Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6(1) 2026, Page: 19602-19608

Penguatan Iman Dalam Perspektif Pendidikan Islam Sebagai Strategi Mengatasi Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal

Abelia Heninda, Adel Aulia, Nahdiah, Viani kornelia, Husna Mukaromah, Surawan
Universitas Islam Negeri Palangkaraya
abeliaheninda66@gmail.com adelaulia836@gmail.com nahdiah562@gmail.com
vianikornelia1997@gmail.com husna0091@gmail.com surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Published: March , 2026

ABSTRAK

Quarter-life crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami individu pada masa dewasa awal, khususnya pada rentang usia 20–30 tahun. Fase ini ditandai dengan munculnya perasaan cemas, kebingungan, tekanan emosional, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup, karier, dan identitas diri. Fenomena ini muncul sebagai bagian dari proses transisi menuju kedewasaan yang diiringi oleh berbagai tuntutan sosial, akademik, dan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena quarter-life crisis serta mengkaji strategi penanganannya melalui penguatan iman dalam perspektif pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research), yaitu dengan mengkaji berbagai sumber literatur seperti buku, artikel jurnal ilmiah, prosiding, serta dokumen akademik yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa penguatan iman memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi quarter-life crisis secara lebih konstruktif. Penguatan iman dapat diwujudkan melalui beberapa strategi, yaitu meningkatkan kualitas ibadah, memperbaiki tujuan dan makna hidup, serta membangun lingkungan yang positif dan religius. Peningkatan kualitas ibadah mampu memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengelola stres serta kecemasan. Sementara itu, pemahaman terhadap tujuan hidup dapat membantu individu menemukan makna kehidupan dan arah masa depan yang lebih jelas. Lingkungan yang religius dan suportif juga berperan dalam memperkuat keimanan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penguatan iman menjadi strategi penting dalam membantu individu menghadapi quarter-life crisis sehingga mampu mengembangkan ketahanan mental, keseimbangan emosional, serta menjalani kehidupan secara lebih bermakna.

Kata kunci: quarter-life crisis, penguatan iman, pendidikan Islam,

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kehidupan di era modern ini, terutama bagi generasi milenial, sering kali diwarnai oleh berbagai tantangan dan tekanan, salah satunya adalah Quarter-Life Crisis. QuarterLife Crisis adalah fenomena ketidak pastian dan perasaan krisis yang dialami individu pada usia awal dewasa, sekitar usia 25 hingga awal 30-an, di mana mereka merasa kebingungan mengenai tujuan hidup, karir, dan identitas pribadi (Flynn, 2022). Setiap manusia memiliki tugas dan perkembangannya, yang mengharuskannya menjadi dewasa, menghadapi rintangan baru, dan memikul kewajiban baru (Amrona et al., 2023a). Saat seseorang menjalani kehidupan seperempatnya biasnya dapat mengalami tekanan, keraguan, dan lain-lain. Selama fase transisi, maka diharuskan meninggalkan zona nyaman untuk kehidupan nyata, yang disertai dengan tugas dan kewajiban baru, dan mempersiapkan masa depan (Rahmasari, 2023). Quarter-Life Crisis sejatinya terjadi ketika individu sedang berada dalam masa dewasa awal, dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir atau cemas ketika berbicara tentang masa depan (Azmy, 2022). Quarter-Life Crisis adalah fenomena psikologis dimana seseorang merasa tidak berdaya, panik dan cemas terkait pencapaian tujuan yang belum tercapai, seperti pendidikan, pernikahan, anak, dan karir yang belum stabil. Reaksi dari individu yang mengalami quarter-life crisis adalah timbulnya kegalauan dalam hidup yang terasa begitu-begitu saja, cemas terhadap masa depan, serta kembali mempertanyakan keputusan-keputusan di masa lalu (Herawati & Hidayat, 2020).

Krisis perkembangan pada dasarnya merupakan masa penting penuh tekanan, yang akan menentukan perkembangan individu pada tahapan usia berikutnya (Miller, 2016; Santrock, 2019). Kehadiran QLC menjadi risiko tambahan bagi kelompok emerging adult yang sudah berada dalam kondisi at-risk mengalami permasalahan psikologis. Namun perkembangan penelitian seputar QLC masih relatif baru, dan sampai telaah ini disusun, temuan yang ada didominasi oleh penelitian dampak serta faktor yang memengaruhi QLC (Valentino & Hendrawan, 2025).

Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Ilman dan Nurjannah (2025) berjudul Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual. Penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur ini menemukan bahwa QLC dapat mengganggu kesejahteraan mental dan spiritual individu. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa prinsip spiritualitas dalam Islam, seperti tawakal dan ikhlas beserta praktik zikir, terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji penanganan fenomena Quarter Life Crisis (QLC) pada dewasa awal melalui internalisasi ajaran Islam. Adapun letak perbedaannya, penelitian Ilman dan Nurjannah (2025) berfokus pada ranah bimbingan dan konseling Islam. Sedangkan penelitian ini akan mengambil pendekatan yang berbeda, yaitu melalui perspektif Pendidikan Islam dengan menitikberatkan pada strategi Penguatan Iman. Perbedaan ini diharapkan dapat memberikan kebaruan kajian (novelty) mengenai bagaimana pendidikan Islam dapat diaplikasikan sebagai strategi adaptif dalam menghadapi krisis fase seperempat abad.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam melalui analisis terhadap berbagai sumber informasi yang relevan. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji secara komprehensif konsep quarter-life crisis serta strategi mengatasinya melalui penguatan iman dalam perspektif pendidikan Islam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur seperti buku, artikel jurnal ilmiah, prosiding, serta dokumen akademik lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman teoritis mengenai fenomena quarter-life crisis, konsep penguatan iman dalam pendidikan Islam, serta strategi spiritual dalam mengatasi krisis psikologis pada masa dewasa awal.

PEMBAHASAN

Pengertian Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal

Quarter-life crisis (QLC) adalah suatu fase krisis yang umumnya dialami oleh individu pada usia 20-an. Menurut Robbins dan Wilner (2001), quarter-life crisis dialami saat individu mulai menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan memasuki kehidupan dewasa awal yang penuh dengan berbagai tantangan (Herawati & Hidayat, 2020). Individu yang mengalami krisis ini diakibatkan oleh ketidak mampuan dalam menghadapi tantangan-tantangan yang terjadi di usia 20-an atau saat setelah menyelesaikan perguruan tinggi. Muncul berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, merasa tidak berdaya, dan takut menghadapi kegagalan. Dalam proses eksplorasi diri, individu akan menyelami berbagai peluang untuk mendapatkan sebuah experience, namun dalam tahap ini individu belum bisa meraba arah masa depan mereka, sehingga mengakibatkan segala emosi muncul dari dalam tubuh, percaya diri, perasaan positif dan kebebasan serta adanya ketakutan bahwa eksplorasikan menghalangi adanya masa depan (Putri, 2022).

Pada fase ini, individu sering menghadapi kebingungan dan kecemasan terkait identitas, pilihan hidup, dan peran sosial yang harus mereka jalani. Fase ini ditandai oleh periode eksplorasi diri yang intens, di mana individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, seperti karier, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup. Selain itu, ketidakstabilan emosional dan ketidakpastian mengenai masa depan sering menjadi aspek utama yang mewarnai pengalaman ini (Santri et al., 2025).

Terdapat 7 aspek yang dialami oleh individu saat menghadapi quarter life crisis, yaitu kebingungan dalam pengambilan keputusan, rasa putus asa yang intens, pandangan negatif terhadap diri sendiri,

perasaan terjebak dalam masalah, kecemasan, tekanan emosional, serta kekhawatiran terkait hubungan dengan orang lain. Perasaan emosional seperti frustrasi, kepanikan, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup menjadi tanda khas dari quarter life crisis. Keadaan ini sejatinya merupakan reaksi alami terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang terus berlangsung, beragam pilihan yang berlimpah, serta rasa panik dan ketidakberdayaan saat menghadapi kenyataan hidup dewasa (Sahirah Usmi et al., 2022).

Quarter Life Crisis adalah fenomena sosial yang harus diatasi, sebagaimana permasalahan sosial lainnya. Dalam konteks ini, Islam menawarkan konsep untuk menumbuhkan atau meningkatkan kepercayaan diri dalam menjawab tantangan krisis seperempat kehidupan. Psikologi Islam memberikan pandangan yang mendalam mengenai Quarter Life Crisis dan menawarkan solusi holistik berbasis nilai-nilai spiritual dan keagamaan. Pemicu quarter life crisis sangat beragam dan mencakup kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat, kesulitan mengambil keputusan, ketakutan, dan perubahan yang cepat (Hafarinto et al., 2024) (Pradana Hengki Hendra et al., 2024).

