung dalam ayat ini menjadi model *self-resilience* yang memadukan kekuatan diri, penerimaan terhadap keterbatasan, dan ketergantungan kepada Allah sebagai sumber kekuatan sejati. Pemahaman ini memperkuat ketahanan mental seseorang menghadapi tekanan hidup, termasuk krisis psikologis yang muncul pada masa transisi menuju kedewasaan.³⁵

³² Brigitan Argasiam and Siska Adinda Prabowo Putri, "Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in Terms of Social Comparison and Resilience," *Analitika* 15, no. 2 (2023): 118, <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10386>.

³³ Rida Sopiah Wardah, "Reinterpretasi QS. Al-Hujurat Ayat 13 Dengan Menggunakan Pendekatan Ma'nā-Cum-Maghzā" (2023); Muhammad Thoriqul Islam and Achmad Husni Syaifudin, "The Influence of Teacher Character and Achievement Motivation on the Academic Procrastination of Al Muayyad Surakarta High School Students," *Journal of Islamic Education Research* 5, no. 01 (2024): 21–30.

³⁴ Asif Trisnani, Muhammad Thoriqul Islam, and Elit Ave Hidayatullah, "Hamka's Philosophy of Hikmah in Tafsir Al-Azhar: Addressing The Crisis of Adab in Muslim Societies," *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 19, no. 2 (2025): 296–320, <https://doi.org/10.15642/islamica.2025.19.2.296-320>.

³⁵ Khaulah Karimah, "Kesepian Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 367, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>.

Keempat, surah Ali ‘Imran ayat 139 memberikan dorongan agar manusia tidak merasa lemah dan tidak bersedih, karena orang beriman tetap memiliki kedudukan tertinggi. Dalam tafsir al-Azhar, ayat ini dikaitkan dengan peristiwa Uhud yang menunjukkan pentingnya pembelajaran dari kegagalan. Buya Hamka menekankan bahwa ayat ini merupakan bentuk penguatan mental dan spiritual yang meneguhkan harga diri seorang mukmin agar tidak terpuruk oleh kekalahan atau kegagalan.³⁶ Dari perspektif psikologi, ajaran ini membangun *self-esteem* berbasis iman, yaitu harga diri yang tidak bergantung pada pencapaian duniawi, tetapi pada kesadaran ruhani dan keimanan yang kokoh. Dengan demikian, ayat ini menjadi sumber motivasi untuk bangkit dari tekanan emosional serta menjadikan kegagalan sebagai titik balik pertumbuhan diri.³⁷

Ayat	Arti	Orientasi	Rujukan
<i>Wa lanabluwannakum bisyai'in minal-khawfi wal-jū'i wa naqsim minal-amwāli wal-anfusi waš-samarāt, wa basysyiris-šābirīn.</i>	Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,	Ujian, kesabaran, dan iman yang kuat.	Qur'an 2:155
<i>Wa yarzuqhu min haišu lā yahtasib, wa may yatawakkal 'alallāhi fa huwa ḥasbuh, innallāha bālighu amrih, qad ja'alallāhu likulli syai'in qadrā.</i>	“Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya.”	Kepercayaan, kecukupan, dan ketergantungan penuh (kepada Allah).	Qur'an 65: 3
<i>Qul yā 'ibādiya allazīna asrafū 'alā anfusihim lā taqnaṭū min raḥmatillāh, innallāha yaghfiruz-žunūba jamī'ā, innahū huwa al-ghafūru ar-raḥīm.</i>	“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa.”	Pengampunan, harapan, dan rahmat Tuhan.	Qur'an 39: 53
<i>Wa iż ta'azzana rabbukum la'in syakartum la'azīdannakum, wa la'in kafartum inna 'azābī lasyadīd.</i>	“Jika kamu bersyukur, pasti Aku akan menambah (nikmat) kepadamu.”	Rasa syukur, keberkahan, dan janji Tuhan.	Qur'an 14: 7

Secara keseluruhan, ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa konsep *self-resilience* dalam Al-Qur'an berpijak pada empat aspek utama: (1) kesadaran akan martabat manusia; (2) penolakan terhadap standar nilai berbasis perbandingan sosial; (3) keyakinan akan kemampuan diri menghadapi ujian; dan (4) dorongan spiritual untuk bangkit dari kesedihan. Keempat aspek ini membentuk kerangka teologis dan psikologis yang kokoh dalam

³⁶ Muhammad Thoriqul Islam et al., “Hikmah as a Solution to the Crisis of Adab in Buya Hamka's Thought,” *Religia: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 28, no. 1 (2025): 31–57.

