

Research Article

An Analysis of Patience and Gratitude in Overcoming the Quarter-Life Crisis Among Late Adolescents

Kiki Kurniasih

Universitas Wiralodra Indramayu

E-mail: kikikurniasih853@gmail.com**Didik Himmawan**

Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Indramayu

E-mail: aenidenok2@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by Psychoeducation; Journal of Psychology, Counseling and Education. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : August 30, 2026

Revised : September 24, 2026

Accepted : October 9, 2026

Available online : October 30, 2026

How to Cite: Kiki Kurniasih, & Didik Himmawan. (2027). An Analysis of Patience and Gratitude in Overcoming the Quarter-Life Crisis Among Late Adolescents. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(3), 278–287. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i3.129>

Abstract

Late adolescence (aged 18–25) is a critical transition period toward emerging adulthood, often marked by a psychological phenomenon known as the Quarter-Life Crisis (QLC). This phase triggers emotional instability, future anxiety, academic/financial frustration, and social comparison traps. While modern Western psychology heavily relies on empirical cognitive-behavioral interventions, it frequently overlooks the spiritual dimension as an internal coping mechanism. This study aims to analyze how the concepts of patience (ṣabr) and gratitude (shukr) can reduce QLC symptoms among late adolescents. Using a library research method, this study explores these Islamic values from an integrative psychospiritual perspective. The results indicate that patience and gratitude operate as a binary coping mechanism that works simultaneously. Patience serves as a defensive shield by regulating negative emotions, enhancing resilience (grit), and building tolerance for ambiguity. Concurrently, gratitude acts as an offensive tool that fosters cognitive restructuring, helps individuals escape the social comparison trap, and promotes optimism by discovering meaning (meaning-making) behind life challenges. Ultimately, the synergy of patience and gratitude equips late adolescents with comprehensive emotional and spiritual intelligence, transforming a daunting existential crisis into a constructive phase of maturity.

Keywords: Patience and Gratitude, Islamic Counseling, Quarter-Life Crisis, Late Adolescence.

Analisis Sabar dan Syukur dalam Mengatasi Quarter-Life Remaja Akhir**Abstrak**

Fase remaja akhir (usia 18–25 tahun) merupakan periode transisi krusial menuju kedewasaan yang

kerap diwarnai oleh fenomena psikologis Quarter-Life Crisis (QLC). Krisis ini memicu ketidakstabilan emosi, kecemasan masa depan, frustrasi akademik/finansial, serta jebakan perbandingan sosial. Di kala pendekatan psikologi Barat modern cenderung berfokus pada intervensi kognitif-behavioral yang empiris-sekuler, terdapat celah di mana dimensi spiritual sebagai kekuatan batin kurang diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kegunaan nilai sabar (ṣabr) dan syukur (shukr) dalam mereduksi manifestasi QLC pada remaja akhir. Menggunakan metode studi kepustakaan (library research), data dikumpulkan dan dianalisis secara integratif dari sudut pandang psikospiritual Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dan syukur merupakan mekanisme koping biner yang bekerja secara simultan dan saling melengkapi. Sabar berfungsi sebagai instrumen defensif dalam meregulasi emosi negatif, meningkatkan resiliensi (grit), serta membangun toleransi terhadap ketidakpastian. Sementara itu, syukur bertindak sebagai instrumen ofensif yang melakukan restrukturisasi kognitif, memutus rantai perbandingan sosial, dan menumbuhkan optimisme melalui pencarian hikmah (meaning-making). Sinergi kedua konsep ini melahirkan kematangan kecerdasan emosional dan spiritual yang utuh, sehingga mampu mengubah krisis eksistensial menjadi fase pendewasaan yang bermakna.

Kata Kunci: Sabar dan Syukur, Konseling Islam, Quarter-Life Crisis, Remaja Akhir.