Faktor penyebab terjadi *Quarter Life Crisis* salah satunya dikarenakan intoleransi ketidakpastian seperti hasil penelitian oleh Balqis yang menemukan bahwa terdapat perbedaan kategori usia dan jenis kelamin. Beberapa penelitian menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki karakteristik usia tertentu yang memiliki potensi tinggi mengalami *Quarter Life Crisis*. Usia antara 20 – 24 menduduki tingkatan *Quarter Life Crisis* yang berpotensi tinggi dan diikuti oleh kelompok usia 25-29 tahun. Menurut Martin menyatakan bahwa siswa dengan usia milenial memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau potensi yang lebih besar mengalami *Quarter Life Crisis* dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Menurut Balqis (2023), menjelaskan bahwa pada usia 22-35 tahun memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami tekanan dan stress pada Quarter Life Crisis dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Menurut Murray menjelaskan bahwa Quarter Life Crisis dapat menyerang individu yang memasuki usia antara 18-29 tahun termasuk kaum millennial. Individu yang merasa Quarter Life Crisis terjadi karena mimpi dan harapan, tantangan akademik, keyakinan dan spiritualitas serta kehidupan pekerjaan dan karir (Sahirah Usmi et al., 2022).

Quarter Life Crisis tidak hanya melibatkan ketidakpastian akan masa depan, tetapi jugamenyoroti ketidaksesuaian ekspektasi individu dengan realitas yang mereka alami saat ini. Faktor internal seperti nilai-nilai personal dan pengalaman hidup, sertafaktoreksternal seperti tekanan sosial dan harapan dari lingkungan sekitar, semuanya turut berperandalam memicu krisis ini. Dalam konteks yang lebih luas, penanganQuarterLife Crisis dapat memanfaatkan berbagai pendekatan, termasuk metode self-healingyangbertujuan untuk membantu individu mengelola emosi dan menemukan keseimbangandalamkehidupan mereka (Hardian et al., 2024).

Perspektif Pendidikan Islam Tentang Penguatan Iman

Penguatan iman menjadi pilar pertama dalam Pendidikan Agama Islam abad ke-21 karena berfungsi sebagai fondasi pembentukan karakter dan moralitas peserta didik. Iman memberikan arah hidup dan menjadi filter dalam menghadapi tantangan era digital, termasuk maraknya informasi palsu, budaya instan, dan krisis etika. Sejumlah penelitian kontemporer menegaskan bahwa internalisasi spiritual dalam pembelajaran terbukti meningkatkan resiliensi psikologis dan keteguhan prinsip moral peserta didik. Zaman modern yang ditandai dengan disrupsi teknologi membutuhkan pemahaman keimanan yang bukan hanya bersifat doktrinal, tetapi juga fungsional dan kontekstual (Amrullah, 2025).

Konsep iman dalam pendidikan Islam tidak hanya dimaknai sebagai keyakinan dalam Pendidikan Agama Islam Sebagai Pondasi Pembentukan Iman dan Akhlak Generasi Muda hati, tetapi juga diwujudkan dalam sikap dan perilaku nyata. Iman yang kuat menjadi fondasi utama bagi individu dalam menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam. Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menegaskan bahwa penguatan iman melalui pendidikan agama mampu meningkatkan kesadaran spiritual, ketahanan moral, serta kemampuan peserta didik dalam menyaring pengaruh negatif dari lingkungan sosial dan media digital.

Pendidikan Islam tidaklah memadai jika semata-mata dipahami hanya sebatas sebagai "ciri khas" jenis pendidikan yang berlatar keagamaan, namun merupakan suatu upaya atau proses pencarian, pembentukan dan pengembangan sikap dan prilaku untuk mencari, mengembangkan dan memelihara

serta menggunakan ilmu dan perangkat teknologi atau keterampilan demi kepentingan manusia sesuai dengan ajaran islam (Alhafiz Hertri Anggara et al., 2025).