³⁷ Dinda Meliana, “Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an,” *Skripsi* (2023).

menguatkan *self-esteem* dan membantu individu dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis* secara lebih resilien, integratif, dan penuh kesadaran spiritual.

Nilai-nilai Qur'ani sebagai Fondasi *Self-Resilience*

Self-resilience dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai kemampuan psikologis untuk bertahan dan bangkit dari tekanan hidup, tetapi juga sebagai kekuatan spiritual yang berakar pada nilai-nilai Qur'ani. Al-Qur'an menghadirkan seperangkat nilai fundamental yang membentuk ketahanan diri manusia, terutama dalam menghadapi fase krisis perkembangan seperti *quarter life crisis*. Nilai-nilai tersebut antara lain sabar, tawakal, *raja'* (harapan), dan syukur, yang secara integral membangun keteguhan mental, keseimbangan emosional, serta optimisme eksistensial individu.

Pertama, sabar merupakan fondasi utama dalam membangun ketahanan diri. Surah Al-Baqarah ayat 153 menegaskan pentingnya kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dalam Tafsir al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa ujian berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil usaha merupakan bentuk pendidikan ilahiah yang bertujuan menguatkan jiwa manusia. Kesabaran dalam konteks ini tidak dimaknai sebagai sikap pasrah yang pasif, melainkan sebagai keteguhan mental dan spiritual dalam menghadapi realitas hidup yang tidak selalu sesuai dengan harapan. Buya Hamka menekankan bahwa kesabaran adalah kekuatan batin yang memungkinkan manusia tetap tegar di tengah penderitaan, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW ketika menghadapi berbagai peristiwa duka dan tekanan, termasuk kehilangan orang-orang terdekat.³⁸

Dalam konteks *quarter life crisis*, nilai sabar memberikan kerangka pemahaman bahwa kecemasan terhadap masa depan, kebingungan arah hidup, serta tekanan sosial merupakan bagian dari proses pembentukan karakter dan kedewasaan psikologis. Hal ini sejalan dengan konsep *self-resilience* dalam psikologi, yakni kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari situasi penuh tekanan.³⁹ Dengan demikian, kesabaran dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai respons spiritual terhadap ujian, tetapi juga sebagai mekanisme internal yang memperkuat daya lenting psikologis individu.

Kedua, tawakal menjadi nilai Qur'ani yang memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi ketidakpastian hidup. QS. At-Talaq ayat 3 menegaskan bahwa siapa pun yang bertawakal kepada Allah akan dicukupkan kebutuhannya.⁴⁰ Dalam Tafsir al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa makna kecukupan tersebut tidak terbatas pada aspek material, melainkan mencakup ketenangan jiwa, kejernihan pikiran, serta keteguhan hati dalam menghadapi ujian kehidupan. Tawakal dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara optimal.

³⁸ Yulis Karlina and Ainur Rhain, "Comparative Study of Al-Azhar & Al-Mishbah's Interpretation of the Qur'an, Surah Al-Baqarah Verse 153 Regarding the Concept of Patience," in *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 2023, 2445–56, <https://doi.org/10.23917/iseth.5160>.

³⁹ Fatma Amelia et al., "Kodifikasi Hadis Imam Bukhari : Pendekatan Historis Terhadap Metode Penyusunan Dan Kontribusi Dalam Ulumul Hadis," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4, no. 2 (2025): 9677–89.

⁴⁰ Nurhalimah and Herliyana Isnaeni, "Tawakkal Sebagai Upaya Mengatasi Quarter Life Crisis Emerging Adulthood Di Era Disrupsi," *Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2024): 8.

Bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*, tawakal berfungsi sebagai penyangga psikologis terhadap kecemasan berlebih, tekanan sosial, dan krisis identitas. Kesadaran bahwa tidak seluruh aspek kehidupan berada dalam kendali manusia membantu individu menerima keterbatasan diri secara sehat. Dalam kerangka ini, keterlambatan, kegagalan, atau kebingungan tidak dipandang sebagai kegagalan absolut, melainkan sebagai bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah.⁴¹ Oleh karena itu, tawakal berperan signifikan dalam membangun optimisme realistis dan memperkuat *self-resilience* di tengah ketidakpastian hidup.

