

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Raul Libasut Taqwa

NIM : 202012137212

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Program Studi : Ilmu Tasawuf

Menyatakan bahwa naskah skripsi saya berjudul “SELF CONTROL UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS MENURUT AL-GHAZALI (Studi Pengembangan Kendali Diri (*Self Control*) Sebagai Strategi Mengatasi Quarter Life Crisis Berdasarkan Konsep Riyādhah al-Nafs Al Ghazali)” adalah benar-benar hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya berdasarkan kode etik ilmiah, dan bebas dari plagiarisme. Jika kemudian hari terbukti ditemukan plagiarisme maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Surabaya, 10 Juli 2024

Yang menyatakan



Muhammad Raul Libasut Taqwa

NIM. 202012137212

Self Control Sebagai Strategi Mengatasi Quarter Life Crisis

Berdasarkan Konsep Riyādhah al-Nafs Al-Ghazali

Muhammad Raul Libasut Taqwa

raullibastaqwa@gmail.com

Abstrak

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal, umumnya pada usia 20 hingga 30 tahun. Fenomena ini ditandai dengan rasa cemas, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai masa depan, karier, hubungan pribadi, dan identitas diri. Dalam menghadapi tantangan ini, konsep *Self Control* atau pengendalian diri menurut Al-Ghazali dapat menjadi solusi yang relevan. Al-Ghazali mengembangkan konsep *Riyādhah al-Nafs*, yang berfokus pada latihan pengendalian diri dan pemurnian jiwa sebagai bagian dari pengembangan akhlak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sosial Alfred Schutz untuk memahami pengalaman individu dalam menghadapi QLC dan bagaimana mereka dapat menggunakan *Self Control* sebagai strategi untuk mengatasi krisis tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Riyādhah al-Nafs* mampu membantu individu mengendalikan emosi dan mengurangi kecemasan, sehingga dapat mengatasi QLC dengan lebih efektif. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi bidang bimbingan konseling dan psikologi, khususnya dalam konteks pengembangan akhlak dan spiritualitas sebagai bagian dari solusi menghadapi krisis hidup.

Kata Kunci: Self Control, Quarter Life Crisis, dan Al-Ghazali.

Abstract

Quarter Life Crisis (QLC) is a psychological phenomenon experienced by individuals in early adulthood, generally at the age of 20 to 30 years. This phenomenon is characterized by feelings of anxiety, confusion, and uncertainty regarding the future, career, personal relationships, and self-identity. In facing this challenge, the concept of *Self Control* or self-control according to Al-Ghazali can be a relevant solution. Al-Ghazali developed the concept of *Riyādhah al-Nafs*, which focuses on exercising *self control* and purifying the soul as part of moral development. This research uses qualitative methods with Alfred Schutz's social phenomenology approach to understand individuals' experiences in facing QLC and how they can use *Self Control* as a strategy to overcome this crisis. The research results show that the application of

Riyādhah al-Nafs is able to help individuals control emotions and reduce anxiety, so they can overcome QLC more effectively. This research provides important insights for the field of counseling and psychology, especially in the context of developing morals and spirituality as part of the solution to facing life crises.

Keywords: Self Control, Quarter Life Crisis, dan Al-Ghazali

A. Pendahuluan

Quarter Life Crisis (QLC)¹ adalah salah satu fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi modern, terutama dalam konteks kehidupan dewasa awal. QLC menggambarkan suatu fase di mana individu menghadapi ketidakpastian yang tinggi tentang masa depan mereka, termasuk dalam aspek karir, hubungan pribadi, dan tujuan hidup. Pada fase ini, banyak individu merasa terbebani oleh tuntutan sosial dan ekspektasi diri yang tinggi, sehingga sering kali menimbulkan perasaan cemas, depresi, atau ketidakpuasan dengan kehidupan yang sedang dijalani².

Secara psikologis, QLC dianggap sebagai bagian dari transisi kehidupan, di mana individu dipaksa untuk menghadapi realitas yang tidak

¹ Pada tahun 2001, Robbins dan Wilner memperkenalkan istilah "*Quarter-life crisis*" setelah melakukan penelitian terhadap kaum muda di Amerika. Mereka mengidentifikasi kelompok ini sebagai "*twentysomethings*", merujuk pada individu yang baru saja melampaui fase kehidupan sebagai pelajar dan adentrasi ke dunia nyata, di mana mereka dihadapkan pada tanggung jawab bekerja dan membangun kehidupan dengan kemungkinan menikah. Meilia Ayu Puspita Sari, *Quarter Life Crisis Pada Kaum Milenial*, (skripsi universitas muhammadiyah Surakarta 2021), hal, 5.

