

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf

Dalam dunia ini, kebahagiaan merupakan hal yang dicari oleh setiap orang, hingga seakan-akan menjadi garis *finish* tujuan final dari hidup ini. Menurut pandangan dari Hamka, kebahagiaan yang sebenarnya sudah ada dalam diri manusia tetapi ia juga mengatakan bahwa kebahagiaan yang ada diluar diri hanya menjadi unsur *complement* dari kebahagiaan dalam.<sup>1</sup> Lebih lanjut Hamka menuturkan tentang kebahagiaan, bahwa untuk mencapai kebahagiaan ini membutuhkan suatu alat, yang dimaksud oleh Hamka adalah agama, akal, dan budi. Ketiga hal tersebut harus seimbang, sebagai contoh jika akal tidak seimbang maka ia akan berfikir radikal tanpa batasan, sehingga dapat mengidam-idamkan kebebasan yang akan melanggar norma seperti kefanatikan terhadap sesuatu. Selanjutnya, Hamka<sup>2</sup> juga membagi kebahagiaan berdasarkan objeknya menjadi 2 antara lain:

##### a. Kebahagiaan Fisik

Dalam diri manusia terdapat jiwa nabati dan jiwa hewani yang sifatnya mengejar kebahagiaan jasmani (*physical pleasure*) untuk memenuhi kebutuhannya, seperti makan, minum, seks, dan rasa aman. Namun, kebahagiaan fisik bukan satu-satunya fokus kebahagiaan hidup karena sifatnya sementara, disisi lain juga penting untuk tetap diperhatikan dan dipenuhi sesuai dengan takaran. Untuk mengendalikan *physical pleasure* agar tidak terlalu dominan manusia perlu melatihnya dengan berpuasa. Kebahagiaan fisik merupakan suatu hal yang bisa dirasakan dan dinikmati karena adanya rangsangan yang dapat ditangkap oleh indra manusia. Sebagai sebutan dari kebahagiaan fisik adalah puas, beres, selesai, dan sebagainya.

---

<sup>1</sup> Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka Arrasyid," *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 19, no. 2 (2019): 206, <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-05>.

<sup>2</sup> Arrasyid, 210.

## b. Kebahagiaan Rohani

Hakikat diri manusia terletak pada ruhani. Ruhani memiliki makna ruh yang berfungsi untuk membimbing jiwa nabati, jiwa hewani dan jiwa insani supaya terarah sehingga manusia dapat mengenal Tuhannya sebagai sumber cahaya kebenaran. Dengan adanya cahaya kebenaran manusia merasakan kasih sayang dan kedekatan dengan Tuhannya. Hal ini dapat diupayakan dengan menjaga kesucian diri manusia dan saling berbagi kasih sayang kepada sesama makhluk sehingga memunculkan perilaku kemanusiaan sebagai aktualisasi asma Allah yang Rahman dan Rahim. Kebahagiaan Rohani dibagi 2 menjadi hasil pikir dan hasil kepercayaan. Kebahagiaan yang berasal dari sebuah hasil pikir biasa disebut ilmiah, merangsang otak, pemikiran kritis, tepat cara berpikinya. Lain halnya dengan kebahagiaan yang didapat dari kepercayaan yang hasilnya disebut menentramkan jiwa, meresapnya iman, keyakinan dan sebagainya.

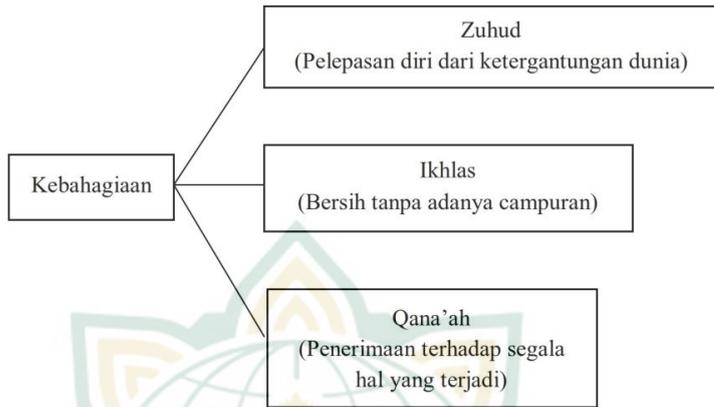
Hamka juga menjelaskan mengenai metode yang ia pakai untuk mencapai kebahagiaan.<sup>3</sup> Metode untuk mencapai kebahagiaan yang dimaksud Hamka<sup>4</sup> sebagai berikut: Pertama adalah *Zuhud*, yang berarti sebuah sikap untuk melepaskan diri dari ketergantungan terhadap dunia, dan pengendalian kepada hawa nafsu ketika dalam pengembaraan spiritual. Hamka memperingatkan untuk cermat dalam hidup didunia ini agar bisa menjaga kesucian diri, ketika manusia sudah jatuh dalam dosa maka susah mencapai ketenangan jiwa sehingga tidak mencapai kebahagiaan. Kedua yaitu *ikhlas*, yang dimaksud ikhlas disini adalah bersih tanpa campuran. Ketiga yaitu *Qana'ah*, disini *Qana'ah* berarti penerimaan. Ada 5 unsur yang terdapat dalam sikap *Qana'ah* yaitu menerima dengan kerelaan terhadap segala hal yang ada, berusaha menerima dengan sabar ketentuan Tuhan, memohon kepada Tuhan yang pantas, bertawakkal kepada Tuhan, dan ketidaktertarikan oleh tipu daya dunia.

---

<sup>3</sup> Arrasyid, 217.

<sup>4</sup> Arrasyid, 218.

**Gambar 2.1**  
**Metode Pencapaian Kebahagiaan Menurut Hamka**



Pendapat yang hampir mirip dijelaskan oleh Al-Asfahani bahwa kemenangan, keberhasilan maupun kesuksesan juga akan mendatangkan kebahagiaan.<sup>5</sup> Kebahagiaan ada yang bersifat duniawi dan *ukhrowi* secara umum. Tercapainya kebahagiaan dan kemaslahatan hidup di dunia disebut sebagai kebahagiaan duniawi, misalnya ditemukannya suatu argumentasi terhadap problematika yang sudah, sedang atau yang akan datang bagi manusia dengan berbagai aspek, sikap rasional, modern atau populer terhadap perkembangan zaman, terciptanya perdamaian umat bagi semua pihak, tercapainya ketentraman dan sejenisnya seperti tercapainya kekayaan, jabatan, popularitas dan lain sebagainya. Al-Asfahani juga menuturkan bahwa kebahagiaan ada yang sejati dan ada pula yang temporer. Kebahagiaan yang sejati akan memberikan dampak secara psikis sehingga juga mempengaruhi kesehatan rohaninya, dan sebaliknya dengan kebahagiaan yang temporer hanya akan mempengaruhi psikologis secara sesaat juga tidak menyetatkan sisi rohani. Kebahagiaan yang sejati juga disebut

---

<sup>5</sup> Anisatul Fikriyah Aprilianti, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur’an,” *Dar EL-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 7, no. 2 (2020): 88.

kebahagiaan *ukhrawi* yang tidak akan lenyap dimakan waktu.<sup>6</sup> Menurutnya kebahagiaan ukhrawi terbagi menjadi 4 hal yaitu kebahagiaan yang tidak bisa rusak, kekayaan tanpa kekurangan, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan tanpa kebodohan.

## 2. Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali

Salah satu tokoh tasawuf yang menjadi seorang ulama besar pengikut madzhab *Ahlussunnah wal Jama'ah* adalah imam Al-Ghazali. *Hujjatul Islam* merupakan gelar yang tersemat pada beliau, yang memiliki arti sang *Hujjah* atau pembela Islam.<sup>7</sup> *Hujjatul Islam* disematkan pada beliau, hal tersebut dikarenakan kecerdasan imam Al-Ghazali melalui argumentasi atau perumusan dalil (*hujjah*) yang bermanfaat untuk menjaga prinsip kebenaran Islam melalui argumen pada lawan yang ingin merobohkan ajaran Islam. Al-Ghazali pun dikenal sebagai seorang pembaharu (*mujaddid*) untuk membenahi tatanan keagamaan masyarakat, *mujaddid* pasti hadir pada setiap abad. Al-Ghazali merupakan seorang ulama yang dikenal memiliki keberhasilan dalam mengintegrasikan antara paradigma fiqh dengan tasawuf.<sup>8</sup> Perpaduan tersebut tertuang melalui salah satu karyanya yaitu *Ihya' Ulumuddin*.