Ketiga, raja' (harapan) merupakan elemen esensial dalam menjaga keberlanjutan ketahanan diri. Surah Az-Zumar ayat 53 menegaskan larangan berputus asa dari rahmat Allah, karena Dia Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Dalam Tafsir al-Azhar, Buya Hamka menggambarkan ayat ini sebagai “panggilan untuk pulang,” yakni seruan penuh kasih kepada manusia yang terpuruk, tersesat, atau kehilangan arah hidup. Allah, menurut Hamka, tidak meninggalkan hamba-Nya dalam keputusan, tetapi menyediakan akal sebagai sarana berpikir, agama sebagai petunjuk, serta peluang untuk bangkit kembali.⁴²

Dalam konteks *quarter life crisis*, nilai *raja'* memberikan legitimasi teologis untuk memandang kegagalan dan kebingungan sebagai fase sementara, bukan akhir dari perjalanan hidup. Harapan kepada Allah mendorong individu untuk membangun kembali kepercayaan diri, memperbarui orientasi hidup, serta membuka ruang bagi pertumbuhan personal. Secara psikologis, *raja'* berperan penting dalam membangun optimisme, fleksibilitas kognitif, dan kemampuan pemulihan diri, yang merupakan komponen utama *self-resilience*.⁴³

Keempat, syukur menjadi nilai Qur'ani yang memperkuat stabilitas emosional dan keseimbangan batin. QS. Ibrahim ayat 7 menegaskan bahwa syukur akan mendatangkan tambahan nikmat. Dalam Tafsir al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa syukur tidak terbatas pada pengakuan verbal, melainkan mencakup kesadaran atas nikmat Allah, pemanfaatannya secara tepat, serta pengakuan atas kebaikan-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Syukur dipahami sebagai sikap menampakkan nikmat, sementara kufur nikmat berarti menutupinya atau menyalahgunakannya.⁴⁴

Dalam konteks *quarter life crisis*, sikap syukur memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Syukur membantu individu mengalihkan fokus dari kekurangan dan perbandingan sosial yang destruktif menuju pengakuan atas potensi, kemampuan, dan nikmat yang telah dimiliki. Sikap ini terbukti mampu menurunkan kecenderungan merasa tidak cukup, meningkatkan kepuasan hidup, serta memperkuat *self-esteem*. Dengan demikian, syukur berfungsi sebagai mekanisme psikospiritual yang efektif dalam

⁴¹ Hidayatul Fikra, “Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis,” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 335, <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179>.

⁴² Rifqatul Husna and Nailun Ni'mah, “Konsep Al-Raja' Dalam Al-Qur'an Dan Hubungannya Terhadap Mental,” *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 9, no. 2 (2023): 43–44, <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v9i02.36091>.

⁴³ Asmaus Sa'adah, “Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah),” *Skripsi* (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2024).

⁴⁴ Muhammad Tamar, “Rezeki Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Hamka Terhadap Ayat-Ayat Tentang Rezeki),” *Skripsi* (Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, 2018).

membangun ketahanan diri dan menjaga kesehatan mental selama masa krisis perkembangan.⁴⁵

Secara keseluruhan, nilai-nilai Qur'ani berupa sabar, tawakal, *raja'*, dan syukur membentuk fondasi integral *self-resilience* dalam perspektif Islam. Nilai-nilai tersebut tidak hanya memberikan makna teologis terhadap pengalaman krisis, tetapi juga berkontribusi nyata dalam membangun ketahanan psikologis, keseimbangan emosional, dan optimisme hidup. Integrasi nilai-nilai ini menjadi pendekatan komprehensif dalam membantu individu menghadapi quarter life crisis secara lebih sehat, reflektif, dan produktif.

Kesimpulan

Quarter life crisis merupakan gejala psikososial yang muncul akibat lemahnya makna diri, ketidakstabilan emosi, serta tekanan eksistensial pada fase awal kedewasaan. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor seperti tuntutan ekonomi dan sosial, krisis identitas, dan kebingungan arah karier. Individu yang mengalaminya cenderung menghadapi ketidakpastian tujuan hidup, rentan mengalami ketidakstabilan emosional, serta mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Lemahnya *self-esteem* dan *self-resilience* semakin memperburuk kemampuan mereka dalam mengelola tekanan hidup, terutama ketika terjadi kekosongan spiritual dan hilangnya orientasi hidup transendental, yang dapat memunculkan kecemasan, kegelisahan, hingga risiko perilaku fatal seperti bunuh diri.