PENDAHULUAN

Fenomena quarter-life crisis pada remaja akhir dewasa ini semakin menunjukkan urgensinya sebagai problem psikologis kontemporer yang kompleks. Fase ini merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai oleh pencarian identitas, tekanan sosial, kecemasan terhadap karier, serta ketidakpastian masa depan. Dalam kajian psikologi perkembangan, remaja akhir berada pada kondisi yang rentan terhadap gangguan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tingginya tuntutan adaptasi terhadap perubahan sosial dan ekspektasi hidup (Ubaidah, 2025).

Namun demikian, pendekatan psikologi modern cenderung lebih menekankan pada intervensi kognitif-behavioral yang bersifat empiris, sehingga kurang memberikan perhatian pada dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan batin. Kondisi ini menunjukkan adanya gap of theory antara pendekatan psikologi Barat yang cenderung sekuler dengan pendekatan psikologi Islam yang menempatkan aspek spiritual sebagai fondasi utama dalam membangun ketahanan mental. Dalam konteks ini, konsep sabar (ṣabr) dan syukur (shukr) sebagai nilai inti dalam ajaran Islam menjadi relevan untuk dikaji secara mendalam sebagai alternatif solusi yang bersifat integratif.

Quarter Life Crisis ini mendapat perhatian sejak Alexandra Robbins dan Abby Willner menerbitkan bukunya pada tahun 2001. Buku tersebut menjelaskan bahwa krisis ini dapat menimbulkan masalah psikologis ringan hingga berat dan melibatkan krisis identitas. Menurut Robbins dan Willner, krisis ini melibatkan transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Biasanya krisis ini terjadi pada usia 20 tahunan dan merupakan masa ketika individu mempertanyakan masa depan mereka. Robbins dan Willner mendefinisikan quarter life crisis sebagai reaksi individu terhadap ketidakstabilan luar biasa yang dialami, adanya banyak pilihan, perubahan terus menerus, perasaan panik, dan ketidakberdayaan (Anjayani, 2021).

Jika fenomena krisis ini tidak segera diatasi dapat mengakibatkan berbagai masalah seperti Kebimbangan dalam pengambilan Keputusan, semakin banyak Keputusan dalam hidup yang diambil karena adanya ketakutan akan salah mengambil

Keputusan yang dapat berakibat jangka pendek dan jangka panjang, sehingga dapat menimbulkan rasa cemas dan kebingungan.

Keputusasaan pribadi biasanya disebabkan oleh kegagalan, ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai, dan usaha yang sia-sia. Hal ini menimbulkan harapan dan Impian yang awalnya ingin dikembangkan namun terabaikan karena dirasa tidak mampu dan putus asa. Perasaan putus asa cenderung meningkat, terutama ketika membandingkan diri dengan teman sebaya yang semakin sukses secara akademis dan profesional. Pada saat ini, seseorang merasa sangat berbeda dengan teman-temannya sehingga berujung pada keputusasaan.

Penilaian diri yang negatif dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Orang yang menilai dirinya secara negatif selalu meragukan kemampuannya dalam mengatasi tantangan hidup. Selain itu, mereka sering merasa merendahkan diri terhadap orang lain karena merasa hanya mereka yang berjuang, merasa sendiri, dan hidup pas-pasaan seperti teman-temannya yang lain. Individu terkadang sulit mengambil Keputusan, namun mereka tidak bisa menyerah pada Keputusan selanjutnya. Selain itu, tidak mudah bagi orang

Efektifitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Orang Dewasa Awal Di Surabaya, yang bersangkutan untuk menghadapi situasi sulit tersebut. Karena seiring bertambahnya kebingungan dan ketakutan membuat individu tidak tau bagaimana memulainya. Pada masa ini, individu ingin melakukan segala sesuatunya sesempurna mungkin agar terhindar dari kegagalan.