² Risna Amalia, Suroso, Niken Tini Pratitis, Psychological Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal, hal 2.

sesuai dengan harapan mereka. Kondisi ini menyebabkan krisis identitas dan perasaan kehilangan arah. Menurut beberapa penelitian, QLC dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup individu jika tidak ditangani dengan baik³.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi QLC adalah melalui pengendalian diri (*Self Control*). Pengendalian diri telah lama dianggap sebagai salah satu faktor kunci dalam mencapai kesuksesan dan kesejahteraan hidup, baik dari perspektif psikologi maupun spiritual. Dalam konteks ini, pemikiran Al-Ghazali mengenai *Self Control* menawarkan perspektif yang menarik. Al-Ghazali, seorang cendekiawan Islam yang terkenal, menekankan pentingnya *Riyādhah al-Nafs*, atau latihan jiwa, untuk mengendalikan hawa nafsu dan memperkuat akhlak individu. Latihan ini mencakup proses introspeksi yang mendalam, pengendalian diri, dan pemurnian jiwa, yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi bagaimana konsep *Self Control* menurut Al-Ghazali, khususnya melalui pendekatan *Riyādhah al-Nafs*, dapat diterapkan sebagai strategi untuk mengatasi QLC. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan kerangka fenomenologi sosial dari Alfred Schutz untuk memahami bagaimana individu yang mengalami QLC memaknai pengalaman mereka dan bagaimana pengendalian diri dapat membantu mereka menghadapi tantangan ini.

³ Menurut laporan The Guardian, 86% dari generasi millennial mengalami *Quarter Life Crisis*. Sebuah survey oleh lembaga riset LinkedIn juga menyebutkan bahwa 61% dari *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada generasi millennial dialami oleh perempuan. Dipicu dengan sejumlah faktor yang bervariasi, dimana 57% responden merasa sulit menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat mereka, 57% lainnya mengalami tekanan karena belum memiliki rumah, dan 46% mengaku tertekan karena belum memiliki pasangan³. Ketidakpuasan akan kerjaan, stress, masalah hubungan dan kesehatan mental menjadi faktor penting dalam penyebab *Quarter Life Crisis*. Zuni FW, Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millennial, <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millennial.html>, diakses pada 14 Oktober 2023, pukul 20:58.

B. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sosial dari Alfred Schutz. Fenomenologi sosial berfokus pada bagaimana individu memberikan makna pada pengalaman hidup mereka berdasarkan interaksi sosial dan pemahaman pribadi. Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi sosial digunakan untuk menganalisis pengalaman individu yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* dan bagaimana mereka dapat menggunakan konsep *Self Control* dari Al-Ghazali untuk menghadapi tantangan tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka yang mencakup berbagai literatur terkait *Quarter Life Crisis*, konsep *Self Control* menurut Al-Ghazali, dan pendekatan fenomenologi sosial Alfred Schutz. Sumber data diambil dari jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian ini. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis beberapa kasus yang terkait dengan individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara mereka menghadapi krisis tersebut.

Analisis data dilakukan secara deskriptif, di mana peneliti berupaya untuk menggali makna yang dikaitkan individu dengan pengalaman mereka selama QLC dan bagaimana penerapan *Self Control* menurut Al-Ghazali dapat mempengaruhi cara mereka mengatasi krisis tersebut. Temuan penelitian diinterpretasikan dalam konteks spiritual dan psikologis untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya pengendalian diri dalam mengatasi *Quarter Life Crisis*.

C. Pembahasan

Quarter Life Crisis (QLC) telah menjadi masalah yang cukup serius dalam dunia psikologi modern karena dampaknya terhadap kondisi mental individu di usia dewasa awal. QLC sering ditandai oleh kebingungan,

kecemasan, dan keraguan terkait masa depan serta keputusan-keputusan penting seperti karier dan relasi. Banyak individu yang merasa terjebak dalam ketidakpastian dan tekanan untuk memenuhi harapan diri sendiri maupun lingkungan sosial. Dalam konteks ini, konsep *Self Control* yang dikemukakan Al-Ghazali, melalui pendekatan *Riyādhah al-Nafs*, menjadi solusi relevan untuk mengatasi krisis tersebut.

