

***QUARTER LIFE CRISIS* PERSPEKTIF HADIS**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Magister Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri
02040624019

PASCASARJANA
PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri
NIM : 02040624019
Program : Magister (S-2)
Prodi : Ilmu Hadis
Institusi : Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa TESIS ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 25 Desember 2025
Saya yang menyatakan,



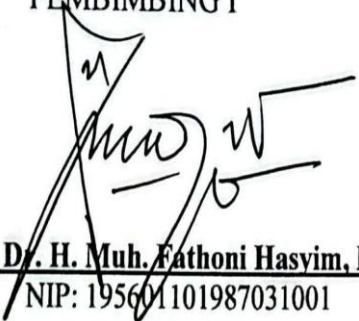
Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri
NIM: 02040624019

ERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul “*Quarter Life Crisis* Perspektif Hadis” yang ditulis oleh Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri ini telah disetujui pada tanggal 18 Desember 2025

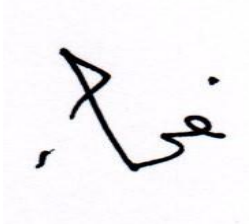
Oleh:
PEMBIMBING,

PEMBIMBING I



Prof. Dr. H. Muh. Fathoni Hasyim, M. Ag
NIP: 195601101987031001

PEMBIMBING II,



Dr. H. Fahrur Razi, S. Ag, MHI
NIP: 196906122006041018

PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis berjudul "*Quarter Life Crisis* Perspektif Hadis" yang ditulis oleh Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri ini telah diuji pada tanggal
31 Desember 2025

Tim penguji:

1. Prof. Dr. H. Muh. Fathoni Hasyim, M. Ag. ..
2. Dr. H. Fahrur Razi, S.Ag, MHI.
3. Prof. Dr. H. Masruhan, M.Ag.
4. Dr. H. Syamsudin, M.Ag.

Surabaya, 31 Desember 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat,



Prof. Dr. H. Abdul Kadir Riyadi, MA., Ph.D

NIP. 195008132005011003

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri
NIM : 02040624019
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Hadis
E-mail address : fiseptawika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☐ Sekripsi ☒ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain
yang berjudul :

Quarter Life Crisis Perspektif Hadis

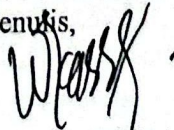
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Desember 2025

Penulis,



(Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri)

ABSTRAK

Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri, 02040624019. *Quarter Life Crisis* Perspektif Hadis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *quarter life crisis* dari perspektif hadis dengan fokus pada representasi gejala, faktor penyebab, dan upaya pencegahannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui kajian pustaka, dengan pendekatan hadis tematik untuk menelaah teks-teks hadis yang relevan dengan kondisi psikologis dan agama individu dewasa awal. Analisis dilakukan secara deskriptif-kritis, menghubungkan konsep psikologi modern dengan nilai-nilai dan pedoman yang terkandung dalam hadis Nabi saw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis memberikan representasi yang jelas mengenai *quarter life crisis*, seperti pengaruh pergaulan. Hadis juga menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi munculnya krisis ini, termasuk lingkungan sosial, kualitas pergaulan, serta kesiapan mental dan spiritual individu. Selain itu, hadis menekankan upaya pencegahan melalui penguatan iman, pemilihan lingkungan yang baik, kesabaran, pengendalian diri, dan penguatan nilai moral serta karakter. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu memahami ujian hidup, tetapi juga membangun ketahanan mental dan orientasi hidup yang jelas. Dengan demikian, pemaknaan hadis terhadap *quarter life crisis* memberikan panduan praktis dan nilai spiritual yang dapat mendukung pengembangan diri, memperkuat karakter, dan mengurangi risiko dampak negatif psikologis pada masa dewasa awal. Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi dalam memahami fenomena *quarter life crisis* secara islami dan menyediakan strategi pencegahan berbasis ajaran Nabi saw.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis*, Psikologi Agama, dan Pencegahan.