Perasaan takut dan khawatir bisa membuat kita merasa cemas karena dihantui oleh kegagalan yang belum tentu kita alami. Individu yang pernah mengalami Quarter Life Crisis akan sangat frustrasi dengan permasalahan yang dihadapinya dan merasa bahwa permasalahan yang dihadapinya semakin hari semakin parah. Perasaan tersebut mengganggu aktifitasnya karena merasa masalah yang dihadapinya selalu ada dan membebani dirinya. mereka yang merasa tidak mampu menghadapi hidup akan lebih menderita.

Khawatir akan hubungan dengan lawan jenis harus dibangun, terutama dalam budaya yang berkembang di Indonesia yang seakan-akan menuntut kaum muda menikah sebelum mereka berusia 30 tahun. Individu akan bertanya-tanya apakah mereka dapat mempertahankan keseimbangan dengan teman, keluarga, pasangan, dan pekerjaan mereka. Disisi lain dapat menyebabkan kekhawatiran dan gangguan baru, menyebabkan orang mulai bertanya apakah mereka berencana untuk menikah, termasuk kapan mereka akan menikah, siapa yang akan menikah, dan apakah orang yang bersama mereka cocok untuk menikah atau bahkan pasangan nikah (Putri, 2021).

Konsep sabar dalam tradisi Islam sendiri seringkali mengalami reduksi makna dalam praktik sosial masyarakat. Sabar kerap dipahami sebagai sikap pasif yang identik dengan menerima keadaan tanpa upaya perubahan, bahkan tidak jarang dimaknai sebagai bentuk keputusasaan terselubung. Padahal, dalam perspektif Al-Qur'an, sabar merupakan sikap aktif yang melibatkan kepercayaan, harapan, ketenangan, serta ketaatan dalam menghadapi ujian kehidupan (Mohammad et al., 2024). Pemikiran Imam Al-Ghazali memperkaya konsep ini dengan menempatkan sabar sebagai kekuatan psikospiritual yang mampu mengendalikan dorongan hawa

nafsu serta mengarahkan individu pada perilaku rasional dan bernilai kebaikan (Hafil & Ratnawati, 2022).

Dengan demikian, sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, melainkan sebagai mekanisme internal yang berfungsi sebagai penggerak moral sekaligus penguat ketahanan mental. Di sisi lain, konsep syukur dalam Islam memiliki cakupan yang luas, tidak hanya terbatas pada ungkapan verbal, tetapi mencakup kesadaran hati, ekspresi lisan, serta implementasi dalam tindakan nyata yang mencerminkan pengakuan terhadap nikmat Tuhan (Afandi et al., 2022). Oleh karena itu, sabar dan syukur merupakan dua konsep yang saling melengkapi dalam membangun keseimbangan psikologis individu.

Dalam pembahasan Syukur, kata Syukur dalam berbagai bentuk ditemukan di berbagai ayat dan surah dalam Al-Quran. Secara Bahasa, Syukur artinya berterima kasih. Makna pengungkapan kata Terima Kasih dan pujian atas nikmat Allah yang dirasakan dan diberikan kepada kita. Sehingga sebesar apapun nikmat yang telah kita terima harus tetap selalu disyukuri (Kamilya, 2023).

Hakikat dari Syukur ialah menunjukkan nikmat yang telah Allah berikan kepadanya, baik secara lisan dengan menyebut nikmat tersebut dengan baik maupun dalam hal perbuatan. Terapi Syukur didefinisikan sebagai upaya agar seorang individu mampu menerima segala nikmat Allah dengan penuh rasa Syukur sebagai wujud terimakasih kepada Allah. Dan mampu memperbaiki dirinya untuk selalu berpikir positif dan berprasangka baik terhadap Allah atas segala apa yang dirinya terima. Dengan selalu berusaha merasa cukup, akan memberikan dampak ketenangan hati dan batin terhadap dirinya, tanpa cemas ketika diberikan cobaan atau rezeki (Kamilya, 2023).

