

***NRIMO ING PANDUM SEBAGAI PENDEKATAN  
INDEGENOUS COUNSELING DALAM BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE  
CRISIS***



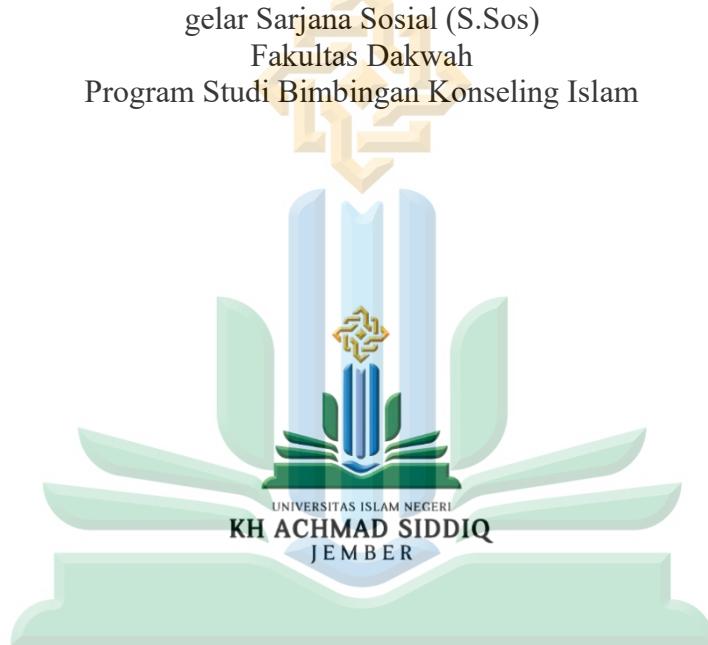
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
Oleh:  
**ADAM RIZKI PURNAWAN**  
NIM: 211103030038

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2025

***NRIMO ING PANDUM SEBAGAI PENDEKATAN  
INDEGENOUS COUNSELING DALAM BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE  
CRISIS***

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
Oleh:  
ADAM RIZKI PURNAWAN  
NIM: 211103030038

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2025

***NRIMO ING PANDUM SEBAGAI PENDEKATAN  
INDEGENOUS COUNSELING DALAM BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE  
CRISIS***

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



Disetujui Pembimbing,  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B É R

**Dr. Ali Hasan Siswanto, S.Fil.I., M.Fil.I.**  
**NIP. 198109192025211004**

**NRIMO ING PANDUM SEBAGAI PENDEKATAN  
INDEGENOUS COUNSELING DALAM BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI *QUARTER LIFE  
CRISIS***

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari: Selasa

Tanggal: 23 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua Sidang



David Ilham Yusuf, S. Sos. I., M.Pd.I.

NIP: 198507062019031007

Sekretaris



Zayyinah Haririn, M.Pd.I.

NIP: 198103012023212017

Anggota:

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si.



2. Dr. Ali Hasan Siswanto, S.Fil.I., M.Fil.I.



Menyutujui

Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ يَذْكُرُ اللَّهُ أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِنُ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’ad [13]:28).<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Al-Khobir: Al-Qur'an dan Tajwid, 252.

## PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada sosok-sosok yang selalu memberikan dukungan serta doa, hingga proses penyelesaiannya dapat berjalan dengan lancar.

Kepada kedua orang tua tercinta Ayah (Ari Purnawan) dan Mama (Luluk Kurniawati) yang senantiasa mencerahkan kasih sayang, perjuangan, doa, serta tak henti memberikan semangat dan dukungan sejak awal dan pada akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tak lupa seseorang terdekat penulis yang bernama Aprillia Cebbing Ageng Rahayu yang senantiasa memberikan semangat, masukan, serta dukungan dalam penulisan skripsi ini. Penulis pun tak luput untuk mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang mendalam pada diri pribadi penulis sendiri yang dapat melewati ini semua. Penulis berharap apa yang tertuang dalam skripsi ini terdapat manfaat yang bisa dipetik, meskipun jauh dari predikat sempurna.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

J E M B E R

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, berkah serta ridho-Nya, sehingga penulis dapat menuntaskan skripsi ini dengan baik dan layak dengan judul “*Nrimo Ing Pandum sebagai Indigenous Counseling dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengatasi Quarter Life Crisis*” yang di mana merupakan salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar. Tak lupa pula shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang nantinya kita harapkan *syafa’atnya di yaumul qiyamah*.

Disini penulis ingin menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam proses penyusunan skripsi. Kesuksesan ini dapat penulis dapatkan karena dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Maka dari itu penulis menyadari serta menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. Selaku Rektor **UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ** Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku dekan Fakultas Dakwah **UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**.
3. Bapak Dr. Uun Yusufa, M.Ag. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Dakwah yang menyetujui pelaksanaan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam dan Bimbingan Konseling Islam.

5. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama proses studi.
6. Bapak Dr. Ali Hasan Siswanto, S.Fil.I., M.Fil.I. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak Muhammad Ali Makki, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA).
8. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta membimbing saya selama masa perkuliahan.
9. Segenap Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember.

Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah Swt.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER  
Jember, 20 November 2025

**Adam Rizki Purnawan**  
**211103030038**

## ABSTRAK

*Adam Rizki Purnawan, 2025: Nrimo Ing Pandum Sebagai Pendekatan Indigenous Counseling Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis.*

**Kata Kunci:** *Nrimo Ing Pandum, Indigenous Counseling, Bimbingan dan Konseling Islam, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal.*

Fenomena *quarter life crisis* (QLC) pada fase dewasa awal ditandai oleh kecemasan arah hidup, kebingungan identitas, tekanan sosial, serta ketidakseimbangan dalam memahami batas kendali diri terhadap masa depan. Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) memandang QLC tidak semata dipahami sebagai gangguan emosional, melainkan sebagai fase ujian perkembangan yang menuntut keseimbangan antara ikhtiar, pengelolaan *qalb*, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah Swt. Namun, pendekatan konseling yang digunakan selama ini masih didominasi perspektif Barat dan belum sepenuhnya mengakomodasi kearifan lokal yang kontekstual dengan budaya konseli. Oleh karena itu, falsafah hidup Jawa *nrimo ing pandum* dipandang relevan untuk dikaji sebagai pendekatan *indigenous counseling* dalam BKI.

Penelitian ini berfokus pada dua hal, yaitu: (1) penerapan *nrimo ing pandum* sebagai pendekatan *indigenous counseling* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menghadapi *quarter life crisis*, dan (2) peran sikap menerima dalam *nrimo ing pandum* dalam menjaga proaktivitas individu dalam menyelesaikan masalah kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan konseptualisasi dan implementasi nilai *nrimo ing pandum* dalam kerangka BKI serta menganalisis apakah sikap menerima tersebut bersifat adaptif dan mendorong proaktivitas, bukan fatalisme.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research*. Data diperoleh melalui kajian terhadap buku, artikel ilmiah, jurnal, dan literatur relevan yang membahas *quarter life crisis*, *nrimo ing pandum*, *indigenous counseling*, dan Bimbingan dan Konseling Islam. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*), sedangkan keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *nrimo ing pandum* dapat diterapkan sebagai pendekatan *indigenous counseling* yang selaras dengan nilai-nilai BKI, terutama dalam menata keseimbangan antara ikhtiar manusia dan penerimaan terhadap hasil (*pandum*). Pada fokus pertama, *nrimo ing pandum* berfungsi sebagai kerangka kognitif-spiritual yang membantu individu merekonstruksi QLC sebagai proses pertumbuhan, bukan kegagalan hidup. Pada fokus kedua, sikap menerima dalam *nrimo ing pandum* terbukti tidak bersifat pasif, melainkan mampu menyeimbangkan *locus of control* internal dan eksternal, sehingga individu tetap proaktif, realistik, dan terarah dalam menyelesaikan masalah. Nilai syukur, sabar, dan tawakal yang terkandung di dalamnya berperan dalam menstabilkan kondisi *qalb*, menurunkan tekanan perfeksionisme, serta memperkuat ketahanan psikologis individu dewasa awal. Dengan demikian, *nrimo ing pandum* memiliki relevansi kuat sebagai pendekatan konseling Islam yang holistik, kontekstual, dan berbasis kearifan lokal dalam menghadapi *quarter life crisis*.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.    Latar Belakang Masalah.....	1
B.    Fokus Penelitian .....	15
C.    Tujuan Penelitian .....	16
D.    Manfaat Penelitian .....	16
E.    Definisi Istilah.....	18
F.    Sistematika Pembahasan .....	19
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>22</b>
A.    Penelitian Terdahulu .....	22
B.    Kajian Teori .....	31

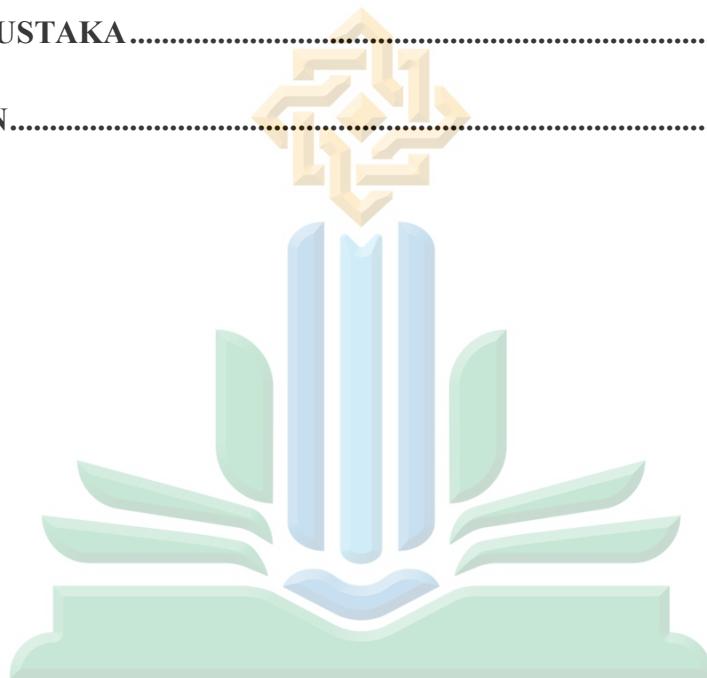
### **BAB III METODE PENELITIAN ..... 66**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	66
B. Objek Penelitian .....	68
C. Teknik Pengumpulan Data.....	69
D. Analisis Data .....	69
E. Keabsahan data.....	70

### **BAB IV PEMBAHASAN..... 72**

A. Implementasi Strategi NIP dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengatasi QLC .....	72
1. Rekonstruksi <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC) dalam Kerangka Bimbingan dan Konseling Islam.....	72
2. Dimensi Kritis QLC: Aspek, Jenis, dan Faktor Pemicu .....	75
3. QLC Dilihat dari Hakikat Manusia dan Nilai Musibah dalam BKI.....	
.....	79
4. Konseptualisasi <i>Nrimo Ing Pandum</i> (NIP) dan IC.....	83
5. Fondasi Psikologis Nrimo Ing Pandum: Syukur, Sabar, dan Penerimaan	
86	
6. Implementasi NIP/IC dalam BKI: Internalisasi Nilai dan Pengembangan Fitrah .....	91
7. Mekanisme Kognitif-Spiritual NIP dalam Penanganan QLC .....	113
B. <i>Nrimo Ing Pandum</i> sebagai Pendorong Proaktivitas: Melawan Miskonsepsi Fatalisme .....	124

1. Argumen Filosofis: NIP Menolak Stigma Fatalisme .....	125
2. NIP sebagai Strategi Koping Proaktif .....	130
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>137</b>
A. Kesimpulan .....	137
B. Saran.....	138
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>141</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>150</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu .....	28
Tabel 1.2 Pemetaan Kaitan QLC (Faktor), BKI, NIP (Spiritual Respon).....	88
Tabel 1.3 Sintesis Nrimo Ing Pandum dan Bimbingan Konseling Islam untuk Proaktivitas.....	133



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan hidup setiap manusia ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang berkesinambungan, mulai dari masa bayi hingga lansia. Setiap fase menuntut individu untuk berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tertentu guna mencapai kematangan pribadi dan sosial. Salah satu fase yang paling krusial dan penuh tantangan adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, yang umumnya terjadi pada rentang usia 20 hingga 29 tahun.<sup>2</sup>

Dalam periode ini, tuntutan hidup meningkat secara drastis, meliputi pemilihan dan perolehan karier, pembentukan relasi intim, kemandirian finansial, hingga tanggung jawab sebagai warga negara yang dewasa. Karena beban tanggung jawab yang tiba-tiba ini, tidak sedikit individu yang mengalami perasaan kebingungan dan ketidakberdayaan. Ketika tantangan ini tidak mampu dihadapi secara mulus, muncullah fenomena yang dikenal sebagai Krisis Seperempat Abad atau *Quarter Life Crisis* (QLC), yang kerap dialami oleh kaum muda pada usia 20-29 tahun.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Qonita dan Puspitadewi, “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya,” 2.

<sup>3</sup> Grehenson, *Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda*.

QLC bukanlah sekadar rasa sedih biasa ini adalah krisis emosional yang ditandai oleh kecemasan berlebihan, kebimbangan arah hidup, dan perasaan tidak berdaya saat berhadapan dengan ekspektasi diri dan tekanan sosial. Konsep ini pertama kali diperkenalkan pada tahun 2001 oleh Robbins dan Wilner dalam buku mereka, '*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*'. Mereka mendefinisikannya sebagai kondisi krisis yang melibatkan kecemasan mendalam mengenai arah dan kualitas hidup seseorang. Pada dasarnya, QLC adalah respons emosional terhadap ketidakstabilan, banyaknya pilihan, dan ketidakpastian dalam proses transisi menuju kedewasaan. Konsep ini awalnya berasal dari penelitian yang dilakukan tentang golongan muda di Amerika pada awal abad 20. Individu pada golongan tersebut baru memasuki fase dewasa awal atau fase hidup baru setelah menyelesaikan studinya. Mereka mempunyai tuntutan yang berbeda pada fase sebelumnya yakni; bekerja dan menikah.

*Collins English Dictionary* dalam Henderson mengartikan *Quarter life crisis* krisis yang mungkin dialami pada usia dua puluhan, yang melibatkan kecemasan atas arah dan kualitas hidup seseorang.<sup>4</sup> *Quarter life crisis* merupakan sebuah respon dalam menghadapi ketidakstabilan yang memuncak, perubahan, terlalu banyaknya pilihan, timbulnya perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya terdapat pada seseorang dalam rentang usia 18-29 tahun.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Henderson, "The Quarter-Life Crisis?," 260.

<sup>5</sup> Sujudi dan Ginting, "Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," 106.

Pada kondisi di masa transisi tersebut individu memiliki tuntutan yang berbeda serta semakin besar dibandingkan fase sebelumnya dan merupakan masa yang dimana penuh dengan ketegangan emosional.<sup>6</sup> Ketegangan emosional disini diutarakan sebagai ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran ini muncul pada umumnya bergantung dengan tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi serta sejauh mana kesuksesan dan kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan tugas perkembangan yang dialami. Robbins dan Wilner mengungkapkan adanya perubahan dari fase tugas perkembangan sebelumnya, ketidaksiapan serta ketidakpastian dalam menjalani proses masa transisi adalah penyebab munculnya krisis seperempat abad.<sup>7</sup>

Fenomena QLC bukan sekadar isu global, melainkan masalah nyata yang dialami oleh generasi muda. Survei daring yang dilakukan oleh LinkedIn pada tahun 2017 terhadap 6.014 responden usia 25-33 tahun di empat negara menunjukkan bahwa 75% kelompok usia tersebut pernah mengalami QLC. Dua penyebab utama krisis ini adalah kesulitan menemukan pekerjaan/karier yang disenangi (61%) dan kebiasaan membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses.<sup>8</sup>

Dalam konteks Indonesia sendiri pun juga terdapat survei serupa yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira pada tahun 2021 dalam

<sup>6</sup> Putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya,” 37.

<sup>7</sup> Robbins dan Wilner, *Quarterlife crisis*, 3.

<sup>8</sup> LinkedIn Corporate Communication, “New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises.”

penelitiannya dengan 63 responden yang berada pada fase dewasa awal di Surabaya. Survei tersebut menyatakan bahwa 55,6% responden mengaku memiliki emosi negatif pada kondisinya salah satunya yakni merasa kurang berharga dan rendah diri ketika tidak seperti teman-teman seusianya yang dimana hal tersebut termasuk pada indikasi mengidap *Quarter Life Crisis*.<sup>9</sup>

Survei tersebut pun diperkuat dengan adanya survei yang serupa yang mempunyai 40 responden dari generasi milenial di kota Surabaya. Survei tersebut menyatakan 73% responden menunjukkan gejala mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dibuktikan dengan hasil sebanyak 80% responden (30 orang) menunjukkan bahwa mereka mengalami kebimbangan dan kebingungan dalam hal pekerjaan dan karir serta mengalami kecemasan dalam memikirkan kehidupan di masa depan, sebanyak 80% (30 orang) merasa tidak menghasilkan apa-apa di usia yang semakin tua, sebanyak 87% (35 orang) merasa tertekan akan tuntutan dan tekanan menjadi dewasa. Perasaan bimbang, kecemasan, dan kebingungan yang dirasakan oleh responden menunjukkan aspek-aspek yang menandakan individu sedang mengalami *quarter life crisis*.<sup>10</sup> Robinson menegaskan bahwa krisis ini merupakan sebuah respons normal individu terhadap tantangan perkembangan fase transisi.

Meskipun *quarter life crisis* (QLC) merupakan bagian yang wajar dalam fase transisi menuju kedewasaan, cara individu merespons tantangan

<sup>9</sup> Artiningsih dan Savira, “Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal,” 22.

<sup>10</sup> Qonita dan Puspitadewi, “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya,” 3–4.

tersebut dapat berkembang secara maladaptif dan memicu munculnya emosi negatif. Salah satu pemicu utama QLC adalah kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses (*upward social comparison*) serta kecenderungan memikirkan masa depan yang belum pasti. Menurut Leon Festinger di dalam teorinya yakni *a Theory of Social Comparison Process* mengungkapkan bahwa penyebab seseorang melakukan perbandingan sosial adalah untuk mencari validasi atas kondisi dirinya, mencari motivasi, dan mengevaluasi diri.<sup>11</sup> Berdasarkan penyebabnya terdapat dua kemungkinan yang dapat jika seseorang melakukan perbandingan sosial; *pertama* merasa termotivasi dan tergerak untuk meningkatkan kualitas dirinya, *kedua* merasa terpuruk ketika seseorang yang dijadikan objek perbandingan sukar untuk digapai, hal ini dapat menimbulkan munculnya emosi negatif yang maladaptif seperti *minder, stress, depresi, tidakberdaya* dan lain sebagainya.<sup>12</sup> Menurut perspektif Islam, perbandingan sosial sejatinya bukanlah perilaku yang sepenuhnya dilarang, melainkan perlu diarahkan secara proporsional.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
*Upward social comparison* dalam Islam dapat dianjurkan jika dalam konteks ketaatan *fastabiqul khairat* yakni membandingkan diri dengan orang yang lebih baik untuk termotivasi menjadi lebih baik pula, bukan untuk iri, tetapi untuk berlomba dalam ketaatan dan amal saleh.<sup>13</sup> Islam juga

<sup>11</sup> Festinger, “A Theory of Social Comparison Processes,” 117.

<sup>12</sup> Hamid, “FENOMENA SOCIAL COMPARISON DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Tematik),” 80.

<sup>13</sup> Hamid, “FENOMENA SOCIAL COMPARISON DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Tematik),” 10.

menganjurkan *downward social comparison* dalam konteks nikmat duniawi, yakni dengan melihat kepada mereka yang berada di bawah agar tumbuh rasa syukur, *qanaah* dan ketenangan batin, bukan iri dan kegelisahan. Sebaliknya, perbandingan yang bersifat *upward* terhadap pencapaian duniawi orang lain yang mustahil untuk digapai berpotensi menjerumuskan individu pada sikap melampaui batas kendali, seolah berupaya mengintervensi *pandum* (hasil) yang telah ditetapkan Allah, bukan sekadar menilai ikhtiar.<sup>14</sup>

Padahal, M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengungkapkan “Allah telah menganugerahkan kepada setiap individu mengenai apa yang terbaik baginya supaya bisa melakukan fungsi dan misinya dalam kehidupan ini.”<sup>15</sup> Oleh karena itu, tidak dianjurkan jika berangan-angan terhadap sesuatu yang tidak mungkin (mustahil) atau berangan-angan yang bisa menyebabkan iri hati, dengki, bahkan penyesalan. Hasil bukanlah ranah yang sepenuhnya berada dalam kuasa manusia. Dari sinilah emosi negatif seperti rendah diri, iri (*hasad*), dan kecemasan muncul, yang pada akhirnya memperparah krisis eksistensial pada masa dewasa awal.<sup>16</sup>

Menanggapi pemicu QLC tersebut, khususnya kecenderungan *upward social comparison* dan kekhawatiran destruktif terhadap masa depan, muncul pertanyaan mendasar yang perlu dikaji lebih jauh: apakah

<sup>14</sup> Alfiana, “Social Comparison, Kebiasaan yang Baik atau Buruk?”

<sup>15</sup> Hamid, “FENOMENA SOCIAL COMPARISON DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Tematik),” 82.

<sup>16</sup> Abror, “Ojo Dibandingke atau Jangan Membandingkan dengan Orang Lain Menurut Islam.”

krisis ini merupakan bentuk kegagalan individu dalam mengelola batas kendali dan menerima realitas hidup? Al-Qur'an secara tegas mengingatkan agar manusia tidak terjebak dalam perbandingan yang bersifat kompetitif terhadap karunia dunia orang lain, sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nisa ayat 32

وَلَا تَتَمَنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِمَّا أَكْتَسَبُوا  
وَلِلْنِسَاءِ نَصِيبٌ مِمَّا أَكْتَسَبْنَ وَسْأُلُوا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (٣٢)

Artinya: "Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu."<sup>17</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang larangan hasrat berlebihan atas apa yang telah dianugerahkan kepada pihak lain dan mengarahkan manusia untuk fokus pada usaha masing-masing. Hakikatnya pada ayat ini menurut tafsir *al-mishbah* mengajarkan tentang hidup yang realistik antara harapan

<sup>17</sup> *Al-Khobir: Al-Qur'an dan Tajwid*, 83.

dan kenyataan, mana harapan yang dapat dijangkau dan mana harapan yang berlebihan dan tak dapat dijangkau.<sup>18</sup>

Selaras dengan itu, ada pula Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda, "Lihatlah orang-orang yang lebih rendah kedudukannya darimu dan janganlah melihat orang-orang yang lebih tinggi kedudukannya darimu, karena hal ini akan mencegahmu dari meremehkan nikmat Allah kepadamu."<sup>19</sup> Hadits di atas menegaskan bahwa agar seseorang melihat kepada mereka yang berada di bawah dalam urusan dunia, bukan kepada yang berada di atas, agar tidak meremehkan nikmat Allah yang telah diberikan. Dengan demikian, memandang QLC semata-mata sebagai kegagalan moral, seperti kurangnya rasa syukur, merupakan penyederhanaan yang mengabaikan kompleksitas krisis perkembangan ini.

QLC pada dasarnya adalah respons yang normal terhadap tuntutan transisi dewasa awal. Namun, persoalan utama terletak pada mekanisme kognitif-spiritual individu dalam merespons tantangan tersebut, khususnya ketidakseimbangan dalam memahami batas kendali manusia atas ketidakpastian hidup. Dalam kajian psikologi, kondisi ini dikenal sebagai *locus of control* yang tidak seimbang, yang kemudian berkontribusi pada munculnya kecemasan eksistensial dalam QLC. Konsep *locus of control* dibagi menjadi 2 yakni internal dan eksternal. *Locus of control* eksternal

---

<sup>18</sup> Hamid, "FENOMENA SOCIAL COMPARISON DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Kajian Tafsir Tematik)," 118.

<sup>19</sup> Sunnah.com, "Riyad as-Salihin 466."

merupakan keyakinan bahwa hasil dalam hidup sepenuhnya baik itu sukses atau berhasil ditentukan oleh nasib atau takdir, keberuntungan dan orang lain. Sehingga cenderung memunculkan sikap pasif serta fatalistik. Sedangkan *locus of control internal* yaitu keyakinan bahwa hasil hidup (sukses atau gagal) sepenuhnya dikendalikan oleh diri sendiri, memang memiliki sisi positif, seperti mendorong tanggung jawab, motivasi, dan etos kerja yang tinggi, serta menjauhkan sikap fatalistik. Namun, penerapan konsep ini secara tidak seimbang dapat menimbulkan masalah besar. Konsep ini rentan menciptakan kesenjangan antara realita dan harapan karena mengabaikan batas kendali manusia pada umumnya, sehingga memicu kecemasan dan perasaan tidak berdaya (*helplessness*) seperti yang diungkapkan oleh penelitian *Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being* yang menjelaskan bahwa keyakinan ekstrem terhadap kemampuan diri untuk mengendalikan segala hal dapat memunculkan stres dan kelelahan emosional (*emotional breakdown*) ketika realita tidak sesuai ekspektasi.<sup>20</sup>

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Pemahaman ini menemukan keseimbangan dalam ajaran Islam, yang membagi ranah kendali manusia, yang di mana manusia hanya memiliki kuasa penuh dalam ranah *ikhtiar* (usaha), sementara hasil akhir sepenuhnya berada di luar kuasa manusia dan harus diserahkan kepada

---

<sup>20</sup> April dkk., “Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being,” 130.

Allah melalui sikap *tawakal* (pasrah). Dengan demikian, hasil yang diterima (pandum) merupakan bentuk keseimbangan antara usaha dan kepasrahan.<sup>21</sup>

Maka, dibutuhkan suatu *kiat hidup* atau strategi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga filosofis dan spiritual, untuk membantu individu menghadapi masa transisi ini. Dalam keilmuan psikologi dan bimbingan konseling, berbagai strategi telah dikembangkan untuk menghadapi stres dan kecemasan sebagai mekanisme coping. Namun dalam konteks budaya Jawa, terdapat nilai lokal yang tak kalah kuat dalam memberikan ketenangan batin, yakni falsafah hidup “*nrimo ing pandum*”, yang berarti menerima segala ketentuan hidup dengan penuh keikhlasan dan legawa. Falsafah ini tidak bersifat pasif atau fatalistik, sebab penerimaan dalam *nrimo ing pandum* selalu diawali dengan usaha yang sungguh-sungguh. Setelah berikhtiar, individu diajak untuk melepaskan keterikatan pada hasil dan berserah diri terhadap kehendak Tuhan. Dalam pandangan masyarakat Jawa, rezeki atau hasil hidup adalah *jatah* yang telah ditetapkan oleh Tuhan, dan akan diberikan kepada yang berhak sesuai dengan usaha dan ketentuan-Nya.<sup>22</sup>

Dalam konteks spiritualitas Jawa, sikap *nrimo ing pandum* juga berakar pada pandangan hidup yang menempatkan dunia sebagai tempat persinggahan sementara “*menyang donya mung mampir ngombe*.” Hidup duniawi hanyalah fase sementara menuju kehidupan kekal di akhirat.

<sup>21</sup> Faizah dan Arifin, “Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan,” 5.

<sup>22</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 51.

Karena itu, orang Jawa diajarkan untuk tidak *ngangsa* atau *ngaya* (terlalu ambisius) dalam mengejar dunia. Sikap ini menumbuhkan ketenangan batin dan mendorong manusia untuk hidup selaras dengan kehendak Tuhan. Hidup dipandang sebagai *cakramanggilingan*, artinya roda yang terus berputar dari waktu ke waktu menuju kesempurnaan spiritual.<sup>23</sup>

Secara psikologis, konstruk nilai dalam *nrimo ing pandum* mencakup penerimaan diri, kesabaran, dan kebersyukuran. Ketiga nilai ini menjadi fondasi dalam membangun daya tahan psikologis (*resilience*). Sejumlah temuan empiris menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat syukur seseorang, semakin rendah pula tingkat kecemasan dan depresi yang dialaminya. Dengan kata lain, prinsip *nrimo* secara langsung melawan perilaku membandingkan yang menjadi akar masalah QLC.<sup>24</sup> Dengan demikian, *nrimo ing pandum* bukanlah bentuk kepasrahan tanpa daya, melainkan strategi hidup yang selaras dengan nilai-nilai spiritual Islam dan kebijaksanaan lokal Jawa. Sikap ini menuntun individu untuk berdamai dengan realitas, tetap berusaha secara sadar dan bertanggung jawab, namun tanpa kehilangan ketenangan batin dalam menerima hasil apa pun yang terjadi. Dalam kerangka inilah falsafah *nrimo ing pandum* dapat menjadi alternatif pendekatan *indigenous counseling* bagi individu yang tengah menghadapi *quarter life crisis* di era modern.

<sup>23</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 51.

<sup>24</sup> Iodice, “The Association between Gratitude and Depression,” 4.

Hal ini selaras menurut Endraswara bahwa suatu pedoman hidup jika dapat semakin dimengerti dan menemukan titik rasional serta sesuai dengan realitas yang dialami semakin pula dapat membantu mencegah perasaan frustasi kalau di tempatkan dalam kerangka pandangan dasar tentang hakikat realitas yang bersangkutan.<sup>25</sup>

Dalam pandangan Islam, sikap menerima disertai tawakkal sangat dianjurkan. Hal ini tercermin dalam firman Allah Swt dalam QS. Ath-Thalaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالْعُمُرِ إِنَّمَا قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ

قَدْرًا

Artinya: “*Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.*”<sup>26</sup>

Ayat ini menjanjikan kecukupan bagi siapa pun yang bertawakkal kepada-Nya. Namun, tawakkal sendiri diartikan sebagai sikap berserah diri yang harus didahului oleh Ikhtiar atau usaha maksimal. Penyerahan kepada Allah (*Tawakal*) tanpa adanya usaha adalah tawakal yang tidak tepat. Urutan yang benar adalah adanya usaha dan Ikhtiar terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan Tawakal.

<sup>25</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 49.

<sup>26</sup> Al-Khobir: *Al-Qur'an dan Tajwid*, 558.