ABSTRACT

Wika Fisepta Septa Tiari Diria Putri, 02040624019. *Quarter Life Crisis from the Perspective of Hadith.*

This study aims to analyze the symptoms of quarter life crisis from the perspective of hadith, focusing on the representation of the symptoms, contributing factors, and preventive efforts. The research employs a qualitative method through library study, using a thematic hadith approach to examine hadith texts relevant to the psychological and religious conditions of young adults. The analysis is conducted descriptively and critically, connecting modern psychological concepts with the values and guidance contained in the Prophet Muhammad's hadith. The results show that the hadith provides a clear representation of quarter life crisis symptoms, such as the influence of social interactions. The hadith also highlights factors affecting the emergence of this crisis, including the social environment, quality of companionship, and the individual's mental and spiritual preparedness. Furthermore, the hadith emphasizes preventive measures through strengthening faith, choosing a good environment, practicing patience, self-control, and reinforcing moral values and character. This approach not only helps individuals understand life's trials but also builds mental resilience and a clear life orientation. Therefore, interpreting hadith in the context of quarter life crisis offers practical guidance and spiritual values that support self-development, strengthen character, and reduce the risk of negative psychological impacts in early adulthood. This study is expected to contribute to understanding the quarter life crisis phenomenon from an Islamic perspective and provide prevention strategies based on the teachings of the Prophet.

Keywords: Quarter Life Crisis, Psychology of Region, Prevention

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	iv
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi dan Batasan Masalah.....	6
C.Rumusan Masalah	7
D.Tujuan Penelitian.....	7
E.Manfaat Penelitian.....	7
F. Kerangka Teoritik	8
G.Telaah Pustaka.....	10
H.Metode Penelitian.....	12
I. Sistematika Pembahasan	14
J. Outline Penelitian.....	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A.Psikologi Agama	17
1. Pengertian Psikologi Agama	17
2. Biografi Jalaluddin Rakhmat	18
3. Relevansi Psikologi Agama dalam Memahami <i>Quarter Life Crisis</i>	20
B.Hermeneutik Fenomenologi Paul Ricoeur	21
C.Pemahaman Hermeneutika Fenomenologi.....	24
D.Definisi Ilmu <i>Ma'anil Hadis</i>	27

1. Pengertian Ilmu <i>Ma'anil Hadis</i>	27
2. Sejarah Ilmu <i>Ma'anil Hadis</i>	31
3. Objek Kajian Ilmu <i>Ma'anil Hadis</i>	31
E. <i>Takhrij Hadis</i>	34
3. Kriteria Kesahihan Hadis	40
4. Penelitian Matan Hadis	44
1. Menilai matan dengan memperhatikan kualitas sanad	44
2. Mengkaji struktur <i>lafadz</i> dari matan yang semakna	45
3. Menelaah kandungan matan	47
F. Hadis-hadis yang Berkaitan dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	47
1. Pengaruh Pergaulan	47
a. Hadis Utama	48
b. Hadis Pendukung	49
c. Skema Sanad Gabungan	47
2. Hadis Tentang Mengingat Kematian	52
a. Hadis Utama	52
b. Hadis Pendukung	52
c. Skema Sanad Gabungan	54
3. Hadis Tentang Optimisme	59
a. Hadis Utama	59
b. Hadis Pendukung	59
c. Skema Sanad Gabungan	61
BAB III <i>QUARTER LIFE CRISIS</i>	65
A. Tahapan Perkembangan Usia	65
1. Proses Perkembangan Individu	66
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	70
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	70
2. Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	72
C. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	74

D.Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	75
1) Faktor Internal	76
2) Faktor Eksternal.....	77
E. Gejala dan Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	77
F. Strategi Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	78
BAB IV ANALISIS <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> DAN PENCEGAHANNYA DALAM PERSPEKTIF HADIS	80
A. Analisis <i>Quarter Life Crisis</i> Menurut Robbinson	80
B. Analisis Pemaknaan Hadis Nabi saw. Tentang Faktor Terjadinya <i>Quarter Life Crisis</i>	85
C. Analisis Pemaknaan Hadis Nabi saw. Sebagai Upaya Pencegahan <i>Quarter Life Crisis</i>	88
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran.....	91