Salah satu kunci untuk sukses bagi setiap muslim dalam menghadapi ujian hidup adalah rasa Syukur yang benar. Ada dua jenis ujian dalam kehidupan ini yakni musibah dan kenikmatan. Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur karena rasa Syukur adalah kunci kebahagiaan hidup kita. Apabila kita menyadari betapa pentingnya untuk menunjukkan rasa Syukur kepada Allah SWT dalam kehidupan kita saat ini kita harus melakukan beberapa tindakan, salah satunya adalah mencari tau bagaimana kita dapat menumbuhkan rasa Syukur ini dalam diri kita sendiri (Al-Mughlis, 2022).

Tanpa adanya rasa Syukur, maka keimanan seseorang akan dipertanyakan. Jadi mari kita tumbuhkan rasa Syukur dalam diri kita masing-masing. Disisi lain, kita jangan lupa untuk selalu mensyukuri keimanan islam didalam diri kita sebab keimanan adalah nikmat terbesar yang diberikan Allah kepada hamba-Nya (Al-Mughlis, 2022). Kita sebagai manusia harus memahami bahwa bersyukur tidak memerlukan waktu yang lama untuk menemukan sebuah kebahagiaan, kebahagiaan akan hadir dari rasa bersyukur kita secara fitrah dari Allah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan atau *studi literature*. Metode ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dari berbagai sumber pustaka. Tujuan dari studi kepustakaan ini adalah penelusuran pustaka bukan hanya sekedar untuk memperoleh informasi

penelitian sejenis, memperdalam kajian teoritis ataupun mempertajam metodologi tetapi juga memanfaatkan sumber kepustakaan untuk memperoleh data penelitiannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Quarter-Life

Quarter life crisis, yang merupakan fase transisi awal menuju kedewasaan, bisa menjadi waktu yang menegangkan bagi banyak orang muda. Krisis ini sering dirasakan pada usia awal dua puluhan, ketika mereka merasa tidak stabil emosinya dan cemas menghadapi masa depan. Robbins dan Wilner mengidentifikasi rentang usia 20 hingga 30 tahun sebagai periode transisi ini, yang ditandai dengan perasaan frustrasi, kebingungan, dan kekhawatiran akan arah hidup. Pada saat ini, individu sering merasa tidak berdaya dan kehilangan tujuan, terutama ketika mereka berada di fase akhir masa kuliah atau baru lulus.

Menurut Arnert, transisi ini terjadi sekitar usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi dalam mencari identitas dan karir. Meskipun ada perbedaan pendapat tentang usia yang tepat, fase ini merupakan bagian penting dari perjalanan menuju kedewasaan. Studi ini memilih untuk mengacu pada pandangan Arnert, dengan fokus pada individu usia 18 hingga 25 tahun yang sedang dalam proses pendidikan atau pengabdian di pesantren. Thorspecken, seperti yang dikutip oleh Nurhalimah, menggambarkan *quarter life crisis* sebagai masa di mana individu mulai meragukan diri mereka sendiri, mempertanyakan arah karir dan identitas mereka.

Adapun Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter Life Crisis* merupakan respon individu yang mengalami transisi menuju realita kehidupan dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan emosional yang terjadi pada rentang usia 20 tahunan, yang disebabkan oleh adanya perubahan yang terus menerus terjadi, banyaknya pilihan serta kepanikan karena tuntutan yang ada.

Quarter life crisis diartikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan emosi, perubahan konstan, perasaan tidak berdaya (*sense of helplessness*), dan banyaknya pilihan. *Quarter life crisis* memiliki ciri khas emosi seperti stres, panik, khawatir terhadap masa depan, frustrasi, hilang arah, tidak berdaya, bahkan dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikologis lain (Robbins dan Wilner, 2001). Sejalan dengan itu Fischer mengemukakan (2008) *quarter life crisis* merupakan periode krisis yang dipenuhi kekhawatiran akan ketidakpastian masa depan terkait karir, kehidupan sosial, relasi dan kebingungan identitas yang terjadi pada awal hingga pertengahan 20 tahun. Periode ini diiringi rasa cemas, takut, putus asa, stres, bahkan depresi. Pada masa transisi dari dunia akademis menuju “dunia nyata” sering muncul pertanyaan dalam diri individu terkait kehidupan masa depan dan pengalaman masa lalu yang mempengaruhi masa depannya (Robbins, 2001).

