

**BIMBINGAN ISLAMI MELALUI KAJIAN
KITAB *NASHAIHUL 'IBAD* DALAM MENCEGAH
QUARTER LIFE CRISIS MAHASANTRI
DI PONDOK PESANTREN ITTIHADUS SYAFI'YAH
ROWOLAKU KAJEN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

BALGIS MALIKA
NIM. 30522012

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**BIMBINGAN ISLAMI MELALUI KAJIAN
KITAB *NASHAIHUL 'IBAD* DALAM MENCEGAH
QUARTER LIFE CRISIS MAHASANTRI
DI PONDOK PESANTREN ITTIHADUS SYAFI'YAH
ROWOLAKU KAJEN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



BALGIS MALIKA
NIM. 30522012

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Balgis Malika

NIM : 30522012

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“BIMBINGAN ISLAMI MELALUI KAJIAN KITAB NASHAIHUL ‘IBAD DALAM MENCEGAH QUARTER LIFE CRISIS MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN ITTIHADUS SYAFI'YAH ROWOLAKU KAJEN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 1 April 2026

Yang Menyatakan,



BALGIS MALIKA
NIM. 30522012

NOTA PEMBIMBING

Adib' Aunillah Fasya, M.Si

Perum Griya Alba 2, Desa Banjarejo, Kec. Karanganyar, Kab.

Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Balgis Malika

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Balgis Malika

NIM : 30522012

Judul : **BIMBINGAN ISLAM MELALUI KAJIAN KITAB
NASHAIHUL 'IBAD DALAM MENCEGAH QUARTER LIFE
CRISIS MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN
ITTIHADUS SYAFI'YAH ROWOLAKU KAJEN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

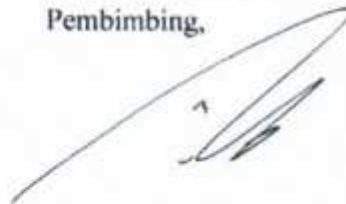
Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 1 April 2026

Pembimbing,



Adib' Aunillah Fasya, M.Si
NIP. 199201212022031001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Balgis Malika**
NIM : **30522012**
Judul Skripsi : **Bimbingan Islami Melalui Kajian Kitab *Nashaihul*
'Ibad Dalam Mencegah *Quarter Life Crisis* Mahasantri
Di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku
Kajen**

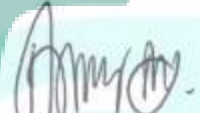
yang telah diujikan pada Hari Senin, 27 April 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 198512222015032003


Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 05 Mei 2026

Disahkan Oleh
Dekan




Ratik Harwati, M.Ag.
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	b	-
ت	Tā	t	-
ث	Śā	s	s (dengan titik diatasnya)
ج	Jīm	j	-
ح	Hā	h	h (dengan titik di
خ	Khā	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	Žal	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	r	-
ز	Zai	z	-
س	Sīn	s	-
ش	Syīn	sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	Dād	d	d (dengan titik di
ط	Ṭā	t	t (dengan titik di
ظ	Zā	z	z (dengan titik di
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	Fā	f	-
ق	Qāf	q	-
ك	Kāf	k	-
ل	Lām	l	-
م	Mīm	m	-
ن	Nūn	n	-
و	Wāwu	w	-
هـ	Hā	h	-
ء	Hamzah	‘	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-auliā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أأنتم ditulis *a'antum*

مؤنث ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menuntaskan skripsi ini dengan hasil terbaik. Karya ini merupakan wujud dedikasi penulis untuk memenuhi syarat gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari bahwa perjalanan intelektual ini senantiasa berkembang, sehingga setiap masukan yang membangun akan menjadi bagian penting bagi penyempurnaan karya ini di masa depan. Besar harapan penulis agar penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang edukatif dan memberikan manfaat luas bagi para pembaca, terutama dalam memperkaya khazanah Bimbingan Penyuluhan Islam.