*Hujjatul Islam* Al-Ghazali juga membahas mengenai kebahagiaan yang dijelaskan dalam salah satu karya beliau yang berjudul *Kimiyaus Sa'adah*.<sup>9</sup> Beliau berpendapat bahwa mengenal Allah (*ma'rifatullah*) merupakan puncak kebahagiaan tertinggi. Disana Al-Ghazali menuturkan bahwa kebahagiaan adalah pemenuhan segala sesuatu yang sesuai kodratnya, sedangkan kodrat segala sesuatu berdasarkan tujuan dari Allah.<sup>10</sup> Contohnya ketika seorang manusia menjabat

<sup>6</sup> Ahmad Ali Afifudin, "Konsep Etika Dan Kebahagiaan Menurut Hamka," *Skripsi*, 2022, 5.

<sup>7</sup> Abu al-Wafa' al-Ghanimi Al-Taftazani, *Sufi Dari Zaman Ke Zaman Suatu Pengantar Tentang Tasawuf*, ed. Aliefya M. Santrie, Kedua (Bandung: Penerbit Pustaka, 1997), 148.

<sup>8</sup> Faoziyah Ilmi, "Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Suryomentaram," *Skripsi*, 2021, 42.

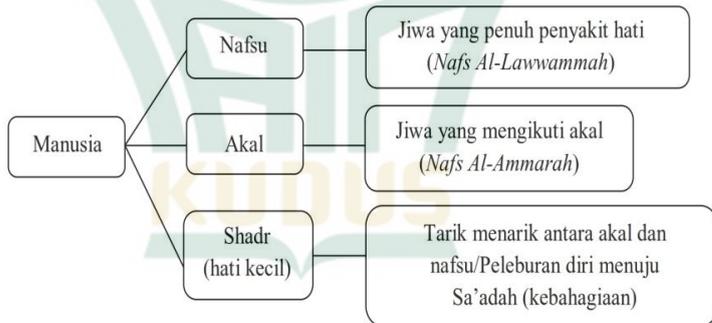
<sup>9</sup> Dedi Slamet Riyadi and Fauzi Bahreisy, *Kimiya' Al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, ed. Siti Qomariyah (Jakarta: Zaman, 2001), 5.

<sup>10</sup> Ilmi, "Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Suryomentaram," 47.

sebagai kepala suatu bagian dengan bayaran gaji pokoknya, ia idealnya menerima menjalankan tugas sepenuh hati tidak perlu mengambil kepentingan lain yang bernilai namun bukan haknya. Jadi disini Al-Ghazali menerangkan bahwa segala hal yang dilakukan sesuai kodratnya serta tidak berlebihan dalam tujuan untuk mengenal Allah adalah kebahagiaan.

Manusia dalam dirinya terdapat nafsu, akal, dan hati kecil (*shadr*), ketiga hal tersebut saling mempengaruhi kondisi jiwa manusia. Bertemunya jiwa yang penuh penyakit hati (*nafs al-lawwamah*) dan jiwa yang mengikuti akal (*nafs al-amarah*) terjadi bilamana manusia berjalan diantara nafsu dan akal, setiap hari nafs tersebut akan saling tarik menarik pada diri manusia. Ada juga yang disebut dengan hati kecil (*shadr*) atau hati yang terdalam yakni manusia pada hakikatnya itu baik. Proses saling tarik menarik diantara nafsu, akal dan juga shadr yang nantinya dikenal dengan peleburan.<sup>11</sup> Diperlukan peleburan atau penggosokan secara kimia pada diri manusia bila dirinya ingin menjadi baik. Sehingga dalam salah satu karya Al-Ghazali terdapat pembelajaran proses peleburan diri menuju sa'adah (kebahagiaan) yang tertuang pada karya beliau Kimiyaus Sa'adah.<sup>12</sup>

**Gambar 2.2**  
**Komponen dalam Diri Manusia**



<sup>11</sup> Ali Masykur Musa, “Memahami Konsep-Konsep Dasar Tasawuf,” Youtube, 2020, Di akses pada 01 Februari 2023, <https://youtu.be/n1b9ZB1lxhg>.

<sup>12</sup> Ilmi, “Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Suryomentaram,” 48.

Al-Ghazali berpandangan, bahwa melalui pengendalian hawa nafsu pada diri manusia, maka kebahagiaan akan diperolehnya. Atas dasar tersebut, untuk menjadi manusia yang bernilai sempurna supaya jiwanya mengalami peningkatan sejalan dengan peningkatan level nafs pada diri manusia (yang semula berada pada tingkatan jiwa hewani kemudian menuju tingkatan jiwa malaikat), maka manusia butuh untuk mendisiplinkan dirinya.<sup>13</sup> Walaupun manusia tercipta dengan kondisi sebaik-baiknya, namun perlu bagi manusia untuk menyadari ketidakberdayaannya dihadapan Tuhan, sebab bila tidak demikian maka manusia akan merasakan kesengsaraan karena melalaikan Tuhannya. Hal tersebut akan memberikan pemahaman manusia tentang betapa agungnya Khaliq. Sehingga dengan adanya pengendalian nafsu pada diri manusia, maka tujuan ruh diciptakan yakni sebagai amal akhirnya untuk menggapai kebahagiaan melalui pengenalan terhadap Tuhannya (*ma'rifat Allah*).<sup>14</sup>

Esensi kebahagiaan terbagi dalam dua bagian yaitu kebahagiaan yang bisa dirasakan anggota badan atau melalui fisik luar serta kebahagiaan yang bisa dirasakan dengan jiwa atau hati.<sup>15</sup> Jika kebahagiaan manusia diperoleh atau dirasakan anggota badan, maka bahagianlah anggota badannya, dan jikalau kebahagiaan manusia diperoleh atau dirasakan hati maka jiwa atau hatinya akan bahagia. Seperti halnya alat indra telinga yang ingin mendengar suara yang bagus atau merdu, mata ingin melihat sesuatu yang indah dan lidah ingin merasakan sesuatu yang lezat atau enak. Kolaborasi antara intuisi indrawi dengan hati atau jiwa akan menghasilkan suatu kebahagiaan tersendiri kepada manusia. Kebahagiaan menurut Imam Al-Ghazali yaitu dengan mengenal diri sendiri, sebab barangsiapa mengenal dirinya sendiri, maka ia akan mengenal Tuhannya (*man arafa nafsahu faqad arafa rabbahu*). Kebahagiaan timbul dari pengetahuan mengenai fisik atau wujud luar dirinya sendiri, dan wujud dalam atau rasa yang disebut hati atau ruh.

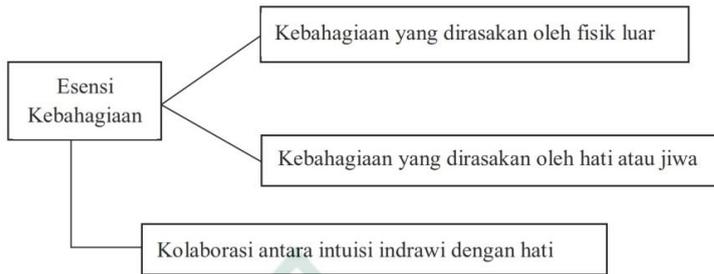
---

<sup>13</sup> Ilmi, 48.

<sup>14</sup> Riyadi and Bahreisy, *Kimiya' Al-Sa'adah Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, 33.