Dalam Islam, *Self Control* (kendali diri) memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perilaku individu sesuai dengan ajaran agama. Konsep yang dikenal sebagai “*Mujāhadah al-Nafs*”, dimana dalam konteks *Self Control*, “*Mujāhadah al-Nafs*” menyoroti upaya sungguh-sungguh untuk mengendalikan dorongan hawa nafsu, emosi, dan perilaku negatif lainnya dengan penuh kesadaran.

Salah satu tokoh yang mendalami konsep *Self Control* dalam Islam adalah Imam Al-Ghazali. Pandangan beliau tentang *Self Control* menjadi landasan penting dalam pengembangan spiritualitas individu. Dalam pembahasan selanjutnya, akan dibahas mengenai pemikiran Al-Ghazali tentang *Self Control* (kendali diri), termasuk konsep-konsep penting yang dapat menjadi pedoman khususnya bagi umat Islam dalam menghadapi godaan dan tantangan kehidupan. Pengolahan diri ini dapat ditemukan dalam karya Imam Al-Ghazali, didalam kitab *Ihya' Ulumuddin* juz ke-3 dengan nama “*Riyādhah al-Nafs*”.

Al-Ghazali mengawali dengan berpendapat bahwa budi pekerti yang mulia adalah karakter yang menjadi kepemimpinan bagi semua rasul dan merupakan amalan terpenting dari para *shiddiqin* (mereka yang membenarkan ajaran Nabi Muhammad dengan penuh kesungguhan). Akhlak yang baik merupakan jalan menuju kebahagiaan surga dan mendekatkan kepada Allah SWT. Sebaliknya, perilaku buruk dianggap sebagai penyakit bagi hati dan jiwa. Penyakit hati dianggap lebih serius daripada penyakit fisik karena yang terakhir

hanya mengancam kehidupan jasmani yang sementara, sedangkan yang pertama mengancam kehidupan yang kekal⁴.

Pembahasan ini meliputi berbagai aspek penting yang terkait dengan pengembangan dan pemeliharaan akhlak, mulai dari keutamaan *Husn al-Khulq* (akhlak mulia), esensi dari kebaikan dan keburukan akhlak, perubahan akhlak dalam diri manusia, hingga metode untuk memperbaiki dan menjaga hati dari penyakit moral dan spiritual.

1. Keutamaan *Husn al-Khulq* (Akhlak Mulia)

Husn al-Khulq adalah puncak dari kesempurnaan diri dalam ajaran Islam. Memiliki akhlak yang baik bukan hanya mencerminkan kepribadian seseorang, tetapi juga membawa individu lebih dekat kepada Allah dan meraih kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Al-Ghazali menekankan bahwa akhlak mulia melibatkan kesabaran, kelembutan hati, rasa syukur, serta kemampuan mengendalikan nafsu. Akhlak yang baik ini tidak hanya bermanfaat untuk hubungan sosial, tetapi juga penting untuk ketenangan batin dan hubungan spiritual dengan Tuhan.

2. Esensi Kebaikan dan Keburukan Akhlak

Hakikat dari akhlak yang baik adalah keselarasan antara tindakan dengan nilai-nilai agama dan hati nurani. Akhlak baik berarti tindakan yang mendukung pencapaian kebahagiaan sejati. Sebaliknya, keburukan akhlak muncul ketika seseorang gagal mengendalikan nafsu dan keinginan rendah, yang memicu perilaku negatif seperti kesombongan, kemarahan, dan iri hati. Al-Ghazali menjelaskan bahwa memahami perbedaan antara akhlak baik dan buruk merupakan langkah awal dalam proses introspeksi dan perbaikan diri.

3. Perubahan Akhlak

⁴ Al-Ghazali, *Ihyā' Ulum al-Din*, "Kitab Riyadhah al-Nafs", J.3, (Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 1971), hal, 67.

Akhlak manusia bersifat dinamis dan dapat berubah seiring dengan pengalaman hidup. Menurut Al-Ghazali, dengan usaha dan latihan yang sungguh-sungguh, akhlak buruk dapat diubah menjadi baik, dan demikian juga sebaliknya. Proses ini melibatkan *Riyādhah al-Nafs* (latihan jiwa), di mana individu melatih diri untuk meninggalkan perilaku buruk dan mengembangkan perilaku baik. Ini menunjukkan bahwa akhlak bukan sesuatu yang tetap, melainkan dapat terus ditingkatkan melalui disiplin diri dan kesadaran rohani.