Prinsip ini dikuatkan dengan kisah pada Hadits yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi dalam tafsir tahlili, di mana seorang Arab Badui berkunjung kepada Nabi di Madinah. Ketika ditanya, *"Apakah unta sudah ditambatkan?"*. Orang Badui itu menjawab, *"Tidak! Saya melepaskan begitu saja, dan saya bertawakal kepada Allah."*. Nabi SAW kemudian bersabda, *"Tambatkan dulu untamu, baru bertawakal"*.<sup>27</sup> Kisah ini secara tegas menunjukkan bahwa ketahanan emosional (Sabar) dan keyakinan penuh (Tawakal) dalam Islam memperkuat kerangka kerja *Nrimo Ing Pandum*. Konsep ini mendorong individu untuk mengembangkan ketekunan selama masa sulit, membimbing mereka menuju eksistensi yang lebih bermakna.

Dalam bimbingan dan konseling Islam menawarkan perspektif mendalam tentang filosofi hidup, terutama melalui lensa konsep bahasan Jawa tentang *nrimo ing pandum*, yang menekankan tetap tenang di tengah gejolak. Pendekatan ini sangat relevan untuk individu yang mengalami krisis seperempat kehidupan, yang ditandai dengan ketidakpastian dan keraguan diri mengenai pilihan hidup dan jalur karier. Dengan mengintegrasikan *nrimo ing pandum* dengan prinsip-prinsip Islam, individu dapat menumbuhkan ketahanan emosional dan perhatian, yang penting untuk menavigasi tantangan hidup.<sup>28</sup> Selain itu, konsep-konsep seperti *tawakkul* (percaya kepada Allah) dan *sabr* (kesabaran) memperkuat

<sup>27</sup> NU Online, "Al-Quran Online Terjemah Dan Tafsir Bahasa Indonesia."

<sup>28</sup> Walid dkk., "Strategic Management of Hybrid Counseling: A Novel Approach to Addressing Quarter-Life Crisis Among University Students in Indonesia," 971.

kerangka kerja ini, mendorong individu untuk menyerahkan pada kehendak *ilahi* dan mengembangkan ketekunan selama masa-masa sulit.<sup>29</sup> Bersama-sama, elemen-elemen ini memberikan strategi holistik untuk mengatasi perasaan kecewa, khawatir, cemas, bingung dan depresi yang sering dikaitkan dengan krisis seperempat kehidupan, membimbing individu menuju keberadaan yang lebih bermakna dan didorong oleh tujuan.<sup>30</sup>

Secara yuridis, penggunaan falsafah lokal sebagai solusi psikologis didukung oleh konstitusi negara. Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 28I ayat 3 secara eksplisit menjamin bahwa ‘Identitas budaya dan hak masyarakat tradisional dihormati selaras dengan perkembangan zaman dan peradaban.’<sup>31</sup>

Amanat ini memberikan dasar hukum bahwa pendekatan berbasis nilai lokal, seperti falsafah Jawa, layak diakomodasi dan dihormati dalam praktik pelayanan, termasuk dalam bimbingan dan konseling. Apalagi pelayanan konseling saat ini dituntut untuk tidak hanya mengandalkan pendekatan barat, namun juga mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal yang dekat dengan konseli agar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling berjalan dengan efektif dan menemukan titik universalitas. Dalam konteks penelitian ini, konseling tidak dimaknai dalam pengertian teknis atau praktis seperti sesi terapi, melainkan sebagai strategi kognisi yang di

<sup>29</sup> Walid dkk., “Strategic Management of Hybrid Counseling: A Novel Approach to Addressing Quarter-Life Crisis Among University Students in Indonesia,” 81.

<sup>30</sup> Suatin dkk., “Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di Era Milenial,” 40.

<sup>31</sup> “Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.”

dalamnya terdapat internalisasi nilai-nilai lokal yang terkandung dalam falsafah hidup "*nrimo ing pandum*" yang selanjutnya dihubungkan dengan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan demikian, pendekatan *indigenous counseling* yang dimaksud di sini adalah sebagai paradigma kultural yang menyatu dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk memberikan pemahaman hidup yang lebih bermakna.

Dengan menginternalisasi nilai-nilai seperti syukur, sabar, dan penerimaan diri yang terkandung dalam "*nrimo ing pandum*", individu dapat mengembangkan daya tahan psikologis yang lebih kuat. Dalam situasi ketidakpastian masa depan, *upward social comparison* serta tekanan hidup lainnya, sikap *nrimo* bukanlah bentuk menyerah, melainkan upaya untuk berdamai dengan realita sembari terus berproses secara sadar dan penuh tanggung jawab. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengkaji tentang falsafah hidup "*nrimo ing pandum*" sebagai solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*.

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Berdasarkan konteks penelitian yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti memilih fokus penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana *nrimo ing pandum* dapat diterapkan sebagai pendekatan *indigenous counseling* dalam bimbingan konseling islam untuk menghadapi *quarter life crisis*?

2. Apakah sikap menerima yang terkandung dalam *nrimo ing pandum* sebagai *indigenous counseling* dalam bimbingan dan konseling Islam dapat membantu individu tetap proaktif dalam menyelesaikan masalah?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan gambaran tentang arah yang akan dituju dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian harus mengacu pada masalah-masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.<sup>32</sup> Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan *nrimo ing pandum* sebagai pendekatan *indigenous counseling* dalam bimbingan dan konseling Islam untuk menghadapi *quarter life crisis*.
2. Untuk mengetahui sikap menerima yang terkandung dalam *nrimo ing pandum* sebagai *indigenous counseling* dalam bimbingan dan konseling Islam dapat membantu individu tetap proaktif dalam menyelesaikan masalah.

### **UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

**D. Manfaat Penelitian**  
Manfaat penelitian berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan seusai melakukan penelitian. Manfaat pula dapat berupa kegunaan yang bersifat teoritis dan kegunaan yang bersifat praktis, seperti kegunaan bagi

---

<sup>32</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 51.

penulis, instansi dan masyarakat secara keseluruhan serta harus bersifat realistik.<sup>33</sup> Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi dalam memberikan wawasan, pengetahuan serta kajian yang bersifat ilmiah dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam yang khususnya berbasis tentang kearifan lokal pada masyarakat Jawa yakni falsafah hidup *nrimo ing pandum*.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat berkontribusi dalam memberikan pendekatan yang berbasis ke-lokalan pada budaya masyarakat Jawa sehingga praktisi memungkinkan peka dan terhadap budaya yang selaras dengan latar belakang individu.
- b. Penelitian ini dapat memberikan strategi konkret bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*. Filosofi *nrimo ing pandum* dapat menjadi alat bantu untuk menerima keadaan dan menemukan makna dalam tantangan hidup, yang dapat mengurangi kecemasan dan stres.
- c. Hasil penelitian ini juga memberikan pandangan bimbingan konseling Islam yang dimana konselor dapat memadukan dimensi spiritual, meningkatkan kesejahteraan mental melalui keimanan dan kehidupan etis, yang sangat penting selama masa krisis.

---

<sup>33</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 52.

- d. Penelitian ini dapat digunakan sebagai layanan informasi dalam bimbingan dan konseling pada bidang pribadi dan sosial sebagai bentuk usaha preventif bagi individu pada fase transisi antara fase remaja akhir hingga dewasa awal juga sebagai bentuk kuratif bagi individu yang mengalami krisis seperempat abad.
- e. Dengan menyoroti *quarter life crisis*, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan dukungan sosial khususnya pada fase-fase rawan mengalami krisis tersebut.

## E. Definisi Istilah

Definisi istilah berisi tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti. Tujuannya adalah agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap makna istilah sebagaimana dimaksud oleh peneliti, pada karya ilmiah yang berjudul “*NRIMO ING PANDUM SEBAGAI PENDEKATAN INGENOUS COUNSELING DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS*” Adapun istilah yang perlu ditegaskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. *Nrimo ing pandum*

Falsafah hidup dalam penelitian ini merujuk pada pandangan dan sikap hidup yang tumbuh dari budaya masyarakat, diwariskan turun-temurun, dan menjadi pedoman dalam kehidupan sosial. Salah satu contohnya adalah *nrimo ing pandum* dalam masyarakat Jawa. Istilah ini terdiri dari

kata *nrimo* yang berarti menerima, dan *pandum* yang berarti pemberian.

Secara sederhana, *nrimo ing pandum* dimaknai sebagai sikap menerima dengan ikhlas atau legawa atas segala sesuatu yang diberikan kehidupan.

## 2. *Indigenous counseling*

*Indigenous counseling* adalah konseling yang berbasis pada keyakinan, nilai-nilai, prinsip hidup serta konsep-konsep yang terdapat pada budaya lokal. Lebih luas *indigenous counseling* adalah proses internalisasi budaya lokal dalam proses konseling dalam keilmuan yang kiblatnya terdapat di barat.

## 3. *Quarter life crisis*

*Quarter life crisis* merupakan krisis yang kerap dialami oleh individu pada rentang usia 20 hingga 30 tahun atau pada masa transisi di antara fase remaja akhir menuju dewasa awal. Krisis ini ditandai dengan ketidakstabilan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan, bingung dan tidak berdaya akan arah hidup serta kekhawatiran akan masa depan. Kondisi krisis ini sering kali dipicu oleh tuntutan sosial dan hidup mandiri.

## F. Sistematika Pembahasan

Pembahasan yang dilakukan dalam penelitian harus didasarkan pada alur penulisan yang sistematis dan runtut agar penelitian menghasilkan tulisan yang terstruktur dan teratur. Berdasarkan uraian di atas, alur penulisan dalam penelitian ini terbagi dalam beberapa bab dan sub-bab.

Berikut merupakan bagian-bagian dalam alur penulisan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini:

**Bab Pertama**, menjelaskan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah sebagai alasan dilakukannya penelitian. Selanjutnya terdapat rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian, tujuan penelitian dan manfaatnya. Kemudian terdapat pula definisi istilah yang berisi penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian agar terhindar dari kesalahpahaman, dan diakhiri dengan sistematika pembahasan sebagai kerangka atau alur penulisan dalam penelitian agar penulisan dapat runtut secara sistematis.

**Bab Kedua**, berisi mengenai tinjauan pustaka yang memaparkan penelitian-penelitian terdahulu yang mempunyai keterkaitan juga diferensiasi terhadap penelitian yang dilakukan peneliti. Kemudian terdapat kajian teori yang berisi pembahasan teori-teori yang digunakan dalam penelitian.

**Bab Ketiga**, menjelaskan metode penelitian yang digunakan. Mulai dari pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, objek penelitian yang akan dibahas, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, teknik untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan, serta teknik untuk memverifikasi bahwa data tersebut absah.

**Bab Keempat**, bagian ini menjelaskan masalah penelitian juga pemaparan data yang telah ditemukan serta di analisis dalam bentuk uraian

tentang alternatif strategi pemecahan masalah untuk menjawab fokus atau rumusan masalah dalam penelitian.

**Bab Kelima**, bagian ini merupakan bagian akhir dari alur penulisan penelitian. Bagian akhir ini berisi mengenai simpulan penelitian berdasarkan pembahasan dalam menjawab masalah penelitian, dan saran yang akan disampaikan oleh peneliti terkait penelitiannya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Penelitian Terdahulu**

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan karena pada dasarnya penelitian terdahulu merupakan aspek penting dalam penelitian ini. Penelitian terdahulu juga berguna untuk memahami letak perbedaan dan persamaan pada isi penelitian ini. Selain itu, penelitian terdahulu berguna sebagai referensi atau acuan dalam prosedur penelitian. Penelitian terdahulu juga dapat menjelaskan posisi dari penelitian, sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang dilakukan serta menampilkan kebaharuan atau *novelty* dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *google scholar* untuk mencari beberapa penelitian yang senada dan membuat *literatur review* dengan kata kunci *nrimo ing pandum*. Berikut beberapa penelitian yang menjadi penelitian terdahulu dalam penelitian ini;

**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**  
*Pertama*, tesis yang ditulis oleh Rois Nafi'ul Umam mahasiswa UIN Sunan Kalijaga program studi *interdisciplinary Islamic Studies*, konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam dengan judul “*Nerimo Ing Pandum: Sebuah Konsep penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas* di Yogyakarta pada tahun 2022. Penelitian ini dilatarbelakangi terkait kesiapan serta kemampuan penyandang disabilitas dalam menghadapi situasi sulit pada kehidupan mereka.

Pada dasarnya penyandang disabilitas mempunyai keterbatasan baik fisik maupun mental. Dengan realitas yang demikian penelitian ini berusaha untuk memaparkan bagaimana penyandang disabilitas di Yogyakarta dalam membangun sikap *nerimo ing pandum*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penyandang disabilitas memaknai sikap *nerimo ing pandum* dengan bentuk menerima keadaan dan realitas dirinya dengan keterbatasannya, tidak rendah diri dan bersabar serta legowo atas takdir Tuhan. Adapun juga mekanisme dalam mengaplikasikan nilai *nerimo ing pandum* pada penelitian ini yakni; dukungan sosial, pembiasaan dan *role model*. Sikap *nerimo ing pandum* yang telah di paparkan dalam penelitian ini juga di dukung dengan observasi peneliti yang menyatakan adanya ekspresi yang mendukung pada subjek, yakni; tenang, banyak senyum, terbuka serta percaya diri.<sup>34</sup> Persamaan yang ada pada penelitian ini adalah mempunyai objek penelitian yang sama yakni *nrimo ing pandum*. Distingatif yang terdapat pada penelitian ini yakni pendekatan penelitian yang digunakan. Meskipun menggunakan jenis penelitian yang serupa yakni kualitatif, namun masing-masing penelitian menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang berbeda, yakni pendekatan etnografi serta pendekatan *library research*. Juga terdapat bahasan yang berbeda. Pada penelitian tersebut berisi gambaran tentang sikap penerimaan diri *nerimo ing pandum* pada penyandang disabilitas di Yogyakarta, sedangkan pada

---

<sup>34</sup> Rois Nafi'ul Umam, "Nerimo Ing Pandum: Sebuah konsep Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Di Yogyakarta"

penelitian yang peneliti teliti ingin menunjukkan *nrimo ing pandum* dengan pendekatan *indigenous counseling* yang nantinya juga terdapat pandangan dari bimbingan dan konseling Islam untuk sebuah solusi dalam menghadapi suatu krisis, yakni *quarter life crisis*.

*Kedua*, skripsi yang ditulis oleh Primaditya Yemimaistyash mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, program studi psikologi, dengan judul “Konsep *Narimo Ing Pandum* pada Para Kusir Dokar di Salatiga” pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari para kusir dokar di Salatiga dalam memaknai konsep *nrimo ing pandum* dengan jumlah 3 orang partisipan yang memiliki kriteria lebih dari usia 50 tahun, anggota aktif dalam Paguyuban Saes Dokar dan pastinya bekerja aktif sebagai kusir dokar. Penelitian ini menghasilkan gambaran konsep *nrimo ing pandum*, antara lain; sikap ikhlas dengan apa yang telah lampau terjadi, kerelaan, pasrah terhadap yang akan datang tetapi tetap gigih serta tekun dalam mengais rezeki melalui pekerjaan kusir dokar dan menerima terhadap yang telah ditakdirkan Tuhan. Namun dengan adanya jumlah 3 partisipan, hanya 1 partisipan saja yang mengaku asing dengan konsep *nrimo ing pandum* tersebut, tetapi dalam hal pengamalannya seluruh partisipan telah menerapkan nilai-nilai dalam *nrimo ing pandum* dalam kehidupan sehari-hari.<sup>35</sup> Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan diteliti, yakni terdapat pada objek penelitian berupa

---

<sup>35</sup> Yemimaistyash, “Konsep ‘Narimo Ing Pandum’ pada Para Kusir Dokar di Kota Salatiga.”

falsafah hidup *nrimo ing pandum*. Distingtif yang menjadi pembeda dalam penelitian ini adalah tujuan penelitian yang jika pada penelitian ini untuk menggambarkan bentuk sikap falsafah hidup *nrimo ing pandum* dari para kusir dokar sedangkan pada penelitian peneliti lebih pada *nrimo ing pandum* dikaji dalam pendekatan konseling *indigenous* yang akan dipandang dalam bimbingan dan konseling Islam untuk sebuah solusi dalam menghadapi krisis seperempat abad. Penelitian ini pun meskipun menggunakan jenis penelitian yang sama, yakni kualitatif, namun adanya perbedaan pada pendekatan yang digunakan, yakni analisis deskriptif, sementara pendekatan yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah *library research*.

*Ketiga*, tesis yang diteliti oleh Fiska Nuraida Hanifah mahasiswa magister, program pendidikan magister psikologi profesi, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul “*Narimo Ing Pandum* (NIP) untuk Meningkatkan kepuasan Pernikahan pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (LDM)” pada tahun 2019. Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya realitas bahwa pernikahan jarak jauh menimbulkan adanya perasaan *stress*, rentan konflik dan persepsi negatif karena terdapat pengalaman yang tidak menyenangkan pada pihak istri dan berdampak pada penurunannya tingkat kepuasan pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intervensi dari *narimo ing pandum* terhadap peningkatan kepuasan pernikahan pada istri yang mengalami pernikahan jarak jauh. Subjek yang ada pada penelitian ini adalah istri yang sedang menjalani

pernikahan jarak jauh dengan tingkat kepuasan pernikahan sedang hingga rendah yang berjumlah 19 partisipan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post test control group*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *narimo ing pandum* mempengaruhi kepuasan pernikahan pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan menurunkan *ideal self*, sikap syukur, sabar serta sikap menerima.<sup>36</sup> Persamaan yang terdapat pada penelitian ini adalah adanya objek kajian penelitian yang serupa, yakni *narimo ing pandum* yang dijadikan sebagai sebuah intervensi atau solusi pada masalah dalam penelitian. Pembeda pada penelitian ini terdapat pada jenis metode penelitian yang dimana penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian peneliti menggunakan jenis metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *library research*. Subjek serta masalah penelitian pun juga berbeda yang dimana penelitian ini menggunakan subjek istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dengan permasalahan penurunan tingkat kepuasan pernikahan sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan subjek dewasa awal dengan masalah penelitian krisis seperempat abad.

*Keempat*, skripsi yang ditulis oleh Dian Maya Maulida mahasiswa sarjana, program studi psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Kediri, yang berjudul “Konsep *Nrimo Ing Pandum* pada Paguyuban Tukang Becak

---

<sup>36</sup> Hanifah, “Narimo Ing Pandum (NIP) Untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (LDM).”

02 di Lirboyo-Kediri” pada tahun 2019. Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya skala prioritas publik dalam memilih dan menggunakan layanan transportasi publik becak, yang dimana pada masa-masa kehidupan tradisional kendaraan publik becak ramai digemari publik. Beralih pada masa teknologi yang sekarang ini transportasi publik becak minim penggemar serta masyarakat yang menggunakan sebagai imbas adanya ojek serta ojek *online* yang lebih *mobile*, mudah, praktis dan terjangkau. Adanya demikian pun membuat pemasukan dari tukang penarik becak pun berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk menelisik konsep *nrimo ing pandum* serta makna dan dampaknya pada paguyuban tukang becak 02 di Lirboyo-Kediri dengan subjek yang berjumlah 5 orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menunjukkan bahwa *nrimo ing pandum* pada subjek dimaknai sebagai sikap syukur dan menerima pemberian Tuhan dengan penuh terima kasih serta ikhlas tanpa adanya rasa iri terhadap orang lain sehingga terciptanya kenikmatan, kebahagiaan, ketenangan serta ketenteraman hidup sebagai dampak dari sikap *nrimo ing pandum*.<sup>37</sup> Penelitian ini memiliki persamaan pada bagian objek penelitian yakni *nrimo ing pandum* yang menjadi sebagai kiat dalam masalah penelitian yang digunakan. Diferensiasi dalam penelitian ini terdapat pada pendekatan penelitian yang digunakan, penelitian ini menggunakan

---

<sup>37</sup> Maulida, “Konsep ‘Nrimo ing Pandum’ pada Paguyuban Tukang Becak 02 di Lirboyo-Kediri.”

pendekatan fenomenologi sedangkan penelitian peneliti menggunakan pendekatan *library research*. Masalah dalam penelitian pun juga berbeda, masalah pada penelitian ini terdapat pada realitas yang dialami tukang becak, sedangkan masalah penelitian peneliti adalah krisis yang dihadapi pada seseorang dalam fase dewasa awal, yakni krisis seperempat abad.

*Kelima*, artikel yang ditulis oleh Alief Laili Budiyono, dkk yang berjudul “*Nrimo Ing Pandum Philosophy Through Reality Counseling Approach in Enhacing Student’s Self-Acceptance*” pada tahun 2024. Penelitian ini dilatarbelakangi adanya realitas siswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah dan hal tersebut mempunyai dampak yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan mengganggu hubungan sosial. Tujuan yang terdapat pada penelitian ini untuk mengembangkan strategi konseling yang berakar pada kearifan lokal yakni falsafah hidup *nrimo ing pandum* yang mempunyai prinsip utama dalam hal kesabaran, ketulusan dan penerimaan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan mencakup lima tahapan, yakni; pengumpulan literatur, pemilihan literatur, analisis literatur terpilih, sintesis temuan dan diskusi hasil. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya integrasi falsafah hidup *nrimo ing pandum* dalam pendekatan konseling realitas dapat menjadi alternatif dengan berlandaskan budaya untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.<sup>38</sup> Penelitian ini mempunyai banyak kesamaan

---

<sup>38</sup> Budiyono dkk., “*Nrimo Ing Pandum Philosophy through Reality Counseling Approach in Enhacing Students’ Self-Acceptance*,” 187.

dengan dengan penelitian peneliti, yakni terdapat pada objek penelitian yang sama-sama mengkaji terkait falsafah hidup *nrimo ing pandum* sebagai *indigenous counseling* dan metode dalam penelitian yang digunakan pun juga serupa, yakni *library research*. Distingtif yang terdapat penelitian ini terdapat pada subjek dan masalah yang dikaji. Penelitian ini mempunyai subjek dan masalah penerimaan diri siswa, sedangkan pada penelitian peneliti mempunyai subjek dan masalah pada krisis seperempat abad pada kehidupan pada fase dewasa awal.

**Tabel 1.1**  
**Penelitian Terdahulu**

No.	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1)	Tesis, Rois Nafi'ul Umam, “ <i>Nerimo Ing Pandum</i> : Sebuah Konsep penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas di Yogyakarta” tahun 2022	Objek penelitian dan jenis penelitian	Pendekatan penelitian dan subjek, masalah serta bahasan penelitian
2)	Skripsi, Primaditya Yemimaistyasyih, “Konsep <i>Narimo Ing Pandum</i> pada Para Kusir Dokar di Salatiga” tahun 2022	Objek penelitian berupa falsafah hidup <i>nrimo ing pandum</i> dan jenis penelitian yang digunakan	Pendekatan penelitian, subjek, bahasan serta masalah penelitian
3)	Tesis, Fiska Nuraida Hanifah, “ <i>Narimo Ing Pandum</i> (NIP) untuk Meningkatkan kepuasan Pernikahan pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (LDM)” pada tahun 2019	Persamaan yang terdapat pada penelitian ini adalah adanya objek kajian penelitian yang serupa	Pembeda pada penelitian ini terdapat pada jenis metode penelitian, subjek serta masalah penelitian pun juga berbeda

4)	Skripsi, Dian Maya Maulida, "Konsep <i>Nrimo Ing Pandum</i> pada Paguyuban Tukang Becak 02 di Lirboyo-Kediri" pada tahun 2019	Persamaan pada bagian objek penelitian	Diferensiasi dalam penelitian ini terdapat pada pendekatan penelitian yang digunakan, masalah serta subjek dalam penelitian pun juga berbeda
5)	Artikel, Alief Laili Budiyono, dkk, "Nrimo Ing Pandum Philosophy Through Reality Counseling Approach in Enhacing Student's Self-Acceptance" pada tahun 2024	Objek penelitian yang sama-sama mengkaji terkait falsafah hidup <i>nrimo ing pandum</i> sebagai <i>indigenous counseling</i> dan metode dalam penelitian yang digunakan pun juga serupa, yakni <i>library research</i>	Distingtif yang terdapat penelitian ini terdapat pada subjek dan masalah yang dikaji

Sumber: Olahan Peneliti, 2025.

Dari lima penelitian terdahulu, terdapat persamaan yang terletak pada objek kajian yang diteliti yakni falsafah hidup *nrimo ing pandum* sebagai alternatif solusi dari berbagai masalah psikologis pada masing-masing fokus penelitian yang diteliti. Sementara yang menjadi diferensiasi penelitian yang dilakukan peneliti terdapat pada subjek serta masalah yang dikaji, yakni *quarter life crisis* pada fase dewasa awal. Selain itu, penelitian yang dilakukan peneliti tidak serta merta memandang objek kajian falsafah hidup *nrimo ing pandum* sebagai *indigenous counseling* saja, namun dalam penelitian ini falsafah hidup tersebut akan diintegrasikan dalam bimbingan konseling Islam sebagai pandangan tambahan dalam aspek spiritual.

## B. Kajian Teori

### 1. *Nrimo Ing Pandum*

#### a. Pengertian *Nrimo Ing Pandum*

Falsafah hidup *nrimo ing pandum* merupakan tuntunan atau prinsip dalam melakoni kehidupan yang berasal dari masyarakat Jawa. Falsafah ini berasal dari sesanti atau nasihat yang diturunkan oleh orang-orang terdahulu masyarakat Jawa. Falsafah ini telah lama menjadi kiat orang-orang terdahulu sebagai *problem solving* serta sikap pengendalian diri dalam mengatasi rasa kekecewaan juga depresi untuk menerima kenyataan yang tidak diinginkan dan menjaga agar tidak menimbulkan respon yang berlebihan serta tetap tenang dan fokus dalam menentukan solusi permasalahan.<sup>39</sup> *Nrimo ing pandum* juga merupakan strategi orisinal budaya Jawa yang berfokus pada pengelolaan emosi untuk mendukung kelancaran proses kognisi. Artinya apabila emosi dapat terkontrol maka kelangsungan berpikir pun pasti dapat menjadi lebih fokus dan terarah menuju dicapainya sebuah solusi sehingga situasi yang tidak diharapkan pun dapat dihadapi dengan baik. Adanya hal tersebut juga didukung dengan arti dari *nrimo ing pandum* itu sendiri. *Nrimo ing pandum* berasal dari dua kata, yakni *nrimo* dan *pandum*. *Nrimo* sendiri berarti menerima, sedangkan *pandum* memiliki arti

---

<sup>39</sup> Prasetyo dan Subandi, “Program Intervensi Narimo Ing Pandum Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia,” 154.

pemberian. Secara bahasa *nrimo ing pandum* berarti sikap penerimaan atas segala apapun yang diberikan.<sup>40</sup> Pemberian pada konteks ini merupakan aspek spiritual dengan kata lain adalah takdir yang telah ditetapkan Allah Swt

### **b. Konsep *Nrimo Ing pandum***

Konsep *nrimo* dalam falsafah hidup *nrimo ing pandum* yang berasal dari budaya Jawa ini merupakan konsep positif yang ditunjukkan dalam sikap tenang, tidak bertindak dengan gegabah dan menerima apa pun yang terjadi dalam kehidupan yang berdampak pada timbulnya sikap positif lainnya.<sup>41</sup> Menurut Endraswara dalam Rakhmawati menyebutkan bahwa *nrimo ing pandum* merupakan cara menata hati untuk mengurangi rasa kecewa apabila yang di dapatkan tidak sejalan dengan yang diinginkan atau yang diusahakan.<sup>42</sup> Konsep *Nrimo ing pandum* dinilai sangat cocok digunakan sebagai sandaran psikologis, karena mempunyai kaitan yang sangat erat dengan penerimaan diri dan berdamai dengan keadaan untuk nantinya dilakukan introspeksi diri sebagai sikap berusaha secara maksimal agar menjadi lebih baik di masa depan.

Terdapat tiga fondasi psikologis dalam *nrimo ing pandum ini*, yakni; syukur, sabar serta penerimaan. Syukur merupakan sebuah bentuk perasaan positif atas segala nikmat yang telah

<sup>40</sup> Rakhmawati, “Nrimo Ing Pandum dan Etos Kerja Orang Jawa,” 10.

<sup>41</sup> Rakhmawati, “Nrimo Ing Pandum dan Etos Kerja Orang Jawa,” 9.

<sup>42</sup> Rakhmawati, “Nrimo Ing Pandum dan Etos Kerja Orang Jawa,” 9.

diberikan Tuhan yang nantinya berkembang menjadi sebuah sikap juga kebiasaan dan akhirnya dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap lingkungannya.<sup>43</sup> Sabar merupakan sebuah sandaran untuk ketahanan psikologis yang digunakan seseorang ketika mengalami permasalahan psikologis, seperti menghadapi situasi yang penuh dengan *pressure* yang mengakibatkan stres, menghadapi persoalan dan musibah serta sedang dalam kondisi emosi marah.<sup>44</sup> *Nrimo* atau menerima adalah sebuah kepercayaan akan hakikat manusia hanya sekedar menjalani hidup (*manungsa sakdrema nglakoni urip*) dan Tuhan yang berhak menentukan hasil akhir dari usaha yang dilakukan (*Gusti kang wenang nemtoake*).<sup>45</sup> Menurut Endraswara dalam Subandi menyatakan bahwa fondasi syukur, sabar dan *nrimo* yang kuat akan menimbulkan sikap *nrimo ing pandum* mudah terikat dalam jiwa seseorang sehingga dapat menerima segala keadaan dengan lapang dada dan tidak terjebak dengan perasaan pahit masa lalu serta ketidakpastian akan masa depan.<sup>46</sup>

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

### a. Pengertian *Indigenous Counseling*

Dalam konteks keberagaman serta keunikan dari tiap-tiap suku, ras, budaya dan adat istiadat maka perlunya pencarian nilai-

<sup>43</sup> Emmons dan McCullough, “Counting blessings versus burdens,” 378.

<sup>44</sup> Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi,” 215.

<sup>45</sup> Prasetyo dan Subandi, “Program Intervensi Narimo Ing Pandum Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia,” 154.

<sup>46</sup> Prasetyo dan Subandi, “Program Intervensi Narimo Ing Pandum Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia,” 154.

nilai otentik yang dijadikan sebagai pendekatan, model juga teknik konseling yang sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat agar tercapainya universalitas, sesuai dengan kebutuhan dan terhindar dari bias budaya saat melakukan konseling.