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aidh al-Qarni, *La Tahzan: Jangan Bersedih!* (Riyadh: International Islamic Publishing House, 2005), 135.
- Abdul Halim Fathani, *Ensiklopedi Hikmah: "Memetik Buah Kehidupa Di Kebun Hikmah"* (Yogyakarta: Darul Himah, 2008), 554.
- Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf*, Terjemahan Khairul Amru (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 202–4.
- Abdullah ibn 'Abd ar-Rahman ad-Dārimī, *Sunan Ad-Dārimī* (Beirut: Dār al-Kitāb al-Arabī, n.d.), 2, 2705.
- Abu 'Abdullah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanāli ibn Hilāl ibn Asad as-Shaibānī, *Musnad Al-Imām Ahmad Ibn Hanbal*, (Mu'asasa ar-Risalah, 1421), vol. 13, 458, 8095.
- Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2016), 324.
- Abū Dāūd Sulaiman ibn al-Ash'ath ibn Ishaq ibn Bashir ibn Shaddadd ibn 'Amr al-Ardi al-Sijistani, *Sunan Abī Dāūd*, 4, 101, 4262.
- Abū Ḥusain Aḥmad ibn Faris ibn Zakariya, *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*, juz 2 (Beirut: Dār al-Fikr, n.d.), 218.
- Achmad Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, n.d.), 1029.
- Ademas Muhammad Alawi, Nazwa Amalia, Zaeni Anwar, Ilim Abdul and Halim, "Menahan Amarah Sebagai Bentuk Pengendalian Diri Dalam Pandangan Hadis," *Gunung Djati Conference Series* 9 (2022): 60–68.
- Afifah Syafa Nada, Alfi Julizun Azwar, and Heni Indrayani, "Tawakal Sebagai Metode Psikoterapi Terhadap Quarter Life Crisis Perspektif Imam Qusyairi Dalam Risalah Qusyairiyah," *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* 01, no. 4 (2024): 222–30.
- Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter Life Crisis: Krisis Seperempat Baya* (Jakarta: Gramedia, 2017).
- Ahmad ibn al-Husain ibn Ali ibn Mūsa al-Khasrujardi al-Kharāsani Abū Bakr al-Bayqi, *Sha'b al-Imān* (Riyadh: Maktabah al-Rushdi al-Nashr wa al-Tauzī'u, 1423), 7, 53, 4632.
- Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad Ibn Hanbal*, (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāthi al-'Arabī, n.d.), 6, 5947.
- Ainul Mardiyah, *Dampak Prasangka dalam Circle Pertemanan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam A Semester VI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, n.d, 583-589.
- Al-Bahra bin Ladjamuddin, "ANALISA TERHADAP PEMAHAMAN AKHLAQ TERHADAP DIRI SENDIRI, SERTA BAGAIMANA

- IMPLEMENTASINYA DALAM REALITAS KEHIDUPAN (Akhlaq Kepada Diri Sendiri),* Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science 2, no. 2 (2016): 134–43.
- Alexandra Robbins & Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Challenges of Life in Your Twenties* (New York: The Tarcher Penguin, 2001).
- Alexandra Robbins, “Robbins, Alexandra 1976,” in Encyclopedia.Com, October 2006, <https://www.encyclopedia.com/arts/educational-magazines/robbins-alexandra-1976>.
- Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, “Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.
- Ali Mustafa Yaqub, *Cara Benar Dalam Memahami Hadis* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2016), 133.
- AM. Waskito, *The Power of Optimism* (Yogyakarta: Qudsi Media, 2013), 12–13.
- Amanda Permatasari and Mohammad Ammar Marsa, “DAMPAK MEDIA SOSIAL DALAM QUARTER LIFE CRISIS GEN Z DI INDONESIA,” Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia Vol. 7, no. 6 (2022).
- Amelia Aldao, “The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context,” *Perspectives on Psychological Science* 8, no. 2 (March 2013): 155–72, <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>.
- Amelia Rahmawati Putri, “HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020), 20–21.
- Anisa Rohmawati, “PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP ETIKA PERGAULAN ANTAR LAWAN JENIS DI KALANGAN REMAJA ISLAM (Studi Kasus Pada Remaja Se-Tamantirto Utara),” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 1 (February 2019), <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.79>.
- An-Nasa’i, *Sunan An-Nasa’i al-Sugrā*, (Halab: Maktabah al-Matbu’āt al-Islāmiyah, n.d.), 8, 1811.
- An-Nawawi, *Syarh Al-Nawawi ‘ala Sahih Muslim* (Mesir: al-Matba’ah al-Misriyah, 1924), 1:88.
- Arifuddin Ahmad, *Paradigma Baru Dalam Memahami Hadis Nabi* (Jakarta: Insan Cemerlang, n.d.), 172.
- Arini Kamalia, “PERTEMANAN BERACUN (TOXIC FRIENDSHIP): STUDI HADIS TEMATIK TENTANG PERTEMANAN” (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Shiddiq, 2023), 18.
- Asmaran, *Pengantar Studi Akidah Akhlak* (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2002), 35.