Dari penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah krisis yang timbul dari proses transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi identitas pribadi mereka, merasakan kekhawatiran tentang masa depan, mungkin merasa kesepian, dan berbagai perasaan lainnya seperti seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai

mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, pencapaian yang sudah diraih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani.

Quarter life crisis dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu psikologi seperti depresi, kecemasan, serta ketakutan menjalin hubungan antar relasi atau lawan jenis. Penyebab dari krisis ini sangat bervariasi, mulai dari jumlah pilihan yang banyak hingga penyesuaian terhadap peran baru yang harus dijalani dalam hidup mereka.

Sabar

Sabar dalam islam adalah kemampuan untuk mengontrol emosi dan menahan diri. Orang yang paling sabar juga paling cerdas secara emosional. Dia biasanya tetap teguh dalam menghadapi tantangan. Orang-orang ini biasanya sangat tekun saat belajar. Dia biasanya dapat mengatasi berbagai gangguan dan juga mengendalikan emosinya. Kesabaran dalam menghadapi hal-hal yang sulit, berat, pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Sabar, menurut al-Jauziyyah berarti menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah, kemudian menahan lidah dari berkeluh kesah, dan menahan anggota tubuh dari ketidakteraturan. Sabar menurut Mubarak adalah tabah hati dalam menghadapi godaan dan hambatan selama periode waktu tertentu demi mencapai tujuan. (Najamuddin, 2018)

Ulya Ali Ubaid menyatakan bahwa sabar secara bahasa berarti menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengeluh, dan menahan anggota tubuh dari menampar pipi, menyobek baju, dan hal-hal lainnya. (Ubaid, 2022) Menurut Dzunnun al-Misri yang dikutip oleh Kirana dkk, sabar berarti menghindari larangan Allah, tetap tenang saat menghadapi cobaan, dan menunjukkan sikap tidak butuh meskipun dalam kondisi tidak memiliki apa-apa. Ia juga menyatakan bahwa sabar adalah bentuk upaya untuk menghindari larangan Allah, dan sikap untuk tetap tenang saat menghadapi semua masalah hidup. Ia dengan jelas menunjukkan bahwa sabar berarti menerima dengan tenang dan tabah segala cobaan yang dihadapinya. (Kirana, 2021).

Selain itu imam al-Ghazali memberikan penjelasan dan analisis arti sabar yaitu sifat unik yang hanya dimiliki oleh manusia, sesuatu yang tidak dimiliki oleh binatang dan dianggap sempurna oleh malaikat. (Ramli, 2024) Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa sabar adalah kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri dari keluh kesah, amarah, serta perbuatan yang tidak terpuji, dengan tetap tabah, tenang, dan bertanggung jawab dalam menghadapi kesulitan, cobaan, maupun godaan hidup. Sikap ini mencakup keteguhan hati untuk berpegang pada ketaatan, menjauhi larangan Allah, serta menerima segala ketentuanNya dengan ikhlas demi mencapai tujuan yang diridhai-Nya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa sabar adalah kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri dari keluh kesah, amarah, serta perbuatan yang tidak terpuji, dengan tetap tabah, tenang, dan bertanggung jawab dalam menghadapi kesulitan, cobaan, maupun godaan hidup. Sikap ini mencakup keteguhan hati untuk berpegang pada ketaatan, menjauhi

larangan Allah, serta menerima segala ketentuanNya dengan ikhlas demi mencapai tujuan yang diridhai-Nya.