*Indienous* berasal dari kata *in-di-gent* yang berarti langka, sangat sedikit, atau asli dari daerah tertentu.<sup>47</sup> Dengan begitu *indigenous counseling* dapat didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan kepada konseli untuk memecahkan masalahnya yang berlandaskan pada sistem pengetahuan dan praktik masyarakat (prinsip hidup, nilai, kepercayaan, cara berpikir, pengetahuan lokal) tempat di mana individu menginternalisasikan sistem pengetahuan dan praktik tingkah lakunya. Konseling yang berlandaskan pada sistem “setempat” ini bukan diartikan sebagai pengabaian terhadap konsep konseling yang sudah ada, namun sebagai upaya untuk mendapatkan universalisme pada konseling itu sendiri.

Dalam konseling *indigenous*, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan. *Pertama*, pengetahuan dan praktik konseling sebaiknya tidak sepenuhnya datang dari luar budaya, melainkan merupakan hasil gabungan antara nilai-nilai lokal dan pengetahuan luar yang bermanfaat. *Kedua*, individu seharusnya dipahami berdasarkan kerangka budaya dan nilai-nilai lokal tempat mereka tumbuh dan hidup, bukan dari sudut pandang budaya luar yang

---

<sup>47</sup> Petrus, *Konseling Indigenous: Teori, Praktik, Riset*, 21.

diimpor. *Ketiga*, konseling *indigenous* berfungsi sebagai kerangka dasar untuk merancang pendekatan konseling yang sesuai dengan latar belakang budaya individu. *Keempat*, pendekatan ini bukan berarti menolak total gagasan dari Barat atau mempertentangkan budaya tradisional dengan modernitas. Indigenisasi tidak bertujuan untuk kembali sepenuhnya ke masa lalu atau menganggap gagasan Barat buruk hanya karena berbeda budaya, melainkan untuk menyelaraskan pendekatan konseling dengan konteks lokal agar lebih relevan dan bermakna.<sup>48</sup>

#### **b. Manfaat *Indigenous Counseling***

Konseling *indigenous* juga memiliki beberapa manfaat penting. Pertama, pendekatan ini memungkinkan terjadinya “sintesis asimilatif,” yaitu perpaduan antara nilai-nilai lokal dengan ide atau metode dari luar, sehingga tercipta kesatuan yang selaras dan bermakna. Pengetahuan serta praktik lokal yang sudah ada tetap dijaga, namun bisa diperbarui atau disesuaikan dengan kebutuhan zaman sekarang. Kedua, konseling *indigenous* juga dapat menjadi jalan untuk menemukan prinsip-prinsip dan konsep-konsep konseling yang bersifat universal. Ketiga, pendekatan ini membantu menyeimbangkan pandangan yang terlalu ekstrem, misalnya

---

<sup>48</sup> Marhamah dkk., “INDIGENOUS KONSELING ( STUDI PEMIKIRAN KEARIFAN LOKAL KI AGENG SURYOMENTARAM DALAM KAWRUH JIWA ),” 102.

anggapan bahwa karena budaya berbeda-beda maka tidak ada prinsip konseling yang bisa berlaku umum.<sup>49</sup>

Untuk mencapai universalisme dalam konseling perlunya mengembangkan tema konseling *indigenous*. Azuma menjabarkan terdapat langkah-langkah praktis untuk mengembangkan konseling *indigenous*. *Pertama*, tahap pionir yaitu tahap menangkap atau mencari serta mengenalkan fenomena budaya yang secara hipotesis terdapat kemiripan dalam konsep atau teori dalam konseling. *Kedua*, tahap *introductory* yaitu tahapan mendiskusikan pengetahuan teknis terkait temuan yang di dapat pada tahap pertama bersama para ahli dan profesional dalam forum ilmiah terkait. *Ketiga*, tahap *translation/modelling* yaitu tahap di mana mencari keselarasan atau kesejajaran pada konsep atau teori konseling yang sudah ada dari temuan tersebut sehingga dapat memudahkan membuat konsep teoritik. *Keempat*, *indigenouzation* yaitu tahap teorisasi berdasarkan pengetahuan dari temuan yang telah diteliti sebelumnya dengan menggunakan kerangka teori baru. *Kelima*, *integration* yaitu tahap menetapkan teori baru yang berdiri sendiri tanpa bergantung pada teori yang sudah ada sebelumnya atau teori barat.<sup>50</sup>

### 3. Bimbingan Konseling Islam

#### a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

---

<sup>49</sup> Marhamah dkk., “INDIGENOUS KONSELING ( STUDI PEMIKIRAN KEARIFAN LOKAL KI AGENG SURYOMENTARAM DALAM KAWRUH JIWA ),” 103.

<sup>50</sup> Azuma, “Psychology In A Non-Western Country,” 45–46.

Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan dan mengembalikan fitrah selaras dengan tujuan diciptakannya manusia dengan cara memberdayakan iman, akal dan dorongan yang dikaruniakan Allah SWT. berdasarkan tuntunan Allah dan rasul-Nya agar fitrah yang terdapat pada individu tersebut berkembang dengan benar serta kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.<sup>51</sup>

### b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu agar hidup sesuai dengan tuntunan Allah SWT agar meraih keselamatan di dunia dan akhirat. Berbeda dari konseling umum, konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk yang harus mengikuti jalan yang lurus berdasarkan al-Qur'an dan sunnah. Karena sifatnya membantu, individu tetap bertanggung jawab untuk belajar, memahami, dan menerapkan ajaran Islam.<sup>52</sup> Bantuan yang diberikan pun berupa bentuk dorongan dan pendampingan dalam memahami juga mengamalkan syariat Islam sehingga potensi yang dikaruniakan Allah SWT. kepada individu dapat berkembang secara optimal serta menjadi hamba Allah SWT. yang *muttaqin* (bertakwa), *mukhlasin* (bersyukur), *mukhsinin* (ikhlas), dan *mutawakkilin* (bertawakkal).<sup>53</sup> Proses ini dilakukan secara bertahap, sehingga

<sup>51</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 22.

<sup>52</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 22.

<sup>53</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 23.

bukan hanya bersifat pengembangan (*developmental*), tetapi juga klinis, yakni menangani masalah yang merusak fitrah. Nilai-nilai agama tidak hanya menjadi pedoman dalam mengembangkan potensi, tetapi juga menjadi dasar dalam menyelesaikan masalah hidup agar fitrah manusia tetap terjaga.<sup>54</sup>

### c. Hakikat Manusia dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Hakikat manusia yang terdapat pada bimbingan dan konseling Islam berakar pada tujuan diciptakannya manusia dalam al-Qur'an surah az-Zariyat ayat 56 yang berbunyi;

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَنَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ

Artinya: "Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku."<sup>55</sup>

Manusia di sini dipandang sebagai hamba Allah SWT. yang

mempunyai kewajiban untuk selalu taat dan patuh kepada-Nya.

Maka, dalam kegiatan bimbingan dalam konteks Islam individu individu perlu dikenalkan hakikat dirinya yang sebenarnya, aturan yang harus ditaati serta larangan yang harus dijauhi dan tanggung jawab sebagai terkait yang dikerjakannya selama hidup.<sup>56</sup> Berikut merupakan karakteristik manusia yang terdapat pada al-Qur'an yang dijelaskan Anwar Sutoyo;

<sup>54</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 23.

<sup>55</sup> Al-Khobir: *Al-Qur'an dan Tajwid*, 523.

<sup>56</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 23.

1. Manusia diciptakan dari dua unsur yang tidak terpisahkan antara satu sama lain, yakni fisik dan psikis
2. Manusia sejak zaman azali telah dilengkapi dengan fitrah iman, yakni tunduk, patuh serta butuh akan Allah SWT.
3. Manusia diciptakan dilengkapi dengan akal sehingga memungkinkan dapat membedakan antara yang salah dan benar
4. Manusia diciptakan dilengkapi dengan perasaan sebagai alat pengetahuan sehingga memungkinkan dapat mengetahui atau merasakan hal-hal yang abstrak, tersembunyi serta halus. Perasaan juga dipandang sebagai iman serta budi pekerti yang mana merupakan kepekaan terhadap lingkungan
5. Manusia tidak dapat mengetahui dengan pasti tentang apa yang ia usahakan besok atau yang akan ia dapatkan, oleh karena itu manusia diharuskan untuk *ikhtiar*
6. Manusia diciptakan dilengkapi dengan *fu'ad* (hati nurani/gabungan antara daya pikir dan daya qalbu) dan *qalb* (hati/rasa/perasaan) sehingga memungkinkan untuk memikirkan di luar indrawi beserta rincinya yang kemudian dapat menghasilkan hukum-hukum yang bersifat umum serta menyeluruh
7. Manusia mempunyai beberapa tempat untuk menetap, yakni; sebelum lahir bertempat dalam tulang sulbi ayah, terdapat

pula tempat penyimpanan manusia sebelum lahir yakni di dalam rahim ibu, setelah lahir bertempat di bumi, setelah lahir ke dunia kemudian mati bertempat di alam kubur sebelum menuju pada kehidupan selanjutnya surga atau neraka

8. Setiap manusia memiliki dua malaikat penjaga yang menjaganya atas izin Allah SWT. secara bergiliran dari depan hingga belakang karena keterbatasan manusia akan pengetahuan akan dirinya (memelihara dirinya dengan baik) juga banyak hal-hal yang di luar kemampuan dirinya
9. Setiap manusia selalu diawasi oleh dua malaikat yang selalu mencatat perbuatannya baik itu perbuatan yang terpuji hingga tercela sehingga setiap manusia akan mengetahui serta menyadari apa yang ia lakukan selama hidupnya di dunia
10. Setiap manusia akan mendapat balasan terkait apa yang telah ia perbuat, bagi manusia yang senantiasa melakukan perbuatan terpuji, taat kepada Allah SWT dan mampu mengendalikan hawa nafsunya maka baginya tempat yang baik yakni surga, sedangkan sebaliknya jika berlawanan dengan hal tersebut maka menuai tempat yang buruk yakni neraka.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 87–90.

Selain itu terdapat pula Fitrah yang merupakan kondisi penciptaan manusia yang di dalamnya mempunyai potensi untuk dapat mengenal Tuhan dan tuntunan-Nya. Fitrah adalah sebuah unsur-unsur atau sistem yang Allah SWT. anugerahkan pada setiap manusia yang mencakup jasmani, rohani dan *nafs* serta iman.

- a. Fitrah jasmani merupakan aspek biologis pada manusia yang dipersiapkan sebagai wadah bagi fitrah rohani yang di mana fitrah rohani ini mempunyai kemampuan dalam mengembangkan proses biologis manusia. Kemampuan tersebut disebut hidup (*al-hayat*) sehingga fitrah jasmani atau aspek biologis tidak dapat menggerakkan tingkah laku yang bersifat nyata atau hidup apabila belum ditempati oleh fitrah rohani.<sup>58</sup> Fitrah jasmani mencakup tubuh fisik; sistem jaringan tubuh, alat-alat indra dan alat kelamin.
- b. Fitrah rohani adalah bagian jiwa manusia yang menjadi inti dari kepribadiannya. Ia berinteraksi dengan dunia melalui dua cara: secara fisik menggunakan pancaindra, dan secara batin melalui akal dan hati. Fitrah ini bersifat abadi, suci, dan berperan dalam membangun hubungan spiritual manusia dengan Tuhan. Fitrah rohani baru bisa terlihat nyata di dunia fisik jika telah bersatu dengan tubuh atau aspek biologis manusia.<sup>59</sup>

<sup>58</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 61.

<sup>59</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 61.

c. Fitrah nafs adalah gabungan antara fisik dan psikis dalam diri manusia. Fitrah ini digerakkan oleh Allah SWT melalui petunjuk dan hukum-Nya agar tubuh dan jiwa manusia dapat berfungsi secara seimbang. Di sisi fisik, manusia diatur untuk menjaga kesehatan melalui aturan seperti makan, minum, tidur, olahraga, dan hubungan seksual. Sementara di sisi psikis, manusia diarahkan untuk meraih kebahagiaan dan ketenangan batin dengan memperluas ilmu, berpikir mendalam, berzikir, menjauhi sifat buruk, serta membina sifat-sifat mulia.<sup>60</sup> Adapun komponen yang terdapat dalam fitrah *nafs* itu sendiri;

1) Hati (*qalb*)

Hati adalah bagian dalam diri manusia yang berfungsi merasakan dan memahami informasi dari pancaindra. Sifat hati mudah berubah, terutama saat menghadapi situasi sulit.

Ada dua jenis hati: hati yang lembut dan hati yang keras.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Hati yang lembut cenderung pada kebaikan, seperti beriman kuat, rajin bertaubat, takut kepada Allah, dan bergetar saat mendengar nama-Nya. Sebaliknya, hati yang keras dipenuhi hawa nafsu dan cenderung berbuat buruk, seperti gemar bermaksiat, lalai dari mengingat Allah, mengikuti

---

<sup>60</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 78.

keinginan diri, menolak nasihat, bahkan menentang Allah.<sup>61</sup>

## 2) Akal pikiran (*al-‘Aqlu*)

Menurut M. Quraish Shihab dalam Anwar Sutoyo menjelaskan bahwa *aqal* merupakan tali pengikat dan penghalang untuk seseorang agar tidak terjerumus dalam kesalahan atau dosa.<sup>62</sup> Akal memiliki peran penting dalam diri manusia karena tanpanya, seseorang tidak bisa membedakan mana yang baik dan buruk serta tidak dibebani tanggung jawab sebagai makhluk berakal (*mukallaf*). Dalam Islam, akal sangat dihargai, bahkan ada ungkapan “*la dina liman la ‘aqla lahu*” (tidak ada agama bagi orang yang tidak berakal). Akal adalah anugerah dari Allah yang menjadi dasar tanggung jawab manusia sebagai

khilifah di bumi, untuk menggali ilmu, memahami alam, dan mengambil manfaat darinya. Fungsi utama akal meliputi membedakan kebaikan dan keburukan, memahami diri serta lingkungan, dan mengenal syariat Allah. Agar akal berfungsi optimal, seseorang perlu menggunakan pancaindra dengan baik, memanfaatkan ilmu, belajar dari lingkungan, mengikuti suara hati, dan merenungi diri.<sup>63</sup>

<sup>61</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 80.

<sup>62</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 81.

<sup>63</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 83.

### 3) Nafsu

Nafsu merupakan keinginan, kecenderungan dan hawa nafsu yang mendorong manusia dalam melakukan sesuatu. Menurut Anwar Sutoyo terdapat tiga macam nafsu manusia dalam al-Qur'an, antara lain;

- Nafsu amarah

Ialah dorongan batin pada individu untuk melakukan perbuatan tercela dan selalu mengarah pada suatu hal keburukan yang cenderung pada hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT., dan mengikuti bujuk rayu setan. Nafsu ini dikenal juga dengan hawa nafsu.

- Nafsu *lawwamah*

Merupakan dorongan batin manusia untuk merasa menyesal serta mengecam bila melakukan kesalahan.

Dorongan batin ini dapat dilakukan oleh seseorang yang taat maupun yang durhaka, jika seseorang menyesal atau mengecam dirinya karena telah melakukan perbuatan yang tercela maka ia akan selamat serta memiliki nafsu *lawwamah* yang positif. Sebaliknya jika seseorang menyesali atau mengecam perbuatan baiknya maka ia akan celaka serta mempunyai nafsu *lawwamah* yang negatif. Perasaan penyesalan yang hinggap pada diri seseorang akan

mencapai puncaknya ketika seseorang tersebut menyadari bahwasanya ia dapat melakukan perbuatan kebaikan namun tidak dipergunakan.<sup>64</sup>

- *Nafsu muthma 'innah*

Adalah dorongan yang terdapat pada seseorang untuk melakukan perbuatan kebaikan serta merasakan kepuasan dan ketenangan. Nafsu ini juga dapat dipahami sebagai pencapaian bagi seseorang, jika seseorang berada pada tahapan nafsu ini, maka seseorang tersebut merasakan perasaan tenang. Perasaan tenang pada nafsu ini juga bukan tanpa sebab, melainkan terdapat perbuatan-perbuatan yang ada sebagai manifestasi dalam nafsu *muthma 'innah* ini, seperti; beramal saleh, ingat serta takut kepada-Nya,

*istiqomah* dan ikhlas dalam melaksanakan tuntunan-Nya, dermawan, *tawakkal*, bersyukur atas karunia yang diberikan Allah SWT., dan sebagainya yang mengarah pada dimensi spiritual. Dengan kata lain dapat dipahami bahwa nafsu ini merupakan jiwa yang tenang karena patuh dan taat kepada tuntunan Illahi.<sup>65</sup>

<sup>64</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 84.

<sup>65</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 85.

d. Fitrah iman adalah dasar alami dalam diri manusia yang membuatnya percaya dan tunduk kepada Allah SWT. Sejak diciptakan, manusia sudah diberi iman oleh Allah, sehingga secara natural ia membutuhkan Tuhan. Fitrah ini bersifat suci, murni, dan mendorong manusia untuk berbuat baik, serta menjadi pengarah bagi fitrah-fitrah lainnya dalam diri.<sup>66</sup> Sejak awal penciptaannya, manusia sudah ditetapkan untuk mengenal dan menyembah Allah SWT. Jika ada yang tidak percaya atau membangkang, itu berarti mereka sedang menyimpang dari fitrahnya. Namun, penyimpangan ini hanya sementara, karena saat menghadapi musibah atau merasa tidak berdaya, manusia cenderung kembali pada fitrahnya dan mengakui kekuasaan Allah.

#### **d. Nilai-nilai Bimbingan dan Konseling Islam**

Dalam pandangan Islam, musibah adalah bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari. Banyak orang melihat musibah sebagai masalah yang membebani dan memicu stres. Namun, menurut nilai-nilai Islam, musibah bisa memiliki makna lebih luas, seperti bentuk hukuman atas dosa, peringatan agar kembali ke jalan Allah, atau ujian untuk meningkatkan ketakwaan.<sup>67</sup> Dapat disimpulkan bahwa musibah bukan hanya berupa ujian yang

<sup>66</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 63.

<sup>67</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 90.

berunsur hal-hal yang membuat kesusahan, namun juga berupa ujian yang berunsur hal-hal yang mengandung atau membuat kenikmatan dan rasa senang.<sup>68</sup> Jadi dengan definisi-definisi tentang musibah maka dapat diketahui bahwa musibah dapat menimpa siapa saja, baik itu orang yang beriman atau orang yang biasa berbuat maksiat. Musibah jika menimpa orang beriman, maka musibah itu bersifat sebagai pengujii keimanan, dan jika musibah yang menimpa orang yang telah terbiasa melakukan perbuatan maksiat, maka musibah tersebut bersifat sebagai balasan atau hukuman dari Allah SWT.

Adapun bentuk-bentuk musibah yang menimpa manusia, yakni; dengan perintah dan larangan; dengan kebaikan dan keburukan; dimuliakan dan diberikan rasa kesenangan; dibatasi rezekinya; dengan rasa takut dan kelaparan; dikurangi harta atau penghasilannya dan jiwanya; dengan derajat kekuasaan atau kedudukan; diguncangkan hatinya dengan guncangan yang sangat; dengan kenikmatan dunia; dengan sesama manusia; dihadapkan dengan kekuatan yang lebih besar; tindakan yang aninya dari orang yang *dhalim*; fitnah dari keluarga dan orang yang di kasih; terasing dari lingkungan masyarakat; nafsu syahwat.<sup>69</sup> Beban dalam musibah yang menimpa manusia pun juga terdapat batasan-batasan yang diberikan, yakni tidak akan menimpa di luar kemampuan manusia

<sup>68</sup> Hamandia, “Analisis Konseptual mengenai Musibah Dalam Pandangan Islam,” 16.

<sup>69</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 90.

tersebut. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أَكْسَبَتْ

Artinya: “*Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya...*”<sup>70</sup>

Pemahaman terhadap musibah ini pun menjadi poin penting dalam *resiliensi* pada individu. Berakar pada nilai-nilai bimbingan dan konseling yang terdapat pada sisi kognisi yang menggugah kesadaran untuk tetap optimis serta terdapat pula pelajaran (hikmah) atau kebaikan dari Allah SWT. yang kadang tidak diketahui pada suatu kejadian yang menimpanya, seperti dihindarkan dari mara

bahaya yang lebih besar serta ampunan dari Allah SWT.<sup>71</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

Iman kepada Allah SWT. otomatis mempunyai iman pula akan takdir, ketetapan serta ketentuan yang diberikan Allah SWT. pada tiap-tiap insan, seperti segala sesuatu yang diupayakan dapat terwujud hanya atas izin Allah serta segala apa pun yang menimpa individu baik itu sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan juga sepenuhnya terjadi atas izin Allah. Sehingga sikap individu yang

<sup>70</sup> Al-Khobir: *Al-Qur'an dan Tajwid*, 49.

<sup>71</sup> Hamandia, “Analisis Konseptual mengenai Musibah Dalam Pandangan Islam,” 19.

terdapat sebagai manifestasi pengimanan pada takdir Allah ditandai dengan rasa *ridha* sepenuh hati menerima ketentuan Allah yang berlaku padanya serta dibarengi dengan usaha (*ihktiar*).<sup>72</sup>

#### 4. *Quarter life Crisis*

##### a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Fase dewasa awal adalah periode penting dalam kehidupan, karena individu mengalami banyak perubahan. Salah satunya adalah peralihan dari dunia akademik, seperti sekolah, ke dunia kerja yang penuh dengan tantangan nyata. Dunia kerja dan dunia akademik memiliki perbedaan mendasar, terutama dalam hal tuntutan dan tanggung jawab. Selain itu, individu pada fase ini juga menghadapi tugas perkembangan, seperti mencari pekerjaan, menentukan pasangan hidup, membangun rumah tangga, serta mengelola dan merawat kehidupan rumah tangga serta hubungan sosial yang lebih

luas.<sup>73</sup> Perubahan tugas perkembangan yang dihadapi pada fase dewasa awal sering membuat individu merasa tidak siap dan bingung dengan realitas yang ada. Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa peralihan dari tugas perkembangan sebelumnya bisa menimbulkan ketidaksiapan dan ketidakpastian, yang akhirnya menyebabkan terjadinya krisis seperempat abad.<sup>74</sup>

<sup>72</sup> Rahma dan Sahila, “MENGATASI DEPRESI DENGAN IMAN,” 6.

<sup>73</sup> Qonita dan Puspitadewi, “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya,” 2.

<sup>74</sup> Robbins dan Wilner, *Quarterlife crisis*, 3.

*Quarter Life Crisis* (QLC) atau krisis seperempat abad pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya “*Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*”. Krisis ini muncul dari pengalaman Wilner yang merasa bingung tentang masa depan setelah menyelesaikan studi. Istilah “*twentysomethings*” merujuk pada kaum muda yang beranjak dari fase remaja menuju kehidupan dewasa. Krisis ini biasanya dialami oleh individu di usia 20-an, yang sering kali merasa cemas dan bingung tentang masa depan karena ketidakpastian, banyak pilihan, perubahan terus-menerus, serta perasaan panik dan tidak berdaya.<sup>75</sup>

Menurut Atwood J dan Schotz fenomena krisis seperempat abad ini awalnya muncul dan berkembang di masyarakat Amerika pada masa awal abad ke-19 yang pada masa tersebut ditandai adanya kemajuan dalam bidang teknologi yang cukup pesat tergambar pada munculnya pabrik serta mulai ditemukannya batu bara. Hal tersebut menyebabkan adanya peningkatan standar hidup masyarakat perkotaan yang mengakibatkan bertambahnya pula tuntutan hidup yang diemban oleh individu.<sup>76</sup>

Menurut Efnie Indriani QLC merupakan krisis yang dialami oleh individu yang ditandai dengan kebingungan untuk menentukan

---

<sup>75</sup> Stapleton, “Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis,” 130.

<sup>76</sup> Anjayani, “Faktor-faktor quarter life crisis : studi kuantitatif deskriptif pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,” 34.

arah hidupnya dan terdapat pula perasaan cemas dalam menghadapi masa depan.<sup>77</sup> Ameliya Rahmawati Putri pula mendefinisikan QLC merupakan periode kritis individu pada rentang usia 18-29 tahun dengan munculnya perasaan gelisah serta cemas dalam mempertanyakan arah dan tujuan hidup, pencapaian, kepuasan dan banyaknya pilihan dalam hidup.<sup>78</sup> Dapat disimpulkan bahwa QLC merupakan sebuah keadaan krisis yang dialami oleh individu sebagai respon yang mulai beranjak dewasa dari fase remaja akhir menuju fase dewasa awal (fase transisi) yang mulai meninggalkan zona nyamannya menuju tuntutan sebagai individu dewasa dengan munculnya perasaan khawatir, takut, cemas serta tidak berdaya akan masa depan dan arah hidup karena terdapat realitas yang terus berubah-ubah, terlalu banyaknya pilihan dalam hidupnya.

### b. Jenis-jenis *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson dalam Fadhillah membagi bentuk krisis seperempat abad menjadi 2 yakni, *locked in* dan *locked out*.<sup>79</sup>

#### a. *Locked in*

*Locked in* adalah kondisi saat seseorang merasa terjebak dalam peran sebagai orang dewasa, biasanya dialami usia 21–25 tahun setelah lulus kuliah. Pada fase ini, individu mulai menjalani

<sup>77</sup> Indrianie, *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*, 44.

<sup>78</sup> Ameliya, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” 2.

<sup>79</sup> Fadhilah, “Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi pada Mahasiswa di Makassar,” 19–21.

keputusan besar seperti bekerja tetap atau menjalin hubungan serius, namun kemudian menyadari bahwa pilihan-pilihan itu tidak sesuai dengan hati nurani. Akibatnya, timbul rasa kecewa, kehilangan semangat, bahkan frustrasi karena merasa terikat pada hidup yang tidak diinginkan. Pada fase berikutnya, individu mulai melepaskan komitmen yang tidak lagi sesuai, meskipun disertai emosi negatif. Namun, ini juga memberi rasa lega karena merasa lebih bebas. Fase terakhir adalah masa jeda untuk refleksi diri, di mana individu mulai mencari arah hidup baru, misalnya dengan mengikuti pelatihan atau aktivitas positif lainnya..

b. *Locked out*

*Locked out* adalah bentuk quarter life crisis (QLC) di mana seseorang merasa terhalang untuk memasuki kehidupan dewasa yang diimpikan, seperti memiliki pekerjaan tetap, hubungan yang stabil, atau kemandirian finansial. Meskipun ada keinginan untuk maju, kurangnya solusi nyata membuat individu merasa makin jauh dari harapannya. Awalnya, ia masih semangat dan optimis, tapi jika kenyataan tak sesuai harapan, timbul rasa kecewa dan frustrasi. Fase berikutnya ditandai dengan kegagalan berulang yang memicu kecemasan dan kebingungan. Setelah itu, individu mulai mengambil jeda untuk merenung dan mencari arah baru. Di fase keempat, ia menyusun rencana yang

lebih realistik, meski harus mengubah tujuan hidup. Fase terakhir ditandai dengan munculnya kemajuan dan kestabilan dalam menjalani peran dewasa.

### c. Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*

Individu yang mengalami krisis ini pun muncul perasaan dan perilaku yang bersifat maladapif antara lain;

#### a. *Clueless*.

Merupakan sebuah kondisi dimana individu serba “tidak tahu” tentang dirinya sendiri. Seperti tidak tahu tentang hal-hal yang harus dilakukan terkait keinginannya. Kondisi ini biasanya akan menimbulkan pertanyaan tanpa akhir.

#### b. Terlalu banyak pilihan

Banyaknya pilihan akan timbul rasa kebingungan hingga panik pada individu dalam menentukan pilihannya. Ditambah lagi dengan adanya konflik kepentingan dari setiap orang terdekat individu.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

#### c. Ragu

Adanya pilihan lebih dari satu dapat menimbulkan kesukaran pada individu untuk berkomitmen. Hal ini dipicu dengan keinginan untuk mencoba hal baru sehingga individu enggan untuk memilih salah satu dari pilihan tersebut.

#### d. *Hopeless*

Kondisi ini merupakan perasaan dimana individu pasrah akan realitas yang ada karena dirasa tidak adanya harapan. Kondisi ini dapat mengakibatkan individu enggan memutuskan untuk mencoba.

e. Cemas

Dihadapkan dengan banyaknya pilihan menyebabkan individu *overthinking* terkait dengan masa depannya. Kompleksitas terkait yang dipikirkan individu tersebut membuat kesukaran dalam pemilihan keputusan. Grace Gatune Murithi dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu setelah lulus dari studinya merasa khawatir akan tidak dapat pekerjaan, khawatir akan dinamika rumah tangga pernikahan yang nantinya dijalani, malu masih bergantung pada orang tua, merasa tertekan jika keluar dari rumah orang tua, khawatir jika tidak dapat membayar pinjaman untuk keperluan studinya, dan khawatir karena melihat teman-teman yang mempunyai kehidupan lebih baik.<sup>80</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

d. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* tidak ujuk-ujuk menghinggapi begitu saja pada individu. Terdapat beberapa kecenderungan yang dapat mempengaruhi munculnya QLC pada individu. Individu yang

---

<sup>80</sup> Murithi, “Psychological Factors Contributing to Quarter Life Crisis among University Graduates from a Kenyan University.,” 82.

mengalami krisis seperempat abad biasanya disebabkan oleh faktor dalam dirinya (internal) dan terdapat pula faktor luar diri (eksternal).