<sup>15</sup> Alice Mutiara Tasti, "Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Aristoteles Di Era Modern," *Skripsi*, 2021, 31.

**Gambar 2.3**  
**Esensi Kebahagiaan Al-Ghazali**



Pembahasan terkait metode meraih kebahagiaan secara lugas disampaikan dalam salah satu karya *Hujjatul Islam* Al-Ghazali yaitu *Kimiyaus Sa'adah*, Namun Al-Ghazali telah menyinggung pada karyanya yang berjudul *Mizan Al-'Amal*, bahwa jiwa pada dasarnya mengharapkan kesempurnaan dan secara fitrah telah siap menyambut kesempurnaan tersebut.<sup>16</sup> Dalam *Al-Qistas Al-Mustaqim* beliau berpendapat bahwa setiap yang melekat pada sesuatu (*lazim*), ia akan mengikuti dalam segala kondisi (*malzum*), prinsip ini dapat diterapkan pada kemelekatan nafsu pada diri sehingga mempunyai pengaruh yang kuat untuk mengarahkan diri agar mengikuti kehendak nafsu. Metode meraih kebahagiaan yang kompleks menurut Al-Ghazali yaitu keseimbangan antara tiga komponen jiwa : *quwwah as-syahwat*, *quwwah al-ghadab*, *quwwah al-'aql*. Kemudian kekuatan keempat berperan sebagai penyeimbang yaitu *quwwah al-'adl* (kekuatan keadilan dan esensi dari syariat). Sehingga akhlak buruk ditinggalkan dan akhlak mulia dikenakan.

Seiring berjalannya zaman, konsep kebahagiaan dalam tasawuf telah dikembangkan secara kooperatif dalam buku yang berjudul *Psikologi Ghazalian: Metode meraih kebahagiaan* oleh Ricky Firmansyah.<sup>17</sup> Dilansir dalam buku tersebut bahwa tujuan akhir dari manusia adalah mencari kebahagiaan, mengharapkan kebahagiaan yang tiada batas,

<sup>16</sup> Ricky Firmansyah, *Psikologi Ghazalian: Formula Kebahagiaan*, ed. Tim Kreatif Assura, Pertama (Jakarta Selatan: PT Assura Raya Abiyantara, 2021), 76.

<sup>17</sup> Firmansyah, 61.

kenikmatan yang dengan tanpa susah payah memperolehnya serta kesenangan tanpa adanya kesedihan, bahkan hingga kecukupan tanpa pernah kekurangan. Namun, segala macam kebahagiaan tersebut hanya ada di akhirat kelak bukan di dunia. Orang yang beriman meyakini bahwa berbagai kenikmatan surgawi tersebut hanya dapat diperoleh dengan ilmu dan amal, sebab hakikat kebahagiaan adalah di akhirat selain itu adalah kebahagiaan semu, apalagi nikmat duniawi yang tidak dapat menolong pada kebahagiaan akhirat maka hal tersebut bukanlah kebahagiaan yang otentik.<sup>18</sup>

### 3. Metode Meraih Kebahagiaan dalam Kitab Kimiyaus Sa'adah

Dimensi kebahagiaan menurut Al-Ghazali terletak pada Qalb atau hati yang tujuan diciptakannya adalah untuk amal akhirat demi kebahagiaan (mengenal Tuhan/*ma'rifat Allah*) dan pengenalan terhadap sang pencipta dapat dimulai dengan mengenal diri sendiri (*ma'rifat an-nafs*). Adapun metode meraih kebahagiaan secara komprehensif telah dipaparkan dalam salah satu karya yang berjudul Kimiyaus Sa'adah karya Al-Ghazali yang pada intinya terdapat enam metode meraih kebahagiaan yang dituangkan dalam *Qalb* atau hati, yaitu:<sup>19</sup>

#### a. Meneladani Kepribadian Nabi (*Hadlratun Nubuwwah*)

Metode meraih kebahagiaan yang otentik terdapat pada Nabi, sehingga bilamana seseorang mendambakan kebahagiaan tanpa *hadlratun nubuwwah* maka metode tersebut salah.<sup>20</sup> Makna mendalam dari metode pertama yaitu dengan meneladani dan mengikuti Nabi maka manusia dapat merubah keadaannya. Hal ini selaras dengan tujuan Rasul diutus ke dunia yaitu memiliki peran untuk menyempurnakan akhlak manusia sebagaimana aspek batin manusia yang memunculkan akhlak mulia sebagai kebahagiaan yang otentik dan absolut. Dengan adanya tujuan Rasul diutus ke dunia sebagai penyempurna akhlak, maka *hadlratun nubuwwah* menjadikan ajaran maupun

<sup>18</sup> Firmansyah, 63.

<sup>19</sup> Firmansyah, 77.

<sup>20</sup> Ubaidillah Arsyad, *Kimiyaus Sa'adah Warrisalatul Wa'dhiyyah*, n.d.,

kepribadian Nabi sebagai suri tauladan dan metode awal dalam mencari kebahagiaan.

**b. Mengetahui Allah (*Ma'rifat Allah*)**

Al-Ghazali berpandangan bahwasanya penyebab dari adanya penderitaan dikarenakan tidak mengenal Allah serta tidak percaya akan adanya hari akhir. Analogi orang yang melihat berbagai tulisan yang indah dan menyatakan bahwa tulisan tersebut hadir dengan sendirinya tanpa ada yang menulis merupakan ilustrasi orang yang gagal menemukan Allah melalui pengamatannya dan mengatakan bahwa Allah tiada serta dunia tercipta dengan sendirinya.<sup>21</sup> Kembalinya hati dari keterikatan dunia untuk menuju Allah, yakni dengan melepaskan segala sifat kekurangan (*akhlak mazmumah/akhlaq tercela*) dan menjadikan sifat-sifat kesempurnaan (*akhlak karimah/akhlak mulia*) sebagai busana dan hiasan merupakan metode meraih kebahagiaan kedua.<sup>22</sup> Adapun perintah agar manusia bersiap menuju Allah tercantum dalam firmanNya pada Surat Al-Muzzammil ayat 8 sebagai berikut:


 وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتْتَبِلًا

Artinya : “Sebutlah nama Tuhanmu dan beribadah-lah kepada-Nya dengan sepenuh hati.”<sup>23</sup>

**c. Mengetahui Diri Sendiri (*Ma'rifat An-Nafs*)**

Sebagaimana diketahui bahwasanya kunci untuk mengenal Allah (*ma'rifat Allah*) yaitu dengan mengenal diri sendiri (*ma'rifat an-nafs*), hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surat Fussilat Ayat 53 yang berbunyi:

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ


 أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَمَ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

Artinya : “Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami disegenap

<sup>21</sup> Firmansyah, *Psikologi Ghazalian: Formula Kebahagiaan*, 85.

<sup>22</sup> Arsyad, *Kimiyaus Sa'adah Warrisalatul Wa'dhiyyah*, 5.

<sup>23</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 852.

penjuru dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi mereka bahwa (Al-Qur'an) itu adalah benar. Tidak cukupkah (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?"<sup>24</sup>

Metode meraih kebahagiaan ketiga (*ma'rifat an-nafs*) dikandung maksud bahwasanya tidak ada sesuatupun yang lebih dekat dengan manusia daripada dirinya sendiri, karena bagaimana akan dapat mengenal Tuhanmu jika engkau tak mengenal dirimu sendiri. Rasulullah berkata "Barang siapa mengenal dirinya sendiri, maka dia benar-benar telah mengenal Tuhannya". Mengetahui diri sendiri dengan mengetahui hakikat *qalb* yang karenanya ganjaran dan hukuman diberikan, kebahagiaan dan kesengsaraan didapatkan, merupakan kunci dalam mengenal Allah yang akan membawa diri manusia memperoleh kebahagiaan.<sup>25</sup>

#### d. Menyempurnakan Jiwa (*Takmil An-Nafs*)

Setelah memahami hakikat *qalb* (hati) yang berinteraksi satu sama lain terhadap lingkungan eksternal (dunia dan makhluk) serta terhadap lingkungan internal (malaikat dan setan), maka interaksi dari kedua lingkungan tersebut melahirkan akhlak baik dan buruk dan bagaimana jiwa berada dalam suatu keadaan menuju keadaan yang lain yang selanjutnya disebut sebagai dinamika akhlak.<sup>26</sup> Menyempurnakan jiwa (*takmil an-nafs*) dalam proses dinamika akhlak merupakan proses mengenali sifat binatang yang ada dalam diri untuk kemudian dipisahkan untuk dapat disematkan sifat-sifat malaikat berupa akhlak mulia dalam kehidupan. Menurut Al-Ghazali dalam proses penciptaan manusia dan susunan tubuh manusia telah terkumpul 4 macam sifat dalam hatinya, yaitu:<sup>27</sup>

- 1) Sifat *bahimiyyah* (binatang jinak) bilamana manusia dikuasai oleh *syahwat* seperti serakah, tamak, seks, dan menumpuk-numpuk harta.