Syukur

Syukur adalah pengakuan atas nikmat yang diberikan oleh Allah, disertai dengan penyerahan diri kepada-Nya dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. (Zaman & Bahari, 2023) Emmons menjelaskan bahwa istilah *gratia*, yang berarti menyukai atau gratis yang berarti menyenangkan adalah asal dari konsep syukur. Menurut Park Peterson dan Seligman, syukur dapat digambarkan sebagai keadaan seseorang yang sadar diri dan bersyukur atas segala hal baik yang terjadi padanya. Kajian lain mendefinisikan sebagai rasa terima kasih dari perasaan yang dialami seseorang ketika mereka menerima suatu kebaikan atau keuntungan dari seorang penderma. (Haryanto & Kertamuda, 2016) Menurut Mohammad Takdir, syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Perilaku syukur merupakan salah satu bentuk kecerdasan spiritual yang bisa memberikan energi dahsyat bagi manusia dalam memperoleh ketenangan dan kedamaian. Energi yang terdapat dalam zona syukur bisa membuat manusia tegar dalam menghadapi semua ketentuan Tuhan. (Takdir, 2017)

Dalam Alquran kata syukur identik dengan makna *hmdalah*, sebuah ucapan terima kasih yang dimanifestasikan dalam bentuk ucapan dan perbuatan sebagai bentuk ketaatan seorang hamba kepada sang pencipta. Para ulama seringkali menyandingkan keduanya sebagai sinonim, karena orang arab menggunakan keduanya dalam satu ungkapan sekaligus, yakni segala puji bagi Allah sebagai ungkapan rasa syukur. Namun pendapat itu dibantah oleh imam Al-Qurtubi yang menganggap keduanya memiliki pemaknaan yang berbeda. Kata *hmdalah* berarti memuji pihak yang dipuji karena sifat-sifatnya tanpa diawali dengan adanya kebaikan kepada si pemuji. Sementara syukur berarti memuji pihak yang dipuji karena adanya kebaikan yang pernah diberika kepada si pemuji. (Takdir, 2019)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat kita simpulkan bahwa syukur merupakan bentuk pengakuan dan kesadaran atas nikmat yang diberikan oleh Allah, yang diwujudkan melalui ketundukan, ucapan, dan perbuatan sesuai dengan kehendak-Nya. Syukur tidak hanya mencakup aspek spiritual dalam Islam, tetapi juga mendapat perhatian dalam kajian psikologi modern sebagai bentuk rasa terima kasih atas kebaikan yang diterima. Dalam pandangan Islam, syukur merupakan bagian dari kecerdasan spiritual yang dapat memperkuat mental dan memberikan ketenangan jiwa. Syukur juga berbeda dengan *hmdalah*, *hmdalah* merupakan pujian atas sifat-sifat baik yang dipuji meskipun tidak ada kebaikan langsung yang diterima, sedangkan syukur lebih spesifik sebagai pujian atas nikmat yang telah dirasakan secara langsung oleh penerimanya. Dengan demikian, syukur mencerminkan sikap aktif dan sadar dalam merespons kebaikan yang diterima dari Allah maupun sesama.

Sinergi Sabar dan Syukur dalam mengatasi Quarter-Life Crisis

Sabar dan syukur tidak dapat dipisahkan atau dipandang sebagai dua entitas yang berdiri sendiri. Dalam psikologi Islam, keduanya merupakan mekanisme koping

biner yang bekerja secara simultan dan saling melengkapi. Jika sabar berfungsi sebagai instrumen defensif yang menahan jiwa agar tidak runtuh saat menghadapi tekanan, maka syukur bertindak sebagai instrumen ofensif yang memperluas kapasitas jiwa untuk menemukan nilai positif dari situasi tersebut. Sinergi dinamis antara keduanya mampu mereduksi manifestasi QLC pada remaja akhir melalui beberapa dimensi krisis berikut:

1. Mengatasi Ketidakpastian Lini Masa (*Timeline*) Karier dan Masa Depan

Remaja akhir sering kali terjebak dalam kecemasan akut ketika mendapati realitas karier atau pencapaian akademiknya tidak berjalan secepat yang direncanakan. Dalam kondisi ini, sabar bekerja terlebih dahulu dengan cara meredam kepanikan psikologis dan menahan diri dari dorongan untuk menyerah (*learned helplessness*). Sabar memberikan ruang bagi individu untuk menerima kenyataan bahwa segala sesuatu membutuhkan proses waktu (*delayed gratification*).