Keberhasilan dalam merampungkan skripsi ini merupakan buah dari dukungan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Sebagai bentuk apresiasi yang mendalam, karya ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih kepada:

1. Ibu Muhimatul Azizah dan Almarhum Bapak Muhammad Farid. Sosok hebat yang menjadi sumber kekuatan utama saya. Terima kasih Ibu, atas kasih sayang dan doa yang tak pernah putus. Teruntuk Bapak, meski raga tak lagi bersama untuk melihat saya mengenakan toga, saya percaya Bapak ikut merasakan kebahagiaan ini dari alam sana. Skripsi ini adalah kado kecil untuk mewujudkan harapan Bapak.
2. Keluarga Besar Simbah Abdul Manaf. Terima kasih atas dukungan materiil, motivasi, dan kasih sayang yang luar biasa. Karya ini adalah wujud syukur saya atas amanah yang dititipkan untuk menjaga kehormatan keluarga dan mengangkat derajat melalui pendidikan.
3. Almamater Tercinta, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Tempat saya menempa diri, menimba ilmu, dan menjadi jembatan utama dalam mewujudkan cita-cita masa depan.
4. Bapak Adib 'Aunillah Fasya, M.Si. Selaku Pembimbing Skripsi, terima kasih atas arahan, bimbingan intelektual, serta motivasi yang membuat saya tetap melangkah hingga tugas akhir ini tuntas.

5. Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I. Selaku dosen Wali Terima kasih atas disiplin dan target yang Bapak berikan, yang memacu saya untuk tetap fokus dan berhasil lulus tepat waktu.
6. Abah Kyai Fakhruddin dan Bu Nyai Rumsah (Pengasuh Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah). Orang tua kedua saya selama di pesantren. Terima kasih atas bimbingan spiritual, kesabaran, dan ilmu yang telah membentuk karakter saya.
7. Sahabat Seperjuangan SMK, Hayati Arfiana Faza dan Mia Atika. Terima kasih telah menjadi rumah tempat saya pulang. Ketulusan kalian dalam mendukung setiap pencapaian saya adalah anugerah. Semoga persahabatan kita kekal hingga ke surga-Nya.
8. Sahabat Kampus, Aprilia Zuliaty. Teman diskusi dan partner terbaik dalam segala kondisi. Terima kasih telah menjadi kompas saat saya kehilangan arah dan selalu mengingatkan saya untuk mengambil keputusan terbaik.
9. Sahabat Pondok, Salsabila dan Indah Rahmatika. Keluarga pilihan saya yang telah berbagi suka dan duka selama 24 jam penuh di pesantren. Terima kasih telah melewati setiap momen sulit dan bahagia bersama-sama.
10. Akmalu Millatina Putri. Terima kasih atas ketulusan, kebaikan, dan arti pertemanan spesial yang kamu berikan selama masa pendidikan ini. Kehadiranmu memberikan warna tersendiri dalam perjalanan saya.
11. Balgis Malika (Diri Sendiri). Terima kasih karena telah memilih untuk terus bertahan, berjuang, dan melampaui batas kemampuan diri. Terima kasih telah mampu menurunkan ego, menghadapi setiap tantangan dengan kepala tegak, dan tidak pernah menyerah hingga sampai di titik kemenangan ini

MOTTO

عَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ وَعَلَيْكُمْ
وَهُوَ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ

“..... padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

Qs. Al-Baqarah 216

“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

-Umar bin Khattab



ABSTRAK

Malika, Balgis, 2026. Bimbingan Islami melalui Kajian Kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam Mencegah *Quarter Life Crisis* Mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kaje. Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Adib 'Aunillah Fasya, M.Si.

Kata Kunci: Bimbingan Islami, *Nashaihul 'Ibad*, *Quarter Life Crisis*, Mahasantri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *Quarter Life Crisis (QLC)* pada mahasantri serta mendeskripsikan proses bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah *QLC* di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kaje. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena mahasantri yang mengalami kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, ketakutan akan kegagalan, serta kesulitan menyeimbangkan tuntutan akademik dan kegiatan pesantren.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan sumber data ustadz, pengasuh pondok, serta mahasantri. Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi *QLC* ditandai dengan belum jelasnya tujuan hidup, pencapaian yang belum sesuai harapan, ketakutan terhadap kegagalan, kebingungan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan membandingkan diri, serta perasaan tidak mampu. Kondisi ini berdampak pada menurunnya motivasi dan ketidakstabilan emosional. Setelah mengikuti bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*, mahasantri menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya ketenangan, sikap optimis, serta berkembangnya nilai spiritual seperti ikhlas, sabar, ridha, dan tawakal.

Pelaksanaan bimbingan dilakukan melalui tahap pembukaan, inti, dan penutup, dengan materi yang dikaitkan pada kondisi psikologis mahasantri. Hal ini menunjukkan bahwa kitab *Nashaihul 'Ibad* relevan sebagai media bimbingan Islami karena mampu membantu mengelola kecemasan dan memperkuat kesadaran diri.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dapat mencegah *Quarter Life Crisis* mahasantri di pondok pesantren Ittihadus Syafiiyah Rowolaku kaje

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘*ālamīn*, penulis memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw., pembawa risalah kebenaran dan teladan bagi seluruh umat manusia, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut beliau.