<sup>24</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 702.

<sup>25</sup> Firmansyah, *Psikologi Ghazalian: Formula Kebahagiaan*, 78.

<sup>26</sup> Firmansyah, 121.

<sup>27</sup> Arsyad, *Kimiyaus Sa'adah Warrisalatul Wa'dhiyyah*, 6.

- 2) Sifat *sabu'iyah* (binatang buas) bilamana manusia dikuasai oleh *ghadab* seperti rasa permusuhan, kebencian, menyerang orang lain dan suka mencela.
- 3) Sifat *syaitaniyyah* (kesetanan), sifat ini lahir atas kolaborasi *syahwat* dan *ghadab* sehingga muncul sifat suka berbohong, menipu, khianat dan kesesatan.
- 4) Sifat *rububiyyah* (ketuanan/kekuasaan), sifat ini lahir dari dominasi *'aql* yang tidak terkendali sehingga muncul keinginan kekuasaan, kedudukan, monopoli dalam segala urusan, otoriter, dan suka pujian.
- 5) Sifat *rabbaniyyah* atau *malakutiyah* (ketuhanan atau malaikat) yaitu ilmu, hikmah, keyakinan, pengetahuan serta menguasai keseluruhannya dengan kekuatan ilmu dan cahaya *bashirah* (nurani). Barang siapa telah aktif sifat ini maka orang tersebut berhak tampil di atas makhluk lainnya karena kesempurnaan pengetahuan dan keagungan ilmunya serta terbebas dari kekangan *syahwat* dan *ghadab* dengan munculnya sifat-sifat mulia sebagai sifat asli manusia.

**e. Pemurnian Jiwa (*Tazkiyah An-Nafs*)**

Pada metode sebelumnya telah diungkap mengenai interaksi antara *'aql*, *ghadab*, dan *syahwat*, kemudian munculnya kondisi *i'tidal* atau kondisi yang seimbang dan selaras yang disebut sebagai *al-'adl* (kekuatan keadilan dan esensi dari syariat serta akhlak mulia) menjadi objek dari *tazkiyah an-nafs* (pemurnian jiwa).<sup>28</sup> Pemurnian jiwa dilakukan sebagai upaya menanggulangi dan mengatasi penyakit hati yang merupakan suatu penyakit yang sulit disadari oleh penderitanya, dengan senantiasa *mujahadah* (menaklukkan hawa nafsu) dan membersihkan hati dari akhlak yang tercela.<sup>29</sup> Adapun ciri penyakit hati yakni apabila hati tidak dapat menjalankan fungsi pada penciptaannya, hati diciptakan untuk mendapatkan *ma'rifat Allah* (pengetahuan ilahiah), *mahabbah* (cinta pada Allah) serta merasakan kenikmatan dalam beribadah.

Pemurnian jiwa terdiri dari 3 tahapan yang masing-masing perlu dijalankan yaitu: *Takhalli* (tahapan pembersihan diri dari berbagai sifat tercela, baik berupa maksiat lahir maupun maksiat secara batin), *Tahalli*

<sup>28</sup> Arsyad, 17.

<sup>29</sup> Firmansyah, *Psikologi Ghazalian: Formula Kebahagiaan*, 78.

(tahap pengisian jiwa dengan berbagai sifat dan hal yang mulia, dimaksudkan untuk menghiasi diri melalui pelatihan/*riyadlah* agar segala perilaku yang mulia dapat terpola dengan baik dan tertancap pada diri manusia), dan *Tajalli* (munculnya cahaya keimanan dalam *Qalb*). Bilamana proses *takhalli* dan *tahalli* berjalan dengan baik, maka terbukalah segala kesulitan atas dominasi nafsu, hati seseorang telah menjadi bersih dan dapat melihat jelas hakikat kehidupan sehingga Allah mewujudkan dalam dirinya (*internalisasi* Tuhan pada diri makhluk) itulah yang disebut dengan *tajalli*. Sehingga orang yang ber-*tajalli* telah mampu menyeimbangkan 3 kekuatan besar pada diri manusia (*syahwat, ghadab, dan 'aql*).<sup>30</sup>

f. **Husnul Khuluq (Akhlak Mulia)**

Metode meraih kebahagiaan yang terakhir adalah *husnul khuluq* (akhlak mulia) yang menurut Al-Ghazali merupakan keadaan jiwa yang menetap, darinya muncul semua perbuatan dengan mudah tanpa memerlukan pertimbangan dahulu, serta lahirnya perbuatan-perbuatan yang baik atau terpuji. Akhlak bukanlah kekuatan untuk mengarahkan pada kebaikan dan keburukan, bukan pula suatu pengetahuan (*ma'rifat*) tentang baik dan buruk, serta bukan juga perilaku (*fi'il*) seperti orang yang dermawan namun mengharapkan pujian dalam hatinya. Tetapi akhlak merupakan sifat yang timbul pada seluruh kekuatan *syahwat, ghadab, dan 'aql*.<sup>31</sup> Jiwa yang sehat menurut Al-Ghazali adalah akhlak yang lurus (berada dalam keadaan *i'tidal* atau seimbang), yang nantinya disebut sebagai akhlak yang mulia. Kondisi *i'tidal* atau keseimbangan (*balance*) memunculkan prinsip kebaikan atau akhlak mulia, yaitu:<sup>32</sup>

- 1) *Syaja'ah* (keberanian) menggambarkan keadaan dimana komposisi dan takaran *ghadab* yang berimbang atau tidak melewati ambang batas yang dapat memudahkan manusia untuk membunuh dan tidak pula berkurang dari takaran yang akan membuat kepedulian dan semangat pembelaan dalam urusan keagamaan dan duniawi manusia sirna.

---

<sup>30</sup> Firmansyah, 177.

<sup>31</sup> Firmansyah, 217–19.

<sup>32</sup> Arsyad, *Kimiyaus Sa'adah Warrisalatul Wa'dhiyyah*, 18.

- 2) *Iffah* (pengendalian diri) terjadi bilamana *syahwat* seimbang maka akan memunculkan sifat suka menjaga diri dari yang tidak baik (*iffah*) dan rela dengan pemberian Allah (*qana'ah*), namun apabila *syahwat* melebihi takaran maka kefasikan dan penyelewengan akan merajalela, begitupula ketika *syahwat* kurang dari takarannya maka kelemahan dan kelesuan akan menerpa manusia.
- 3) *Hikmah* (kebijaksanaan) merupakan keadaan jiwa yang dengannya dapat diketahui kebenaran dari kesalahan pada semua perbuatan *ikhtiariyah* (perbuatan yang dilaksanakan dengan pilihan dan kemauan diri sendiri), hikmah berada diantara lemah akal (*balah*) dan penipu (*khibbu*).
- 4) *'Adalah* (keadilan) yaitu keadaan dan kekuatan jiwa untuk menuntun *ghadab* dan *syahwat* serta mengendalikan pelepasan dan pengekangan menurut kehendak hikmah. Sikap adil bukan merupakan bagian dari keutamaan melainkan mencakup seluruh keutamaan.