### 1. Faktor Internal

Menurut Arnet dan Allison dalam Ameliya menjelaskan terdapat beberapa faktor internal yang menimbulkan QLC pada individu, yaitu:<sup>81</sup>

#### a. *Identity exploration*

Pada masa transisi menuju dewasa, seseorang mulai serius mengeksplorasi jati dirinya dan mencari tahu apa yang ingin ia capai dalam hidup. Ini adalah fase pencarian identitas, di mana individu mulai memikirkan hal-hal penting seperti tujuan hidup, peran dalam keluarga dan masyarakat, serta arah masa depannya. Ia juga mulai membangun hubungan yang bermakna dan mengejar karier sesuai minat. Namun, proses ini tidak selalu mudah banyak yang merasa bingung, cemas, dan takut akan masa depan karena belum menemukan jawaban pasti. Kebingungan ini bisa memicu *quarter life crisis*, yaitu tekanan dan ketidakpastian yang membuat individu merasa tertekan dan khawatir salah langkah. Meski begitu, fase ini sebenarnya

---

<sup>81</sup> Ameliya, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” 20–23.

penting sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan dan pembentukan identitas yang kuat.

b. *Instability*

Pada masa dewasa awal atau *emerging adulthood*, individu menghadapi banyak perubahan yang terus berlangsung, terutama dalam gaya hidup dan pandangan terhadap masa depan. Jika dulu, usia 21 tahun identik dengan sudah menikah, punya anak, lulus pendidikan, dan bekerja tetap, kini justru menjadi masa pencarian dan tantangan. Anak muda zaman sekarang lebih fokus pada studi, mencari pekerjaan yang cocok, belajar mandiri secara finansial, dan mencari jati diri. Masa ini tidak lagi penuh kepastian seperti dulu, melainkan fase eksplorasi dan peralihan yang sering membuat bingung dan tertekan. Karena itu, penting bagi individu untuk lebih fleksibel, terbuka terhadap perubahan, dan mampu belajar dari pengalaman agar bisa menjalani fase ini dengan mental dan emosional yang sehat.

c. *Being self-focused*

Saat memasuki masa dewasa awal, individu mulai belajar mandiri, terutama dalam membuat keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya. Ia mulai memikirkan masa depan secara serius baik dalam pendidikan, karier, maupun kehidupan pribadi. Berbagai keputusan sulit mulai

muncul, seperti memilih antara melanjutkan kuliah atau langsung bekerja, mempertimbangkan jurusan yang dipilih, atau bahkan memutuskan untuk berhenti kuliah karena alasan tertentu. Meskipun saran dari orang tua atau teman bisa membantu, keputusan akhir tetap ada di tangan individu itu sendiri, karena hanya dia yang tahu apa yang benar-benar ia rasakan dan inginkan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mendengarkan diri sendiri, berpikir bijak, dan berani mengambil keputusan menjadi kunci penting dalam membentuk kedewasaan yang sejati.

d. *Feeling in between*

Tahap ini adalah masa transisi antara remaja dan dewasa, di mana individu sering merasa bingung karena belum sepenuhnya menjadi orang dewasa, tapi juga bukan remaja lagi. Ia mulai berpikir lebih matang dan memiliki pandangan hidup yang luas, namun tetap merasa belum siap sepenuhnya menjalani hidup secara mandiri. Tantangan yang dihadapi, seperti mengambil keputusan sendiri, bertanggung jawab penuh atas hidupnya, dan mandiri secara finansial, sering kali memunculkan keraguan dan rasa belum siap. Masa peralihan ini bisa terasa membingungkan, namun penting sebagai proses pembelajaran menuju kedewasaan yang sesungguhnya.

e. *The age of possibilities*

Pada tahap ini, individu memasuki fase hidup yang penuh peluang dan mulai serius memikirkan masa depan seperti karier, pasangan hidup, dan nilai hidup yang akan dipegang. Masa ini dipenuhi semangat dan harapan besar, di mana impian yang dulu hanya angan-angan mulai diperjuangkan. Namun, muncul juga pertanyaan mendalam seperti “Apakah mimpiku realistik?” atau “Bagaimana jika gagal?” yang memicu rasa cemas dan ragu. Wajar jika individu merasa takut karena harus menyesuaikan impian dengan kenyataan yang tak selalu sesuai harapan. Meski begitu, harapan tetap menjadi sumber semangat untuk terus berusaha. Inilah masa belajar menyeimbangkan antara impian, kenyataan, dan usaha untuk mencapainya.

2. Faktor Eksternal

Nash dan Murray dalam Sujudi menjelaskan faktor eksternal yang dihadapi oleh individu saat mengalami krisis seperempat abad<sup>82</sup>, yaitu: **J E M B E R**

a. Akademis

Seorang individu mungkin mulai mempertanyakan apakah benar melanjutkan kuliah di jurusan tertentu adalah pilihan

---

<sup>82</sup> Sujudi, “Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara,” 19–20.

terbaik, apalagi jika ternyata ia memiliki minat yang lebih besar di bidang lain. Setelah lulus, kebebasan untuk menentukan arah hidup justru bisa menjadi beban tersendiri. Situasi ini bisa menjadi lebih membingungkan jika selama kuliah ia merasa tidak mendapatkan apa yang diharapkan atau tidak berhasil meraih impian yang pernah direncanakan.

b. Mimpi dan harapan

Timbulnya pertanyaan terkait mimpi dan harapan yang akan dicapai pada masa depan. Seperti mengidentifikasi apa yang menjadi minat serta bagaimana cara untuk meraih minat tersebut membuat merasa cukup membingungkan. Apalagi dengan semakin dekatnya dengan usia tertentu terdapat kenyataan bahwa belum mencapai target yang telah diinginkan menjadi perasaan cemas bagi individu.

c. Spiritualitas

Kegelisahan terkait spiritualitas mulai tergali dengan timbulnya sikap skeptis terkait nilai-nilai kepercayaannya atau agama yang dianut. Seperti “*apakah agama yang dipeluknya merupakan agama yang tepat?*” dan timbul pertanyaan terkait tanggung jawab sebagai pengasuh anaknya kelak akan diajarkan agama atau keyakinan seperti apa.

d. Karir

Pada umumnya, seseorang akan dihadapkan pada kebingungan saat harus memilih antara bekerja di bidang yang sesuai dengan minatnya atau memilih pekerjaan yang bisa memenuhi kebutuhan hidup dan memberikan penghasilan besar agar bisa mandiri secara finansial. Di saat yang sama, muncul pula kekhawatiran tentang tekanan atau stres dari pekerjaan yang bisa menghambat kenyamanan hidupnya. Selain itu, ada juga rasa takut jika nanti ia tidak bisa mengembangkan diri secara maksimal, serta muncul keraguan apakah ia mampu menunjukkan kemampuan dan potensi terbaik yang dimilikinya.

e. Teman, hubungan percintaan dan relasi dengan keluarga

Pada fase ini, banyak individu mulai mempertanyakan hubungan mereka. Apakah pasangannya sudah tepat, atau bagaimana membangun hubungan yang bermakna jika masih lajang. Mereka juga ingin hidup lebih mandiri, lepas dari ketergantungan orang tua, dan mencari pertemanan yang tulus. Tanggung jawab mulai terasa berat, seperti keinginan untuk mandiri secara finansial, membayar utang pendidikan, hingga membantu keluarga, terutama bagi anak sulung. Tekanan sosial juga muncul, misalnya tuntutan untuk segera menikah setelah lulus dan memenuhi harapan

orang tua agar hidup mereka lebih baik dari generasi sebelumnya, terutama jika berasal dari keluarga sederhana.<sup>83</sup>

#### f. Identitas

Seseorang yang memasuki masa dewasa mulai merenungkan makna dari fase ini di satu sisi terasa menyenangkan karena banyak hal baru yang bisa dijalani, tapi di sisi lain juga menimbulkan rasa cemas dan tertekan.

Dalam proses ini, individu mulai lebih sadar akan siapa dirinya. Ia memperhatikan penampilan fisik, cara berbicara dan bersikap, serta bagaimana ia mengekspresikan perasaan di hadapan orang lain. Selain itu, pembentukan identitas diri juga mencakup kesadaran terhadap pandangan politik yang dianut serta pemahaman mengenai orientasi seksual. Semua hal ini menjadi bagian penting dari proses mengenal dan

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

e. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner dalam Ameliya terdapat aspek-

aspek dalam *quarter life crisis* antara lain:<sup>84</sup>

#### a. Keraguan dalam mengambil keputusan

<sup>83</sup> Murithi, “Psychological Factors Contributing to Quarter Life Crisis among University Graduates from a Kenyan University.,” 1.

<sup>84</sup> Ameliya, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” 17–20.

Saat memasuki usia dewasa, seseorang mulai belajar mandiri, terutama dalam mengambil keputusan penting tentang karier, pendidikan, hubungan, dan tujuan hidup. Banyaknya pilihan justru sering membuat bingung dan takut salah langkah, karena setiap keputusan dianggap sangat berpengaruh untuk masa depan. Rasa ragu muncul karena kurangnya pengalaman dan tidak adanya contoh pasti yang bisa dijadikan pegangan. Individu juga sering dilema antara memilih yang bermanfaat untuk sekarang atau untuk jangka panjang. Meski penuh kebingungan, proses ini adalah bagian penting dalam tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa.

b. Putus asa

Kegagalan dalam pekerjaan atau aktivitas sering membuat seseorang mulai meragukan dirinya sendiri dan kehilangan kepercayaan diri, apalagi jika usaha yang dilakukan tak membawa hasil. Harapan dan impian pun perlahan ditinggalkan karena merasa semua usaha sia-sia. Perasaan ini makin berat saat melihat teman sebaya sudah sukses, sehingga muncul rasa iri, kecewa, dan merasa tertinggal. Perbandingan itu membuat individu merasa tidak mampu dan kehilangan arah. Jika tidak ada dukungan dari lingkungan sekitar, perasaan putus asa ini bisa makin parah, dan akhirnya berdampak buruk pada

kesehatan mental terutama di masa awal dewasa saat pencarian jati diri sedang berlangsung.

c. Penilaian diri yang negatif

Memasuki masa dewasa sering kali membuat seseorang merasa cemas, bingung, dan terbebani oleh tanggung jawab yang datang. Banyak yang mulai meragukan kemampuan diri, takut gagal, dan merasa belum mengenal siapa dirinya. Perasaan ini makin berat ketika membandingkan diri dengan teman sebaya yang tampak lebih sukses. Akibatnya, individu merasa tertinggal, minder, dan tidak cukup baik. Padahal, sebenarnya banyak orang seusia mereka juga mengalami hal serupa, hanya saja perbandingan sosial membuat tekanan terasa lebih besar.

Kesadaran bahwa setiap orang punya waktunya sendiri sering kali terlupakan ketika sedang berada dalam tekanan emosional.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan tempat seseorang tumbuh baik keluarga, sosial, maupun budaya sangat memengaruhi cara berpikir dan mengambil keputusan. Kadang, pengaruh ini membuat individu merasa bingung saat dihadapkan pada pilihan-pilihan penting yang sulit diputuskan. Situasi tersebut memicu munculnya pertanyaan reflektif seperti “Siapa aku?” atau “Apa yang sebenarnya bisa aku lakukan?”, sebagai bentuk pencarian jati diri. Sayangnya, tidak semua orang bisa langsung menemukan

jawabannya. Banyak yang justru semakin bingung dan merasa terjebak dalam kebingungan tanpa tahu harus mulai dari mana. Konflik batin ini akhirnya membuat mereka sulit bergerak maju, meskipun sadar bahwa perubahan itu penting.

e. Kecemasan

Seiring bertambahnya usia, individu sering dihadapkan pada harapan besar, baik dari diri sendiri maupun orang lain. Hal ini bisa menimbulkan rasa khawatir dan takut bahwa usaha yang dilakukan tidak akan membawa hasil. Untuk memenuhi harapan tersebut, individu merasa harus sempurna dalam setiap hal, dan kegagalan dianggap memalukan. Ketakutan akan kegagalan ini membuatnya tertekan dan cemas, sehingga segala aktivitas terasa penuh beban. Alih-alih merasa termotivasi, individu justru merasa terbebani dan gelisah, sulit menikmati proses karena terus dihantui kemungkinan gagal. Padahal, kegagalan adalah bagian alami dari hidup yang dapat membentuk ketangguhan dan kedewasaan jika disikapi dengan bijak.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

f. Tertekan

Seseorang yang mengalami tekanan hidup sering merasa beban yang dihadapi semakin berat, dengan masalah yang datang bertubi-tubi. Hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuatnya merasa kewalahan, sulit fokus, dan tidak bisa

menjalani tanggung jawab dengan maksimal. Ia merasa masalah selalu mengikuti ke mana pun ia pergi, dan hal sederhana yang dulu mudah dilakukan kini terasa berat. Perasaan gagal dan cemas semakin memperburuk kondisi mentalnya, terutama karena adanya ekspektasi tinggi dari masyarakat terhadapnya sebagai mahasiswa. Masyarakat sering menganggap mahasiswa harus sukses akademik dan karier, yang menambah tekanan dan memperberat beban yang dirasakan.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Pada fase awal dewasa, banyak individu merasa khawatir tentang hubungan asmara, terutama terkait kesiapan untuk menikah. Tekanan sosial di Indonesia yang menganggap usia ideal untuk menikah adalah sebelum tiga puluh tahun membuat individu mulai meragukan dirinya. Mereka sering bertanya-tanya, "Kapan aku akan menikah?", "Apakah aku siap?", dan "Apakah pasangan saat ini yang tepat?". Keraguan ini menambah tekanan batin, karena individu ingin membuat keputusan yang bijak, namun juga khawatir tentang perasaan orang terdekat, seperti pasangan, keluarga, dan teman. Selain itu, ada kecemasan tentang menyeimbangkan berbagai aspek hidup, seperti hubungan, keluarga, pertemanan, dan karier. Semua ini menciptakan stres dan kebingungan, terutama ketika individu merasa harus segera membuat keputusan penting.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berjenis penelitian kepustakaan atau dapat dipahami juga dengan studi literatur, *library research*, studi pustaka dan beberapa istilah lainnya, meski terdapat istilah yang berbeda-beda, namun mempunyai maksud yang serupa. Menurut Nur Hasanah penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan tanpa menggunakan survei lapangan dan hanya memanfaatkan buku, karya tulis ilmiah, karya tulis non-ilmiah, majalah, koran, penelitian terdahulu, ensiklopedia dan bahan wacana baik yang berbentuk cetak maupun non-cetak yang relevan dengan masalah penelitian yang dikaji oleh peneliti.<sup>85</sup> Amir hamzah juga menjelaskan bahwasanya penelitian kepustakaan merupakan sebuah metode penelitian kualitatif yang berfokus pada analisis mendalam terhadap berbagai literatur yang relevan dalam konteks kepustakaan atau dengan memanfaatkan buku serta sumber tertulis lainnya sebagai objek kajian.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> Hasanah, *Metode Penelitian Kepustakaan: Konsep, Teori dan Desain Penelitian*, 3.

<sup>86</sup> Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, 8.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwasanya penelitian kepustakaan (*library research*) merupakan penelitian yang menggunakan sumber-sumber pustaka sebagai objek penelitian seperti buku dan bahan wacana sejenisnya tanpa menggunakan sumber yang diperoleh dari survei lapangan.

Penelitian kepustakaan pada penelitian ini berjenis analisis buku teks. Analisis buku teks merupakan pengkajian buku yang bersifat pengembangan atau penerapan teori yang telah ada serta relevansinya terhadap perkembangan sosial budaya masyarakat.<sup>87</sup> Dalam penelitian ini, buku-buku yang menjadi objek kajian adalah karya-karya yang membahas secara khusus falsafah hidup Jawa *nrimo ing pandum* dan bimbingan serta konseling Islam. Kedua tema ini dipilih karena memiliki kedekatan yang erat dengan aspek psikologis dan spiritual dalam kehidupan manusia, terutama dalam menghadapi tantangan hidup di masa dewasa awal, seperti *quarter life crisis*.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHIMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Kedua sumber ini tidak hanya menjadi referensi teori, tetapi juga dijadikan sebagai paradigma utama dalam membahas fenomena penelitian, yaitu sebagai pendekatan atau kiat yang dapat digunakan untuk memahami dan menangani permasalahan *quarter life crisis*. Dengan menggabungkan nilai-nilai budaya dan spiritual, penelitian ini berupaya menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual dalam mendampingi

---

<sup>87</sup> Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, 34–35.

individu yang sedang berada pada masa transisi dan pencarian jati diri di usia dewasa awal. Pendekatan ini juga bertujuan untuk memberikan alternatif solusi yang tidak hanya rasional, tetapi juga menyentuh sisi emosional dan spiritual individu.

## B. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah falsafah hidup *nrimo ing pandum*, yaitu sebuah *sesanti* atau nasihat yang berasal dari budaya masyarakat Jawa. Sebagai bentuk kearifan lokal, *nrimo ing pandum* dapat dijadikan pendekatan dalam *indigenous counseling*, yaitu konseling berbasis budaya dan nilai-nilai lokal yang relevan dengan kehidupan masyarakat setempat. Pendekatan ini memberikan alternatif dalam proses konseling yang lebih membumi dan dekat dengan keseharian individu, khususnya mereka yang berasal dari latar belakang budaya Jawa. Selain itu, penelitian ini juga menambahkan bimbingan dan konseling Islam sebagai objek kajian pendukung dari sisi spiritual. Dengan menggabungkan nilai-nilai lokal seperti *nrimo ing pandum* dan nilai spiritual dalam Islam, pendekatan konseling yang ditawarkan dalam penelitian ini menjadi lebih holistik—menyentuh aspek budaya, psikologis, dan spiritual sekaligus. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan jalan keluar yang lebih mendalam bagi individu yang mengalami krisis dalam fase hidupnya.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan suatu data yang akan diteliti oleh peneliti. Pada penelitian ini data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi yaitu membaca, mengumpulkan, menelaah dan memahami objek yang digunakan atau yang sesuai dengan rancangan penelitian yang telah dibuat. Dalam konteks tersebut data primer yang digunakan dalam penelitian ini merupakan buku-buku yang selaras dengan tema *nrimo ing pandum* dan bimbingan dan konseling Islam, yakni; “*Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*”, “*Bimbingan dan Konseling Islam*”, dan ‘*Quarter Life Crisis : The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*’. Dari buku-buku tersebut data yang terkumpul dianalisis serta ditulis tentang sebuah kiat dalam menghadapi masalah penelitian, yakni “*Quarter Life Crisis*”. Sedangkan pada data sekunder dari penelitian ini menggunakan artikel, jurnal, ensiklopedia serta web yang berkaitan dengan objek dan masalah penelitian ini.

### D. Analisis Data

#### J E M B E R

Analisis data memiliki pengertian sebagai proses yang dilakukan dalam rangka menemukan dan menyusun data-data yang telah dikumpulkan untuk disajikan dalam penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi merupakan sebuah metode dalam mengumpulkan dan mengalisis isi dari sebuah teks yang dapat berupa kata-kata, makna, gambar, simbol, gagasan, tema serta

bermacam bentuk pesan yang bisa dikomunikasikan.<sup>88</sup> *Content analysis* dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi, memilah, dan kategorisasi informasi dari sumber data penelitian ke dalam nilai-nilai yang terkandung pada falsafah hidup *nrimo ing pandum* sebagai *indigenous counseling* dan relevansinya dalam menghadapi *quarter life crisis* dalam konteks bimbingan dan konseling Islam.

#### E. Keabsahan data

Setiap penelitian yang dilakukan pasti perlunya dilakukan pengecekan data yang diperoleh agar data tersebut dapat dipastikan valid, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dalam pemeriksaan data yang diperoleh. Triangulasi adalah teknik memverifikasi keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar data penelitian sebagai pengecekan atau pembanding terhadap data penelitian tersebut. Triangulasi terdapat tiga macam, yakni sumber, metode, dan teori.<sup>89</sup> Namun dalam penelitian ini menggunakan satu macam teknik triangulasi, yakni triangulasi dengan sumber. Triangulasi sumber merupakan membandingkan dan mengecek kredibilitas data penelitian menggunakan informasi yang didapatkan dari waktu dan alat yang berbeda.<sup>90</sup> Triangulasi sumber dalam konteks penelitian ini membandingkan

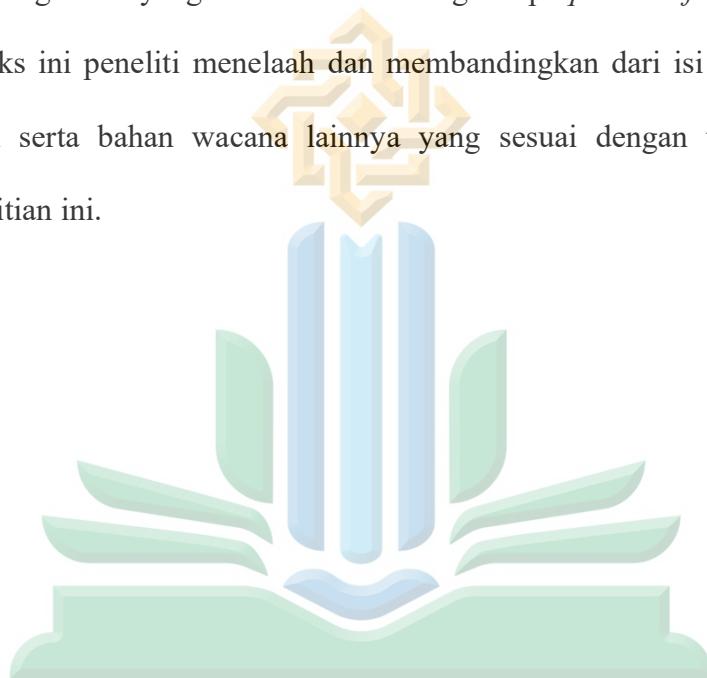
<sup>88</sup> Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, 99.

<sup>89</sup> Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 330–31.

<sup>90</sup> Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 330–31.

dan mengecek suatu pernyataan dalam suatu bahan wacana yang satu dengan yang lainnya.

Teknik ini digunakan untuk menemukan data yang akurat terkait falsafah hidup *nrimo ing pandum* serta nilai-nilai dalam bimbingan dan konseling Islam yang relevan untuk menghadapi *quarter life crisis*. Dalam konteks ini peneliti menelaah dan membandingkan dari isi buku, artikel, jurnal serta bahan wacana lainnya yang sesuai dengan tema bahasan penelitian ini.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Implementasi Strategi NIP dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk Mengatasi QLC

##### 1. Rekonstruksi *Quarter Life Crisis* (QLC) dalam Kerangka Bimbingan dan Konseling Islam

Pada fase usia dewasa awal (sekitar 20-29 tahun), sering muncul apa yang disebut sebagai krisis moral-psikologis transisi, yaitu *Quarter Life Crisis* (QLC) yang ditandai oleh “kecemasan mendalam, kebimbangan arah hidup, dan perasaan tidak berdaya”. Misalnya, penelitian di Indonesia menemukan bahwa generasi muda 20-29 tahun mengalami ketidakpastian prospek kerja, rencana pernikahan, tekanan sosial yang intens yang diperparah oleh pandemi COVID-19 dan itu memperkuat pengalaman QLC.<sup>91</sup> Dalam konteks ini, peran layanan bimbingan dan konseling tidak sekadar memberi “tips” praktis, tetapi juga men-rekonstruksi QLC dari kerangka keilmuan yang lebih luas: yaitu kerangka Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

---

<sup>91</sup> Putri dkk., “A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic,” 43.

Asumsi bahwa QLC hanya persoalan karier atau sosial saja perlu diuji ulang. Sebab, menurut Koenig & Larson menyatakan bahwa Alasan mengapa religiusitas berperan dalam krisis seperempat abad keyakinan agama dapat membuat individu merasa bahagia, puas dalam hidup, dan dipenuhi perasaan positif.<sup>92</sup> Maka dalam kerangka BKI, rekonstruksi QLC berarti melihat bukan hanya “apa yang salah” dalam jalur hidup, tetapi juga “apa yang berguncang” dalam relasi manusia dengan Tuhan (*ubudiyah*), dengan diri sendiri (*nafs*), dan dengan lingkungan (*muāmalah*). Teori-konseling Islam juga menekankan bahwa krisis bukan semata hambatan, melainkan *potensi* untuk transformasi ruhani sebagaimana dalam artikel tentang konseling krisis perspektif Islam: “konseli harus dimantapkan pemahamannya bahwa krisis bagian dari kasih-sayang Allah”.<sup>93</sup>

Bukti empiris memperlihatkan bahwa QLC menampilkan gejala-gejala konkret: misalnya dalam studi “*Quarter-life crisis in young adults*” ditemukan korelasi negatif signifikan antara QLC dan kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri dan tujuan hidup.<sup>94</sup> Studi lain menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial serta kesepian menjadi mediator dalam QLC bagi dewasa muda yang mengakibatkan isolasi sosial.<sup>95</sup> Dalam kerangka BKI, maka intervensi

<sup>92</sup> Ihsani dan Utami, “The Role of Religiosity and Self-Efficacy towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students,” 32.

<sup>93</sup> Yusuf, “KONSELING KRISIS DALAM PERSPEKTIF ISLAM,” 82.

<sup>94</sup> Wijaya dkk., “Quarterlife Crisis in Young Adults,” 121.

<sup>95</sup> Zamzam, “The Influence of Peer Social Support on Quarter Life Crisis with Loneliness as a Mediating Variable in Emerging Adulthood,” 35.

bukan hanya soal meningkatkan karier atau relasi sosial, melainkan memperkuat kerangka keyakinan (*taqwa*), pemaknaan (*tadabbur*), dan *tawakkal* sebagai coping spiritual-kognitif.

Teori perkembangan manusia dan konseling membantu menjelaskan “akar masalah” QLC dalam perspektif BKI. Misalnya konsep tahap dewasa awal (*early adulthood*) dalam psikologi perkembangan menyebut bahwa tugas utama adalah mengeksplorasi identitas, membangun relasi intim, serta mempersiapkan produktivitas.

Ketika tugas ini gagal atau tertunda, muncul kebimbangan dan perasaan terjebak dalam QLC. Di sisi lain, teori konseling Islam seperti BKI menekankan integrasi antara ilmu psikologi dan nilai-nilai Islam: konseli diposisikan sebagai hamba dan *khalifah* Allah, yang memiliki tanggung-jawab untuk menyempurnakan dirinya melalui perubahan dan pembinaan ruhani.<sup>96</sup> Dengan demikian, rekonstruksi QLC dalam BKI memerlukan pendekatan ganda: memahami tugas perkembangan dan bidang spiritual-religius.

Dari perspektif aplikasi praktis, melakukan rekonstruksi QLC lewat BKI berarti fasilitasi proses di mana konseli dewasa awal diajak untuk: pertama, menyadari bahwa kegelisahan yang dialami bukan sekadar “gagal memenuhi target sosial” tetapi juga sinyal untuk refleksi nilai, arah hidup, dan relasi dengan Allah; kedua, membangun modal religius (misalnya rasa syukur, *tawakkal*, *ikhtiar*) sebagai fondasi *coping*

---

<sup>96</sup> Yusuf, “KONSELING KRISIS DALAM PERSPEKTIF ISLAM,” 92.

yang sehat terbukti dalam penelitian bahwa konseling Islam melalui terapi syukur efektif menurunkan tingkat QLC pada orang dewasa awal.<sup>97</sup> Ketiga, mengembangkan jaringan dukungan (*peer & mentor*) dan memperkuat identitas spiritual sebagai bagian dari orientasi hidup bukan sekadar orientasi materi.

Rekonstruksi QLC dalam kerangka BKI bukan sekadar memasukkan istilah Islam ke dalam bingkai psikologi, melainkan merangkai ulang bagaimana kita memahami QLC: sebagai momen transisi yang berpotensi menjadi *pintu* transformasi kognitif, bukan hanya jebakan kebimbangan. Dengan pemahaman demikian, bimbingan dan konseling Islam bisa tampil sebagai arena di mana dewasa awal tidak hanya “meletakkan target” tetapi juga “menemukan makna”, dan melalui proses itu, bukan saja mengatasi QLC, melainkan justru melanjutkan hidup dengan akhlak karimah dan keteguhan spiritual.

## 2. Dimensi Kritis QLC: Aspek, Jenis, dan Faktor Pemicu

*Quarter Life Crisis* (QLC) bukanlah sekadar rasa sedih biasa, melainkan sebuah krisis emosional yang bermakna dan terstruktur berakar kuat dari fase transisi ke masa dewasa awal. Istilah ini dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 sebagai respons terhadap pengalaman banyak dewasa muda yang merasa “tertinggal”, “terjebak”, atau “tidak sesuai dengan ekspektasi”

<sup>97</sup> Rofiq dan Atmagistri, “EFEKTITAS KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA ORANG DEWASA AWAL DI SURABAYA,” 13.

pada kehidupan setalah studi.<sup>98</sup> Kerangka ini menuntut agar kita melihat QLC bukan sebagai keganjilan individual semata, tetapi sebagai fenomena kompleks yang mencakup dinamika internal dan eksternal. Studi sistematis mencatat bahwa komitmen terhadap makna hidup, spiritualitas, dan kecemasan menjadi faktor internal penting dalam QLC.<sup>99</sup>

Selanjutnya, dari sisi aspek manifestasi QLC, penelitian menunjukkan sejumlah indikator yang khas: keraguan dalam mengambil keputusan besar (karier, hubungan), perasaan putus-asa atau “*hopeless*”, dan penilaian diri yang negatif. Misalnya, dalam kajian oleh Putri dkk., di Indonesia ditemukan bahwa “*work-related demands, marriage plans, and family-related issues are the root causes of quarter-life crises marked by disturbing negative thoughts and feelings*”.<sup>100</sup>

Indikator-indikator tersebut memperkuat asumsi bahwa QLC muncul bukan karena satu faktor tunggal saja, melainkan karena persimpangan dinamika psikologis dan sosial pada fase dewasa awal.

Kemudian, dalam hal jenis QLC, muncul pembagian yang konstruktif; tipe *Locked-In* dan *Locked-Out*. *Locked-In* adalah ketika seseorang merasa terjebak dalam peran, komitmen atau pekerjaan yang tidak cocok dengan hati nurani atau identitas diri misalnya usia 21-25

<sup>98</sup> Robbins dan Wilner, *Quarterlife crisis*, 5.

<sup>99</sup> Farah Hasyim dkk., “Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood,” 1.

<sup>100</sup> Putri dkk., “A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic,” 28.

tahun yang sudah terikat pekerjaan atau hubungan yang tidak memuaskan. Sebaliknya, *Locked-Out* adalah ketika individu merasa terhambat memasuki kehidupan dewasa ideal yang diimpikan sulit mendapatkan pekerjaan tetap, kemandirian finansial tertunda, sehingga muncul rasa frustrasi dan kegagalan. Konsep ini sesuai dengan analisis tentang episodik QLC: “*crises that involve goals being perceived as unachievable can bring a negative sense of being locked-out of adult opportunities*”.<sup>101</sup> Dengan demikian, pemahaman jenis QLC membantu kita melihat bahwa krisis ini bisa karena terlalu tersangkut maupun tertinggal.

Selanjutnya, faktor-pemicu QLC dapat diklasifikasikan ke dalam dua ranah: internal dan eksternal. Faktor internal, antara lain pencarian identitas (*identity exploration*), instabilitas hidup (*instability*), fokus pada diri sendiri (*being self-focused*), perasaan “*in-between*” (di antara remaja dan dewasa), dan “*the age of possibilities*” di mana harapan dan kenyataan saling berbenturan. Sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan akademis, ketidaksesuaian antara mimpi dan realitas, kegelisahan spiritual, dilema karir (antara minat dan finansial), serta perbandingan sosial (*upward social comparison*). Penelitian literatur menunjukkan bahwa faktor internal terkuat adalah “*commitment to purpose, religiosity and spirituality, and anxiety*”, sementara faktor eksternal paling penting adalah dukungan sosial, usia, dan jenis

---

<sup>101</sup> Robinson dkk., “Quarter-Life Crisis Episodes in Emerging Adulthood,” 1491.

kelamin.<sup>102</sup> Dengan demikian, jika kita hanya fokus pada satu aspek (misalnya pekerjaan), kita akan kehilangan panorama penuh dari aktifitas krisis yang dialami oleh dewasa awal.