Namun, sabar saja tidak cukup jika tidak diimbangi dengan syukur. Ketika sabar menstabilkan emosi negatif, syukur secara proaktif mengalihkan perhatian remaja akhir untuk menghargai proses pertumbuhan kecil yang sedang terjadi saat ini, seperti keterampilan baru yang didapat atau kesempatan belajar yang masih terbuka. Kombinasi ini mengubah ketakutan akan masa depan menjadi kesadaran penuh untuk berfokus pada tindakan nyata di masa kini, sehingga *existential anxiety* dapat direduksi secara signifikan.

2. Menangkal Tekanan Perbandingan Sosial (*Peer Pressure*)

Kehadiran media sosial menciptakan distorsi persepsi di mana remaja akhir terus-menerus membandingkan titik terendah hidupnya dengan titik tertinggi hidup orang lain (*social comparison trap*). Fenomena ini memicu rasa tidak berharga (*insecurity*) dan iri dengki. Melalui mekanisme sabar, remaja akhir dilatih untuk mengontrol emosi negatif tersebut, menahan lisan dari mengeluh, dan memahami secara rasional bahwa setiap manusia memiliki ritme dan ujian hidupnya masing-masing.

Sikap sabar ini kemudian disempurnakan oleh syukur yang melakukan restrukturisasi kognitif secara radikal. Syukur memaksa individu melihat ke dalam dirinya sendiri, mengidentifikasi, dan mengapresiasi keunikan potensi, kesehatan, serta sistem pendukung (*support system*) seperti keluarga atau sahabat yang ia miliki. Ketika sabar berhasil membendung rasa iri, syukur membangun rasa percaya diri (*self-esteem*) dan efikasi diri, sehingga pencapaian orang lain tidak lagi dianggap sebagai ancaman, melainkan sebagai inspirasi.

3. Memitigasi Frustrasi Akademik, Finansial, dan Kegagalan Hidup

Kegagalan mendapatkan pekerjaan, penolakan beasiswa, atau kesulitan finansial di awal kedewasaan sering kali menjadi pemicu utama stres ekstrem dalam QLC. Pada titik ini, sabar berperan sebagai benteng resiliensi yang kokoh. Sabar menahan individu dari perilaku destruktif (seperti menyalahkan takdir, depresi, atau pelarian negatif) dan menumbuhkan karakteristik grit—yaitu keteguhan hati untuk tetap bertanggung jawab menyelesaikan kewajiban hidup meskipun situasinya pahit.

Selanjutnya, syukur masuk untuk mengubah makna dari kegagalan tersebut (*meaning-making process*). Remaja yang bersyukur akan mampu menemukan hikmah (*insight*) tersembunyi di balik penolakan yang ia terima, serta mengapresiasi

modalitas fisik dan intelektual yang masih ia miliki untuk mencoba kembali. Sinergi ini melahirkan mentalitas pemenang: sabar membuat mereka kuat bertahan dalam badai, sementara syukur membuat mereka mampu melihat pelangi di balik badai tersebut.