Diketahui bahwa dalam kitab Kimiyaus Sa'adah terkandung metode meraih kebahagiaan sebagaimana yang telah dijelaskan. Maka untuk dapat memudahkan dalam mencerna dan memahami metode meraih kebahagiaan tersebut, disertakan sebuah tabel kolom sebagai berikut.

**Tabel 2.1**  
**Metode Meraih Kebahagiaan**  
**dalam Kitab Kimiyaus Sa'adah**

Metode Meraih Kebahagiaan	Nama Metode	Keterangan Aktivitas
Pertama	Meneladani Kepribadian Nabi ( <i>Hadlratun Nubuwwah</i> )	Meneladani berbagai perilaku Nabi sebab mereka merupakan suri tauladan bagi manusia sehingga manusia dapat bertransformasi dari akhlak tercela menuju akhlak mulia
Kedua	Mengenal Allah ( <i>Ma'rifat Allah</i> )	Menghayati berbagai hasil ciptaan (manusia, hewan, alam) Allah di dunia serta merasakan kasih sayang Allah atas penciptaan jasad yang begitu sempurna beserta mekanisme tubuh yang berjalan pada manusia

Metode Meraih Kebahagiaan	Nama Metode	Keterangan Aktivitas
Ketiga	Mengenal Diri Sendiri ( <i>Ma'rifat An-Nafs</i> )	Mengenali diri sendiri melalui aspek kondisi batin dengan memahami bagaimana ketika diri berada pada fase <i>Ghadab</i> dan <i>Syahwat</i> , sehingga perbuatan yang tidak baik dapat dikontrol oleh ' <i>aql</i> '
Keempat	Penyempurnaan Jiwa ( <i>Takmil An-Nafs</i> )	Proses mengenali berbagai sifat binatang yang ada dalam diri manusia untuk kemudian dipisahkan dan menyematkan sifat malaikat berupa akhlak mulia dalam kehidupan, sehingga ada transformasi level nafs dari ' <i>ammarah</i> menuju <i>mutmainnah</i>
Kelima	Pemurnian Jiwa ( <i>Tazkiyah An-Nafs</i> )	Rangkaian upaya yang dilakukan untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit melalui <i>Takhalli</i> (pembersihan jiwa dari hal yang tidak baik), <i>Tahalli</i> (pengisian jiwa dengan berbagai hal baik), dan <i>Tajalli</i> (munculnya cahaya keimanan)
Keenam	Akhlak Mulia ( <i>Husnul Khuluq</i> )	Keberhasilan ' <i>aql</i> ' dalam menakhlukan nafsu sehingga memunculkan perbuatan dan tindakan yang terpuji dan membuat jiwa seseorang dalam keadaan menetap

#### 4. *Quarter Life Crisis*

Tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupan akan dialami oleh manusia. Semenjak dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa, hingga tahap perkembangan lanjut usia (lansia). Masing – masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Termasuk pada tahap masa dewasa awal yaitu tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Karakteristik masa dewasa yang menonjol diantaranya ialah masa dewasa awal yang

sering disebut dengan masa bermasalah.<sup>33</sup> Pada tahun awal masa dewasa terdapat masalah baru yang harus dihadapi oleh individu yang menuntut tanggung jawab. Perubahan yang ada pada masa ini yakni individu banyak mengalami perubahan-perubahan baik perubahan secara fisik, kognitif, maupun secara psikososio-emosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana.

Berbagai perubahan yang dialami oleh individu tersebut membuat mereka lebih mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalah sendiri tanpa ketergantungan orang tua, serta membentuk hubungan. Arnett menjelaskan bahwa ketidakstabilan terjadi dikarenakan banyak perubahan yang dialami, dilakukan, serta dirasakan individu saat mengeksplorasi diri, hal ini menjadi penyebab dari luasnya eksplorasi.<sup>34</sup> Kebingungan dalam menghadapi kondisi untuk memilih dan memutuskan sesuatu yang dirasa sesuai dan menjadi pilihan yang benar serta banyaknya pilihan yang disajikan oleh lingkungan eksternal cenderung akan membuat individu stress. Bersaing untuk menjadi lebih baik agar dapat bertahan hidup menjadi tuntutan individu yang dapat mengakibatkan masa dewasa muda mengalami stress serta merasa terbebani. Krisis emosional atau respon negatif dari diri individu yang nantinya dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis* muncul pada individu yang merasa terbebani dan tidak mampu mengatasi tantangan serta perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*.<sup>35</sup>

Hurlock berpendapat bahwa individu yang tergolong dewasa muda atau *young adulthood* ialah mereka yang berusia 20 - 40 tahun. Respon setiap individu akan berbeda pada tugas perkembangan serta tuntutan pada masa dewasa awal, sebab tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan

---

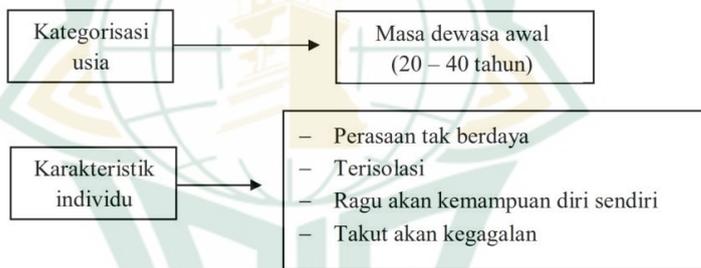
<sup>33</sup> Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Effication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase," *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23.

<sup>34</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "Conceptions of the Transition to Adulthood□: Perspectives From Adolescence Conceptions of the Transition to Adulthood□: Perspectives From Adolescence Through Midlife," *Journal of Adult Development* 8, no. 2 (2001): 133–43, <https://doi.org/10.1023/A>.

<sup>35</sup> Ameliya Rahmawati Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Skripsi*, 2020, 2.

pada tahap ini. Individu yang mampu mempersiapkan dirinya dengan baik dalam perubahan ini, mereka akan melewatinya dengan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Tetapi sebagian individu yang lain akan merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal. Hal serupa juga dipaparkan Atwood dan Scholtz bahwa dalam diri individu memunculkan respon yang negatif serta krisis emosional.<sup>36</sup> Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi ini yang dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis*.

**Gambar 2.4**  
**Peristiwa *Quarter Life Crisis***



Istilah *Quarter Life Crisis* belakangan ini menjadi salah satu topik hangat yang sangat ramai diperbincangkan di jagat maya. Berdasarkan *Google Trends*, khususnya di wilayah Indonesia, kata kunci *Quarter Life Crisis* memang menunjukkan peningkatan yang tajam dalam mesin pencarian. Istilah ini pertama kali dipopulerkan oleh Erikson dalam teori Psikososialnya.<sup>37</sup> Selanjutnya, *Quarter Life Crisis* didefinisikan

<sup>36</sup> Afnan, Fauzia, and Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Effication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase," 24.

<sup>37</sup> Nabila Netrianda Heryadi, "Iman Dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Quarter Life-Crisis," *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 30, <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.104>.

oleh Atwood & Scholtz sebagai perjuangan yang dialami oleh beberapa orang yang memasuki usia dewasa ketika berhadapan dengan masa depan yang tidak pasti seperti dalam karir, identitas, hubungan, keluarga, dan pertemanan.<sup>38</sup> Hapke juga menyebutkan bahwa konselor sering menggunakan istilah *Quarter Life Crisis* untuk menggambarkan kesulitan-kesulitan dan tantangan emosional yang dialami seseorang dalam masa transisi menuju dewasa muda.

Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 merupakan tokoh yang mengemukakan pertama kali istilah *Quarter Life Crisis*, berawal dari Wilner yang merasa kebingungan terkait masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Kehidupan pekerjaan dan karir serta hubungan percintaan lawan jenis menjadi masalah yang dihadapi.<sup>39</sup> Julukan kepada kaum muda yang mengalami hal tersebut sebagai “*twenty somethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai remaja dan mulai memasuki *real-life*, julukan tersebut diberikan oleh mereka. Erik Erikson menyatakan teori tahapan perkembangan kehidupan, atas adanya teori tersebut melatarbelakangi Wilner mengemukakan istilah *Quarter Life Crisis*, karena penelitian yang berfokus pada masa disaat seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa awal sebagai masa yang penting masih jarang ditemukan. Pada masa transisi tersebut, individu mengalami transformasi emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi.

Krisis tersebut akan terjadi ketika seseorang merasakan dampak serius dari kebingungan tersebut. Dampak ini dapat berupa depresi, kecemasan, rasa tidak aman (*insecure*), kekurangan motivasi, dan perasaan isolasi. Teori *emerging adulthood* dapat digunakan sebagai gambaran ciri perkembangan pada usia 18-28 tahun,<sup>40</sup> yang di antaranya adalah:

- a. Merasa ambigu dalam status dewasa karena biasanya menggambarkan diri mereka sebagai orang dewasa, namun

---

<sup>38</sup> Arnett, “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties,” 469.

<sup>39</sup> Putri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” 13.

<sup>40</sup> Heryadi, “Iman Dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Quarter Life-Crisis,” 30.

dalam beberapa hal tidak, dan terkadang terjebak di antara keduanya;

- b. Periode eksplorasi aktif terhadap diri dan dunia;
- c. Masa ketidakstabilan peran dan hubungan, yang berasal dari kurangnya komitmen jangka panjang yang memungkinkan perubahan dalam gaya hidup, peran dan tempat tinggal;
- d. Masa adaptasi dalam fokus diri terhadap diri sendiri untuk berinvestasi bagi masa depan;
- e. Masa fokus pada orientasi masa depan dan bersikap optimis terhadapnya.

Selama mengalami periode krisis dewasa awal, seseorang dapat mempertanyakan identitas pribadi dan sosial, seperti pertanyaan tentang ‘siapa saya’, serta melakukan upaya aktif untuk menjawab pertanyaan tersebut melalui eksplorasi dan *trial and error*. Setelah fenomena krisis dewasa awal (*Quarter Life Crisis*) terdapat kemungkinan munculnya perasaan depresi, gangguan kesehatan mental, rendah diri dan gangguan psikis lainnya jika upaya untuk mengatasi krisis tersebut gagal dilakukan.<sup>41</sup> Dalam masa ini, seseorang juga dapat merasakan emosi negatif yang kuat, namun juga memiliki rasa ingin tahu yang meningkat serta berpeluang untuk tumbuh dan berubah.

Walaupun dalam Al-Quran tidak menyebutkan istilah *Quarter Life Crisis* secara jelas, tetapi terdapat beberapa ayat Al-Qur’an yang mengatakan dengan tegas agar manusia tidak merasa takut (*khauf*), cemas, serta kesedihan yang berkepanjangan (*yahzanun*). Penegasan tersebut dapat ditemukan pada QS. Al-Baqarah ayat 277 sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ  
وَأَتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ  
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ



<sup>41</sup> Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo, “Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (2022): 391.

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang beriman, beramal saleh, menegakkan shalat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.” (QS. Al-Baqarah : 277)<sup>42</sup>

Kecemasan, ketakutan, rasa sedih yang berkepanjangan akan membuat keimanan seseorang mengalami penurunan, sehingga mereka jauh dari Tuhannya dan menyebabkan ketidakmampuan diri dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dengan baik. Individu dengan tingkat religiusitas yang baik, dianggap lebih tangguh dalam menghadapi kebimbangan atau tertekan atas hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Sebab nilai-nilai kebaikan yang diajarkan dalam agama dapat membantu individu bertahan ketika menghadapi segala persoalan-persoalan yang terjadi di masa *Quarter Life Crisis*.<sup>43</sup> Dalam QS. Ali Imran ayat 139 juga dijelaskan bahwa manusia diberikan himbauan agar jangan merasa bersedih hati dan lemah, sebab dalam diri manusia terdapat keimanan, ketaqwaan dan amal shalih sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”<sup>44</sup>

Robins dan Wilner menyebutkan bahwa masa transisi dari dunia akademis (*academic world*) menuju dunia yang sebenarnya (*real world*), individu akan dipenuhi dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai masa depan, dan apa yang dilakukannya sekarang untuk masa depannya nanti. Menurut Robinson, setidaknya ada 4 fase yang akan dialami oleh individu pada fase *Quarter life Crisis*,<sup>45</sup> yakni:

<sup>42</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 62.

<sup>43</sup> Dewi Larasati, “Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis,” *Skripsi*, 2021, 5.

<sup>44</sup> *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 90.

<sup>45</sup> Ari Ashari et al., “Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN

## a. Fase pertama

Merupakan suatu masa keterlibatan aktif yang optimis dengan tujuan untuk memasuki peran sosial yang berharga seperti halnya pekerjaan dan berkomitmen dalam suatu hubungan tertentu. Namun individu menyadari bahwa komitmen terhadap sesuatu yang dimiliki saat ini bukan hal yang mereka inginkan dalam jangka panjang. Mereka telah mengambil langkah besar menuju “kehidupan” orang dewasa tetapi mereka semakin yakin bahwa itu salah. Pada situasi ini terjadi konflik batin bagi individu, ada keinginan untuk keluar dari situasi yang dialami, akan tetapi disaat yang bersamaan ada pula perasaan bahwa perubahan tersebut mungkin akan menyakiti orang lain. Konflik batin inilah yang kemudian menyebabkan perasaan perpecahan antara diri pribadi dan publik (bertengkar dengan diri sendiri).

## b. Fase kedua

Terdapat dorongan untuk merubah situasi, selama fase ini seseorang mengambil langkah aktif untuk dapat keluar dari komitmen yang dimiliki.<sup>46</sup> Pada fase ini, individu mungkin merasa telah kehilangan identitasnya, mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan mereka tentang kehidupan dan masyarakat yang kemudian hal inilah yang menyerang emosi mereka.

## c. Fase ketiga

Yakni suatu fase jeda atau rehat dalam aktifitas dimana seseorang sedang merefleksikan situasi mereka dan mencari solusi serta alternatif baru.<sup>47</sup> Individu mulai mencoba hal-hal baru, individu seringkali tidak stabil dalam emosional, sering membuat perubahan dan fokus pada diri mereka daripada orang lain ketika mereka mencoba untuk mendapatkan hidup mereka kembali sebagaimana yang mereka inginkan.

## d. Fase keempat

Adanya strategi baru dari individu yang diberlakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, yang

---

Kendari,” *Jurnal Mercusuar: Bimbingan Penyuluhan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2022): 2.

<sup>46</sup> Ashari et al., 3.

<sup>47</sup> Ashari et al., 3.

nantinya diakhiri dengan aktivitas atau peran yang stabil.<sup>48</sup> Individu berkomitmen dengan peran yang baru dan lebih termotivasi dibandingkan sebelumnya.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa umumnya karena adanya tuntutan kehidupan. Tuntutan yang dimaksud adalah tuntutan orang tua terhadap langkah yang akan diambil mahasiswa di masa mendatang dan stress karena masalah akademik.<sup>49</sup> Berbagai hal yang dapat menyebabkan individu mengalami *Quarter Life Crisis* diantaranya adalah kebimbangan atas peluang finansial, pencapaian karir, persaingan antar anggota dalam suatu kelompok yang semakin meningkat, merembahnya isu psikologi seperti kecemasan, depresi, bahkan ketakutan dalam menjalin hubungan relasi atau lawan jenis serta kegelisahan terhadap kepuasan apa yang sedang dijalani dan pencapaian yang sudah diraih.

Robbins dan Wilner memberikan pemaparan dalam penelitian Ameliya Rahmawati Putri, terdapat tujuh dimensi dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Individu yang telah menginjak usia menuju dewasa mulai dapat menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam hal membuat serta mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan semakin memunculkan harapan-harapan yang membuat individu menjadi takut dan bingung.<sup>50</sup> Hal ini dikarenakan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya kelak. Adapun hal yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya (*experience life*) dalam mengetahui bahwa keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat dalam jangka pendek ataupun jangka panjang.

b. Putus asa

Kegagalan dalam proses serta hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu akan

---

<sup>48</sup> Ashari et al., 3.