Selanjutnya, dari sudut teori konseling dan perkembangan manusia, kita dapat melihat bahwa fase dewasa awal (*emerging adulthood*) menurut Jeffrey Arnett adalah periode eksplorasi identitas, relasi intim, dan produktivitas. Ketika tugas-tugas tersebut tertunda atau berjalan tidak sesuai harapan, muncul kebimbangan dan perasaan terjebak yang diterjemahkan sebagai QLC.<sup>103</sup> Kajian juga memperlihatkan bahwa kematangan emosional dan dukungan sosial memiliki peran prediktif dalam studi Suprayogi & Santoso menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosional dan dukungan sosial yang tinggi berkorelasi dengan tingkat QLC yang lebih rendah.<sup>104</sup> Maka, dalam kerangka termasuk BKI, penting untuk membina kematangan emosional dan membangun jaringan dukungan agar fase QLC bukan menjadi jalan buntu tetapi transisi yang produktif.

Dimensi kritis QLC meliputi aspek manifestasi, jenis *Locked-In/Locked-Out*, serta faktor pemicu internal dan eksternal merupakan kerangka yang memungkinkan untuk memahami fenomena ini secara menyeluruh. Memahami dimensi-dimensi tersebut bukan hanya teori

<sup>102</sup> Farah Fadilah Hasyim dkk., “Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood,” 4.

<sup>103</sup> Valentino dan Hendrawan, “Tinjauan Sistematis,” 27.

<sup>104</sup> Suprayogi dan Santoso, “Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis,” 5.

semata, tetapi landasan untuk merancang intervensi yang tepat untuk mendorong refleksi terhadap identitas, memperkuat spiritualitas, menyediakan dukungan sosial, dan memfasilitasi transisi produktif. Dengan demikian, QLC bukan sekadar tantangan yang menakutkan, tetapi bisa menjadi kesempatan untuk pertumbuhan diri dalam arti yang lebih luas termasuk makna keagamaan, relasi yang sehat, dan arah hidup yang bermakna.



### 3. QLC Dilihat dari Hakikat Manusia dan Nilai Musibah dalam BKI

Pada hakikatnya, ketika kita memandang Quarter Life Crisis (QLC) dari kerangka Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), maka krisis tersebut bukan hanya sekadar gejala psikologis atau sosial, melainkan sebuah “manifestasi” dari ketidakseimbangan jiwa manusia yang diciptakan untuk beribadah kepada Allah SWT. Sebagaimana tertuang pada QS. Adz-Dzariyat ayat 57;

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Artinya:  
“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk  
beribadah kepada-Ku.”

Manusia dilengkapi fitrah: iman, akal, *qalb*, *nafs*, fisik dan psikis. Dalam situasi QLC, terjadi ketidakselarasan fungsi-fungsi tersebut: akal yang bimbang, *qalb* yang gelisah, nafsu yang dominan membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses secara tidak

realistik sehingga menimbulkan emosi negatif yang maladaptif.<sup>105</sup>

Maka, QLC dalam perspektif BKI adalah sebuah “alarm” fitrah yang memberi tahu bahwa harmoni antara unsur-unsur manusia telah terganggu. Hal ini menegaskan bahwa bantuan konseling Islam perlu memahami lebih daripada sekadar “anak muda stres” melainkan “manusia fitrah yang terpanggil kembali untuk taat”.

Bukti empiris mendukung pentingnya kerangka spiritual-kognitif dalam QLC. Misalnya, studi A. Muhajir dan S. Tulic menunjukkan bahwa kecemasan pada QLC dapat dikaitkan dengan *khauf* (ketakutan), *diiq* (sempitnya jiwa), dan *huzn* (kesedihan) dalam al-Qur'an dan solusi yang ditawarkan termasuk usaha, istiqomah, iman dan ketaatan.<sup>106</sup> Studi lain oleh H. Ilman menegaskan bahwa konseling Islam secara khusus memperkuat ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi QLC.<sup>107</sup> Dengan demikian, QLC menjadi pintu untuk merekonstruksi relasi manusia dengan Allah, relasi manusia dengan dirinya, relasi manusia dengan sesamanya.

Dari sisi teori, BKI menekankan bahwa musibah atau krisis seperti QLC bukan semata hukuman, melainkan ujian (*ibrah*) yang membawa hikmah jika dipahami dengan benar. Sebagaimana dikemukakan dalam kajian “*Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam: Hakikat Manusia sebagai Hamba Allah” bahwa kesadaran akan

<sup>105</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 23.

<sup>106</sup> Muhajir dan Tulic, “AL-QUR’AN’S SOLUTION IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE TO ANXIETY (THEMATIC STUDY OF THE QUR’AN),” 254.

<sup>107</sup> Ilman dan Nurjannah, “Menghadapi Quarter Life Crisis,” 76.

status manusia sebagai hamba Allah membantu pembentukan identitas diri dan ketenangan. Kesadaran ini tidak membuat masalah langsung hilang, namun memberi kekuatan baru untuk menghadapi tantangan hidup.<sup>108</sup> Dalam konteks QLC, kegelisahan akan masa depan, kebimbangan arah, dan dominasi membandingkan diri dengan seseorang yang lebih sukses bisa dipahami sebagai musibah yang mengundang manusia untuk kembali ke takdir, ridha, *ikhtiar*. Dengan demikian, perspektif BKI menawarkan *reframing*: bukan “menghindari QLC” semata, tetapi “mengalami QLC dengan kesadaran iman”.

Kemudian, praktisnya, maka ketika QLC terjadi yang harus memfokuskan intervensi pada unsur-unsur fitrah yang terganggu: akal perlu diarahkan ulang dengan pemahaman bahwa keputusan hidup bukan hanya soal karier tetapi soal amanah; *qalb* perlu ditempa dengan sabar, tawakkal, dan syukur; nafsu perlu diarahkan menuju nafsu *muthma'innah* bukan nafsu amarah maupun *lawwamah*. Penelitian tentang faktor penyebab QLC menunjukkan bahwa salah satu pemicu adalah ketidakpastian masa depan, perbandingan diri *upward*, dan kegelisahan spiritual.<sup>109</sup> Maka dalam praktik BKI, QLC tidak hanya diatasi dengan strategi karier atau sosial saja, melainkan dengan strategi rohani-kognitif yang selaras.

<sup>108</sup> Susanto dkk., *Quarter Life Crisis dalam Perspektif Islam: Hakikat Manusia sebagai Hamba Allah dalam Menghadapi Krisis Identitas*, 9.

<sup>109</sup> Hidayat dkk., “QUARTER-LIFE CRISIS PHENOMENON (VIEWS AND SOLUTION ACCORDING TO ISLAMIC PSYCHOLOGY,” 4.

Lebih lanjut, “nilai musibah” dalam QLC mempunyai arti bahwa ketika dewasa awal merasakan kecemasan, perbandingan sosial dengan seseorang yang lebih sukses, atau terjebak dalam ketidakpastian finansial, maka ini bisa menjadi titik balik, bukan hanya kegagalan. Bila dipahami sebagai musibah yang bermakna, maka muncul potensi untuk pertumbuhan: penguatan spiritual, integritas personal, orientasi hidup bermakna. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa religiusitas cukup signifikan menurunkan gejala QLC.<sup>110</sup> Dengan demikian, pembingkaian ulang dari BKI menghadirkan QLC sebagai momen transformasi bukan hanya hambatan.

Hakikat manusia dan nilai musibah memberi kita kerangka konseptual yang kuat untuk memahami QLC dalam BKI. QLC bukan sekadar fase panik karier atau sosial, melainkan sebuah panggilan terhadap fitrah manusia: untuk kembali kepada ibadah, menajamkan akal, menenangkan *qalb*, dan menyeimbangkan nafsu. Dengan menggunakan lensa musibah-ujian, intervensi BKI menjadi lebih kaya; membantu individu menghadapi QLC bukan hanya dengan solusi praktis duniawi, tetapi dengan makna teologis dan spiritual. Integrasi kerangka ini akan memperkuat penelitian, praktik konseling dan pendidikan dalam ranah BKI. Sehingga dewasa awal yang mengalami

---

<sup>110</sup> Hidayat dkk., “QUARTER-LIFE CRISIS PHENOMENON (VIEWS AND SOLUTION ACCORDING TO ISLAMIC PSYCHOLOGY,” 9.

QLC tidak hanya “terlepas” dari krisis, tetapi “dihadirkan” dalam kehidupan yang bermakna dan produktif.

#### 4. Konseptualisasi *Nrimo Ing Pandum* (NIP) dan IC

Pada tahap awal, penting untuk ditegaskan bahwa *Nrimo Ing Pandum* (NIP) bukan sekadar pepatah budaya Jawa yang pasif menanti nasib, melainkan sebuah **paradigma indigenous counseling (IC)** yang sangat kontekstual untuk menghadapi krisis dewasa awal seperti *Quarter Life Crisis* (QLC). NIP terdiri dari dua kata: *nrimo* (menerima) dan *pandum* (pemberian/ketentuan/jatah), yang secara tradisi menggambarkan sikap menerima dengan ikhlas atas segala ketentuan hidup. Nilai sabar, bersyukur dan menerima dalam masyarakat Jawa yang terkandung dalam NIP termasuk dalam lima tema utama penerimaan diri (bersyukur 29,3 %, mengambil hikmah 14,6%) dalam suatu kajian psikologi *indigenous*.<sup>111</sup> dengan demikian NIP dapat berfungsi sebagai kerangka budaya-spiritual yang membantu individu dewasa awal menghadapi keimbangan arah hidup, bukan hanya dari sisi karier atau sosial tetapi dari sisi makna eksistensial.

Sebagai bukti bahwa NIP relevan dalam konteks IC, studi menunjukkan bahwa pendekatan penerimaan dalam budaya Jawa memberikan efek psikologis yang nyata: konsep NIP, partisipan merasa “lebih kuat dalam menghadapi situasi” (29,3 %) dan “menerima

---

<sup>111</sup> Pratama dan Yunanto, “Konsep Penerimaan Diri Orang Jawa Ditinjau Dari Konsep Narima Ing Pandum,” 11.

keadaan yang dihadapi” (34,1%).<sup>112</sup> Dari sini muncul teori bahwa NIP bukan hanya sikap pasif menunggu, melainkan proses aktif: seseorang berusaha sesuai kapasitasnya setelah itu menerima hasilnya. Dalam terminologi IC, ini disebut sintesis asimilatif antara nilai budaya lokal dan metode konseling. Seorang skeptis mungkin mempertanyakan: apakah nilai budaya tradisional seperti NIP cukup untuk krisis yang sangat dipengaruhi oleh dinamika global (tekanan karier, media sosial-ekonomi)? Meskipun bukan satu-satunya solusi, NIP berfungsi sebagai fondasi psikospiritual yang memperkuat kapasitas internal seseorang untuk “menjadi stabil” sebelum menghadapi arus eksternal.

Dari sisi teori konseling, NIP sebagai IC memang menempatkan nilai budaya lokal sebagai sumber kekuatan dalam bimbingan dan konseling. IC didefinisikan sebagai proses bantuan yang berlandaskan sistem pengetahuan, nilai dan prinsip hidup masyarakat lokal yang kemudian diintegrasikan ke dalam konseling universal. Dengan demikian, NIP dalam kerangka IC menjadi “jembatan” antara warisan budaya Jawa dan teori modern seperti *locus of control* dan *cognitive-behavioral coping*. Misalnya, orang yang mempraktikkan NIP memposisikan dirinya tidak semata-mengandalkan ambisi (“*ngoyo*”) tetapi juga bisa “*legowo*” atas hasil (“*nrimo*”). Konstruk NIP mencakup menerima, sabar dan bersyukur menjadi inti-inti yang saling

---

<sup>112</sup> Pratama dan Yunanto, “Konsep Penerimaan Diri Orang Jawa Ditinjau Dari Konsep Narima Ing Pandum,” 16.

melengkapi.<sup>113</sup>

Realisasinya ketika seseorang dewasa awal terjebak dalam QLC karena tekanan membandingkan diri, NIP dapat menawarkan *alternative frame*: bukan “saya harus cepat sukses agar tidak tertinggal” tetapi “saya berusaha sebaik mungkin dan menerima proses serta hasilnya”.

Selanjutnya, dari perspektif metodologis, NIP sebagai IC menggunakan tahapan *translation/modelling* dan *indigenization* dalam pengembangan konseling budaya yakni mengambil nilai lokal, menyesuaikan dengan metode konseling, lalu mengadaptasi ke dalam praktek yang kontekstual. Dalam penelitian yang mengurai nilai *nrimo* sebagai *coping* budaya Jawa, Hanim dkk. menjelaskan bahwa sikap *nrimo* membantu individu menghadapi ketidakpastian dengan lebih tenang dan mampu menjaga keseimbangan emosional.<sup>114</sup> Maka *Nrimo Ing Pandum (NIP)* tidak boleh direduksi menjadi sekadar ajaran pasif “*nrimo nasib*”. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), konsep ini harus diwujudkan secara praktis dan edukatif melalui rancangan intervensi konseling yang membentuk kebiasaan (*habit*), kesadaran budaya (*cultural reflection*), dan kedalaman spiritual (*spiritual-psychological integration*).

*Nrimo Ing Pandum* sebagai paradigma *indigenous counseling* menawarkan kerangka yang **kontekstual**, **budaya-spiritual**, dan

---

<sup>113</sup> Yemima dan Basuki, “Sebuah Review,” 1857.

<sup>114</sup> Hanim dkk., “MENGURAI NRIMO,” 2024, 83.

**praktis** untuk mengatasi QLC pada dewasa awal. Ia tidak menggantikan teori modern, tetapi justru memperkaya dan memperdalamnya dengan dimensi budaya lokal dan nilai spiritual. Integrasi paradigma ini ke ranah bimbingan dan konseling Islam membuka arah penelitian baru sekaligus praktik yang lebih holistik menjadikan krisis QLC tidak hanya sebagai hambatan yang harus diatasi, tetapi sebagai momen pembelajaran yang bermakna dalam kerangka fitrah manusia yang menerima dan bersyukur.

## 5. Fondasi Psikologis *Nrimo Ing Pandum*: Syukur, Sabar, dan Penerimaan

Pada dasarnya, kerangka *Nrimo Ing Pandum* (NIP) dibangun atas tiga fondasi psikologis-spiritual yang kokoh: *syukur*, *sabar*, dan *penerimaan* (*nrimo*). Ketiga fondasi ini secara kolektif menjadi fondasi resiliensi kemampuan manusia untuk bertahan, bangkit, dan berkembang menghadapi tekanan, termasuk fase krisis dewasa awal seperti *Quarter Life Crisis* (QLC). Syukur memulihkan perspektif, sabar menjaga kestabilan emosi, dan penerimaan (*nrimo*) menata ulang kontrol diri dan realitas ketiganya bekerja sinergis: syukur menurunkan beban kecemasan, sabar mencegah reaksi destruktif, *nrimo* mengubah strategi kontrol dari “menguasai hasil” menjadi “melakukan yang terbaik sambil menerima hasil”. Sebuah studi menunjukkan bahwa

integrasi nilai-nilai dalam psikologi Islam membantu membangun resiliensi psikologis terhadap stres eksistensial.<sup>115</sup>

Fondasi pertama yaitu **syukur (syukr)**: dalam pengertian, syukur adalah perasaan positif dan sikap aktif menghargai nikmat Tuhan, yang dalam konteks psikologis berfungsi sebagai mekanisme *cognitive reappraisal* mengalihkan perhatian dari kekurangan ke penghargaan atas apa yang ada. Implementasi syukur dalam kehidupan dapat membuat perubahan positif dalam kesehatan emosional yang dialami, seperti; penghindaran pesimisme, ketidakbahagiaan, keluhan rasa tidak enak badan dan rasa sakit, emosi maladaptif seperti kemarahan, luka hati, dan ketakutan, perasaan kesepian, dan isolasi.<sup>116</sup> Dalam konteks PLC di mana tekanan perbandingan sosial atau *upward social comparison* yang mustahil digapai sikap syukur dengan *downward social comparison* berperan strategis: bukan hanya mengubah emosi tetapi memperkuat *qana'ah* (rasa cukup) dalam konteks nikmat dunia, yakni dengan melihat kepada mereka yang berada di bawah agar tumbuh rasa syukur, *qanaah* dan ketenangan batin, bukan iri dan kegelisahan. dan mengurangi praktik membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses dapat memicu kerendahan diri.<sup>117</sup>

Fondasi kedua, **sabar (sabr)**, adalah kemampuan menahan diri dari respons emosional yang berlebihan dan tetap teguh dalam

<sup>115</sup> Rochman dkk., “Concept of Resilience in Islamic Perspective,” 108.

<sup>116</sup> Diniz dkk., “The effects of gratitude interventions,” 6.

<sup>117</sup> Hamid, “FENOMENA SOCIAL COMPARISON DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Tematik),” 29.

menghadapi situasi penuh tekanan, masalah, atau musibah karakteristik yang sangat relevan dengan QLC. Terlebih lagi, dalam kerangka psikologi Islam sabar dikaitkan dengan peningkatan resiliensi: nilai sabar secara signifikan dipengaruhi oleh *self-control*, *academic hardness*, *resilience*, dan *self-acceptance*.<sup>118</sup> Dengan demikian, sabar dalam NIP bukan sekadar menunggu, tetapi tindakan aktif yang menjaga stabilitas *qalb*, menahan *nafsu lawwamah*, dan memberi ruang bagi proses refleksi dan lalu pengembangan diri sangat penting agar QLC tak memecah integritas akal dan *qalb*.

Fondasi ketiga, **penerimaan** (*nrimo*), menggarisbawahi kesadaran bahwa manusia memiliki batasan kendali; manusia “*sakdrema nglakoni urip*” dan hasil akhir “*Gusti kang wenang nemtoake*”. Dalam psikologi ini terkait dengan konsep *locus of control* yaitu seberapa jauh individu meyakini hasil hidup tergantung pada dirinya atau faktor luar. Pengabaian terhadap batas kendali memicu rasa tidak berdaya dan perasaan *negative* masalah inti QLC. Dalam studi *“Comparison of Religiosity, Resilience and Locus of Control”* Lokus kendali eksternal yang meningkat mencerminkan pengakuan mereka terhadap faktor-faktor di luar kendali mereka sebagai mekanisme coping agar tidak terjadi sikap *self-blaming* dan perasaan tertekan, sementara lokus kendali internal yang meningkat mencerminkan **rasa agensi pribadi** yang baru atau keinginan kuat untuk berubah setelah

---

<sup>118</sup> Hidayat dkk., “Predictors of Patience in Islamic Psychology,” 12.

trauma, yang mengarah pada perubahan psikologis yang positif (pertumbuhan pasca-trauma).<sup>119</sup> Dengan *nrimo*, individu diajak untuk mengintegrasikan dua aspek: usaha maksimal (*internal locus*) dan penerimaan hasil yang di luar kendali (*eksternal locus*) sehingga menciptakan keseimbangan kendali dan menerima keterbatasan diri sebagai bagian dari kehendak Ilahi yang pada gilirannya mengurangi hambatan emosional dan kognitif pada QLC.

**Tabel 1.2**  
**Pemetaan Kaitan QLC (Faktor), BKI, NIP (Spiritual Respon)**

Aspek QLC	Faktor Pemicu (Intenal/Eksternal)	Dampak Pada Hakikat Manusia (BKI)	Respon Spiritual (Nilai BKI & NIP)
Keraguan dalam keputusan	Terlalu banyak pilihan hidup, tuntutan sosial, dan ketidakstabilan identitas	Ketidakseimbangan antara akal dan <i>qalb</i> yang menyebabkan kaburnya arah hidup dan lemahnya kepekaan spiritual	<b>Iman kepada takdir:</b> kesadaran rasional dan spiritual bahwa hasil kehidupan berada dalam kendali Allah, serta <i>ikhtiar-tawakkal</i> sebagai keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri
Kecemasan berlebihan	Perbandingan sosial yang tidak realistik ( <i>upward social comparison</i> ), tekanan masa depan, ekspektasi diri yang tidak realistik	Dominasi <i>nafs lawwamah</i> yang menimbulkan konflik batin antara cita ideal dan realitas, disertai gangguan ketenangan <i>qalb</i>	<b><i>Sabr</i> (ketahanan emosional):</b> kesabaran aktif dalam menghadapi ketidakpastian; didukung oleh sikap <i>ridha</i> dan keteguhan

<sup>119</sup> Zeb dkk., “Strengths Amidst Adversity,” 117.

			spiritual sebagaimana nilai <i>nrimo ing pandum</i>
Putus asa ( <i>hopeless</i> )	Kegagalan berulang, <i>self-judgement</i> negatif, dan hilangnya makna diri	Melemahnya <i>nafs muthma'innah</i> , hilangnya harapan dan kepercayaan diri terhadap rahmat Allah; terganggunya orientasi ibadah sebagai tujuan hidup	<b>Tawakkul dan Raja'</b> : berserah setelah <i>ikhtiar</i> dengan tetap menumbuhkan harapan pada <i>rahmat Allah</i> ; memulihkan makna hidup melalui keyakinan pada kasih sayang Ilahi
Rendah diri	<i>Upward social comparison</i> yang tidak realistik, gangguan kognitif tentang nilai diri, kurangnya kesadaran terhadap potensi sebagai anugerah Tuhan	Terputusnya kesadaran <i>fitrah iman</i> , munculnya penolakan diri, serta melemahnya <i>qana'ah</i> dan penghargaan terhadap takdir Allah	<b>Syukr (rasa cukup dan penerimaan diri)</b> : penerimaan aktif terhadap potensi diri sebagai amanah; menghidupkan kembali nilai <i>nrimo ing pandum</i> sebagai bentuk penghargaan terhadap karunia dan jatah hidup (pandum)
Kebingungan makna hidup	Kehilangan arah, krisis spiritual, dominasi orientasi materialistik	Terjadinya disorientasi eksistensial, akal tidak lagi selaras dengan <i>wahyu</i> ; <i>qalb</i> menjadi kering dari nilai transendensi	<b>Tafakkur (refleksi diri)</b> : menghidupkan kesadaran fitrah melalui tafakkur terhadap makna hidup; menumbuhkan ketenangan melalui nilai <i>nrimo ing</i>

			<i>pandum</i> yang mengajarkan keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi
--	--	--	--

Sumber: Olahan Peneliti, 2025.

Tabel tersebut mempertegas bahwa QLC bukan sekadar masalah praktis (karier, finansial) melainkan krisis yang menyerang fitrah manusia: *akal*, *qalb*, *nafs* dan bahwa solusi yang efektif harus menjangkau aspek spiritual-kognitif melalui nilai-nilai syukur, sabar, dan *nrimo*.

Dua nilai (syukur dan sabar) membuka jalan, sementara nilai penerimaan (*nrimo*) menyelesaikan dinamika kontrol diri dan takdir. Ketiganya bersama menjadi fondasi resiliensi. Dalam konteks BKI yang mengadopsi NIP, intervensi bukan hanya mengajarkan “terima saja”, tetapi membentuk kebiasaan syukur, penguatan sabar, dan transformasi kontrol melalui penerimaan sadar. Dengan demikian, individu dewasa awal yang mengalami QLC tidak hanya bertahan, melainkan bergerak menuju kehidupan yang matang, bermakna, dan selaras dengan fitrah manusia.

## 6. Implementasi NIP/IC dalam BKI: Internalisasi Nilai dan Pengembangan Fitrah

Strategi aplikasi NIP dalam BKI bersifat konseptual dan berfokus pada internalisasi nilai melalui bimbingan kognitif-spiritual yang terstruktur:

### a. Tahap Identifikasi (Pionir & Introductory):

Tahap identifikasi menempati posisi awal dan krusial dalam model aplikasi *Nrimo ing Pandum* (NIP) pada Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Pada tahap ini konselor harus membaca QLC (*Quarter-Life Crisis*) bukan sekadar sebagai gangguan adaptif, melainkan juga sebagai indikasi terganggunya keseimbangan *fitrah* hubungan kognitif-afektif-spiritual individu dengan Tuhan dan makna hidup. Pernyataan ini sejalan dengan kerangka umum BKI menurut Anwar Sutoyo yang menekankan bahwa nilai-nilai agama menjadi solusi mendasar dalam menangani dan mengatasi masalah hidup yang bersifat *developmental* serta klinis, sehingga fitrah (kesucian asal) individu dapat dipulihkan dan potensi optimalnya berkembang sebagai hamba yang bertakwa.<sup>120</sup>

Secara konseptual, pendekatan *indigenous counseling* menuntut agar identifikasi masalah mengintegrasikan pengetahuan lokal (nilai/kearifan) dan terminologi profesional agar diagnosis menyentuh akar budaya-spiritual konseli.<sup>121</sup> Lebih khusus, NIP berfungsi sebagai bingkai kognitif-spiritual: ia memberikan kategori makna (*pandum, nrimo*) yang memetakan apa yang dapat dan tidak dapat dikendalikan. Sehingga membantu membedakan masalah adaptif (butuh keterampilan) dari disorientasi fitrah (butuh bimbingan rohani). Pernyataan teoritis ini didukung juga oleh studi

<sup>120</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 23.

<sup>121</sup> Marhamah dan Murtadlo, “INDIGENOUS KONSELING ( STUDI PEMIKIRAN KEARIFAN LOKAL KI AGENG SURYOMENTARAM DALAM KAWRUH JIWA ),” 103.

intervensional yang menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan kearifan lokal dan konseling *reality counseling* dengan *nrimo ing pandum* dapat meningkatkan *self-acceptance* konseli yang di mana strategi ini memungkinkan individu untuk menginternalisasi nilai-nilai kesabaran, rasa syukur, dan tanggung jawab diri sambil mengejar tujuan yang realistik dan dapat dicapai serta menawarkan konseli alat untuk menghadapi tantangan dan merangkul identitas unik mereka dengan percaya diri dan bermartabat.<sup>122</sup>

Dengan demikian, identifikasi yang tepat tidak hanya menemukan gejala (kecemasan, kebingungan, perbandingan sosial), tetapi juga memetakannya pada sisi apakah itu masalah kompetensi, tekanan sosial, atau disorientasi fitrah yang memerlukan revitalisasi nilai (*nrimo*) dan penguatan spiritual. Pernyataan ini meneguhkan bahwa QLC dapat dibaca sebagai “panggilan fitrah” yang terbuka untuk intervensi BKI berbasis NIP bukan sekadar kondisi yang harus ditoleransi.

Namun perlu diingat membaca QLC sebagai “masalah spiritual” bisa berisiko jadi narasi moralistik apabila konselor langsung menafsirkan krisis sebagai kurangnya iman atau sikap pasrah. Studi-kajian kontemporer yang menggabungkan perspektif

---

<sup>122</sup> Budiyono dkk., “Nrimo Ing Pandum Philosophy through Reality Counseling Approach in Enhancing Students’ Self-Acceptance | KONSELI,” 193.

Islam dan psikologi dalam memandang QLC menekankan pendekatan empatik dan kontekstual: konseling Islam yang efektif mengutamakan pandangan positif tanpa menghakimi dan penggunaan nilai Islam sebagai alat untuk tumbuh dan berkembang bukan stempel moral negatif.<sup>123</sup> Oleh karena itu, identifikasi harus menjaga keseimbangan antara koreksi nilai dan dukungan praktis.

**b. Tahap Kontekstualisasi (Translation/Modeling):**

Tahap kontekstualisasi merupakan jembatan penting antara bahasa budaya dan bahasa teologis. Di sinilah konsep *Nrimo ing Pandum* (NIP) diterjemahkan ke dalam terminologi Islam yang lebih luas seperti *ridha*, *tawakkal*, dan *qadar*. Proses penerjemahan ini bukan sekadar linguistik, tetapi epistemologis: ia menghubungkan sistem nilai Jawa yang bercorak etis dengan sistem spiritual Islam yang bercorak teologis. Endraswara menyebut kontekstualisasi semacam ini sebagai “*olah makna budaya*,” yaitu suatu cara menata hati untuk mengurangi rasa kecewa apabila yang di dapatkan tidak sejalan dengan yang diinginkan atau yang diusahakan.<sup>124</sup> Dengan demikian, tahap ini berperan memastikan agar NIP tidak berhenti sebagai simbol budaya, tetapi menjadi nilai yang kompatibel dengan prinsip Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

<sup>123</sup> Suatin dkk., “Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di Era Milenial,” 42.

<sup>124</sup> Rakhmawati, “NRIMO ING PANDUM DAN ETOS KERJA ORANG JAWA: TINJAUAN SILA KETUHANAN YANG MAHA ESA,” 9.

Menurut Prof. Hastanto seorang praktisi budaya menunjukkan acap kali terdapat kekeliruan dalam memaknai *narimo ing pandum* sebagai sikap pasif terhadap nasib. Padahal, dalam tradisi Jawa yang autentik, *nrimo* bukan menyerah, melainkan bentuk penerimaan yang disertai kesadaran moral bahwa keyakinan bahwa Tuhan telah menyiapkan 'skenario' rezeki bagi siapa pun dan individu akan menemukannya dengan usaha yang sungguh-sungguh disertai sikap tidak ambisius. Ketika pemahaman ini diluruskan, nilai *nrimo* mampu menumbuhkan ketenangan batin dan kemampuan adaptif menghadapi tekanan sosial.<sup>125</sup> Temuan tersebut menguatkan bahwa proses kontekstualisasi sangat penting untuk menerjemahkan makna yang benar, nilai lokal mudah bergeser dari “*spiritual resilience*” menjadi “*fatalistic surrender*.”

Dari perspektif BKI, kontekstualisasi berarti

mengintegrasikan nilai budaya ke dalam kerangka fitrah tanpa kehilangan keaslian makna. Sutoyo menjelaskan bahwa bimbingan Islam harus menyesuaikan terminologi psikologi dengan terminologi keislaman agar tidak terjadi “*split meaning*” antara nilai budaya dan spiritual.<sup>126</sup> Dalam konteks ini, *nrimo* dapat diartikan sebagai manifestasi *ridha* terhadap ketentuan Allah, sedangkan

<sup>125</sup> Darmastuti dkk., “The Identity Construction of Solo’s Adolescent regarding ‘Narimo Ing Pandum,’” 356.