Iman tidak hanya dipahami sebagai keyakinan teologis yang bersifat dogmatis, tetapi sebagai sistem nilai yang membentuk kesadaran transendental individu. Keimanan yang tertanam kuat sejak dini akan mempengaruhi cara peserta didik memaknai kehidupan, tujuan belajar, serta orientasi moral dalam bertindak. Dalam konteks pendidikan Islam, iman berfungsi sebagai pengendali internal *(inner control)* yang mengarahkan perilaku peserta didik agar selaras dengan nilai-nilai ajaran Islam (Hidayat & Nuraini, 2022). Pendidikan iman dan akhlak tidak dapat dilaksanakan secara parsial, melainkan harus terintegrasi dalam seluruh aspek pembelajaran. Nilai-nilai religius perlu diinternalisasikan dalam budaya sekolah secara menyeluruh. Pembiasaan sikap jujur, disiplin, dan bertanggung jawab harus menjadi bagian dari kehidupan sekolah sehari-hari (Rohman et al., 2023). Lingkungan sekolah yang religius akan mendukung terbentuknya karakter peserta didik. Dengan demikian, pendidikan karakter berbasis nilai Islam dapat berjalan secara efektif dan berkesinambungan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional.

Dalam perspektif pendidikan Islam, tujuan utama pendidikan adalah membentuk manusia yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada keberhasilan duniawi, tetapi juga kebahagiaan ukhrawi (Nidhom, 2021). Konsep ini menegaskan bahwa iman dan akhlak merupakan inti dari proses pendidikan. Pendidikan yang ideal adalah pendidikan yang mampu menyeimbangkan aspek spiritual, intelektual, dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan akidah dan akhlak harus menjadi prioritas utama dalam sistem pendidikan Islam. Hal ini sejalan dengan visi pembentukan karakter bangsa.

Strategi Mengatasi Quarter Life Crisis Dengan Penguatan Iman

Integrasi Pendidikan Agama Islam dalam pembelajaran anak usia dini dilakukan dengan menyatukan nilai-nilai keislaman ke dalam seluruh aktivitas belajar anak, bukan menempatkannya sebagai mata pelajaran terpisah. Darmawan dan Abdullah (2023) menegaskan bahwa integrasi PAI pada anak usia dini harus bersifat kontekstual dan menyatu dengan kegiatan bermain agar nilai agama mudah dipahami anak (Darmawan & Abdullah, 2023). Pendekatan ini memungkinkan anak mengenal nilai iman dan akhlak melalui pengalaman langsung yang sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka. Menurut Asry, Suprapto, dan Sahputra (2025), pembiasaan seperti mengucapkan salam, berdoa sebelum dan sesudah kegiatan, serta membiasakan sikap jujur dan disiplin merupakan bentuk integrasi nilai agama yang efektif (Asry et al., 2025). Penelitian (Anggraini et al., 2022) menyebutkan bahwa Quarter Life Crisis merupakan perubahan emosional yang terjadi selama masa perkembangan dari remaja menuju dewasa. Perubahan ini sering kali memunculkan perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan terhadap kehidupan yang akan datang. Kunci utama menghadapi QLC, adalah dengan memperkuat pondasi akidah dan keimanan. Ketika hati senantiasa terhubung dengan Allah SWT, rasa cemas dan gelisah akan berangsur sirna. Allah berfirman dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ada beberapa strategi dalam mengatasi quarter-life crisis dengan penguatan iman yaitu:

1. Meningkatkan Kualitas Ibadah

Pelaksanaan ibadah rutin terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Menurut Koenig, praktik keagamaan seperti berdoa, meditasi spiritual, dan ritual ibadah dapat menurunkan hormon stres kortisol, menstabilkan detak jantung, serta memicu munculnya perasaan tenteram. Hal ini sejalan dengan hasil studi Pargament yang menekankan bahwa agama berfungsi sebagai coping mechanism saat individu menghadapi tekanan emosional. Pada remaja, aktivitas spiritual dapat memberikan ruang refleksi diri yang membantu menenangkan pikiran di tengah tekanan akademik, pergaulan, dan tuntutan perkembangan identitas. Penelitian Mahoney et al. menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam ibadah keluarga dan aktivitas rohani dapat menekan perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat dan kenakalan remaja. Dalam konteks Indonesia, studi oleh Fitriani mengungkapkan bahwa remaja yang melaksanakan ibadah salat lima waktu secara konsisten cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak rutin beribadah. Pelaksanaan ibadah juga diasosiasikan dengan peningkatan kualitas tidur dan suasana hati yang stabil (Agum et al., 2025).

Meningkatkan kualitas ibadah menjadi salah satu strategi yang relevan dalam mengatasi quarter-life crisis karena ibadah memiliki dampak langsung terhadap kondisi psikologis seseorang. Individu yang sedang mengalami QLC sering kali merasakan kecemasan, tekanan hidup, dan perasaan tidak pasti

terhadap masa depan. Aktivitas ibadah seperti shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat membantu menenangkan pikiran serta memberikan rasa kedekatan dengan Tuhan.