Dalam kondisi demikian, nilai-nilai agama berperan sebagai benteng psikospiritual yang meneguhkan hati. Ajaran Al-Qur'an mengajarkan keteguhan, kepercayaan diri, optimisme, serta larangan untuk berputus asa. Studi ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan kontribusi konseptual yang kuat dalam membangun *self-esteem*, melalui kesadaran akan kehormatan manusia di hadapan Allah serta dalam memperkuat *self-resilience* melalui ajaran sabar, tabah, dan harapan. Nilai-nilai Qur'ani tersebut menyediakan kerangka spiritual yang efektif dalam mengokohkan ketahanan mental dan harga diri. Dengan demikian, pendekatan Qur'ani tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki signifikansi psikologis dalam membantu individu mengatasi *quarter life crisis*.

Daftar Pustaka

- Adlu, Khopidah, Nuram Mubina, and Citra Hati Leometa. "Menggali Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Emerging Adulthood Di Indonesia." *Guidena* 9623 (2023): 787.
- Afandi, Ichlas Nanang, Faturachman Faturachman, and Rahmat Hidayat. "Psychology of Amanah: Concepts, Measurement, Adn Challenges." *Buletin Psikologi* 29, no. 2 (2021): 195. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.46193>.
- Amelia, Fatma, M Ulul Azmi, Arju Mushaffa, Muhammad Thoriqul Islam, and Amit Dana Ikamah. "Kodifikasi Hadis Imam Bukhari : Pendekatan Historis Terhadap Metode Penyusunan Dan Kontribusi Dalam Ulumul Hadis." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4, no. 2 (2025): 9677–89.
- Argasiam, Brigitan. *Quarter Life Crisis: Dinamika Resiliensi, Jalan Menuju Kejelasan, Dan*

⁴⁵ J Beno, A.P Silen, and M Yanti, *Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*, *Braz Dent J.*, vol. 33, 2022.

Kepuasan Hidup. 1st ed. Semarang: Unaki Press, 2025.

- Argasiam, Brigitan, and Siska Adinda Prabowo Putri. "Quarter Life of Crisis in the Millennial Group in Terms of Social Comparison and Resilience." *Analitika* 15, no. 2 (2023): 118. <https://doi.org/10.31289/analitika.v15i2.10386>.
- Arnett, Jeffry Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. United Kingdom: Oxford University Press, 2024.
- Atwod, Joan D., and Corinne Scholtz. "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?" *Journal of Contemporary Family Therapy* 30 (2008): 233–50.
- Azmi, M Ulul, Arju Mushaffa, Muhammad Thoriqul Islam, Zaini Fasya, and Salamah Noor Hidayati. "Parasit Ilmu Dalam Pendidikan Islam Perspektif Ihya Ulumuddin." *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 16, no. 02 (2024): 445–57. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3473>.
- Beno, J, A.P Silen, and M Yanti. *Syukur Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*. *Braz Dent J*. Vol. 33, 2022.
- Chintia, Chintia, Yudhi Nugraha, Hikmah Muktamiroh, and Taufiq Fredrik Pasiak. "The Relationship Between Spirituality and Resilience With Level of Depression in Medical Students." *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education* 12, no. 3 (2023): 251–60. <https://doi.org/10.22146/jpki.72848>.
- Choiroh, Wahyuni Nuryatul, and Faiz Kamal. "Resiliensi Qur'ani Dalam Lensa Tafsir Al-Misbah: Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda." *Al-Mustafid: Jurnal of Quran and Hadith Studies* 3, no. 2 (2024): 49–68.
- Fahrudin, Ahmad. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian: Kompetensi Dan Strategi Jitu Riset Peneliti*. 1st ed. Tulungagung: UIN Satu Press, 2020.
- Febriani, Getry, and Zulian Fikry. "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Naskah Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* 3, no. 4 (2023): 1472–87.
- Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, and Yulina Eva Riany. "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students." *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (2023): 129. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>.
- Fikra, Hidayatul. "Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 335. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.14179>.
- Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba. "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." *Psychology Research and Behavior Management* 17 (2024): 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.
- Heriyanto. "Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif." *Anuva* 2, no. 3 (2018): 317–24. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317->

324.