<sup>126</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 79.

*pandum* setara dengan *qadarullah* takdir yang disertai kebijaksanaan Ilahi.

Dengan demikian, tahap kontekstualisasi dalam strategi NIP/BKI tidak sekadar menyamakan istilah, tetapi melakukan *modeling makna* membentuk cara berpikir baru yang memandang budaya dan agama sebagai dua jalan menuju harmoni spiritual. Ketika seorang individu memahami bahwa *nrimo* identik dengan *ridha*, ia tidak lagi menafsirkan penerimaan sebagai kelemahan, tetapi sebagai kekuatan batin yang berakar pada keyakinan kepada *qadar*. Nilai *Nrimo Ing Pandum* (NIP) berfungsi sebagai jembatan yang membawa individu dari realitas sosial yang penuh tekanan ke kesadaran spiritual yang memberikan ketenangan batin.

Meski demikian, kontekstualisasi memerlukan kehatihan. Bila dilakukan secara dangkal, ia bisa melahirkan pencampuran nilai tanpa fondasi teologis yang kuat. Endraswara mengingatkan bahwa suatu pedoman hidup jika dapat semakin dimengerti dan menemukan titik rasional serta sesuai dengan realitas yang dialami semakin pula dapat membantu mencegah perasaan frustasi kalau di tempatkan dalam kerangka pandangan dasar tentang hakikat realitas yang bersangkutan.<sup>127</sup> Karena itu, konselor Islam perlu menjadi penerjemah nilai yang kritis sehingga dapat

---

<sup>127</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 49.

dimengerti dan menemukan titik rasionalnya yang sesuai dengan realitas krisis tidak sekadar menyerap budaya, tetapi menyaringnya sesuai prinsip fitrah. Proses ini sejalan dengan prinsip *translation* dalam teori Azuma, yang menuntut menyelaraskan dengan teori yang sudah ada agar “memadukan nilai tanpa mengaburkan makna.”<sup>128</sup>

### c. Tahap Internalisasi Nilai (Indigenization)

#### a) Penyelarasan Akal

Tahap internalisasi nilai dalam pendekatan *indigenous counseling* merupakan proses mengembalikan keseimbangan fitrah manusia yang terganggu akibat *Quarter Life Crisis* (QLC). Pada tahap ini, penyelarasan akal menjadi langkah awal agar individu memahami batas kendali antara ikhtiar yang merupakan wilayah usaha manusia dan *pandum* yang sepenuhnya menjadi hak prerogatif Tuhan. Menurut Sutoyo akal memiliki fungsi mengikat dan menghalangi manusia dari kesalahan, serta menjadi dasar tanggung jawab moral untuk berpikir dan bertindak benar dalam kerangka ketuhanan.<sup>129</sup> Maka, penyelarasan akal bukan sekadar latihan rasionalitas, tetapi bentuk penyadaran spiritual bahwa manusia memiliki tanggung

<sup>128</sup> Azuma, “Psychology In A Non-Western Country,” 45–46.

<sup>129</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 83.

jawab pada wilayah ikhtiarnya, tanpa menuntut hasil di luar kuasanya.

Fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC) pada dasarnya tidak hanya muncul akibat ketidakpastian hidup, tetapi juga disebabkan oleh ketidakseimbangan *locus of control*, terutama ketika individu memiliki internal *locus of control* (LOC) yang terlalu tinggi atau ekstrem. Pada titik ini, seseorang merasa seluruh hasil hidupnya harus berada dalam kendalinya sendiri bahwa setiap kegagalan adalah bukti kelemahan pribadi, dan setiap hasil buruk merupakan kesalahan dirinya. Pandangan ini tampak positif karena mendorong tanggung jawab dan kerja keras, namun jika tidak diimbangi dengan kesadaran batas-batas manusia, ia justru menjadi sumber tekanan psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh penelitian *Impact of Locus of Control*

*Expectancy on Level of Well-Being* yang menjelaskan bahwa keyakinan ekstrem terhadap kemampuan diri untuk mengendalikan segala hal dapat memunculkan stres dan kelelahan emosional (*emotional breakdown*) ketika realita tidak sesuai ekspektasi.<sup>130</sup>

Lebih lanjut, penelitian *Managing Students' Illusion of Control in Higher Education* (SpringerLink, 2024) menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat *internal locus of control* tinggi

---

<sup>130</sup> April dkk., “Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being,” 130.

cenderung memiliki optimisme dan ekspektasi yang tidak realistik terhadap hasil performa diri. Peneliti menemukan ekspektasi tinggi yang dibangun di atas ilusi kontrol justru menimbulkan kekecewaan, stres, dan kecemasan ketika realita memberikan hasil yang berbeda.<sup>131</sup> Dengan demikian, *internal locus of control* yang ekstrem dapat menjadi pemicu utama munculnya gejala QLC seperti stres, *burnout*, dan kecemasan, terutama pada individu muda yang tengah mencari arah hidup dan validasi diri.

Secara psikologis, teori ini beririsan dengan konsep *expectancy disconfirmation theory* (Oliver, 1980), yang menyebutkan bahwa ketidakpuasan dan stres muncul ketika harapan (*expectancy*) tidak terpenuhi oleh kenyataan (*disconfirmation*).<sup>132</sup> Maka, pada individu dengan *internal locus of control* berlebih, kesenjangan antara ekspektasi dan realitas menjadi semakin tajam karena ia meyakini bahwa “hasil seharusnya bisa saya kendalikan.” Ketika realitas tidak sesuai, ia mengalami gangguan kognitif yang berujung pada stres dan perasaan gagal. Sebaliknya, individu dengan *locus of control* yang seimbang yang memahami bahwa ada hal-hal di luar

<sup>131</sup> Luna-Cortes, “Managing Students’ Illusion of Control in Higher Education,” 2201.

<sup>132</sup> Luna-Cortes, “Managing Students’ Illusion of Control in Higher Education,” 2191.

kendali manusia lebih mampu menerima hasil dengan lapang dada tanpa kehilangan semangat berikhtiar.

Dalam kerangka *indigenous counseling* berbasis nilai spiritual, keseimbangan ini sangat penting. Konsep *nrimo ing pandum* dalam budaya Jawa mengajarkan manusia untuk menyelaraskan *ikhtiar* (*makaryo ing nyoto*) dan pasrah (*pandum*); bekerja sebaik mungkin di ranah yang dapat dikendalikan, dan menyerahkan hasil kepada Tuhan. Pendekatan ini membantu individu tidak terjebak dalam rasa bersalah atau stres karena hasil yang tak sesuai ekspektasi, sebab ia menyadari batas kendali manusia. Endraswara menyebut *Nrimo ing pandum* bukanlah bentuk pasif, melainkan kebijaksanaan dalam menerima dengan lapang dada apa yang menjadi bagian kita setelah berusaha sekuat tenaga.<sup>133</sup> Nilai ini menjadi koreksi

kultural dan spiritual terhadap kecenderungan kontrol internal ekstrem yang kerap tumbuh di masyarakat modern yang serba kompetitif.

Dalam pandangan Islam, sebagaimana dalam Faizah dan Arifin, keseimbangan ini dicapai melalui kesadaran bahwa manusia berperan dalam usaha, sedangkan hasil adalah takdir yang harus diserahkan kepada Allah melalui tawakal.<sup>134</sup> Dengan

<sup>133</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 51.

<sup>134</sup> Faizah dan Arifin, “Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan,” 12.

demikian, penyelarasan akal menjadi terapi kognitif-spiritual yang membantu individu memahami keterbatasan dirinya secara sadar dan menerima kenyataan hidup tanpa kehilangan semangat berikhtiar. Penyadaran batas kendali ini dapat dilakukan melalui tahap penyelarasan akal dan nilai *tawakal*. Konselor perlu membantu konseli menilai ulang persepsi kontrolnya membedakan mana yang dapat diusahakan dan mana yang harus diserahkan. Misalnya, melalui latihan reflektif dan dialog spiritual, konseli diajak untuk memetakan hal-hal yang bisa ia kontrol (usaha, rencana, niat baik) dan hal-hal di luar kontrolnya (hasil, penerimaan orang lain, atau waktu). Pendekatan seperti ini bukan hanya membentuk keseimbangan *locus of control*, tetapi juga mengembangkan *self-acceptance* dan ketenangan batin yang merupakan indikator keberhasilan pengelolaan

QLC.<sup>135</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAIJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Dengan demikian, mengetahui batas kontrol manusia dengan menyeimbangkan *locus of control* internal dan eksternal merupakan langkah yang tepat dalam mengatasi QLC. Orientasi kontrol internal memang penting untuk menumbuhkan tanggung jawab, tetapi tanpa disertai kesadaran bahwa tidak semua hal bisa dikendalikan, individu mudah jatuh pada stres dan *burnout*.

<sup>135</sup> Budiyono dkk., “Nrimo Ing Pandum Philosophy through Reality Counseling Approach in Enhancing Students’ Self-Acceptance,” 193.

Keseimbangan antara ikhtiar dan penerimaan bukan berarti menyerah, melainkan cara sehat untuk tetap waras di tengah dunia yang penuh ekspektasi dan ketidakpastian. Inilah makna sejati dari penyelarasan akal dan jiwa yang menjadi dasar terapi nilai dalam konseling Islam berbasis kearifan lokal.

b) **Penguatan *Qalb***

Individu dilatih untuk menumbuhkan *Sabar* dan *Ridha* (ikhlas) terhadap hasil, yang berfungsi sebagai perisai emosional terhadap tekanan QLC. Tahap internalisasi nilai dalam pendekatan *indigenous counseling* bertujuan memperbaiki fitrah manusia yang terganggu oleh krisis batin pada masa *Quarter Life Crisis* (QLC). QLC sering kali menimbulkan kekacauan emosional, rasa cemas, hingga kehilangan arah karena benturan antara harapan dan realitas hidup. Dalam kondisi demikian, penguatan *qalb* sebagai pusat kesadaran spiritual dan emosi menjadi kunci untuk menstabilkan diri. Menurut Sutoyo hati manusia (*qalb*) mudah berbolak-balik di bawah tekanan, sehingga perlu dilatih dengan nilai-nilai spiritual seperti sabar dan ridha agar tetap kokoh.<sup>136</sup> Kedua nilai ini bukan sekadar ajaran moral, melainkan terapi psikospiritual yang mengembalikan manusia pada keseimbangan batinnya.

<sup>136</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 78.

Dalam kajian psikologi Indonesia, Subandi dalam artikelnya berjudul *Sabar: Sebuah Konsep Psikologi* menjelaskan bahwa sabar memiliki lima aspek penting, yaitu (1) pengendalian diri, (2) ketabahan, (3) kegigihan, (4) menerima realita, dan (5) tetap tenang.<sup>137</sup> Lima aspek ini menggambarkan bahwa sabar bukan sikap pasif, melainkan bentuk *self-regulation* yang aktif dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks QLC, sabar membantu individu mengontrol emosi, tetap gigih menghadapi tantangan, menerima realitas hidup yang tak selalu ideal, dan menjaga ketenangan batin. Dengan demikian, sabar merupakan bentuk *resilience* (ketahanan psikologis) yang mampu melindungi individu dari stres, depresi, dan keputusasaan yang kerap muncul di fase pencarian jati diri.

Pendekatan sabar ini sejalan dengan temuan empiris bahwa nilai-nilai spiritual dapat memperkuat ketahanan mental di tengah tekanan hidup. Hasil penelitian Rahmania & Nashori dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* menemukan bahwa sabar dan syukur berperan sebagai mediator antara dukungan sosial dan stres, di mana individu yang mempraktikkan sabar memiliki tingkat stres lebih rendah.<sup>138</sup> Hal ini menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar pengendalian emosi, tetapi

<sup>137</sup> Subandi, "Sabar," 225.

<sup>138</sup> Rahmania dan Nashori, "Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19," 90.

kemampuan untuk meregulasi diri secara sadar dalam menghadapi tekanan. Dengan kata lain, sabar mengajarkan manusia untuk mengolah energi emosionalnya menjadi kekuatan adaptif, bukan sumber kehancuran batin.

Sejalan dengan sabar, nilai ridha atau ikhlas mengajarkan penerimaan penuh terhadap hasil setelah berusaha maksimal. Endraswara menegaskan bahwa *nrimo ing pandum* adalah bentuk kebijaksanaan batin yang tidak lemah, tetapi bijak dalam menerima kenyataan hidup dengan tenang.<sup>139</sup> Nilai ini menuntun manusia untuk tetap bekerja keras tanpa menolak realitas yang terjadi. Dalam konteks Islam, ridha tercermin dalam ayat QS.

Ath-Thalaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالْعُمُرِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ

قَدْرًا

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
Artinya: “Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”<sup>140</sup>

Penerimaan semacam ini menjadi kunci keseimbangan antara *effort (ikhtiar)* dan *acceptance (ridha)* akan realita atau

<sup>139</sup> Rahmania dan Nashori, “Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19,” 9.

<sup>140</sup> Al-Khobir: *Al-Qur'an dan Tajwid*, 558.

hasil yang didapat, sehingga individu tidak terjebak dalam rasa kecewa yang berlarut. Secara praktis, penguatan *qalb* melalui sabar dan *ridha* dapat diterapkan dalam tiga tahapan konseling. Pertama, *tazkiyatun nafs* (penjernihan jiwa), di mana konseli diajak mengenali emosi negatif dan mengantinya dengan kesadaran spiritual melalui refleksi diri dan *dzikir*. Kedua, *muraqabah* (kesadaran diri terhadap pengawasan Tuhan), untuk menumbuhkan kontrol diri (*self-control*) dan ketenangan hati (*staying calm*). Ketiga, *tafakkur* (refleksi makna hidup), yaitu melatih penerimaan realitas (*ridha*) tanpa kehilangan semangat berjuang. Walid dkk menegaskan bahwa konseling berbasis *hybrid* (psikologis dan spiritual) yang mengintegrasikan metode psikologi modern dengan etika Islam, seperti *ikhlas* (ketulusan), *sabr* (kesabaran), dan *tawakkal* (tawakal kepada Tuhan), memungkinkan individu untuk mengatasi masalah psikologis sambil tetap berpegang teguh pada iman mereka dengan menyelaraskan dukungan psikologis dengan pertumbuhan spiritual memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan dan kepercayaan diri yang lebih besar. Dengan memandang krisis sebagai ujian dari Allah, konseling Islam menyediakan kerangka kerja untuk mengembangkan ketahanan mental dan spiritual. Pendekatan ini mendukung individu dalam refleksi diri, menemukan tujuan melalui ajaran

agama, dan membangun hubungan yang bermakna dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan.<sup>141</sup>

Dengan demikian, sabar dan *ridha* bukan hanya nilai spiritual, tetapi strategi psikologis yang memulihkan fitrah manusia dalam menghadapi QLC. Melalui penguatan *qalb*, individu belajar menata diri di tengah realitas yang tidak selalu ideal, menahan reaksi emosional, serta menerima kehidupan dengan lapang dada. Sebagaimana ditegaskan oleh Subandi sabar adalah “proses aktif untuk mengendalikan diri, bertahan dalam tekanan, dan tetap tenang.”<sup>142</sup> Ketika hati sudah terlatih dalam sabar dan *ridha*, maka krisis bukan lagi bencana, melainkan jembatan menuju kedewasaan spiritual. Sejalan dengan pandangan Endraswara hati yang *nrimo* bukanlah tanda kelemahan, tetapi tanda jiwa yang telah menemukan keseimbangannya di antara ikhtiar dan pasrah, logika dan rasa, dunia dan akhirat.<sup>143</sup>

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

### c) Pencapaian Nafs Muthma’innah:

Pencapaian nafs al-muṭma’innah berarti kondisi jiwa yang tenang, puas, dan patuh kepada Allah SWT yang dijadikan landasan untuk hidup secara konsisten dalam kebajikan,

<sup>141</sup> Walid dkk., “Strategic Management of Hybrid Counseling: A Novel Approach to Addressing Quarter-Life Crisis Among University Students in Indonesia,” 981.

<sup>142</sup> Subandi, “Sabar,” 221.

<sup>143</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 65.

*istiqomah* dan syukur. Studi oleh Nita Trimulyaningsih, Subandi & Yuniarti menunjukkan bahwa individu yang mencapai tahap *nafs al-muṭma'innah* mempunyai “*emergence of noble characters (being patient, surrender to God, being happy with what you have)*” dan mengalami “*calm and happiness*”.<sup>144</sup>

Dengan demikian, asumsi bahwa kondisi tersebut mendorong kebajikan dan sikap syukur selaras bahwa kedamaian jiwa bukan hanya konsekuensi spiritual, tetapi juga pemicu tindakan moral yang nyata.

Lebih jauh, manifestasi kebajikan, *istiqomah* dan syukur sebagai efek langsung dari *nafs al-muṭma'innah* diperkuat oleh penelitian oleh Nur Kholik Afandi dalam artikelnya yang menyebut bahwa “*the implementation of moral values in everyday life, will form a person who has personal piety, social, environmental, ritual and spiritual. This multidimensional piety arises because of the encouragement of the person who has nafs mutmainnah, namely a calm soul, sincerity, and based on the values of faith.*”<sup>145</sup> Ini menunjukkan bahwa *nafs al-muṭma'innah* bukan hanya kondisi internal pasif, melainkan dorongan menuju tindakan kebajikan dalam banyak aspek kehidupan pribadi, sosial, lingkungan,

<sup>144</sup> Trimulyaningsih dkk., “The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma'innah in Islamic Psychology,” 2024.

<sup>145</sup> Afandi, “Nafs Mutmainah Sebagai Dasar Dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual,” 10 Juni 2021, 169.

ritual. Bahkan, kajian tentang pendekatan psiko-spiritual menyatakan bahwa *pencapaian al-nafs al-muṭma'innah* melalui *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) yang menekankan pada menekankan *tawakkal* (kepercayaan kepada Tuhan), *ṣabr* (kesabaran), dan praktik ibadah yang terstruktur berkontribusi terhadap kesehatan mental, ketahanan batin dan religiusitas.<sup>146</sup> Maka, pernyataan bahwa pencapaian jiwa tenang mampu mendorong kebaikan dan syukur cukup kuat secara teori dan bukti.

*Quarter Life Crisis* (QLC) umumnya ditandai oleh empat aspek utama; Kebingungan arah hidup (*identity confusion*), Kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*), Perasaan tidak berdaya dan rendah diri (*low self-worth*), serta kehilangan makna dan motivasi (*loss of meaning/purpose*). Sedangkan kondisi *nafs al-muṭma'innah* sebagaimana didefinisikan oleh Anwar Sutoyo sebagai dorongan jiwa untuk berbuat kebaikan disertai ketenangan, istiqomah, dan syukur karena patuh kepada tuntunan Ilahi<sup>147</sup> yang mampu menstabilkan empat aspek tersebut melalui mekanisme spiritual dan psikologis berikut:

- a) Mengatasi kebingungan arah hidup (*identity confusion*) melalui kesadaran eksistensial Ilahiah.** Individu yang

<sup>146</sup> Putri dan Arifinsyah, “Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity,” 118.

<sup>147</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 85.

mencapai *nafs al-muṭma'innah* menyadari bahwa identitas sejatinya adalah sebagai 'abd Allah (hamba Tuhan). Kesadaran ini memberi orientasi yang stabil terhadap nilai dan tujuan hidup. Trimulyaningsih, Subandi & Yuniarti menegaskan bahwa individu dengan kondisi *nafs al-muṭma'innah* mengalami "spiritual transformation leading to new characters and meaning reconstruction".<sup>148</sup> Artinya, kebingungan arah hidup yang menjadi aspek pertama QLC digantikan oleh *sense of purpose* yang berakar pada makna Ilahiah, bukan pencapaian eksternal.

- b) **Mengatasi kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*) melalui tawakkul dan rida.** Ketenangan yang lahir dari *nafs al-muṭma'innah* menumbuhkan keyakinan bahwa masa depan berada di bawah pengaturan Allah, sebagaimana firman-Nya dalam QS. At-Thalaq (65): 3, "Barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkannya." Sikap *tawakkul* menurunkan *future anxiety* karena individu tidak lagi terjebak dalam ketidakpastian yang membebani. Afandi menyebutkan bahwa seseorang yang berlandaskan *nafs al-muṭma'innah* senantiasa mempunyai karakter yang tenang karena yakin

<sup>148</sup> Trimulyaningsih dkk., "The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma'innah in Islamic Psychology," 2024, 2.

atas Tuhan dan janji-janji-Nya serta ridha atas segala ketetapan Allah Swt yang terjadi pada dirinya.<sup>149</sup> Dengan demikian, ketakutan masa depan digantikan oleh kepercayaan mendalam pada kehendak Ilahi.

c) **Mengatasi perasaan rendah diri dan tidak berdaya (low self-worth) melalui syukur dan penerimaan diri.** Dalam QLC, banyak individu merasa gagal karena membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses hingga mustahil digapai yang dapat menimbulkan emosi negatif. *Nafs al-mutma'innah* menumbuhkan *inner acceptance* menerima takdir sebagai bagian dari “*pandum*” (ketetapan) Ilahi yang sejalan dengan falsafah *nrimo ing pandum*. Syukur menjadi terapi kognitif-spiritual untuk memulihkan harga diri, karena individu memandang dirinya bernilai sebagai ciptaan Allah, bukan diukur dari pencapaian duniawi. Dalam Iodice dkk. menunjukkan bahwa “*gratitude significantly reduces depressive symptoms and increases perceived life satisfaction*”<sup>150</sup> Hal ini menjelaskan mengapa sikap syukur yang melekat dalam *nafs al-mutma'innah* mampu mengatasi rasa rendah diri dan tidak berdaya.

<sup>149</sup> Afandi, “Nafs Mutmainah Sebagai Dasar Dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual,” 10 Juni 2021, 171.

<sup>150</sup> Iodice, “The Association between Gratitude and Depression.”

**d) Mengatasi kehilangan makna hidup (*loss of meaning*).**

Aspek terakhir dari QLC kehilangan makna disembuhkan dengan *istiqomah* dalam ibadah dan amal kebajikan. *Nafs al-muṭma'innah* membentuk kebiasaan spiritual yang berkelanjutan, memberi ritme dan arah hidup yang stabil.

Kajian Fathan dkk. menegaskan bahwa nilai-nilai *tazkiyah al-nafs* seperti *muraqabah*, *jihad al-nafs*, dan *ikhlas* “serve as foundations for sustainable spiritual well-being and moral consistency”<sup>151</sup> Konsistensi inilah yang mengisi kekosongan eksistensial dalam QLC dengan rasa bermakna dan arah hidup yang tetap.

Fase *quarter-life crisis* (QLC) pada dewasa awal Individu dalam fase ini sering menghadapi kegelisahan makna hidup, kecemasan eksistensial, dan tekanan perubahan

lingkungan (karier, relasi, identitas). Dengan mencapai *nafs al-muṭma'innah*, individu memperoleh stabilitas batin yang tampak dalam perubahan karakter: “spiritual discipline, transformative experiences, new characters and a continuous process”<sup>152</sup>

Artinya, keberadaan kondisi *nafs al-muṭma'innah* menyediakan basis yang kuat bagi ketahanan internal (*resilience*) menghadapi QLC. Lewat kebajikan, *istiqomah* dan syukur yang muncul,

<sup>151</sup> Fathan dkk., “Sufi Spiritual Values in the Qur'an,” 369.

<sup>152</sup> Trimulyaningsih dkk., “The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma'innah in Islamic Psychology,” 2024.

individu tidak lagi terombang-ambing oleh perubahan eksternal, melainkan memiliki pijakan dalam hubungan Ilahi dan moralitas.

Bagaimana implementasinya dalam praktik pembinaan dan konseling BKI? Pertama, melalui tahapan refleksi dan penyucian diri sejalan dengan penelitian Trimulyaningsih dkk. yang menampilkan “*spiritual discipline*” dan “*continuous process*” sebagai elemen pencapaian *nafs al-muṭma’innah*.<sup>153</sup>

Beginu pula, integrasi Qur'an-psikologi oleh Baehaqi & Ezzitouna menyebut bahwa “*the nafs is a complex entity its development is closely related to purification*” melalui *muhasabah, dzikir* dan *tazkiyat al-nafs*.<sup>154</sup> Kedua, setelah tahap internal berhasil, maka muncul manifestasi eksternal: tindakan kebijakan (misalnya pelayanan sosial, dzikir kolektif), istiqomah

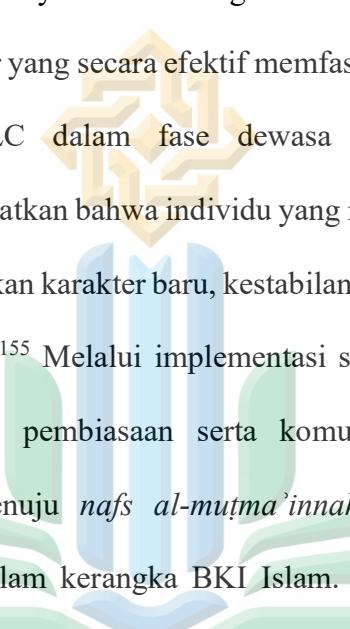
(kedisiplinan ibadah dan kebiasaan sehari-hari) dan syukur (rekam harian syukur, penghayatan takdir). Ketiga, konseling dan pembinaan perlu menciptakan lingkungan suportif komunitas spiritual, fasilitator, dan panduan yang memadai agar kebijakan dan *istiqomah* tak hanya muncul, tetapi terpelihara.

Dengan kerangka aplikatif ini, maka pencapaian *nafs al-*

<sup>153</sup> Trimulyaningsih dkk., “The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma’innah in Islamic Psychology,” 2024.

<sup>154</sup> Baehaqi dan Fahmi, “Integrasi Al-Qur'an Dan Psikologi,” 134.

*muṭma'innah* menjadi lebih terjangkau bagi mahasiswa atau dewasa awal yang mengalami QLC.

pencapaian *nafs al-muṭma'innah* memang bukan sekadar ideal spiritual yang abstrak, melainkan kondisi psikospiritual yang secara nyata mendorong manifestasi kebajikan, *istiqomah* dan syukur yang secara efektif memfasilitasi pengelolaan aspek-  
  
 aspek QLC dalam fase dewasa awal. Literatur terkini memperlihatkan bahwa individu yang mencapai kondisi tersebut menunjukkan karakter baru, kestabilan batin, dan orientasi hidup yang kuat.<sup>155</sup> Melalui implementasi sistematis seperti refleksi, penyucian, pembiasaan serta komunitas pendukung, maka proses menuju *nafs al-muṭma'innah* menjadi aplikatif dan relevan dalam kerangka BKI Islam. Dengan demikian, fokus pada kebajikan, syukur dan *istiqomah* bukan hanya nilai moral, tetapi strategi praktis untuk menghadapi tantangan QLC dalam kerangka keimanan dan bimbingan.

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

### 7. Mekanisme Kognitif-Spiritual NIP dalam Penanganan QLC

NIP bekerja sebagai mekanisme penanggulangan masalah yang terintegrasi dengan ajaran Islam:

#### a. *Strategi Social Comparison*

<sup>155</sup> Trimulyaningsih dkk., “The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma'innah in Islamic Psychology,” 2024.

Pertama-tama, dapat dinyatakan bahwa salah satu mekanisme kognitif-spiritual dari *Nrimo ing Pandum* (NIP) dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis* (QLC) adalah melalui strategi mengalihkan fokus dari perbandingan sosial pada orang yang lebih sukses (*upward social comparison*) dan mustahil untuk digapai sehingga menimbulkan emosi negatif yang maladaptif dalam krisis menuju rasa syukur dan penerimaan terhadap “*pandum*” atau pemberian yang diterima individu. Asumsi di balik ini ialah bahwa ketika seseorang terlalu terpaku pada pencapaian atau kondisi orang lain yang lebih sukses, ia rentan mengalami kehilangan rasa *qana’ah* dan kemudian kecemasan terhadap pencapaian hidup dirinya. Namun asumsi ini harus diuji: apakah memang *upward social comparison* secara langsung memicu QLC, dan apakah syukur/penerimaan budaya Jawa NIP benar bisa menjadi mekanisme protektif? Dukungan empiris menunjukkan bahwa kecenderungan melakukan *upward social comparison* berkorelasi positif dengan tingkat QLC pada generasi muda. Sebagaimana studi yang dilakukan oleh Maharani dan Merida menunjukkan bahwa semakin tinggi orientasi perbandingan sosial pada seseorang yang lebih sukses yang mustahil digapai, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami krisis yang dialami (QLC).<sup>156</sup>

<sup>156</sup> Maharani dan Merida, “Social Comparison and Quarter-Life Crisis in Generation Z,” 35.

Dengan demikian, pengalihan mekanisme perbandingan sosial melalui pendekatan *nrimo ing pandum* (NIP) menjadi relevan dalam kerangka teori kognitif-spiritual. NIP mengarahkan individu untuk memfokuskan kognisi pada apa yang telah diberikan (*pandum*), bukan pada apa yang dimiliki orang lain, sehingga perhatian tidak lagi terpusat pada objek pembanding yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Strategi ini bekerja melalui *downward social comparison* yang konstruktif, yakni dengan menyadari bahwa kondisi diri masih lebih baik dibanding sebagian pihak lain, sehingga menumbuhkan rasa syukur dan penerimaan diri.<sup>157</sup> Syukur konteks ini, syukur tidak dipahami sekadar sebagai sikap pasif, melainkan sebagai mekanisme kognitif yang membantu individu menata ulang penilaian terhadap realitas hidup secara lebih proporsional.

Selaras dengan pandangan Leon Festinger, perbandingan sosial pada dasarnya merupakan kebutuhan psikologis untuk evaluasi diri. Namun, ketika mekanisme evaluasi tersebut tidak dikelola dengan baik, individu cenderung terjebak pada *upward social comparison* yang tidak realistik dan melemahkan.<sup>158</sup> NIP hadir sebagai strategi pengelolaan kognisi yang menempatkan evaluasi diri dalam batas kendali yang sehat, yaitu dengan

<sup>157</sup> Alfiana, “Social Comparison, Kebiasaan yang Baik atau Buruk?”