Secara psikologis, praktik spiritual dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan batin. Ketika seseorang melaksanakan ibadah secara rutin, ia memiliki ruang untuk melakukan refleksi diri dan menenangkan emosinya. Hal ini membantu individu melihat permasalahan hidup secara lebih positif dan tidak berlebihan dalam memandang kegagalan atau tekanan yang dihadapi. Dengan demikian, ibadah berperan sebagai sarana pengendalian emosi dan stabilisasi mental yang sangat dibutuhkan saat seseorang mengalami quarter-life crisis.

2. Memperbaiki Tujuan dan Makna Hidup

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalaninya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Mariesta et al., 2021).

Salah satu penyebab utama quarter-life crisis adalah kebingungan dalam menentukan arah hidup dan tujuan masa depan. Banyak individu merasa ragu terhadap pilihan karier, pendidikan, maupun peran sosial yang mereka jalani. Oleh karena itu, memperbaiki tujuan dan makna hidup menjadi strategi yang sangat penting untuk membantu individu keluar dari kondisi krisis tersebut.

Ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang jelas, ia akan lebih mampu memahami makna dari setiap pengalaman yang dialami, baik keberhasilan maupun kegagalan. Kejelasan tujuan hidup juga dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta optimisme dalam menjalani kehidupan. Dalam perspektif spiritual, tujuan hidup tidak hanya berorientasi pada kesuksesan duniawi, tetapi juga pada nilai-nilai ibadah dan kebermanfaatan bagi orang lain. Pemahaman ini dapat membantu individu melihat kehidupannya secara lebih luas dan tidak terjebak pada tekanan sosial atau standar keberhasilan yang sempit.

3. Membangun Lingkungan yang Positif dan Religius

Studi korelasional menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan dan berpengaruh secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi religiusitas, maka kesejahteraan psikologis akan semakin meningkat. Individu dengan religiusitas tinggi memiliki keyakinan, penghayatan, keterlibatan emosional dan ibadah yang baik. Riset menunjukkan bahwa kedekatan dengan Allah dan taat beribadah akan membuat selalu mengingat Allah dan hatinya menjadi tentram. Ketentraman ini ditandai dengan memiliki kesehatan mental, yakni terbebas dari gangguan kejiwaan dan memiliki perkembangan diri yang baik, sehingga memberi dampak sejahtera secara psikologis (Sinta et al., 2024).

Lingkungan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi psikologis seseorang. Individu yang mengalami quarter-life crisis sering kali merasa tertekan akibat perbandingan sosial, ekspektasi lingkungan, atau kurangnya dukungan emosional. Oleh karena itu, membangun lingkungan yang positif dan religius menjadi strategi yang relevan untuk membantu individu melewati fase krisis tersebut.

Lingkungan yang religius dapat memberikan dukungan moral, motivasi, serta nilai-nilai spiritual yang membantu seseorang tetap optimis dalam menghadapi kesulitan hidup. Interaksi dengan individu yang memiliki nilai religius yang baik juga dapat memperkuat keimanan dan memberikan pandangan hidup yang lebih positif. Selain itu, lingkungan yang suportif dapat membantu individu merasa lebih diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan kehidupan. Kondisi ini pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu individu mengatasi tekanan yang muncul pada fase quarter-life crisis.

KESIMPULAN

Quarter-life crisis merupakan fase krisis yang sering dialami individu pada masa dewasa awal, khususnya pada rentang usia 20–30 tahun. Fase ini ditandai dengan berbagai kondisi psikologis seperti kebingungan dalam menentukan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, tekanan emosional, serta

ketidakpastian dalam mengambil keputusan terkait pendidikan, karier, dan hubungan sosial. Berbagai faktor internal seperti nilai pribadi, pengalaman hidup, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial, tuntutan lingkungan, dan perubahan kehidupan yang cepat dapat memicu terjadinya quarter-life crisis. Kondisi ini merupakan bagian dari proses perkembangan individu dalam menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa.

Dalam perspektif pendidikan Islam, penguatan iman menjadi landasan penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk quarter-life crisis. Iman tidak hanya dipahami sebagai keyakinan spiritual semata, tetapi juga sebagai sistem nilai yang membentuk karakter, mengarahkan perilaku, serta menjadi pengendali internal dalam menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Islam. Melalui pendidikan Islam, nilai-nilai keimanan dan akhlak diharapkan mampu membentuk individu yang memiliki ketahanan moral, keseimbangan emosional, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana.