Secara keseluruhan, integrasi sabar dan syukur menghasilkan kematangan kecerdasan emosional dan spiritual yang utuh. Remaja akhir tidak lagi melihat Quarter-Life Crisis sebagai akhir dari dunia, melainkan sebagai sebuah fase transisi alami yang krusial untuk membentuk karakter kedewasaan yang tangguh, bijaksana, dan bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelaahan kepustakaan dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan mendasar sebagai berikut:

1. QLC pada rentang usia 18 hingga 25 tahun merupakan bentuk respons emosional terhadap ketidakstabilan masa transisi dari dunia akademis menuju realitas kehidupan nyata. Manifestasi krisis ini meliputi ketidakseimbangan pengambilan keputusan, perasaan tidak berdaya (*sense of helplessness*), ketakutan akan kegagalan, kekhawatiran relasi interpersonal/pernikahan, serta frustrasi akibat jebakan perbandingan sosial (*social comparison trap*) di era modern.
2. Sabar bukan merupakan sikap pasif atau kepatuhan yang buta, melainkan sebuah kecerdasan emosional aktif untuk mengendalikan emosi, menahan diri dari keluhan kesah, serta tetap teguh menghadapi tantangan. Dalam menghadapi QLC, sabar berperan menstabilkan kondisi psikologis yang panik, memicu kemampuan menunda kepuasan (*delayed gratification*), dan membentuk karakteristik *grit* (keteguhan hati) agar individu tidak jatuh ke dalam keputusasaan (*learned helplessness*).
3. Syukur merupakan bentuk kecerdasan spiritual berupa kesadaran hati dan tindakan nyata atas nikmat Allah dengan tetap berprasangka baik (*husnuzan*) kepada-Nya. Dalam konteks QLC, syukur bertindak sebagai alat restrukturisasi kognitif yang radikal. Syukur memutus rantai kecemasan akibat tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dengan cara mengalihkan fokus perhatian ke dalam potensi diri dan *support system* yang dimiliki, sehingga menumbuhkan emosi positif serta kedamaian batin.
4. Sabar dan syukur terbukti menjadi mekanisme koping biner yang simultan dalam konseling Islam untuk mengatasi QLC. Ketika sabar berhasil membendung runtuhnya mental akibat badai kegagalan dan ketidakpastian masa depan, syukur masuk untuk mendefinisikan ulang makna kegagalan tersebut menjadi sebuah hikmah (*meaning-making*). Integrasi dinamis ini melahirkan kematangan spiritual dan emosional yang utuh, yang pada akhirnya mentransformasi Quarter-Life Crisis dari sebuah ancaman psikologis yang menakutkan menjadi peluang emas bagi pematangan karakter kedewasaan remaja akhir yang tangguh dan bijaksana.

DAFTAR PUSTAKA

Ela Armayani. (2024). QUARTER LIFE DALAM PANDANGAN HADIS. SHAHIH: Jurnal Ilmu Kewahyuan. 2 (1). 199-200. Diakses Pada Minggu, 20 juni 2026.

- Pukul 13:21 WIB. Dari <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/shahih/article/viewFile/23852/9843>
- Muhammad Fikri Haikal. (2025). KONSELING ISLAM BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP KONSEP SYUKUR DAN SABAR. Jurnal: Kajian dan Konseling Islam. 3 (1). 158-161. Diakses Pada Senin, 22 juni 2026 Pukul 15:02 WIB. Dari <https://jurnal.umsu.ac.id:444/index.php/biblio/article/download/26469/14458>
- Nisa Aulia Rahma., dan Hamzanwadi. (2026). Konsep Syukur dan Sabar sebagai Modalitas Konseling untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*. Jurnal: *Islamic Guidance and caunseling*. 5 (1). 105 Diakses pada Minggu, 20 Juni 2026. Pukul: 14: 33 WIB. Dari <https://ejournal.stidmustafaibrahim.ac.id/index.php/al-ihsan/article/view/82>.
- Slamet Riadi., dan Itsna Rusydiana. (2026). Analisis Sabar dan Syukur Perspektif Al-Gazali dalam mengatasi Quarter-Lifw Crisis pada Remaja Akhir. Jurnal: Al-Ilmiyah Pendidikan. Diakses Pada Senin, 22 juni 2026. Pada Pukul 12:30 WIB. Dari https://journal.alafif.org/index.php/alilmiya/article/view/1096?utm_source=chatgpt.com