- Asmaus Sa'adah, *Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an Pada Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah.*, 2 (2024): 306–12.
- Atwood, J., & Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence Crisis or Both," *Journal of Contemporary Family Therapy* 30 (n.d.): 233–50.
- Audina, R, "Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarter Life Crisis" (Skripsi, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020).
- Audita Izza, Diah Karmiyati, Cahyaning S, Hanif Akbar, "Quarter-Life Crisis: Personal Growth Initiative as a Moderator of Uncertainty Intolerance in Psychological Distress," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 1 (2023): 19–34, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>.
- Aulia Asfira and Trie Yunita Sari, "Peran Religiusitas dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Generasi Z," *Inklusiva: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 1 (December 2023): 49–64, <https://doi.org/10.15408/ijsaa.v1i1.41392>.
- Baharuddin dan mulyono, *Psikologi Agama Dalam Perspektif Islam* (Malang: UIN Malang Press, 2008), 177–78.
- Bakar, *Minhajul Muslim* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1193), 54.
- Bambang Syamsul Arifin, *Psikologi Agama*, cetakan-2 (Bandung: Pustaka Setia, 2015), 86.
- Benny Kurniawan, "Metodologi Memahami Hadis," *An-Nidzam: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Studi Islam* 7, no. 1 (May 2020): 1–15, <https://doi.org/10.33507/an-nidzam.v7i1.324>.
- Brigitan Argasiam, *Quarter Life Crisis RESILENSI, KEJELASAN, DAN KEPUASAN HIDUP*, 1st d. (Press.unaki, 2025), 25.
- Bustamin, M. Isa H. A. Salam, *Metodologi Kritik Hadis* (Jakarta: RajaGrafindo, Persada, 2004), 53.
- Derya Akbar & Yasemin Kahya, "Regulation of Positive and Negative Emotions: The Turkish Adaptation Study of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)," *Istanbul University Press* 42, no. 3 (2022): 699–736, <https://doi.org/10.26650/SP2021-955782>.
- Dewi Larasti, "Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis" (Universitas Muhammadiyah Malang, 2021).
- Dewi Lutfiatul Muniroh, "PERAN RELEGIUSITAS DALAM MENANGGULANGI QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA PASCASARJANA PAI UINSSC SYEKHNURJATI" (Tesis, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati, 2024).
- Dewi Sinta et al., "Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi Kalangan Generasi Milenial,"

- Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan 21, no. 2 (October 2024): 214–27, [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(2\).16940](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(2).16940).
- Djamaluddin, Suroso, & Fuad Nashori, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 76–80.
- Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*. (Random House, 2006), 22–30.
- Edward P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, Seventh Edition, n.d, 8.
- Efnie Indrianie, *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Briliany, 2020), 40.
- Eka Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: UPN “Veteran” Yogyakarta Press, 2020).
- Evi Aviyah and Muhammad Farid, “Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja,” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (December 2014), 126-129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>.
- Farra Anisa Rahmania, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, “Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter Life Crisis Pada Individu Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* Vol. 2, (Desember 2020): 1–16.
- Fice Aisy, Nanda Maya, Syarifah Aini, “PSIKOEDUKASI ORIENTASI MASA DEPAN UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS MELALUI VIDEO PEMBELAJARAN KREATIF,” *Jurnal Psikologi Insight* Vol. 4, No. 2 (November 2020): 80–85, <https://doi.org/10.17.509/insight.v4i2.29238>.
- Fridari Diah Ayu I Gusti Wulandari Wangi Ni Kadek, “Akhlak Pergaulan dalam Islam,” *Jurnall Inovasi Pendidikan* 6, no. 1 (2024): 52–61, <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>
- Hanifa Ihsani and Sabrina Etika Utami, “The Role of Religiosity and Self-Efficacy towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students,” *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (June 2022): 31–37, <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>.
- Heny perbowosari, *Psikologi Agama* (Malang: pt. literasi nusantara abadi grup, 2023), 4.
- Herdian, Dzikria Afifah Primala WJaya, “‘I AM MENTALLY HEALTHY, SO I CAN CHOOSE WELL.’ QUARTER-LIFE CRISIS AND POSITIVE MENTAL HEALTH IN STUDENTS,” *Dalat University Journal of Science* 13, no. 3 (2023): 51–58.
- Herianti, “DEKONSTRUKSI PEMIKIRAN SUFISTIK JALALUDDIN RAKHMAT (Studi Atas Pemikiran Sufistik Pada Era Transformasi Sosial)” (Tesis, UIN Alauddin, 2018), 22.

- Ibn Hajar al-Asqalāny, *Nuzhat Al-Naḍar Syarh Nukhbah al-Fikr* (Beirut: Dar al-Fikr, n.d.), 24–25.
- ibn Mājah Abū 'Abdullah Muhammad ibn Yazīd al-Qaswīnī, *Sunan Ibn Mājah* (Dār Ihyā' al-Turāthi al-'Arabī, n.d.), 2, 1401, 4189.
- Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (November 2020): 145–56, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Ihsani and Utami, "The Role of Religiosity and Self-Efficacy towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students."
- Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Pontianak Indonesia, Novi Andriati, and Novi Hidayati, "Investigasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Tentang Etika Pergaulan Siswa di Era Digital," *JINOTEP* (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran 7, no. 2 (October 2020): 116–23, <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p116>.
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar* (Bandung: Mizan, 2000).
- Jalaluddin Rakhmat, "Asal-Usul Sunnah Sahabat: Studi Historiografis Atas Tarikh Tasry" (Disertasi, UIN Alauddin, 2014), lampiran.
- Jalaluddin Rakhmat, *Belajar Cerdas Berbasis Otak* (Bandung: Mizan, 2005), vii–xi.
- Jalaluddin Rakhmat, *Islam Alternatif: Ceramah-Ceramah Di Kampus* (Bandung: Mizan, 19887), 7.
- Jalaluddin Rakhmat, *Madrasah Ruhaniah: Berguru Pada Ilahi Di Bulan Suci* (Bandung: Mizan, 2005), 15.
- Jalaluddin Rakhmat, *Misteri Wasiat Nabi* (Bandung: Misykat, 2015), 135.
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Keagamaan Dengan Pendekatan Psikologis* (Jakarta: pt. raja grafindo persada, 2012), 33–35.
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Keagamaan Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi* (Jakarta: pt. raja grafindo persada, 2007).
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, cet. V (Bandung: Remaja karya, 1989), vii
- Jalaluddin Rakhmat, *Renungan-Renungan Sufistik* (2000), 7.
- Jennifer Herold Olson-Madden, *Correlates and Predictors Life Satisfactions Among 15 to 35 Years Olds: An Exploration of the "Quarterlife Crisis Phenomenom,"* Prouest Dissertation and Theses (2007), 5.
- Jhon M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, XXXI (Jakarta: Gramedia, 1995), 407.