- Hidayat, Erik Ibnu, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati. "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 6, no. 4 (2021): 640–41. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>.
- Husna, Rifqatul, and Nailun Ni'mah. "Konsep Al-Raja' Dalam Al-Qur'an Dan Hubungannya Terhadap Mental." *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 9, no. 2 (2023): 43–44. <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v9i02.36091>.
- Islam, Muhammad Thoriqul, Safiruddin Al Baqi, Dwiana Novitasari, M Ulul Azmi, Arju Mushaffa, and Ida Nur. "Historiography of the Development of Islam in the Classical Era." *Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology* 6, no. 1 (2025): 132–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.33122/ejeset.v6i1.371>.
- Islam, Muhammad Thoriqul, Ummu Habibah, Dwiana Novitasari, and Maftukhin. "Historiografi Perkembangan Islam Pada Era Klasik." *IMEIJ: Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 6, no. 2 (2025): 1908–25.
- Islam, Muhammad Thoriqul, Muhammad Miftah, and Nawa Marjany. "Dhuha Prayer as A Solution in Implementing Morals at MTs Lailatul Qadar Sukoharjo." *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual* 8, no. 1 (2024): 64–69. https://doi.org/http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v8i1.948.
- Islam, Muhammad Thoriqul, Alhafidh Nasution, Safiruddin Al Baqi, Dwiana Novitasari, Amit Dana Ikamah, M Ulul Azmi, and Ida Nur Oktaviani. "Hikmah as a Solution to the Crisis of Adab in Buya Hamka's Thought." *Religia: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 28, no. 1 (2025): 31–57.
- Islam, Muhammad Thoriqul, and Khoiruddin Nasution. "The Meaning of Suhbah Tijaniyah Tariqa in Building Adab." *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 8, no. 2 (2024): 421–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.450>.
- Islam, Muhammad Thoriqul, and Achmad Husni Syaifudin. "The Influence of Teacher Character and Achievement Motivation on the Academic Procrastination of Al Muayyad Surakarta High School Students." *Journal of Islamic Education Research* 5, no. 01 (2024): 21–30.
- Karimah, Khaulah. "Keseharian Dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Pada Remaja Dari Keluarga Tidak Harmonis." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2021): 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>.
- Karlina, Yulis, and Ainur Rhain. "Comparative Study of Al-Azhar & Al-Mishbah's Interpretation of the Qur'an, Surah Al-Baqarah Verse 153 Regarding the Concept of Patience." In *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 2445–56, 2023. <https://doi.org/10.23917/iseth.5160>.
- Kasmianti, and Arbi. "Implication of Surah Al-Hujurah Verse 13 in Realizing Harmonization of a Multicultural Society." *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 17, no. 2 (2024): 99.
- Mahoney, Annette, Kenneth I. Pargament, Aaron Murray-Swank, and Nichole Murray-

- Swank. "Religion and the Sanctification of Family Relationships." *Review of Religious Research* 44, no. 3 (2003): 220–36.
- Mamlu'ah, Aya. "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (2019): 30–39. <https://doi.org/10.36840/alaufa.v1i1.222>.
- Mawaddah, Umi, Wida Ika Riyani, Risma Kumala, and Fawaid. *Isu - Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2024.
- Meliana, Dinda. "Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an." *Skripsi*, 2023.
- Mughni, Muhammad Syafiq, and Muhammad Marzuk. "TAFSIR AYAT PSIKOLOGI, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial." *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies* 5, no. 4 (2022): 101–14. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319>.
- Naufal, Muhammad, and Elian Yassar. "Konsep Diri Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister Self Concept and Quarter Life Crisis on Master Students." *Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 100.
- Nurdiyanto, Nurdiyanto, Muhammad Thoriqul Islam, Safiruddin Al Baqi, Dwiana Novitasari, and M. Ulul Azmi. "Hakikat Manusia Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Di Era Society 5.0." *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 17, no. 1 (2025): 143–54. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i1.3619>.
- Nurhalimah, and Herliyana Isnaeni. "Tawakkal Sebagai Upaya Mengatasi Quarter Life Crisis Emerging Adulthood Di Era Disrupsi." *Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2024): 8.
- Okoli, Chitu, and Kira Schabram. "A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research." *Sprouts* 10, no. 26 (2010): 10–26. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1954824>.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): 174–90.
- Putri, Andi Rahmalia, and Frieda Nrh. "Self Esteem Dan Optimisme Raih Kesuksesan Karir Pada Fresh Graduate Fakultas Teknik Universitas Diponegoro." *Empati* 4, no. 4 (2015): 18.
- Rachmania, Diana, and Dina Zakiyyatul Fuadah. "Emotional Self-Awareness and Quarter Life Crisis in Final Year of Undergraduate Nursing Students." *Journal of Applied Nursing and Health* 5, no. 2 (2023): 326. <https://doi.org/10.55018/janh.v5i2.164>.
- Ratih, Karina Widia, Mulya Virgonita, and Iswindari Winta. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. September (2024): 8189.
- Rusuli, Izzatur, and Iain Takengon Aceh. "Self-Esteem Antara Barat Dan Islam : Perbandingan Antara Coopersmith Dan Fathi Yakan." In *Proceeding Book of: The 1st International Conference on Islamic Studies*, 257, 2017.