4. Syarat dan Faktor Tercapainya *Husn al-Khulq*

Beberapa syarat penting untuk mencapai *Husn al-Khulq* termasuk niat yang tulus untuk memperbaiki diri dan mendekati diri kepada Allah. Pengetahuan tentang perbedaan antara yang baik dan yang buruk juga diperlukan, karena tanpa pemahaman ini, sulit untuk bertindak benar. Lingkungan sosial, pendidikan, dan kebiasaan juga berperan besar dalam membentuk akhlak seseorang. Al-Ghazali menekankan pentingnya bergaul dengan orang-orang yang saleh dan berada di lingkungan yang baik untuk mendukung pengembangan akhlak yang mulia.

5. Mengenali Kekurangan Diri

Salah satu langkah penting dalam mengembangkan *Husn al-Khulq* adalah kemampuan untuk menyadari kekurangan diri sendiri. Al-Ghazali menyatakan bahwa seseorang harus menyadari kelemahannya sebelum bisa memulai proses perbaikan. Ini bisa dilakukan melalui introspeksi diri atau meminta masukan dari orang lain yang dapat memberikan perspektif objektif tentang kelemahan yang mungkin tidak disadari. Kesadaran ini akan mendorong seseorang untuk lebih rendah hati dan bersedia memperbaiki kekurangannya.

6. Tanda-tanda Akhlak Mulia

Al-Ghazali menggambarkan beberapa tanda akhlak yang baik, termasuk kemampuan mengendalikan diri dalam situasi yang penuh emosi, seperti saat marah atau frustrasi. Konsistensi dalam bertindak sesuai nilai-nilai moral dan agama, bahkan dalam kondisi sulit, juga merupakan indikator akhlak yang mulia. Orang dengan akhlak baik cenderung menjaga hubungan baik dengan orang lain, menunjukkan empati, serta tidak memendam rasa benci atau dendam.

7. Pengobatan dan Penyakit Hati

Al-Ghazali juga menjelaskan cara mengobati penyakit hati yang menjadi sumber dari akhlak buruk. Penyakit hati seperti iri, dengki, serakah, dan sombong harus disembuhkan melalui disiplin spiritual seperti dzikir, puasa, dan introspeksi yang mendalam. Tujuannya adalah untuk membersihkan hati dari pengaruh negatif nafsu dan mengarahkan individu kepada *Husn al-Khulq*. Pengobatan ini melibatkan perubahan pola pikir, perbaikan niat, serta membiasakan diri dengan perilaku baik dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kajian ini, konsep *Self Control* tidak hanya dipahami dalam kerangka psikologi modern, tetapi juga dari perspektif Al-Ghazali, seorang filsuf dan ulama besar Islam. Al-Ghazali menawarkan pendekatan spiritual melalui *Riyādhah al-Nafs* atau latihan jiwa, yang menekankan pentingnya introspeksi dan pengendalian nafsu sebagai bagian dari proses mengatasi krisis hidup. Pendekatan ini memberikan dimensi yang lebih mendalam dalam mengelola krisis, tidak hanya dari sisi mental dan emosional, tetapi juga melalui latihan rohani yang mendekatkan individu kepada Tuhan. Pembahasan berikut akan menguraikan bagaimana *Self Control* dapat menjadi solusi dalam menghadapi QLC, diikuti dengan penjelasan tentang *Riyādhah al-Nafs*, hubungannya dengan kebahagiaan sejati, serta integrasinya dengan psikologi modern.

1. *Self Control* Sebagai Solusi *Quarter Life Crisis* (QLC)

Self Control atau pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Dalam psikologi, individu yang mampu mengendalikan diri umumnya lebih mampu mengatasi tekanan eksternal dan menahan impuls. Mereka cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah dan dapat membuat keputusan yang lebih rasional.

Namun, dalam kasus QLC, pengendalian diri bukan hanya terkait dengan perilaku impulsif, tetapi juga kemampuan mengelola rasa cemas dan ketakutan akibat ketidakpastian hidup. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *Self Control* menurut Al-Ghazali tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Pengendalian diri melibatkan latihan rohani yang bertujuan mendekatkan diri kepada Tuhan, menjaga moral, dan menghindarkan diri dari pengaruh nafsu yang merusak.