- Jhon W. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, 13th ed. (New York: Mc. Graw Hill, 2011).
- Karina Widia Ratih and Mulya Virgonita Iswindari Winta, “MEMAHAMI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z: TANTANGAN DAN PELUANG,” *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 5, no. 3 (2024): 8186–93.
- Kartikowati, *Psikologi Agama & Psikologi Islami* (Jakarta: Kencana, n.d.), 25.
- Kemas Mohd Sadda Abd Somad, “*Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis : Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya*,” *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2020): 17–22, <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.94>.
- Kristen Fischer, *Ramen Noodles, Rent and Resume: An After College Guide to Life.*, vol. 53 (Super College, n.d.).
- Kristina Chao, “*The Quarter-Life Crisis: The Lack of Identity Development Support in Adolescents*,” *Journal of Student Research* 11, no. 4 (2022): 1–8.
- Kurniawati, Hidayat, Astuti, “*Hubungan Antara Penerimaan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*,” *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2016): 85–91.
- Laursen B & Hartl A., “*Understanding Loneliness during Adolescence: Developmental Changes That Increase the Risk of Perceived Social Isolation.*,” *Journal of Adolescence* 36, no. 6 (2013): 1261–68, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995).
- Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, Uti Lestari, “*KONSEP DIRI DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS*,” *IDEA: Jurnal Psikologi, LPPM Universitas Darul Ulum* 6, No. 1 (2022): 14–29.
- Lie Zhao dan Wenlong Zhao, “*Impacts of Family Environment on Adolescents*”, *cademic achievement: The role of peer interaction quality and educational expectation gap*,” *Frontiers in Psychology* 13, no. September (2022): 1–17, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.911959>
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Cet. 1 (Yogyakarta: ar-Ruzz Media, 2010), 96.
- M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi Menurut Pembela Peningkar Dan Pemalsunya* (Jakarta: Gema Insani Press, 1995), 80.
- M. Syuhudi Ismail, *Kaedah Keshahihan Sanad Hadis; Telaah Kritis Dan Tinjauan Dengan Pendekatan Ilmu Sejarah* (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1992), 129–34.
- M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), 76–81.

- M. Syuhudi Ismail, *Studi Kritik Hadis: Menerapkan Kritik Sanad Dan Matan Untuk Menilai Kualitas Hadis* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995).
- Mālik ibn Anas, *Muwatha' Malik Riwayatu Yahya al-Laythi* (Mesir: Dār al-Sha'bi, n.d.), 1, 1606.
- Mahmud al-Thahhan, *Taisir Mushthalah Al-Hadis* (Libanon: Dār al-Fikr, n.d.), 30.
- Maizuddin, *Metodologi Pemahaman Hadis* (Padang: Hayfa Press, 2008).
- Manna al-Qathathan, *Mabahits Fi Ulum Al-Qur'an*, Terj. Ainu (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2005).
- Marghiza Novita, Eka Putri, & Ruri Handayani, "Quarter Life Crisis: Strategi Untuk Sukses Dan Personal Growth," *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 4, no. 4 (July 2024): 588–592, https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.47233%2Fjebs.v4i4.1911?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn 19.
- Mashdaria Huwaina, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 4, No. 2 (July 2021), 33-34.
- Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik," *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis* 1 (July 2018): 190.
- Michael Salomo Hahuly, "Menghadapi Quarter Life Crisis Dalam Terang Perspektif Alkitab," *Jurnal Teologi Gracia Deo* 4, no. 1 (2022): 1–14, <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v4i1.102>.
- Milya Sari and Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research)," *NATURAL SCIENCE; Jurnal Penelitian IPA Dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020): 41–53.
- Miski, *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Malang: Cv. Maknawi, 2021), 9–12.
- Moh. Mauluddin & Nur Habibah, "POLA HIDUP SEDERHANA DALAM KAJIAN TAFSIR MAUDHU'I," *Al-Furqan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 2 (2022): 231–249.
- Muhammad Ajjaj al-Khattib, *Ushul Al-Hadith 'ulum Wa Musthalah* (Beirut: Dar al-Fikr, 1989), 261.
- Muhammad Anwar Shāh ibn Mu'azzam Shāh al-Kashmīri, *Syarah Sunan At-Tirmidhi*, 1st ed. (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāthi al-'Arabī, 2004), 4:17–18.
- Muhammad Dirman Rasyid, "Metode Pemahaman Hadis: Metode, Teknik Interpretasi Dan Pendekatan Dalam Memahami Hadis" (Skripsi, UIN Alauddin, 2016), 8.