<sup>49</sup> Habibie, Syakarofath, and Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," 130.

<sup>50</sup> Putri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," 16.

mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya.<sup>51</sup> Terlebih jika ditambah dengan melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga harapan yang awalnya lebih dapat dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan pesimis akan keberhasilan, tidak bermakna, dan sia-sia. Hal tersebut masih ditambah oleh pandangan teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya koneksi yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Penilaian diri yang negatif

Kecemasan untuk menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam pengambilan keputusan yang penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada realitanya banyak juga orang seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain.<sup>52</sup>

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu menjalani aktivitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani.<sup>53</sup> Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih satu keputusan tetapi juga tidak dapat meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang identitas dirinya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi tersebut memang tidak mudah dihadapi oleh individu yang bertambah semakin larut pada

---

<sup>51</sup> Putri, 17.

<sup>52</sup> Putri, 18.

<sup>53</sup> Putri, 18.

kebingungan yang dimaknai sebagai labirin hidup yang tak berujung.

e. Perasaan cemas

Seiring perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi, namun terasa sulit dicapai membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskan.<sup>54</sup> Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan segala sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpanya. Kekhawatiran tersebut membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena terbayang-bayang oleh kegagalan yang menghantui.

f. Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapinya semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktifitas yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal.<sup>55</sup> Ada keyakinan pada dirinya bahwa masalah selalu hadir dimanapun dia berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya bisa dilakukan dengan efektif. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa yang harus mencapai target atau lebih sukses dalamuntutannya.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan individu adalah terkait hubungan dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh tahun ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu

---

<sup>54</sup> Putri, 19.

<sup>55</sup> Putri, 19.

juga akan mengkhawatirkan apakah dirinya mampu menyeimbangkan dan mensinergikan antara hubungan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.<sup>56</sup>

Setelah mengetahui berbagai penjelasan mengenai *Quarter Life Crisis* perihal pengertian, rentang usia, fase dan dimensinya. Perlu diketahui juga terkait bagaimana ciri-ciri individu sedang mengalami fase ini. Seorang psikolog klinis bernama Yulius Steve dalam bukunya *Quarter Life Crisis* memuat ciri-ciri individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu:<sup>57</sup> 1) Mudah khawatir dengan masa depan; 2) Sering mempertanyakan kehidupannya; 3) Seringkali berbeda pendapat dengan orang tua; 4) Sering merasa gagal dan kurang motivasi; 5) Merasa tertinggal dari teman sebaya sehingga memperparah rasa ketidakpercayaan diri.

## B. Penelitian Terdahulu

Pada setiap penelitian yang dilaksanakan di dunia pendidikan, pasti ada penelitian sebelumnya yang telah menelaah suatu hal tersebut, sehingga apa yang dilakukan peneliti disini bukanlah menjadi suatu penelitian baru, akan tetapi perkembangan dan inovasi terhadap penelitian yang sudah dilaksanakan para akademisi sebelumnya. Adapun terkait perbedaan serta persamaan dalam setiap penelitian yang dilakukan, akan menjadikan *khazanah* keilmuan semakin berkembang serta *fresh* sesuai dinamika zaman. Diketahui pada penelitian yang telah ada sebelumnya, peneliti menemukan setidaknya empat penelitian yang masih satu tema dengan penelitian ini, selanjutnya peneliti akan menguraikan terkait perbedaan dan juga persamaan dengan penelitian yang sudah ada sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang berjudul “*Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*” yang ditulis oleh Yeni Mutiara seorang mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang mengambil program studi di bidang Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2018.<sup>58</sup> Tujuan dari skripsi ini adalah untuk mengetahui *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa BKI tingkat akhir serta mengetahui

---

<sup>56</sup> Putri, 20.

<sup>57</sup> Hidayatul Fikra, “Peran Kecerdasan Spiritual Pribadi Muslim Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis,” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 19, no. 1 (2022): 335.

<sup>58</sup> Mutiara, “Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir,” 7.

bagaimana upaya mahasiswa BKI tingkat akhir dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dimana peneliti akan menjelaskan data informasi yang diperoleh dari sebaran angket berupa data numerik (angka). Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebanyak 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *Quarter Life Crisis* tingkat sedang. Upaya yang dilakukan setiap individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* meliputi mendekati diri kepada sang pencipta, berbagi perasaan dengan orang lain, beraktivitas sebanyak-banyaknya, mencari link untuk karir kedepannya, dan mengevaluasi diri dengan menyendiri.<sup>59</sup> Selain itu *Quarter Life Crisis* juga merupakan problematika yang marak terjadi pada masa *young adulthood* yang merupakan kekhawatiran akan relasi, harapan di masa depan. Pada penelitian ini juga peneliti menyatakan bahwa menekankan diri pada sang Pencipta adalah suatu upaya yang dilakukan mahasiswa BKI akhir yang mengalami problematika tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan Yeni Mutiara diatas mempunyai perbedaan terhadap penelitian yang penulis lakukan. Penelitian diatas lebih berfokus dalam meneliti tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) tingkat akhir serta upaya mereka dalam mengatasi problematikan *Quarter Life Crisis* tersebut. Namun, pada penelitian yang penulis lakukan akan lebih terfokus pada relevansi metode meraih kebahagiaan dalam kitab Kimiyaus Sa'adah dengan *Quarter Life Crisis* mahasiswa pengkaji kitab tersebut.

Kedua, skripsi yang berjudul “**Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**” yang ditulis oleh Ali Sya’ban M Habu, mahasiswa jurusan Ilmu Psikologi fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2020. Penelitian tersebut dilaksanakan peneliti dengan melakukan penelitian terhadap hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.<sup>60</sup> Adapun metode penelitian disini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan data kualitatif sebagai data pendukung atau tambahan, peneliti dalam proses penelitian menemukan pengetahuan menggunakan data berupa angka sebagai

---

<sup>59</sup> Mutiara, 78.

<sup>60</sup> M Habu, “Hubungan Quarter-Life Crisis Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” 8.

alat untuk menganalisis keterangan atau anggapan mengenai apa yang ingin diketahui.<sup>61</sup> Pendekatan kualitatif pada penelitian ini hanya berupa data tambahan atau pendukung dari hasil temuan kuantitatif. Diungkapkan bahwa sebanyak 63% mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis* pada taraf sedang sebagai hasil temuan penelitian. Peneliti disini menjelaskan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi krisis yang dialami oleh mahasiswa ketika mengalami *Quarter Life Crisis*. Diketahui bahwa faktor personal dan akademik individu dipengaruhi oleh stress yang berhubungan dengan banyaknya pilihan yang dapat mempengaruhi jalan hidup individu di masa depan. Stressor dapat mempengaruhi identitas pada diri individu dan juga perkembangan sosialnya.<sup>62</sup>

Dari penelitian yang dilakukan oleh Ali Sya'ban M Habu, memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Pada penelitian tersebut mengungkap bagaimana hubungan *Quarter Life Crisis* dengan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh penulis disini adalah berusaha mengungkap bagaimana relevansi metode meraih kebahagiaan dalam kitab Kimiyaus Sa'adah dengan *Quarter Life Crisis* (studi kasus mahasiswa pengkaji kitab Kimiyaus Sa'adah).