2. *Riyādhah al-Nafs* dan Latihan Mental

Konsep *Riyādhah al-Nafs* yang dikemukakan Al-Ghazali berarti "latihan jiwa". Dalam menghadapi QLC, latihan ini mendorong individu untuk introspeksi, merenungkan tujuan hidup, dan meneliti motivasi di balik tindakan-tindakannya. Al-Ghazali menekankan bahwa manusia sering terjebak dalam dorongan nafsu yang dapat menimbulkan perilaku negatif seperti putus asa, marah, dan tidak puas. Oleh karena itu, latihan jiwa ini berfungsi untuk membersihkan pikiran dan hati dari emosi negatif.

Salah satu aspek penting dari *Riyādhah al-Nafs* adalah kesadaran untuk menerima keterbatasan diri dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Ini memberi individu ruang untuk melepaskan diri dari kecemasan mengenai masa depan yang tidak pasti. Individu yang mengalami QLC sering kali merasa terbebani oleh harapan pribadi dan sosial, seperti tekanan untuk sukses di usia tertentu atau mencapai standar kehidupan yang dianggap ideal. Latihan

rohani ini membantu individu melepaskan keterikatan dari standar duniawi tersebut, dan lebih fokus pada peningkatan moral dan spiritual.

3. Hubungan *Self Control* dengan Kebahagiaan

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengendalian diri menurut Al-Ghazali berkaitan erat dengan kebahagiaan sejati. Bagi Al-Ghazali, kebahagiaan tidak bisa diraih melalui pemenuhan kebutuhan materi, tetapi melalui kedamaian batin yang diperoleh dari pengendalian diri dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam konteks QLC, banyak orang merasa tidak bahagia karena terlalu terfokus pada pencapaian eksternal. Padahal, kebahagiaan sejati terletak pada kemampuan untuk menerima kondisi yang ada, mengendalikan emosi negatif, dan menjalani hidup yang bermakna sesuai dengan prinsip-prinsip spiritual.

Latihan *Riyādhah al-Nafs* mengajarkan individu untuk menyeimbangkan kebutuhan duniawi dan spiritual. Seseorang yang mampu mengendalikan nafsu tidak mudah tergoda oleh pencapaian materi, sehingga lebih mudah merasa puas dan bersyukur dengan kehidupan yang dimiliki. Dengan demikian, orang yang mengalami QLC dapat memfokuskan diri pada pengembangan spiritual yang lebih dalam, alih-alih hanya berorientasi pada kesuksesan materi.

4. Integrasi Konsep Al-Ghazali dan Psikologi Modern

Salah satu temuan menarik dari penelitian ini adalah bagaimana konsep *Self Control* dari Al-Ghazali dapat dihubungkan dengan prinsip-prinsip psikologi modern. Dalam psikologi, terutama terapi *kognitif-behavioral*, pengendalian pikiran dan emosi dipandang penting dalam menghadapi masalah kehidupan⁵. Meskipun berbeda pendekatan, gagasan ini memiliki keselarasan dengan latihan rohani yang diajarkan oleh Al-Ghazali.

⁵ Irwan Suprianto “*cognitive behavioral therapy (CBT)*”, <https://www.alomedika.com/tindakan-medis/psikiatri/cognitive-behavioral-therapy/teknik>, diakses pada 20 Agustus 2024, pukul 23.30..

Sebagai contoh, konsep *mindfulness* dalam psikologi modern yang menekankan kesadaran penuh akan pikiran dan perasaan memiliki kemiripan dengan konsep tafakur dalam Islam, yang mendorong refleksi diri dan kesadaran akan hubungan dengan Tuhan. Keduanya menekankan pentingnya hidup di masa sekarang tanpa dihantui oleh kecemasan masa depan⁶.

Pengendalian diri menurut Al-Ghazali, khususnya melalui pendekatan *Riyādhah al-Nafs*, dapat menjadi cara yang efektif untuk menghadapi *Quarter Life Crisis* (QLC). Individu yang mengalami QLC sering menghadapi konflik batin akibat ketidakseimbangan antara harapan dan realitas hidup. Ketidakmampuan untuk menghadapi tekanan eksternal dan internal ini sering memperburuk kondisi QLC, yang akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental.

Dalam konteks ini, *Self Control* memiliki peran yang sangat penting. Dengan kemampuan untuk mengendalikan diri, individu dapat menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan terarah. *Riyādhah al-Nafs*, sebagai bentuk latihan spiritual, membantu individu mengenali kelemahan diri, melakukan introspeksi, dan memperbaiki karakter. Proses ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian yang sering muncul saat menghadapi QLC.