Penguatan iman dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi quarter-life crisis melalui beberapa pendekatan, yaitu meningkatkan kualitas ibadah, memperbaiki tujuan dan makna hidup, serta membangun lingkungan yang positif dan religius. Peningkatan kualitas ibadah dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengelola stres serta kecemasan. Memperbaiki tujuan dan makna hidup membantu individu memiliki arah yang jelas sehingga tidak mudah terjebak dalam kebingungan dan tekanan sosial. Sementara itu, lingkungan yang religius dan suportif dapat memberikan dukungan moral, memperkuat keimanan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Dengan demikian, penguatan iman memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi quarter-life crisis secara lebih positif dan konstruktif. Melalui integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, individu diharapkan mampu mengembangkan ketenangan batin, ketahanan mental, serta optimisme dalam menjalani kehidupan, sehingga krisis yang dialami dapat menjadi proses pendewasaan diri menuju kehidupan yang lebih bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

Agum, R. P., Ramadhani, D., Asninaeka, N., Meliala, S., Suci, P., Sirait, R., & Lyza, S. N. (2025). Hubungan antara ibadah dengan kesehatan mental remaja dalam praktek keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan mental. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(7), 48–50. https://doi.org/10.59435/menulis.v1i7.503

Alhafiz Hertri Anggara, H. F. Hayatullah, M. Syadaffa, & F. Afif. (2025). Pendidikan iman dan Islam yang kuat serta pengaruhnya dalam membentuk kepribadian. *Reflection: Islamic Education Journal*, 2(2), 42–52. https://doi.org/10.61132/reflection.v2i2.645

Al Ihsan, H., & Suniarti, N. (2025). Iman dan akhlak untuk membangun fondasi masa depan anak dengan pendidikan agama Islam. *Jurnal Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 252–262.

Amrullah. (2025). Penguatan iman, ilmu, dan amal sebagai landasan pendidikan agama Islam abad ke-21. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 18(1). https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.267

Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1).

Asry, W., Luthfie, M., Suprapto, R., & Sahputra, I. B. (2025). Strategi penanaman nilai kejujuran pada usia dini melalui integrasi ilmu dan agama. *Prosiding Fakultas Agama Islam Universitas Dharmawangsa*, 5, 552–563.

Darmawan, A., & Abdullah. (2023). Pembelajaran pendidikan agama Islam anak usia dini. *WALADI: Wawasan Belajar Anak Usia Dini*, 1(1), 157–175.

Gunawan, P. (2025). Pendidikan agama Islam sebagai pondasi pembentukan iman dan akhlak generasi muda. *Jurnal Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 866–874.

Hardian, P. R., Irfan Pratama, M., Kevin Alfredo, H., & Agung Wibowo, R. (2024). Mengatasi quarter life crisis dan meningkatkan potensi diri melalui metode self-healing. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 270–275. https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare

Ilman, M. H., & Nurjannah. (2025). Menghadapi quarter life crisis: Peran konseling Islam dalam ketahanan mental dan spiritual. *Al Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 71–80.

Kuliyatun, K. (2020). Kajian hadis: Iman, Islam dan ihsan dalam perspektif pendidikan agama Islam. *Edugama: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 6(2), 110–122.

Mariesta, F. A., Minto Wahyu, A., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., Rahmita, G., & Hakim, U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. Dalam *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1).

Sahirah Usmi, R., Harahap, T. A., Hasibuan, S. J., & Elkhalista, A. (2022). Faktor penyebab quarter life crisis di kalangan mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 262–274. https://doi.org/10.26740.cjpp.v12n1.p262-274

Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika quarter life crisis pada masa dewasa awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131. https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706

Sindi, A., & Suniarti, N. (2025). Hubungan iman, ibadah dan akhlak dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Edusiana: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 291–300.

Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., Nurhuda, A., & Shahrulerizal Bin Engku Ab Rahman, E. (2024). Religiusitas dan kematangan beragama dalam membantu menghadapi quarter-life crisis bagi kalangan generasi milenial. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214–227.

Valentino, K., & Hendrawan, D. (2025). Tinjauan sistematis: Gambaran quarter-life crisis, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. *Buletin Psikologi*, 33(1), 26–47. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848