<sup>158</sup> Festinger, “A Theory of Social Comparison Processes,” 117.

membedakan secara jelas antara wilayah ikhtiar dan wilayah ketetapan. Dengan memusatkan perhatian pada proses usaha yang dapat dikendalikan, sementara menerima hasil sebagai bagian dari ketentuan Ilahi, individu terhindar dari tekanan psikologis akibat tuntutan pencapaian yang berlebihan. Selaras dalam studi Nurusshobah ditemukan bahwa prinsip *tawakkal*, *sabr*, dan *syukur* dari Al-Qur'an efektif dalam mengelola *stress*, krisis psikologis serta memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam.<sup>159</sup>

Dalam perspektif Islam, pengelolaan perbandingan sosial melalui *downward social comparison* juga berfungsi sebagai penguat keseimbangan spiritual. Ketika individu membandingkan kondisi duniawinya dengan mereka yang berada di bawah, fokus kognitif bergeser dari kekurangan menuju kecukupan, dari kecemasan menuju ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan prinsip qana'ah yang menekankan kecukupan rasa, bukan kelimpahan materi. Dengan demikian, perbandingan sosial tidak lagi menjadi sumber iri dan hasad, melainkan sarana refleksi diri untuk memperkuat rasa syukur dan kesadaran akan nikmat yang telah diberikan Allah.<sup>160</sup>

Dalam spiritualitas Jawa, falsafah *nrimo ing pandum* juga berfungsi sebagai landasan psikologis untuk menghadapi dinamika

<sup>159</sup> Nurusshobah dan Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas," 122.

<sup>160</sup> Abror, "Ojo Dibandingke atau Jangan Membandingkan dengan Orang Lain Menurut Islam."

perbandingan sosial. Pandangan hidup “*menyang donya mung mampir ngombe*” menempatkan dunia sebagai ruang singgah sementara, sehingga capaian duniawi tidak dijadikan tolok ukur utama harga diri. Kesadaran ini membantu individu meredam dorongan *ngangsa* dan *ngaya* yang sering kali menjadi pemicu *upward social comparison* yang destruktif. Hidup sebagai *cakramanggilingan* mengajarkan bahwa posisi manusia senantiasa berubah, sehingga membandingkan diri secara kaku dengan kondisi orang lain pada satu titik waktu justru bertentangan dengan hakikat kehidupan itu sendiri.<sup>161</sup>

Lebih jauh, pemikiran M. Quraish Shihab mengenai anugerah Allah yang disesuaikan dengan fungsi dan misi hidup setiap individu memperkuat kerangka ini.<sup>162</sup> Kesadaran bahwa setiap orang memiliki porsi *pandum* yang berbeda membantu individu melepaskan dorongan untuk menyamai capaian orang lain secara seragam. Ketika individu gagal memahami perbedaan ini, perbandingan sosial cenderung melampaui batas kendali dan memicu emosi negatif seperti rendah diri, hasad, dan kecemasan. Sebaliknya, dengan menginternalisasi prinsip NIP, individu mampu menerima realitas hidup secara lebih lapang tanpa kehilangan motivasi untuk berikhtiar secara optimal.

<sup>161</sup> {Citation}

<sup>162</sup> Hamid, “FENOMENA SOCIAL COMPARISON DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Kajian Tafsir Tematik),” 82.

Dalam spiritualitas Jawa, falsafah *nrimo ing pandum* juga berfungsi sebagai landasan psikologis untuk menghadapi dinamika perbandingan sosial. Pandangan hidup “*menyang donya mung mampir ngombe*” menempatkan dunia sebagai ruang singgah sementara, sehingga capaian duniawi tidak dijadikan tolok ukur utama harga diri. Kesadaran ini membantu individu meredam dorongan *ngangsa* dan *ngaya* yang sering kali menjadi pemicu *upward social comparison* yang destruktif. Hidup sebagai *cakramanggilingan* mengajarkan bahwa posisi manusia senantiasa berubah, sehingga membandingkan diri secara kaku dengan kondisi orang lain pada satu titik waktu justru bertentangan dengan hakikat kehidupan itu sendiri.<sup>163</sup>

Dengan demikian, NIP dapat dipahami sebagai strategi integratif dalam mengelola perbandingan sosial, yang tidak menafikan kebutuhan evaluasi diri sebagaimana dijelaskan Festinger, tetapi mengarahkannya secara kognitif dan spiritual agar tetap adaptif. Melalui fokus pada *pandum*, syukur, dan kesadaran akan keterbatasan kendali manusia, individu dibantu untuk keluar dari jeratan perbandingan sosial yang melemahkan, sekaligus membangun ketenangan batin yang lebih stabil dalam menghadapi fase krisis eksistensial pada masa dewasa awal..

---

<sup>163</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 51.

Perlu diperhatikan pula dengan adanya kemungkinan bahwa penerapan syukur secara budaya bisa disalahartikan sebagai pasrah tanpa upaya, atau bahkan fatalisme. Studi Prayoga dkk menemukan bahwa beberapa komunitas Jawa memaknakan “*nrimo ing pandum*” secara fatalistik sehingga menimbulkan sikap yang maladaptif; stagnan.<sup>164</sup> Oleh karena itu, dalam penerapan NIP dibutuhkan klarifikasi bahwa penerimaan yang diawali dengan aksi *ikhtiar* (*makaryo ing nyoto*), bukan penyerahan total.

### b. Strategi Mengelola Ketidakpastian dan Kecemasan

Selanjutnya, bagian kedua membahas mekanisme NIP dalam mengelola ketidakpastian masa depan dan kecemasan faktor-kunci pemicu QLC. NIP melalui prinsip penerimaan dan *tawakkal* menyeimbangkan *locus of control* yang ekstrem yakni antara upaya internal dan hasil eksternal sebagai bentuk *coping* spiritual. Asumsi yang mendasari ialah bahwa banyak individu dalam fase dewasa awal merasa kehilangan *control* atau tidak berdaya (*helpless*) terhadap hidupnya, sehingga kecemasan muncul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping* dengan dukungan religius memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Misalnya, Ikhwanisifa & Raudatussalamah menemukan bahwa *coping* religius dan *tawakkal* terkait dengan peningkatan

---

<sup>164</sup> Prayoga dkk., “Menelisik Falsafah Nrimo Ing Pandum pada Manajemen Desa Wisata Ketingan, Sleman,” 8.

*subjective well-being* pada masyarakat Melayu saat dihadapkan oleh suatu permasalahan.<sup>165</sup> Dengan demikian, ada dasar empiris bahwa mekanisme spiritual bisa memainkan peran dalam mengelola kecemasan. Dalam kerangka teori, *tawakkal* dalam Islam berarti menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan *ikhtiar*. Pambudi dkk menunjukkan keterkaitan *tawakkal* dengan filosofi Stoikisme dalam upaya pengendalian diri dan penerimaan terhadap hal di luar kendali serta menumbuhkan ketenangan batin.<sup>166</sup> Maka, NIP mengintegrasikan penerimaan budaya Jawa (“*nrimo ing pandum*”) dengan prinsip *tawakkal* menghasilkan *coping* ganda; kognitif dan spiritual. Dengan demikian, strategi ini menempatkan *locus of control* internal pada ikhtiar secara maksimal dan eksternal pada hasil akhir sebagai pemberian Allah (‘*pandum*’), sehingga mengurangi perasaan “tak berdaya” atau *over-control* atas kesenjangan antara realita dan ekspesktasi yang sering muncul dalam QLC. Proses ini pada akhirnya menekan kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian hidup.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

**J E M B E R**

Kemudian, NIP sebagai mekanisme kognitif-spiritual memberikan jalan konkret bagi individu dalam fase QLC untuk merangkul ketidakpastian melalui penerimaan aktif dan *tawakkal*, bukan hanya pengabaian. Namun juga perlu dicatat: tantangan

<sup>165</sup> Ikhwanisifa dan Raudatussalamah, “Peran Religious Coping dan Tawakal Untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing Pada Masyarakat Melayu,” 48.

<sup>166</sup> Pambudi dkk., “Keterkaitan Konsep Tawakal Dalam Islam Dan Filsafat Stoikisme,” 57.

aplikasi praktisnya adalah bagaimana menjembatani antara penerimaan dan tetap melakukan upaya agar tidak jatuh ke sikap pasif. Hanim dkk menyebutkan bahwa konsep *nrimo* perlu dilihat sebagai *coping* aktif yang melambangkan kemampuan untuk melampaui perasaan negatif dan mencapai keadaan positif berupa ketenangan batin. Makna *nrimo* bukan sekadar penerimaan pasif, tetapi pengakuan akan keharmonisan dengan realitas yang lebih besar serta keterbatasan manusia dalam mengontrol hidup.<sup>167</sup>

### c. Reframing Krisis

Melalui pendekatan kognitif-spiritual, NIP memungkinkan individu berdamai dengan kegagalan dan melihatnya sebagai “ujian” (musibah) yang membawa hikmah. Dari perspektif bimbingan dan konseling Islam (BKI), dalam studi Sadiyah & Fitriyani mengemukakan bahwa konseling berbasis Al-Qur'an dan Hadis dapat meredakan tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan, serta membimbing individu untuk memperkuat hubungan spiritual dengan meningkatkan kualitas ibadah. melalui tema-tema seperti *sabr*, syukur, dan *tawakkal*. membantu individu menemukan makna baru dalam menghadapi permasalahan hidup, yang pada akhirnya meningkatkan rasa ikhlas, sabar, dan penerimaan terhadap takdir Allah.<sup>168</sup>

<sup>167</sup> Hanim dkk., “MENGURAI NRIMO,” 2024, 92.

<sup>168</sup> Sadiyah dan Fitriyani, “STRENGTHENING MENTAL AND SPIRITUAL WITH COUNSELING BASED ON THE QURAN AND HADITH,” 30–33.

Dengan demikian, *reframing* bukan hanya teknik psikologis, tetapi juga memiliki fondasi spiritual kuat. Konsep *Nafs al-Muṭma'innah* (jiwa yang tenang) dalam psikologi Islam juga berkaitan dengan proses transformasi jiwa melalui ujian dan *tazkiyah* (*al-nafs*).<sup>169</sup> NIP yang mengarahkan individu ke arah *nafs mutma'innah* berarti bahwa krisis bisa difungsikan sebagai sarana menuju kondisi tersebut. Sehingga, aplikasi *reframing* ini dalam NIP berarti menolong individu untuk mengubah narasi internalnya: dari “*Saya gagal, saya tertinggal, saya kacau*” menjadi “*Ini bagian dari proses, ada hikmah, saya dituntun oleh Allah lewat pemberian/pandum saya*”. Dengan demikian, mekanisme kognitif spiritual bekerja pada level makna (*meaning-making*) dan bukan sekadar regulasi emosional.

Mekanisme ketiga ini memperlihatkan bahwa NIP melalui integrasi nilai Jawa dan BKI tidak hanya dapat meredam kecemasan atau kegagalan, tetapi mengubah makna krisis menjadi peluang pertumbuhan spiritual. Perlu hati-hati bahwa *reframing* tidak menjadi “*toxic positivity*” yang mengabaikan realitas penderitaan atau kebutuhan konkret individu. Konselor harus memastikan bahwa *reframing* tetap menghormati pengalaman konseli dan mendorong aksi, bukan sekadar pasrah.

<sup>169</sup> Trimulyaningsih dkk., “The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma'innah in Islamic Psychology,” 2024, 9.

#### d. Pencapaian Ketenangan Batin

Bagian keempat mengangkat tujuan akhir mekanisme NIP yaitu mengantarkan individu ke kondisi spiritual ideal, yakni *nafs muṭma'innah*. Integrasi NIP dan BKI bertujuan menuntun individu menuju ketenangan batin yang antitesis dari kegelisahan QLC. Penelitian Afandi menemukan bahwa kondisi spiritual baik (*nafs muṭma'innah*) dikaitkan dengan kesejahteraan spiritual dan moral individu dia menyebut bahwa *nafs muṭma'innah* memungkinkan seseorang memiliki hubungan harmonis dengan dirinya, orang lain, lingkungan dan ‘Transendensi’.<sup>170</sup> Hal ini memberikan dasar empiris bahwa pencapaian ketenangan spiritual berkorelasi dengan *outcome positif*.

Secara teori, integrasi spiritual Islam dan psikologi dalam Baehaqi & Fahmi menunjukkan bahwa proses *tazkiyatun nafs*, *dhikr*, dan pengembangan kesadaran (*muraqabah*) berkontribusi pada kesejahteraan jiwa yang sejajar dengan *nafs muṭma'innah*.<sup>171</sup> Maka, kondisi ideal ini bukan sekadar keadaan religius pasif, tetapi hasil proses spiritual-kognitif yang aktif. Dengan demikian, dalam kerangka NIP, pencapaian ketenangan batin menjadi puncak dari seluruh mekanisme sebelumnya (melawan *upward social comparison*, mengelola ketidakpastian, dan *reframing* krisis).

<sup>170</sup> Afandi, “Nafs Mutmainah Sebagai Dasar Dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual,” 10 Juni 2021, 174.

<sup>171</sup> Baehaqi dan Fahmi, “Integrasi Al-Qur’an Dan Psikologi,” 142.

Individu yang berhasil mengintegrasikan syukur-penerimaan, *tawakkal* setelah *ikhtiar* dengan maksimal, makna dari krisis akan lebih mungkin mencapai kondisi *nafs muṭma'innah* yang stabil.

NIP menyediakan jalur terstruktur menuju ketenangan batin bukan sekadar hilang kegelisahan, tetapi pun mencapai jiwa yang tenang dan optimis sebagai antitesis dari kegelisahan QLC. Namun demikian, tantangan aplikatifnya adalah bahwa mencapai *nafs muṭma'innah* bukan proses instan; memerlukan pembiasaan spiritual, refleksi diri, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, program-intervensi BKI yang mengintegrasikan NIP perlu dirancang secara berkelanjutan, bukan hanya singkat.

#### **B. *Nrimo Ing Pandum* sebagai Pendorong Proaktivitas: Melawan Miskonsepsi Fatalisme**

Salah satu kecemasan akademik terkait *Nrimo Ing Pandum* (NIP) adalah anggapan bahwa sikap menerima dapat melemahkan kontrol diri seseorang terhadap realitas hidup. Di sinilah konsep *locus of control* menjadi relevan. Dalam psikologi, *locus of control* internal menandai sejauh mana individu merasa hasil hidup berasal dari usaha pribadi, sementara *locus of control* eksternal mencerminkan sejauh mana seseorang memandang hasil hidup ditentukan oleh faktor di luar dirinya. Kekeliruan memahami NIP sering muncul karena orang salah menempatkannya sebagai *locus of control* eksternal murni. Padahal, NIP justru mensyaratkan *locus of control* internal yang kuat sebelum penyerahan diri. Keterkaitan dengan

QLC menjadi jelas ketika banyak individu dewasa awal mengalami kecemasan masa depan, ketidakpastian arah hidup, dan tekanan ekspektasi sosial semua ini sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka tentang kontrol diri. Ketidakseimbangan inilah yang kerap menjadi pemicu QLC, yaitu ketika seseorang gagal membedakan antara wilayah yang dapat ia kendalikan dan wilayah yang berada di luar kuasanya. Konteks ini menjadikan NIP sebagai kerangka filosofis-psikologis yang memberikan keseimbangan dan stabilitas emosional dalam menghadapi ketidakstabilan psikologis masa dewasa awal.

### 1. Argumen Filosofis: NIP Menolak Stigma Fatalisme

Filosofi *nrimo* dalam NIP sejak awal menegaskan bahwa penerimaan terhadap hasil hanya valid setelah individu *makaryo ing nyoto* yakni melakukan seluruh usaha yang berada dalam kendalinya. Seperti dalam Hadits yang diriwayatkan oleh Imam At-Tirmidzi di dalam tafsir tahlili pada QS Ath-Thalaq ayat 3 kisah di mana seorang Arab Badui berkunjung kepada Nabi di Madinah. Ketika ditanya, "Apakah unta sudah ditambatkan?", Orang Badui itu menjawab, "Tidak! Saya melepaskan begitu saja, dan saya bertawakal kepada Allah.". Nabi SAW kemudian bersabda, "Tambatkan dulu untamu, baru bertawakal".<sup>172</sup> Karena pada dasarnya manusia memiliki hakikat yang hanya sekedar menjalani hidup (*manungsa sakdrema nglakoni urip*) dan

---

<sup>172</sup> NU Online, "Al-Quran Online Terjemah Dan Tafsir Bahasa Indonesia."

Tuhan yang berhak menentukan hasil akhir dari usaha yang dilakukan (*Gusti kang wenang nemtoake*).<sup>173</sup> Ini sejalan dengan *internal locus of control*, yaitu keyakinan bahwa tindakan internal menentukan keberhasilan. Sebaliknya, fatalisme adalah bentuk ekstrem dari *external locus of control* (“hidup sudah ditentukan, usaha tak penting”).

Dalam konteks QLC, fatalisme memperparah krisis karena individu merasa tidak mampu mengendalikan arah hidupnya. NIP justru menghindarkan seseorang dari kondisi ini dengan menegaskan bahwa usaha adalah kewajiban manusia, sementara hasil adalah sesuatu yang harus diterima dengan dewasa. Dengan demikian, NIP mengembangkan kendali internal yang kuat yang merupakan salah satu faktor protektif utama dalam mencegah QLC berkembang menjadi kecemasan berkepanjangan atau stagnasi psikologis. Keseimbangan ini diperjelas oleh Anwar Sutoyo bahwa manusia bertanggung jawab mengembangkan potensi internalnya melalui akal, moralitas, dan usaha sebagai ranah kendali pribadi, sedangkan hasil merupakan ketetapan ilahi yang tidak bisa dipaksakan.<sup>174</sup> Pola ini membentuk kerangka berpikir yang sehat bagi dewasa awal yang menghadapi QLC.

Respon terbaik dalam menghadapi sesuatu yang tidak dapat dikontrol adalah melakukan tawakal. Dalam Sujan, Hamjah & Juli menunjukkan bahwa tawakal berperan penting dalam mengurangi

<sup>173</sup> Prasetyo dan Subandi, “Program Intervensi Narimo Ing Pandum Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia,” 154.

<sup>174</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*, 23.

kecemasan dan depresi melalui mekanisme seperti penilaian ulang kognitif, stabilitas emosi, dan kesejahteraan spiritual.<sup>175</sup> Hanin Hamjah dkk juga menjelaskan bahwa tawakal merupakan komponen utama dalam membentuk *mindset positive* karena di dalamnya terdapat penyerahan diri kepada Allah Swt yang dapat meredakan tekanan selepas melaksanakan *ikhtiar*.<sup>176</sup> Dalam konteks QLC, penelitian ini sangat relevan. Banyak dewasa awal mengalami kecemasan eksistensial, tekanan karier, dan kekhawatiran akan masa depan. Kondisi ini sering bersumber dari persepsi bahwa mereka harus mengendalikan segalanya sekaligus sebuah bentuk maladaptif dari *overcontrol*. NIP, sebagai mekanisme regulasi emosi, menawarkan jalan Tengah yakni individu fokus pada apa yang dapat ia lakukan (*internal locus*) dan menerima apa yang tidak bisa ia kontrol (*guided external locus*). Ini konsisten dengan uraian bahwa NIP merupakan cara menata hati untuk mengurangi rasa kecewa dan menjaga kejernihan pikiran serta kestabilan batin agar tidak terjebak dalam kepanikan yang tidak produktif apabila yang di dapatkan tidak sejalan dengan yang diinginkan atau yang diusahakan.<sup>177</sup>

Pambudi & Matsania menunjukkan bahwa tawakal dalam Islam memiliki kemiripan dengan Stoikisme dalam hal pembedaan antara

<sup>175</sup> Sujan, Hamjah & Juli, “Systematic Literature Review On The Use Of The Concept Of Tawakkal In Islamic Counseling To Address Anxiety And Depression,” *Al-Hikmah* 17, no. 01 (Juni 2025): 144, <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2025.1701/566>.

<sup>176</sup> Hamjah dkk., “Islamic Spiritual Approach in Developing a Positive Mindset,” 655.

<sup>177</sup> Rakhmawati, “Nrimo Ing Pandum dan Etos Kerja Orang Jawa,” 9.

yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan yang di mana usaha maksimal atau ikhtiar sebagai bentuk kendali internal, di mana individu berperan aktif dalam menyelesaikan masalah dengan akal dan tindakan yang rasional serta penerimaan terhadap hasil sebagai bentuk pasrah dan pengendalian emosi, di mana individu menyerahkan hasil kepada Allah (dalam tawakal) atau menerima hal-hal di luar kendali (dalam Stoikisme) dengan lapang dada.<sup>178</sup> Konsep ini sangat penting bagi individu yang sedang berada dalam fase QLC, karena salah satu akar krisis adalah dorongan kuat untuk mengendalikan aspek hidup yang sebenarnya berada di luar jangkauan, misalnya kecepatan pencapaian, hasil usaha, atau validasi sosial.

Dalam *nrimo ing pandum* pun juga hadir dalam memperkuat mekanisme *coping* terkait pengendalian diri yang di mana falsafah tersebut berasal dari pandangan hidup yang menempatkan dunia sebagai tempat persinggahan sementara “*menyang donya mung mampir ngombe*.” Hidup duniawi hanyalah fase sementara menuju kehidupan kekal di akhirat. Karena itu, orang Jawa diajarkan untuk tidak *ngangsa* atau *ngaya* (terlalu ambisius) dalam mengejar duniawi. Sikap ini menumbuhkan ketenangan batin dan mendorong manusia untuk hidup selaras dengan kehendak Tuhan. Hidup dipandang sebagai *cakramanggilingan*, artinya roda yang terus berputar dari waktu ke

---

<sup>178</sup> Pembudi dkk., “Keterkaitan Konsep Tawakal Dalam Islam Dan Filsafat Stoikisme,” 58.

waktu menuju kesempurnaan spiritual.<sup>179</sup> Dengan hal itu maka di dapat kesimpulan bahwa dorongan yang tidak proporsional untuk mengendalikan masa depan justru dapat memunculkan kecemasan, kebingungan arah, dan rasa tidak berdaya. Maka, integrasi NIP, Stoikisme, dan LoC memberikan kerangka filosofis yang kuat bagi dewasa awal untuk menghadapi QLC dengan bijak: fokus pada tindakan, lepaskan hasilnya.

Dalam implementasi integrasi NIP dan *locus of control* sebagai *coping mechanism* QLC dapat dilakukan dalam empat tahap aplikatif;

a. **Tahap Identifikasi Wilayah Kontrol.** Pada fase QLC, individu sering berada dalam tekanan karena menyamakan antara *apa yang harus diusahakan* dan *apa yang harus diterima*. Identifikasi dua wilayah ini sangat penting untuk mereduksi kecemasan, sebagaimana dijelaskan dalam teori tentang kesalahan memahami batas kendali sebagai sumber tekanan psikologis.

b. **Tahap Intervensi Ikhtiar-Proaktif.** QLC membutuhkan penguatan *self-efficacy* dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan. Pendekatan berbasis NIP memungkinkan konselor membantu konseli menyusun langkah realistik dan bertahap, sejalan dengan pengembangan potensi diri melalui akal dan usaha sebagai ranah kendali manusia.

<sup>179</sup> Endraswara, *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*, 51.

- c. **Tahap Relaksasi Spiritualitas dan Penyerahan.** Tekanan QLC membuat individu merasa ingin mengontrol segalanya. Praktik tawakkal dan penerimaan yang diarahkan secara sehat membantu menstabilkan emosi dan mengurangi tekanan ekspektasi sosial.
- d. **Tahap Refleksi dan Evaluasi Integratif.** QLC membutuhkan proses refleksi diri yang stabil. Jurnal ikhtiar–tawakkal membantu klien memproses pengalaman hidup tanpa tenggelam dalam kegelisahan. Tahap ini juga menjaga kejernihan kognitif dalam pengambilan keputusan.<sup>180</sup>

## 2. NIP sebagai Strategi Koping Proaktif

Pada dasarnya, *Nrimo Ing Pandum* (NIP) menawarkan kerangka koping yang sehat dan proaktif dengan menata ulang energi psikologis individu. Banyak orang yang mengalami *quarter-life crisis* (QLC) terjebak dalam penyesalan atas masa lalu atau kecemasan atas masa depan dua kutub emosional yang menyedot tenaga mental dan menghambat aksi nyata. Dengan prinsip penerimaan (*nrimo*), individu bisa melepaskan keterikatan pada hasil yang tidak dapat dikendalikan. Teori psikologi agama menegaskan hal ini: menurut Kenneth Pargament dalam “*The Psychology of Religion & Coping*”, coping religius terutama berfungsi mengarah pada *meaning-making* dan penerimaan ibarat *reframe* terhadap stresor dan takdir.<sup>181</sup> Lepas dari beban hasil, energi

<sup>180</sup> Budiyono dkk., “*Nrimo Ing Pandum Philosophy through Reality Counseling Approach in Enhancing Students’ Self-Acceptance* | KONSELI,” 194.

<sup>181</sup> Wikipedia, “*The Psychology of Religion and Coping*.”

mental yang tadinya tercurah pada penyesalan atau kekhawatiran bisa dialihkan untuk memperkuat proses ikhtiar di masa kini dan mendatang. Jadi, NIP bukan meniadakan harapan, melainkan membebaskan potensi batin agar tindakan bisa dijalankan tanpa beban emosional yang besar.

Syukur dalam kerangka NIP bukan sekadar rasa terima kasih, melainkan fondasi proaktif yang meminimalkan perbandingan sosial pada orang yang lebih sukses secara destruktif hingga memicu emosi negatif yang maladaptif dan membangkitkan motivasi intrinsik berfokus pada proses diri tanpa membandingkan pencapaian dalam konteks nikmat duniawi. Saat seseorang bersyukur, fokus perhatiannya bergeser dari “apa yang hilang” menjadi “apa yang sudah ada,” dan hal ini bisa mengurangi energi negatif seperti iri atau frustrasi. Penelitian kuantitatif di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa strategi *coping* religius seperti syukur berkontribusi pada mekanisme pertahanan adaptif, mengurangi stres, dan memperkuat *resilience*. Misalnya, bahwa strategi *coping* spiritual (doa, refleksi, sabar/tawakal) pada mahasiswa secara signifikan menggeser mekanisme pertahanan dari yang *disfungsional* ke adaptif.<sup>182</sup> Dalam NIP, syukur menggerakkan individu untuk terus berikhtiar dan menggunakan potensi yang dimiliki, alih-alih terhanyut dalam perasaan “kurang” atau “gagal.”

<sup>182</sup> Ramdhini dkk., “DAMPAK SPIRITUAL COPING STRATEGIES TERHADAP DEFENSE MECHANISM MAHASISWA,” 40.

Sabar (kesabaran) dalam NIP adalah elemen penting yang membangun ketahanan psikologis. Bukannya menunggu pasif, sabar di sini berarti gigih menghadapi dinamika hidup, menerima proses yang tak selalu mudah. Dalam konteks QLC, banyak individu harus menghadapi ketidakstabilan karier, identitas, atau ekspektasi dan disinilah sabar menjadi jembatan untuk tetap bertindak dan memupuk harapan. Penelitian oleh Syafii & Azhari menyandingkan manifestasi sabar di kalangan mahasiswa di dua negara (Indonesia dan Mesir) dan menemukan bahwa sabar sebagai *coping mechanism* bersifat universal dalam psikologi Islam, meski ekspresinya dipengaruhi konteks budaya setempat.<sup>183</sup> Di integrasi NIP, sabar tidak membiarkan kegagalan menjatuhkan total; ia memperkuat daya tahan untuk terus mencari solusi, bahkan ketika hasil belum pasti.

Penerimaan (*rida* atau *ridha*) adalah jantung NIP yang memungkinkan individu mengenali apa yang tak bisa diubah dengan lapang dada. Penerimaan ini tidak berarti menyerah, melainkan menyadari realitas dan mengelola respons emosional dengan bijaksana.

Dari riset Gumiandari dkk. menggambarkan bagaimana nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan rida (penerimaan) memberikan landasan psikologis dan spiritual bagi ketahanan individu dalam menghadapi pandemi Covid-19.<sup>184</sup> Dengan menerima, seseorang mengurangi energi

<sup>183</sup> Syafii dan Azhari, “Manifestation of Patience as a Coping Mechanism in Islamic Psychology,” 258.

<sup>184</sup> Gumiandari dkk., “Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic,” 340.

emosi negatif seperti frustrasi atau penyesalan yang bisa menghambat inisiatif. Dalam NIP, penerimaan bukan akhir dari proses, melainkan titik awal agar energi terlepas dan diarahkan kembali ke ikhtiar: fokus ke tindakan yang dapat dikerjakan, bukan obsesif pada hasil.

Setelah syukur, sabar, dan penerimaan menjadi pondasi mental, NIP menempatkan tawakkal sebagai integrasi terakhir: usaha (ikhtiar) maksimal diiringi kepercayaan penuh kepada Allah atas hasilnya. Ini menghindarkan dua ekstrem fatalisme (menyerah) dan ekstrem kontrol (*stress* karena terlalu mengikat hasil). Dalam ajaran Islam, manusia sebagai khalifah di bumi punya tanggung jawab moral untuk terus berusaha, tetapi juga diingatkan oleh konsep tawakkal bahwa hasil akhirnya di tangan Allah. Penelitian Nurfadilah, dkk ini menunjukkan bahwa pendekatan coping spiritual dalam pendidikan Islam berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang efektif dalam mengurangi stres akademik dan pribadi siswa. Strategi ini bekerja melalui penguatan praktik ibadah, pemahaman nilai-nilai Islam, dukungan sosial keagamaan, dan membangun ketahanan pribadi.<sup>185</sup> Dengan demikian, dalam NIP, tawakkal bukan pelicin pasif, melainkan penyeimbang proaktif: mendorong ikhtiar tanpa terperangkap dalam kecemasan.

Bagaimana NIP diimplementasikan dalam kehidupan nyata agar menjadi strategi coping proaktif? Ada beberapa tahapan praktis:

---

<sup>185</sup> Nurfadilah dkk., “Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students’ Academic and Personal Stress,” 88.

pertama, **refleksi kesadaran** individu diundang mengidentifikasi kecemasan, penyesalan, dan beban emosional dengan *emotional labeling*. Kedua, **latihan penerimaan** melalui ibadah (doa, dzikir), journaling spiritual, atau terapi berbasis penerimaan seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Ketiga, **penguatan syukur** rutin menulis jurnal syukur, renungan harian, atau kelompok diskusi spiritual yang menumbuhkan rasa apresiasi terhadap nikmat yang ada. Keempat, **memupuk sabar** membangun rutinitas konsisten meski hasil belum terlihat, misalnya membuat rencana jangka menengah, evaluasi progres, dan menetapkan tujuan realistik. Kelima, **tawakkal dalam tindakan** individu diajarkan untuk merencanakan (ikhtiar) dengan matang, tetapi juga melatih melepaskan hasilnya melalui doa dan pengakuan bahwa kontrol penuh bukan di tangan manusia. Tahapan ini mencerminkan sintesis pilar-pilar NIP dan sekaligus mencerminkan nilai Bimbingan Konseling Islam (BKI): konseling spiritual yang berakar pada keimanan sekaligus memotivasi tindakan nyata. Hasilnya, dari pada menjadi pasif atau stres karena ketidakpastian, individu menjadi lebih resilien, proaktif, dan selaras dengan tanggung jawab sebagai khalifah.