Penelitian ini juga menemukan bahwa introspeksi mendalam melalui *Riyādhah al-Nafs* dapat membantu individu mencapai keseimbangan emosional. Ketika individu mulai memahami akar permasalahan dan belajar mengendalikan reaksi emosional, mereka dapat mengambil langkah yang lebih konstruktif dalam menghadapi krisis. Selain itu, pengembangan karakter yang dilakukan melalui proses ini mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang diajarkan dalam Islam.

⁶ Kevin Adrian “yuk, terapkan mindfulness dalam keseharianmu”, <https://www.alodokter.com/yuk-terapkan-mindfulness-dalam-keseharianmu>, diakses pada 20 Agustus 2024, pukul 22:58.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsep *Self Control* menurut Al-Ghazali dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi modern. Latihan pengendalian diri dari Al-Ghazali sejalan dengan prinsip-prinsip *mindfulness* dalam psikologi, yang menekankan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar. Kedua pendekatan ini, meskipun berasal dari tradisi yang berbeda, memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu individu mencapai ketenangan batin dan mengurangi tekanan mental.

Dalam konteks fenomenologi sosial Alfred Schutz, pengalaman QLC bisa dipahami sebagai konstruksi sosial yang dibentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Pengalaman ini dipengaruhi oleh ekspektasi sosial dan budaya, yang sering kali menekan individu untuk memenuhi standar yang tidak realistis. Namun, melalui penerapan *Self Control*, individu dapat mengubah cara pandang mereka terhadap krisis ini dan mengambil alih kendali atas kehidupan mereka dengan lebih baik.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyoroti *Quarter Life Crisis* (QLC) sebagai fenomena yang signifikan di kalangan individu dewasa awal. Krisis ini sering diakibatkan oleh ketidakpastian tentang masa depan dan tekanan sosial, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kualitas hidup. Salah satu solusi untuk menghadapi QLC adalah dengan menerapkan *Self Control*, baik dari perspektif psikologi modern maupun melalui pendekatan spiritual Al-Ghazali.

Al-Ghazali, melalui konsep *Riyādhah al-Nafs* atau latihan jiwa, memberikan solusi yang mendalam untuk mengatasi QLC dengan pengendalian nafsu dan introspeksi, yang menekankan pentingnya memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Latihan ini tidak hanya membantu individu mengatasi kecemasan dan tekanan, tetapi juga

mengarahkan mereka menuju kebahagiaan sejati yang tidak semata-mata bergantung pada pencapaian materi.

Pendekatan spiritual ini memiliki keselarasan dengan konsep *Self Control* dalam psikologi modern, yang mengajarkan pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi tantangan hidup. Penggabungan antara konsep Al-Ghazali dan psikologi modern menunjukkan bahwa keduanya dapat saling melengkapi dalam membantu individu mengatasi QLC. Fenomenologi sosial dari Alfred Schutz juga membantu memahami pengalaman individu dalam QLC sebagai hasil dari interaksi sosial dan budaya yang menekan mereka untuk mencapai standar hidup tertentu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *Self Control* menurut Al-Ghazali, khususnya melalui *Riyādhah al-Nafs*, dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi QLC, baik dari sisi psikologis maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, *Ihyā' Ulum al-Din*, "Kitab Riyadhah al-Nafs", J.3, (Beirut: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 1971)
- Suprianto, Irwan, "cognitive behavioral therapy (CBT)", <https://www.alomedika.com/tindakan-medis/psikiatri/cognitive-behavioral-therapy/teknik> , diakses pada 20 Agustus 2024, pukul 23.30..
- Adrian, Kevin, "yuk, terapkan mindfulness dalam keseharianmu", <https://www.alodokter.com/yuk-terapkan-mindfulness-dalam-keseharianmu>, diakses pada 20 Agustus 2024, pukul 22:58.
- Meilia Ayu Puspita Sari, *Quarter Life Crisis Pada Kaum Milenial*, (skripsi universitas muhammadiyah Surakarta 2021)
- Amalia, Risna, Suroso, Niken Tini Pratitis, Psychological Well Being, Self Efficacy Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal
- FW, Zuni, Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millenial, <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millenial.html>, diakses pada 14 Oktober 2023, pukul 20:58.