Ketiga, skripsi yang berjudul **“Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan antara Pemikiran Al Ghazali dan Ibn Miskawaih)”** yang ditulis oleh Muhammad Nova Sarof, mahasiswa program studi Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2021. Dalam skripsi tersebut peneliti melakukan penelitian terhadap konsep kebahagiaan antara Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih beserta perbandingan antara kedua konsep tersebut.<sup>63</sup> Adapun jenis penelitian yang digunakan disana yakni menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu metode yang pengumpulan datanya berupa materi tertulis atau pun teori yang berhubungan dengan masalah pokok yang menggunakan karya ilmiah kepustakaan. Buku utama dua tokoh yang menjadi bahan penelitian yaitu Al-Ghazali dengan kitabnya yang berjudul Kimiyaus Sa'adah dan Ibn Miskawaih dengan kitabnya yang berjudul Tahdzib Al-Akhlak juga digunakan

---

<sup>61</sup> M Habu, 54.

<sup>62</sup> M Habu, 91.

<sup>63</sup> Muhammad Nova Sarof, “Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al Ghazali Dan Ibn Miskawaih),” *Skripsi*, 2021, 4.

oleh peneliti disini. Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa Al-Ghazali berpandangan jika kebahagiaan berasal dari istilah *sa'adah* yang memiliki hubungan antara dunia dengan akhirat, kondisi jiwa yang tentram, tenang, damai tanpa adanya masalah, serta tanpa kekurangan apapun merupakan kebahagiaan. Tetapi pada puncak kebahagiaan adalah pengetahuan tentang Allah (ma'rifat Allah).<sup>64</sup> Terdapat perbedaan antara kebaikan dengan kebahagiaan menurut Ibn Miskawaih. Kebaikan bersifat universal sedangkan kebahagiaan merupakan tujuan akhir kebaikan manusia. Dijelaskan oleh Ibn Miskawaih bahwa akhir dari segala kebaikan manusia adalah kebahagiaan, kebahagiaan tertinggi akan dicapai ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani (dunia maupun akhirat).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Muhammad Nova Sarof mempunyai perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis. Pada penelitian disana menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dan membahas mengenai komparasi atau perbandingan konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali dengan Ibn Miskawaih yang menghasilkan persamaan pada pengenalan diri dan tujuan akhir yaitu kebahagiaan tentang Allah dan perbedaan pada dasar pemikiran, Al-Ghazali lebih cenderung ke tasawuf sedangkan Ibn Miskawaih lebih cenderung ke filsafat etika. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dan berusaha mengungkapkan relevansi metode meraih kebahagiaan dalam kitab Kimiyaus Sa'adah dengan *Quarter Life Crisis* mahasiswa pengkaji kitab tersebut.

Keempat, artikel yang berjudul “**Manusia daripada Sudut Pandang Al-Ghazali: Telaah Kitab Kimiya’ Al-Saadah (Man From Al-Ghazali Point of View: The Study of Kimiya’ Al-Saadah Book)**” yang ditulis oleh Mohd Khir Johari bin Abas sebagai Jabatan Pengajian Am pada Politeknik Sultan Azlan Shah, Behrang Stesyen, Perak, Malaysia dan Aida Soraya binti Yusof sebagai Siswa SMA Daerah Batang Padang, Bidor, Perak, Malaysia. Dalam artikel tersebut melakukan penelitian terhadap Manusia daripada Sudut Pandang Al-Ghazali dari hasil telaah Kitab Kimiya’ Al-Saadah.<sup>65</sup> Dalam artikel kajian ini pengkaji

---

<sup>64</sup> Sarof, 55.

<sup>65</sup> Mohd Khir Johari bin Abas and Aida Soraya binti Yusof, “Manusia Daripada Sudut Pandang Al-Ghazali: Telaah Kitab Kimiya’ Al-Saadah (Man From Al-Ghazali Point of View: The Study of Kimiya’ Al-Saadah Book),”

menggunakan metode kualitatif analisis kandungan (*Qualitative Content Analysis*) dengan menggunakan metode analisis data Mayring yakni teks boleh dianalisis menggunakan kaedah seperti etnografi (*ethnography*), teori beralas (*grounded theory*), analisis biografik (*biographical analysis*), analisis fenomenal (*phenomenological analysis*) dan lainnya. Pengkaji menggunakan kaedah analisis data Mayring untuk memberi tafsiran subjektif kepada kandungan teks melalui proses klasifikasi dan mengenal pasti tema daripada data. Prosedur Mayring terdiri daripada kaedah kesimpulan (*Summary*), tafsiran (*Explication*) dan penstrukturan (*Structuring*). Hasil pada kajian penelitian ini mengungkap bahwa dalam Kimiya' al-Sa'adah karya Al-Ghazali memberikan pemberatan terhadap *qalb* (hati) dalam bentuk spiritual berbanding perkara lain. Al-Ghazali sangat jelas dengan beberapa analogi yang didatangkan dan pengistilahan yang digunakan seperti “hati adalah raja”, “hanya hati tempat ma'rifah Allah”, “keseluruhan jiwa tunduk kepada hati”, “hati sejenis dengan malaikat”, “hati pintu bagi ilmu”, “hati berhubung dengan luh al-mahfuz”, dan “hati tempat melihat keagungan Allah dan keindahan ciptaan-Nya”, walau demikian Al-Ghazali tetap melihat pembinaan personaliti seseorang individu meliputi keseluruhan individu itu secara sepadu yang terdiri daripada aspek fizikal dan spiritual.<sup>66</sup> Kedua elemen ini saling berhubung antara keduanya. Ini jelas dalam analogi yang didatangkan oleh Al-Ghazali yaitu jasad sebagai sebuah kerajaan, seluruh anggota dan deria adalah tentera-tenteranya, *qalb* sebagai rajanya dan anggota badan umpama tenterannya. Setiap satu mempunyai peranan masing-masing dan dalam masa yang sama saling berkaitan antara keseluruhannya.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Mohd Khir Johari bin Abas dan Aida Soraya binti Yusof memiliki suatu persamaan yaitu terletak pada kajian kitab Kimiyaus Sa'adah karya Al-Ghazali. Namun tetap memiliki perbezaan dimana pada penelitian tersebut memotret bagaimana manusia menurut paradigma Al-Ghazali dalam kitab Kimiyaus Sa'adah, sedangkan pada penelitian yang penulis lakukan lebih merujuk pada menguak relevansi atau keterkaitan *Quarter Life Crisis* yang dialami Mahasiswa dengan metode meraih kebahagiaan yang terdapat dalam kitab Kimiyaus Sa'adah karya Al-Ghazali.

---

*Jurnal Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education* 4, no. 2 (2020): 141.

<sup>66</sup> Abas and Yusof, 145.

Meskipun berbagai penelitian tersebut dijadikan rujukan bagi berlangsungnya penelitian penulis ini, namun sudah barang tentu dalam kesemuanya itu terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaan penelitian secara umum dengan penelitian sebelumnya adalah semua sepakat bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan isu yang penting dan harus terus menerus dikaji serta sama-sama melihat relevansi kitab Kimiyaus Sa’adah. Sedangkan perbedaannya yakni terletak pada variabel, metode penelitian, subjek dan objek penelitiannya serta belum adanya pembahasan intens mengenai relevansi kitab Kimiyaus Sa’adah dengan *Quarter Life Crisis* yang nantinya dapat menjadi solutor yang spesifik bagi pembaca dan mahasiswa yang mengalami problem *Quarter Life Crisis*. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini adalah orisinil karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang relevansi metode meraih kebahagiaan dalam kitab Kimiyaus Sa’adah dengan *Quarter Life Crisis* (studi kasus mahasiswa pengkaji kitab Kimiyaus Sa’adah), baik penelitian yang dilakukan di kampus IAIN Kudus sendiri maupun kampus-kampus lainnya di Indonesia.

**C. Kerangka Berpikir**

Adapun kerangka berfikir yang peneliti lakukan guna mengarahkan penelitian supaya sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan yang telah disampaikan, maka penelitian disini membahas terkait bagaimana relevansi metode meraih kebahagiaan dalam kitab Kimiyaus Sa’adah dengan *Quarter Life Crisis* mahasiswa pengkaji kitab tersebut. Sehingga penelitian disini Kerangka berfikir terurai dalam bagan sebagai berikut:

**Gambar 2.5**  
**Kerangka Berpikir Penelitian**