**Tabel 1.3**  
**Sintesis Nrimo Ing Pandum dan Bimbingan Konseling Islam untuk Proaktivitas**

Pilar Filosofis NIP	Implikasi Terhadap QLC (Pengendalian Emosi)	Landasan Spiritual BKI	Arah Proaktivitas (Ikhtiar Lanjutan)
---------------------	---	------------------------	--------------------------------------

<b>Nrimo (Penerimaan Hasil)</b>	Mengurangi penyesalan, frustrasi, ruminasi masa lalu; mengatasi <i>hopelessness</i> dan mental “ <i>locked out</i> ”.	<i>Ridha</i> terhadap ketentuan Allah; penyerahan diri atas hal yang tidak dalam kendali.	Menerima keadaan secara sadar sehingga energi emosional bebas dialihkan ke tindakan konstruktif masa kini.
<b>Syukur</b>	Mereduksi <i>upward social comparison</i> destruktif, tekanan standar sosial, <i>dan self-doubt</i> ; menumbuhkan <i>self-worth</i> positif.	<i>Syukr</i> atas nikmat, potensi, dan kapasitas yang diberikan Allah.	Menggunakan potensi diri secara optimal untuk ikhtiar sesuai kekuatan diri; memfokuskan diri pada hal yang dapat dikembangkan.
<b>Sabar</b>	Menambah daya tahan terhadap <b>ketidakstabilan hidup, tuntutan sosial, kegagalan, dan tekanan identitas</b> pada masa QLC,	<i>Sabr</i> dalam menghadapi ujian, dinamika proses, dan hasil yang tertunda.	Menumbuhkan ketekunan & konsistensi ikhtiar; tidak mudah menyerah meski hasil belum tampak; mempertahankan ritme Tindakan jangka panjang.
<b>Penerimaan (Ridha yang Sadar)</b>	Menetralkan emosi negatif seperti kecewa, marah, atau cemas berlebih; mengurangi intensitas tekanan internal akibat perfektionisme.	Nilai <i>rida</i> yang mengarahkan individu memahami realitas sebagai bagian dari proses spiritual.	Membuka ruang batin untuk tindakan baru; mampu berpindah dari fase stagnasi ke fase solusi.
<b>Tawakkal (Integrasi Utama)</b>	Menyeimbangkan <i>locus of control</i> : menghindari fatalisme maupun <i>overcontrol</i> ;	Kepercayaan penuh pada Allah setelah usaha (QS Ath-Thalaq:3).	Mengelola ikhtiar dengan maksimal tanpa keterikatan emosional pada hasil; menghasilkan

	meredakan kecemasan hasil.		tindakan yang lebih jernih dan fokus.
<b>Integrasi Aplikatif (Syukur–Sabar–Penerimaan–Tawakkal)</b>	Mengurangi dominasi kecemasan dan penyesalan yang sering menjadi inti QLC.	Spiritualitas terinternalisasi dalam proses konseling Islam.	Tahapan proaktif: (1) emotional labeling → (2) penerimaan → (3) syukur → (4) sabar → (5) tawakkal → (6) tindakan strategis.

Sumber: Olahan Peneliti, 2025.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* (QLC) merupakan fase krisis perkembangan yang wajar dalam perjalanan manusia menuju kedewasaan. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), QLC bukan sekadar beban psikologis, tetapi ujian untuk tumbuh, sarana bagi manusia sebagai “*abdullah*” untuk mengenali batas kuasa diri, menata *qalb*, mengendalikan *nafs*, dan mengokohkan fitrah agar tetap berada pada jalan yang diridai Allah. QLC terjadi bukan karena lemahnya iman semata, melainkan karena ketidakseimbangan antara ikhtiar dan penerimaan, atau dalam psikologi modern disebut sebagai *locus of control* yang tidak selaras.

Melalui kajian teoritis, penelitian ini menyimpulkan bahwa falsafah hidup *Nrimo Ing Pandum* (NIP) dapat menjadi pendekatan indigenous counseling yang efektif untuk menghadapi QLC. NIP bukan fatalisme, melainkan kebijaksanaan Jawa yang sejalan dengan nilai Islam, yaitu memadukan *ngangsa/ngoyo* (usaha optimal) dengan ketenangan batin dalam menerima pandum (hasil) sebagai ketetapan Allah. Prinsip ini mengakar pada kesadaran bahwa hidup di dunia “*mung mampir ngombe*”, fase singgah dalam cakramanggilingan kehidupan menuju kesempurnaan spiritual.

Nilai-nilai utama NIP syukur, sabar, dan penerimaan diri menjadi mekanisme kognitif-spiritual yang membantu individu menata emosi, meredakan tekanan *social comparison*, memperbaiki cara berpikir, dan mengembalikan kesadaran bahwa yang wajib dikendalikan adalah ikhtiar, bukan hasil. Ketika diinternalisasi dalam kerangka BKI, NIP berfungsi sebagai strategi coping proaktif: menenangkan batin tanpa mematikan daya juang, menerima takdir tanpa menyerah pada keadaan.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa:

1. NIP dapat diterapkan sebagai pendekatan *indigenous counseling* dalam BKI yang selaras dengan fitrah manusia, membantu individu memahami batas kendali, mengelola kecemasan, serta memaknai QLC sebagai proses penyempurnaan diri.
2. Sikap menerima dalam NIP tidak menghambat proaktivitas, tetapi justru menyeimbangkan etos ikhtiar dan tawakkal sehingga individu tetap mampu merencanakan masa depan secara realistik, stabil secara emosional, dan matang secara spiritual.

## KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

### B. Saran

#### J E M B E R

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran berikut:

1. Bagi praktisi Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan memasukkan nilai-nilai NIP sebagai rujukan dalam asesmen budaya dan intervensi konseling, terutama untuk konseli yang berasal dari latar budaya Jawa. Nilai syukur, sabar, dan tawakkal dapat dirumuskan sebagai tahapan

konseling sistematis yang membantu konseli menata pola pikir dan emosi ketika menghadapi QLC.

2. Bagi konselor profesional dan lembaga pendidikan dapat menggunakan penelitian ini sebagai layanan informasi dalam bimbingan dan konseling pada bidang pribadi dan sosial sebagai bentuk usaha preventif bagi individu pada fase transisi antara fase remaja akhir hingga dewasa awal juga sebagai bentuk kuratif bagi individu yang mengalami krisis seperempat abad.
3. Bagi generasi dewasa awal (20–30 tahun) diharapkan memahami QLC sebagai fase yang wajar dan sebagai bagian dari proses pembentukan diri. Sikap menerima pada NIP bukan untuk menyerah, melainkan untuk mengolah diri agar lebih tenang, realistik, dan mampu melihat peluang. Penguatan spiritual dan refleksi diri perlu dilakukan secara berkala untuk menjaga ketenangan *qalb* dan mengelola dorongan *nafs* agar tetap selaras dengan nilai agama.
4. Bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini masih bersifat kajian literatur, sehingga penelitian lapangan sangat dianjurkan untuk menggali lebih dalam pengalaman nyata individu yang menginternalisasi NIP dalam menghadapi QLC. Peneliti juga dapat memperluas pendekatan dengan mengaitkan NIP dengan variabel psikologis lain seperti resiliensi, regulasi emosi, *well-being*, atau makna hidup.
5. Bagi pengembangan teori BKI diharapkan nilai-nilai lokal seperti NIP lebih banyak dikaji agar BKI semakin kaya, relevan dengan konteks

budaya Indonesia, dan mampu menjawab problematika mental generasi muda. Integrasi nilai budaya dan spiritualitas berpotensi meningkatkan efektivitas BKI sebagai disiplin ilmu dan sebagai praktik layanan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

- Abror, Muhamad. "Ojo Dibandingke atau Jangan Membandingkan dengan Orang Lain Menurut Islam." Diakses 17 Oktober 2025. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/ojo-dibandingke-atau-jangan-membandingkan-dengan-orang-lain-menurut-islam-ccVpK>.
- Afandi, Nur Kholik. "Nafs Mutmainah Sebagai Dasar Dalam Menciptakan Kesejahteraan Spiritual." *El Buhuth: Borneo Journal of Islamic Studies*, 10 Juni 2021. <https://doi.org/10.21093/el-buhuth.v3i2.3523>.
- Alfiana, Ana. "Social Comparison, Kebiasaan yang Baik atau Buruk?" *Baladena.ID*, 25 Juni 2022. <https://baladena.id/social-comparison-kebiasaan-yang-baik-atau-buruk/>.
- Al-Khobir: Al-Qur'an dan Tajwid*. Nur Ilmu, 2020.
- Ameliya, Rahmawati Putri. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." Undergraduate, UIN Raden Intan Lampung, 2020. <https://repository.radenintan.ac.id/12581/>.
- Anjayani, Sugita Putri Nur. "Faktor-faktor quarter life crisis : studi kuantitatif deskriptif pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/15076/>.
- Anwar Sutoyo. *Bimbingan & konseling Islami (teori dan praktik)*. Ed. 2. Pustaka Pelajar, 2019.
- April, Kurt A., Babar Dharani, dan Kai Peters. "Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being." *Review of European Studies* 4, no. 2 (2012). <https://doi.org/10.5539/res.v4n2p124>.
- Artiningsih, Rizky Ananda, dan Siti Ima Savira. "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>.
- Azuma, Hiroshi. "Psychology In A Non-Western Country." *International Journal of Psychology - Wiley Online Library* 19, no. 1 (1984).
- Baehaqi, Riyandi, dan Yasin Fahmi. "Integrasi Al-Qur'an Dan Psikologi: Sebuah Pendekatan Holistik Dalam Ilmu Jiwa." *Tamadduna: Jurnal Peradaban*, 19 Oktober 2025. <https://doi.org/10.29313/tamadduna.v2i2.8457>.

Budiyono, Alief Laili, Nining Maizura, Lismaini Lismaini, Linka Latifany Falasifa Reidana, dan Ade Herdian Putra. “Nrimo Ing Pandum Philosophy through Reality Counseling Approach in Enhancing Students’ Self-Acceptance.” *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 11, no. 2 (2024). <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/24405>.

Budiyono, Alief Laili, Nining Maizura, Lismaini Lismaini, Linka Latifany Falasifa Reidana, dan Ade Herdian Putra. “Nrimo Ing Pandum Philosophy through Reality Counseling Approach in Enhancing Students’ Self-Acceptance.” *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 11, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.24042/kons.v11i2.24405>.

Darmastuti, Rini, Berta Esti Ari Prasetya, dan T. Arie Setyawan P. “The Identity Construction of Solo’s Adolescent regarding ‘Nrimo Ing Pandum.’” *Jurnal ASPIKOM* 5, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.24329/aspikom.v5i2.687>.

Diniz, Geyze, Ligia Korkes, Luca Schiliró Tristão, Rosangela Pelegrini, Patrícia Lacerda Bellodi, dan Wanderley Marques Bernardo. “The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis.” *Einstein* 21, no. 31 (2023). [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2023RW0371](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371).

Emmons, Robert A., dan Michael E. McCullough. “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.” *Journal of Personality and Social Psychology (US)* 84, no. 2 (2003). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.

Endraswara, Suwardi. *Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen*. Cetakan Ketujuh. Cakrawala Sketsa Mandiri, 2024.

Fadhilah, Farah. “Perbedaan Quarterlife Crisis Berdasarkan Demografi pada Mahasiswa di Makassar.” Thesis, Universitas Bosowa Makassar, 2021. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1206>.

Faizah, Misbahul, dan Syamsul Arifin. “Konsep Tawakal Dalam Al-Qur’ān Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan.” *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah* 8, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.51498/1met6p11>.

Fathan, Ahmad Ali Syauqi, Fathur Rohim, dan Zidan Rosyadi Fathan. “Sufi Spiritual Values in the Qur’ān: A Thematic Exploration of Tazkiyah al-Nafs :” *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam* 16, no. 02 (2025). <https://doi.org/10.62730/syaikhuna.v16i02.7694>.

Festinger, Leon. “A Theory of Social Comparison Processes.” *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–40. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.

Grehenson, Gusti. *Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda.* 11 November 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>.

Gumiandari, Septi, Abd Madjid, Ilman Nafi'a, Safii Safii, dan Abas Hidayat. "Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic." *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam*, 1 November 2022. <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022no1.10>.

Hamandia, Muhammad Randicha. "Analisis Konseptual mengenai Musibah Dalam Pandangan Islam." *Wardah* 23, no. 1 (2022).

Hamid, Abdul. "Fenomena Social Comparison Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)." Tesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, t.t.

Hamjah, Hanin, Mohd Arifin, Mohamad Rasit, dan Ab Rahman. "Islamic Spiritual Approach in Developing a Positive Mindset." *International Journal of Innovation* 10, no. 10 (2020).

Hamzah, Amir. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*. Satu. Literasi Nusantara Abadi, 2019.

Hanifah, Fiska Nuraida. "Narimo Ing Pandum (NIP) Untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (LDM)." Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019. <https://doi.org/10/PERNYATAAN%252520PUBLIKASI.pdf>.

Hanim, Meysella Al Firdha, Maghfira Nur Azizah, Niki Novitasari, dan Kintania Sura Hapsari. "Mengurai Nrimo: Strategi Coping Budaya Jawa Dalam Menghadapi Stres Dan Ketidakpastian." *Habitus: Jurnal Pendidikan, Sosiologi, & Antropologi* 8, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.20961/habitus.v8i2.92629>.

Hasanah, Nur. *Metode Penelitian Kepustakaan: Konsep, Teori dan Desain Penelitian*. 1 ed. Literasi Nusantara Abadi, 2023.

Hasyim, Farah Fadilah, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Dermawan Purba. "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review." *Psychology Research and Behavior Management* 17 (Januari 2024). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

Hasyim, Farah, Hari Setyowibowo, dan Fredrick Purba. "Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review."

*Psychology Research and Behavior Management* Volume 17 (Januari 2024). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

Henderson, Morag. "The Quarter-Life Crisis? Precarious Labour Market Status and Mental Health among 25-Year-Old in England." *Longitudinal and Life Course Studies. Bristol University Press* 10, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.1332/175795919X15514456677295>.

Hidayat, Ahmad, Muhammad Azhar, Halim Purnomo, Sigit Nugroho, Lisfarika Napitupulu, dan Indah Yusdanis. "Predictors of Patience in Islamic Psychology: An Evidence from Indonesia." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 7, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.25217/0020247447400>.

Hidayat, Ajat, Pela Safni, Cisia Padila, Afnibar Afnibar, dan Ulfatmi Ulfatmi. "QUARTER-LIFE CRISIS PHENOMENON (VIEWS AND SOLUTION ACCORDING TO ISLAMIC PSYCHOLOGY)." *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam* 10, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.61817/ittihad.v10i1.127>.

Ihsani, Hanifa, dan 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 (2022). <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>.

Ikhwanisifa, Ikhwanisifa, dan Raudatussalamah Raudatussalamah. "Peran Religious Coping dan Tawakal Untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing Pada Masyarakat Melayu." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.15265>.

Ilman, Hadhar, dan Nurjannah Nurjannah. "Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran Konseling Islam Dalam Ketahanan Mental Dan Spiritual." *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 01 (2025). <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.223>.

Indrianie, Efnie. *Survive Menghadapi Quarter Life Crisis*. Brilliant, 2021.

Iodice, Jo A. "The Association between Gratitude and Depression: A Meta-Analysis." *International Journal of Depression and Anxiety* 4, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.23937/2643-4059/1710024>.

LinkedIn Corporate Communication. "New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises." 15 November 2017. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>.

- Luna-Cortes, Gonzalo. "Managing Students' Illusion of Control in Higher Education: Effect on Unrealistic Optimism and Expectancy Disconfirmation." *Higher Education* 88, no. 6 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01212-2>.
- Maharani, Pande Ketut Gita Kusuma, dan Sarita Candra Merida. "Social Comparison and Quarter-Life Crisis in Generation Z: A Study of Instagram Users." *Developmental and Clinical Psychology* 6, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.15294/dcp.v6i1.31974>.
- Marhamah, Uswatun, Ali Murtadlo, dan Awalya. "Indigenous Konseling (Studi Pemikiran Kearifan Lokal Ki Ageng Suryomentaram Dalam Kawruh Jiwa)." *Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2015). <https://doi.org/10.15294/jubk.v4i2.9938>.
- Maulida, Dian Maya. "Konsep 'Nrimo ing Pandum' pada Paguyuban Tukang Becak 02 di Lirboyo-Kediri." Undergraduate, IAIN Kediri, 2019. <https://etheses.iainkediri.ac.id/1106/>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Revisi. 35. PT. Remaja Rosdakarya, 2015.
- Muhajir, Ahmad, dan Sadzid Tulic. "AL-QUR'AN'S SOLUTION IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE TO ANXIETY (THEMATIC STUDY OF THE QUR'AN)." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 3 (2022). <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>.
- Murithi, Grace, Gatune. "Psychological Factors Contributing to Quarter Life Crisis among University Graduates from a Kenyan University." *International Journal for Research and Novelty (IJARN)*. 5, no. 3 (2019).
- NU Online. "Al-Quran Online Terjemah Dan Tafsir Bahasa Indonesia." Quran NU Online. Diakses 11 Desember 2024. <https://quran.nu.or.id/>.
- Nurfadilah, Utami, Munawar Rahmat, dan Cueu Surahman. "Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students' Academic and Personal Stress." *International Journal of Islamic Studies Higher Education* 4, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.24036/insight.v4i1.230>.
- Nurussuhbah, dan Akhmad Aidil Fitra. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?" *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.
- Pambudi, Muhammad Sidiq, Sab'ati Mela Matsania, dan Bimba Valid Fathony. "Keterkaitan Konsep Tawakal Dalam Islam Dan Filsafat Stoikisme: Sebuah

- Analisis Implementatif.” *Canonia Religia* 3, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.30762/cr.v3i1.3139>.
- Petrus, Jerizal. *Konseling Indigenous: Teori, Praktik, Riset*. Deepublish Digital, t.t.
- Prasetyo, Noor Hanafi, dan M. A. Subandi. “Program Intervensi Narimo Ing Pandum Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Keluarga Pasien Skizofrenia.” *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 6, no. 2 (2014). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art1>.
- Pratama, Daniel Yoga, dan Taufik Akbar Rizqi Yunanto. “Konsep Penerimaan Diri Orang Jawa Ditinjau Dari Konsep Narima Ing Pandum: Pendekatan Indigenous Psikologi.” *Jurnal Diversita* 10, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.8902>.
- Prayoga, I. Ketut Aditya, Azfa Naufal Yahya, dan Muammar Iqbal Khadafi Tarwaca. “Menelisik Falsafah Nrimo Ing Pandum pada Manajemen Desa Wisata Ketinggan, Sleman.” *Jurnal Nasional Pariwisata* 14, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.22146/jnp.93961>.
- Putri, Adita Lintang Kharisma, Sri Lestari, dan Yayah Khisbiyah. “A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>.
- Putri, Alifia Fernanda. “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya.” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018). <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Putri, Nur Helmelia, dan Arifinsyah. “Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity.” *JSAI: Jurnal Sosiologi Agama Indonesia* 6, no. 1 (2025).
- Qonita, Dzakia Nadaa, dan Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi. “Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya.” *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 9 (2021). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.48223>.
- Rahma, Almira Danisha, dan Ihya Ranty Sahila. “Mengatasi Depresi Dengan Iman: Urgensi Peran Akidah Dan Tauhid Untuk Kesehatan Mental.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 2, no. 2 (2024).
- Rahmania, Farra Anisa, dan Fuad Nashori. “Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19.” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 4, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.13382>.

- Rakhmawati, Silvia Maudy. "Nrimo Ing Pandum Dan Etos Kerja Orang Jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa." *Jurnal Pancasila* 3, no. 1 (2022).
- Rakhmawati, Silvia Maudy. "Nrimo Ing Pandum dan Etos Kerja Orang Jawa: Tinjauan Sila Ketuhanan Yang Maha Esa." *Jurnal Pancasila* 3, no. 1 (2022).
- Ramdhini, Azwa Maula, Dinda Aulia Putri Maulidina, Harum Khadijah Fitaya, dan Moch Rafi Fauzan. "Dampak Spiritual Coping Strategies Terhadap Defense Mechanism Mahasiswa." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 12, no. 1 (2025).
- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam, 2001.
- Robinson, Oliver C., Nikolay Petrov, Georgios Vleioras, dkk. "Quarter-Life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries." *Emerging Adulthood* 13, no. 6 (2025). <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>.
- Rochman, Fauzi, Wahyu Budi Nugroho, Sulistiono Shalladdin Albany, dkk. "Concept of Resilience in Islamic Perspective." *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyahan (JASIKA)* 4, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i1.86>.
- Rofiq, Arif Ainur, dan Zidni Ilma Atmagistri. "Efektitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Orang Dewasa Awal Di Surabaya." *Helper : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 42, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no1.a10046>.
- Rois Nafi'ul Umam, S. Sos. "Nerimo Ing Pandum: Sebuah konsep Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Di Yogyakarta." Masters, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/53567/>.
- Sadiyah, Jamilatus, dan Nina Fitriyani. "Strengthening Mental And Spiritual With Counseling Based On The Quran And Hadith." *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 14, no. 01 (2025). <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v14i01.12398>.
- Stapleton, Alice. "Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works?" *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, no. S6 (2012).
- Suatin, Wiwik, Siti Uswatun Kasanah, Devia Purwaningrum, Satria Fajar Firmansyah, dan Yogi Danang Prasetyo. "Konsep Islam sebagai Problem Solving dalam Menghadapi Quarter Life Crisis di Era Milenial." *Psycho*

- Aksara : Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1350>.
- Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi* 38, no. 1 (t.t.). Diakses 20 Desember 2024. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7654>.
- Subandi, Prof. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (2015). <https://doi.org/10.22146/jpsi.7654>.
- Sujan, Hamjah, dan Juli. "Systematic Literature Review On The Use Of The Concept Of Tawakkal In Islamic Counseling To Address Anxiety And Depression." *Al-Hikmah* 17, no. 01 (2025). <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2025.1701/566>.
- Sujudi, Muhammad Abdullah. "Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." Thesis, Universitas Sumatera Utara, 2020. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/28233>.
- Sujudi, Muhammad Abdullah, dan Bengkel Ginting. "Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara." *Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.24114/bdh.v2i2.23036>.
- Sunnah.com. "Riyad as-Salihin 466." Diakses 31 Desember 2025. <https://sunnah.com/riyadussalihin:466>.
- Suprayogi, Muhamad Nanang, dan Wira Bagus Santoso. "Role of Emotional Maturity and Social Support in Predicting Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood Using Multiple Linear Regression Analysis." *Engineering Proceedings* 74, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.3390/engproc2024074065>.
- Susanto, Noveri Andra Dwi, Neila Izza Fayola, Akbar Ramadhan, dan Ana Fauziah. *Quarter Life Crisis dalam Perspektif Islam: Hakikat Manusia sebagai Hamba Allah dalam Menghadapi Krisis Identitas*. t.t.
- Syafii, Muhammad Hisyam, dan Husain Azhari. "Manifestation of Patience as a Coping Mechanism in Islamic Psychology: A Comparative Analysis of Sociocultural Contexts of Indonesian and Egyptian Students." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 21, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v21i2.29006>.
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, 2021.
- Trimulyaningsih, Nita, M. A. Subandi, dan Kwartarini W. Yuniarti. "The Process of Spiritual Transformation to Attain Nafs Al-Muṭma'innah in Islamic

- Psychology.” *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 80, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.4102/hts.v80i1.8526>.
- “Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945.” Manuskrip. t.t.
- Valentino, Kenny, dan Donny Hendrawan. “Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-life Crisis, Dampak, serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya.” *Buletin Psikologi* 33, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>.
- Walid, Muhammad, Adinda Tri Safinatur Najah, Naila Kholisotul Ula, dan Nadya Salsabilla Turrohmah. “Strategic Management of Hybrid Counseling: A Novel Approach to Addressing Quarter-Life Crisis Among University Students in Indonesia.” *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 8, no. 3 (2024).
- Wijaya, Zahwa Citra, Adinda Najwa Mantovani, Khaila Putri Kencana, dan Vera Sepsita. “Quarterlife Crisis in Young Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes.” *Jurnal Psikologi Terapan* 7, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.14527>.
- Wikipedia*. “The Psychology of Religion and Coping.” 27 Agustus 2025. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The\\_Psychology\\_of\\_Religion\\_and\\_Coping&oldid=1308006836](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The_Psychology_of_Religion_and_Coping&oldid=1308006836).
- Yemima, Chrisanta Kezia, dan Agus Basuki. “Sebuah Review: Pemaknaan Filsafah Jawa Nrimo Ing Pandum Terhadap Depresi Remaja.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024). <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5682>.
- Yemimaistyasyih, Primadita. “Konsep ‘Narimo Ing Pandum’ pada Para Kusir Dokar di Kota Salatiga.” Thesis, 2022. <https://repository.uksw.edu//handle/123456789/26217>.
- Yusuf, M. Jamil. “KONSELING KRISIS DALAM PERSPEKTIF ISLAM.” *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i2.16111>.
- Zamzam, Eka Melliyani. “The Influence of Peer Social Support on Quarter Life Crisis with Loneliness as a Mediating Variable in Emerging Adulthood.” *Psychological Journal: Science and Practice* 5, no. 1 (2025).
- Zeb, Roomana, Bargees Khattak, dan Saima Arzeen. “Strengths Amidst Adversity: Comparison of Religiosity, Resilience and Locus of Control in Army Public School Affected Individuals and General Population.” *Journal of Asian Development Studies* 12, no. 3 (2023).

## LAMPIRAN

## MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Indikator	Fokus Penelitian	Metode Penelitian	Sumber Data
<i>Nrimo Ing Pandum sebagai Pendekatan Indigenous Counseling dalam Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Quarter Life Crisis</i>	1. Variabel Independen (Pendekatan): <i>Nrimo Ing Pandum</i> (NIP) sebagai <i>Indigenous Counseling</i> (IC).	<p>a. <b>Syukur:</b> Menerima pemberian Tuhan dengan perasaan positif.</p> <p>b. <b>Sabar:</b> Ketahanan emosional menghadapi situasi sulit/musibah</p> <p>c. <b>Nrimo (Penerimaan):</b> Kesadaran bahwa hasil akhir adalah hak prerogatif Tuhan (<i>pandum</i>) setelah usaha maksimal.</p>	1. Bagaimana <i>nrimo ing pandum</i> dapat diterapkan sebagai pendekatan <i>indigenous counseling</i> dalam <b>Bimbingan dan Konseling</b> <i>Islam</i> untuk menghadapi <i>quarter life crisis</i> ?.	<p>1. Pendekatan dan Jenis Penelitian: Kualitatif dan <i>Library research</i> (Penelitian Kepustakaan)</p> <p>2. Teknik Pengumpulan Data: <i>Dokumentasi</i> (membaca, menelaah buku, jurnal, dan bahan wacana relevan)</p> <p>3. Teknik Analisis Data: Analisis</p>	<p>1. <b>Data Primer (Buku Utama):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Falsafah Hidup Jawa: Menggali Mutiara Kebijakan dari Intisari Filsafat Kejawen (Endrasawara).</i></li> <li>b. <i>Bimbingan dan Konseling Islam</i> (Anwar Sutoyo).</li> <li>c. <i>Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your</i></li> </ul>

		<p>d. <b>Tawakkal:</b> Penyerahan diri setelah <i>ikhtiar</i> (usaha).</p>	<p>2. Apakah sikap menerima yang terkandung dalam <i>nrimo ing pandum</i> dapat membantu individu tetap <b>proaktif</b> dalam menyelesaikan masalah?.</p>	<p>Isi (<i>Content Analysis</i>) untuk mengidentifikasi dan kategorisasi nilai-nilai</p> <p>4. <b>Triangulasi Sumber:</b> Membandingkan informasi dari berbagai bahan pustaka yang berbeda</p>	<p><i>Twenties</i> (Robbins &amp; Wilner)</p> <p>2. <b>Data Sekunder:</b> Jurnal ilmiah, artikel, ensiklopedia, dan sumber web terkait.</p>
	<p>3. Variabel Konteks (Perspektif Utama): <b>Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)</b></p>	<p>a. <b>Fitrah:</b> Mengembalikan keseimbangan fitrah (iman, akal, nafs).</p> <p>b. <b>Fungsi Akal &amp; Qalb:</b> Penyalarasan akal dan penguatan hati.</p> <p>c. <b>Nafs Muthma'innah:</b> Jiwa yang tenang dalam ketaatan.</p>			
	<p>4. Variabel Dependen (Masalah): <i>Quarter Life Crisis</i> (QLC) pada Dewasa Awal.</p>	<p>a. <b>Kebingungan Identitas:</b> <i>Identity exploration</i> dan <i>feeling in between.</i></p>			

		<p>b. <b>Kecemasan Masa Depan:</b> Kekhawatiran akan karier dan relasi.</p> <p>c. <b>Perasaan Terjebak:</b> Kondisi <i>Locked In</i> atau <i>Locked Out</i>.</p> <p>d. <b>Social Comparison:</b> Membandingkan diri dengan pencapaian orang lain</p>			
--	--	--	--	--	--

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adam Rizki Purnawan  
 NIM : 211103030038  
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
 Fakultas : Dakwah  
 Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapa pun.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ**

J E M B E R

Jember, 21 November 2025

Saya yang menyatakan,



Adam Rizki Purnawan

NIM 211103030038

## A. DATA PRIBADI

Nama	: Adam Rizki Purnawan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Jember, 10 Februari 2003
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat	: Kelurahan Margomulyo, Kecamatan Ngawi, Kabupaten Ngawi
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa
Email	: <a href="mailto:adam4purnawan@gmail.com">adam4purnawan@gmail.com</a>
Fakultas	: Dakwah
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam

## B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Kartika VII-4 Tuban, Bali
2. MI Raudlatul Mustarsyidin Badung dan MIN 6 Ngawi
3. MTsN 3 Ngawi
4. MAN 1 Ngawi
5. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R**