- Muhammad Fajar Adyatama, Auliya Utami, and Achmad Abubakar, *KONSEP HIDUP SEDERHANA DALAM AL-QUR'AN*, 12, no. 3 (2024).
- Muhammad Fatih, "Matsal dalam Perspektif Hadits Tarbawi: Studi atas Hadits tentang Perumpamaan Teman yang Baik dan Teman yang Buruk," *Progressa: Journal of Islamic Religious Instruction* 3, no. 1 (August 2019): 137–46, <https://doi.org/10.32616/pgr.v3.1.173.137-146>.
- Muhammad ibn Alawi ibn Abbās al-Mālīkī, *Manḥal Al-Laṭīf* (Dar al-Rahmah, n.d.), 26.
- Muhammad ibn Hayyan ibn Ahmad ibn Hayyan ibn Mu'adh ibn Mu'ad ibn Ma'bad al-Tamimi Abu al-Darīmī al-Nasb, *Shahīh Ibn Hibān*, 2 (Beirut: Mu'asasa ar-Risalah, n.d.), 7, 259, 2992.
- Muhammad ibn Isā ibn Saurati ibn Mūsā ibn al-Dhahākī, *Sunan at-Tirmidhī* (Mesir: Maktabah wa Matbu'ah Musthofa al-Bābīal-Halabī, 1395), 4, 553, 2307.
- Muhammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, *Shahīh Al-Bukhārī*, (Beirut: Dār ibn Katḥīr, n.d.), 6, 5342.
- Muhammad Naufal Elian Yassar, "*QUARTER LIFE CRISIS PADA EMERGING ADULT: SEBUAH STUDI MIXED METHODS*" (Tesis: Universitas Gadjah Mada, 2024).
- Mulyadi Kertanegara, *Jalaluddin Rumi: Guru Sufi Dan Penyair Agung* (Jakarta: Teraju, 2004).
- Murjazin Murjazin, Abid Nurhuda, and Thariq Aziz, "Community Social Education in the Perspective of the Hadith of the Prophet Muhammad SAW," *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)* 6, no. 2 (August 2023): 161, <https://doi.org/10.31764/ijeca.v6i2.16418>.
- Muslim ibn al-Hujāj, *Shahīh Muslim* (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāthi al-'Arabī, n.d.), 5, 4768.
- Nada, Azwar, and Indrayani, "*Tawakal Sebagai Metode Psikoterapi Terhadap Quarter Life Crisis Perspektif Imam Qusyairi Dalam Risalah Qusyairiyah.*"
- Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 165.
- Nazia Durrotun Aisyah, *Metode Tematik Dalam Kajian Hadis*, (Banten, UIN Sultan Hasanuddin), Desember 2020.
- Noffiyanti, "*MARAH DAN PENYEMBUHAN DALAM AL-QUR'AN (Persepektif Bimbingan Dan Konseling Islam),*" *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2020): 172–84.
- Nova Farid Hudaya, *PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN FAKULTAS ILMU*

- PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA MEI 2015, 7, no. 4 (2015): 1–11.
- Nuruddin Azizi, *Ulumul Hadis* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).
- Oliver C. Robinson, Gordon R.T Wright, and Jonathan Alan Smith, “*The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*,” *Journal of Adult Development* 20, no. (1) (March 2013): 27–37.
- Patresia Kirnandita, “*Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis Pun Menghadang*,” Tirto.Id, 2023, https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU#google_vignette.
- Philip J, & R Vasquez, *Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos* (The Asian Conference on Psychology & Behavioral Science, 2015).
- Putri, A. R, “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” (Skripsi, UIN Raden Intan, 2020).
- Putu Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel, *QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA*, Zenodo, October 5, 2021, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5550458>.
- QS. Yunus: 57 (n.d.).
- R. k Ramadhani, “*Quarter Life Crisis: Dilema Problematika Kaum Muda*,” *Universitas Negeri Yogyakarta* (Yogyakarta), 2020.
- Raginie Duara, “*Understanding and Supporting Young Adult through the ‘Quarterlife Crisis’*” (Disertasi, The University of Leeds: School of Psychology, 2017).
- Rahmatika Kurnia Romadhani, *Quarter Life Crisis: Dilema Problematika Kaum Muda*, (Universitas Negeri Yogyakarta), February 2020, <https://www.uny.ac.id>.
- Ria Hayati and Cokro Malik Sitanggang, *Spiritual Health of the Millennial Generation Facing the Quarter Life Crisis*, 2024.
- Ridwan, *Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Balai Pustaka, 2009), 87.
- Rizky Ananda Artiningsih and Siti Ina Savira, *HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL*, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 5, (2021).
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T, & Smith, J. A, “*The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*,” *Journal of Adult Development*, 20, no. 1 (2013): 27–37.
- Rifki Irawan & Muhammad Alif, “*Memilih Circle dalam Perspektif Hadis: Panduan Praktis untuk Menjalani Kehidupan Berlandaskan Ajaran Agama*”, (Tadhkirah: Jurnal Terapan Hukum Islam dan Kajian Filsafat Syariah), 2, 3, September 2025, 45-55

- Salah ad-Din Ibn Ahmad al-Idlib, *Manhaj Al-Naqd al-Matn 'Inda 'Ulama al-Hadis anNabawi* (Beirut: Dar al-Afaq al-Jadidah, 1403), 254.
- Saliman & Sudarsono, *Kamus Pendidikan Pengajaran Dan Umum*, 1st ed. (Jakarta: Rineka Cipta, n.d.), 165.
- Schwartz, *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values* (2012), 5–7.
- Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (Free Press, 2011.), 45–50.
- Setyonugroho Amanda Permatasari, Mohammad Ammar Marsa, “DAMPAK MEDIA SOSIAL DALAM QUARTER LIFE CRISIS GEN Z DIINDONESIA,” *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif* (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017).
- Siti Nurasih, “Analisis Perilaku Konsumtif Mahasiswa Dalam Mengikuti Gaya Hidup Perspektif Hukum Ekonomi Syariah” (UIN Raden Intan, 2023), 76.
- Sri Yulia Sari, “Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia Pada Usia Kanak-Kanak Dan Remaja,” *Primary Educational Journal*, 2017, 48.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2013).
- Sukiman Sukiman, Palupi Saraswati, *Menanamkan Hidup Sederhana* (Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, 2016), 60.
- Sukmana, “*MINDFULNESS DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Studi Analisis Tafsir Tematik)*” (Tesis, Institut Ilmu al-Qur’an Jakarta, 2024).
- Syaikh Ahmad Muhammad Syakir, *Musnad Imam Ahmad* (Pustaka Azam, n.d.), 5:645–46.
- Syamsul Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama* (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2018).
- Sylvie Mcnamara, “*A New Book Captures the Tough Lives of Teachers Alexandra Robbins Goes to School in Her Revealing Latest Work.*,” *Washingtonian*, March 2023, <https://www.washingtonian.com/2023/03/06/alexandra-robbins-new-book-the-teachers/>.
- Ubaidillah M. Aufal Hadliq, Abdul Mujib, “*FENOMENA PERNIKAHAN DINI, POLIGAMI, DAN QUARTER LIFE CRISIS*,” *Minhaj: Jurnal Ilmu SYariah* 6 (2025): 136–54.
- Udizca Nurvithasary, Elia Firda Mufidah, Andini Poncogati, Livia Zahrotun Nafisah, Nandhita Putri Rahmahwati, “*Menjaga Keseimbangan Emosi Mahasiswa Muslim: Analisis Regulasi Emosi Melalui Praktik Keagamaan*,” *Da’wa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 5, no. 1 (2025): 43–50, <https://doi.org/10.36420/bdp58n59>.
- Umar, *Metode Penelitian Islam* (Jakarta: Rajawali Press, 2019).

- Vigih Heri Kristanto, *Metodologi Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI)* (Yogyakarta: Deepublish, 2018).
- Wentzel K, *Peer Relationships, Motivation, and Academic Performance at School* (Guilford Press, 2005), 279.
- Yeni Mutiara, “*Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*” (Skripsi, Uinversitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018), 14-15.
- Yusuf al-Qardhawi, *Peran Nilai dan Moral Dalam Perekonomian Islam* (Jakarta: Rabbani Press, 1997), 138.
- Zainuddin, *Hadis-Hadis Kesejahteraan Sosial: Sebuah Kajian Hadis Tematik*, 2017.
- Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, n.d.), 89–94.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A