Penyusunan skripsi ini merupakan syarat untuk meraih gelar Sarjana Strata 1 (S-1) sekaligus bentuk ikhtiar penulis dalam memperdalam kajian mengenai Bimbingan Islami melalui kitab *Nashai*hul ‘*Ibad*. Penelitian ini lahir dari ketertarikan penulis untuk memahami upaya pencegahan *Quarter Life Crisis* di kalangan mahasiswa, khususnya di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi’iyah Rowolaku, yang tengah menghadapi dinamika transisi menuju kedewasaan.

Penulis menyadari bahwa perjalanan menyusun karya ini tidaklah mudah dan penuh dengan tantangan. Namun, berkat doa, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati setiap tahapan hingga selesai. Oleh karena itu, penulis meyakini bahwa keberhasilan skripsi ini bukan sekadar hasil jerih payah pribadi, melainkan buah dari dukungan, bantuan, dan doa tulus banyak pihak.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
3. Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
4. Adib 'Aunillah Fasya, M.Si selaku Pembimbing Skripsi dan Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan konstruktif, arahan, serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Pengasuh, Asatidz, Asatidzah, Pengurus, serta rekan-rekan Mahasiswa Pondok Pesantren Ittihadus Syafi’iyah Rowolaku Kajen, yang telah memberikan izin,

kemudahan akses data, serta kerja sama yang baik selama penulis melaksanakan penelitian.

6. Segenap Dosen dan Staf Pegawai di Fakultas Ushuludin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, atas ilmu, layanan administratif, dan dukungan akademis yang diberikan selama masa perkuliahan.
7. Ibu dan Almarhum Bapak tercinta, sebagai sumber kekuatan utama penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tak terhingga, dukungan materi maupun moril, serta untaian doa yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis dalam menempuh pendidikan ini.
8. Keluarga besar Simbah Abdul Manaf, yang telah memberikan dukungan finansial, motivasi, dan doa tulus demi kelancaran perjalanan studi penulis.
9. Sahabat-sahabat penulis, Hayati Arfiana Faza, Mia Atika, Aprilia Zuliaty, Salsabila, dan Indah Rahmatika, yang selalu hadir sebagai pendengar yang baik, memberikan semangat di saat sulit, dan saling menguatkan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2022, atas kebersamaan dan semangat saling mendukung agar kita dapat meraih kelulusan bersama-sama dengan hasil yang terbaik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Metode Penelitian	18
G. Sistematika Penulisan.....	22
BAB II BIMBINGAN ISLAMI, <i>QUARTER LIFE CRISIS</i>, KITAB	
NASHAIHUL ‘IBAD	24
A. Bimbingan Islam	24
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	32
C. Kitab <i>Nashaihul ‘Ibad</i>	39

BAB III BIMBINGAN ISLAMI MELALUI KAJIAN KITAB NASHAIHUL ‘IBAD DALAM MENCEGAH QUARTER LIFE CRISIS MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN ITTIHADUS SYAFI'YAH ROWOLAKU KAJEN	42
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Ittihadus Syafiiyah Rowolaku Kajen	42
B. Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasantri Di Pondok Pesantren Ittihadussyafi'iyah Rowolaku Kajen	49
C. Bimbingan islami melalui kajian kitab Nashaihul ‘Ibad dalam mencegah <i>Quarter Life Crisis</i> mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen	55
BAB IV ANALISIS BIMBINGAN ISLAMI MELALUI KAJIAN KITAB NASHAIHUL ‘IBAD DALAM MENCEGAH QUARTER LIFE CRISIS MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN ITTIHADUS SYAFI'YAH ROWOLAKU KAJEN	61
A. Analisis Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasantri Di Pondok Pesantren Ittihadussyafi'iyah Rowolaku Kajen	61
B. Analisis Bimbingan islami melalui kajian kitab Nashaihul ‘Ibad dalam mencegah <i>Quarter Life Crisis</i> mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen	66
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran-saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	73

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir.....	18
Bagan 3.1 Struktur Organisasi Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Daftar Nama Asatidz Asatidzah.....	46
Tabel 3.2 Data Mahasantri	47
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Harian Mahasantri	47
Tabel 3.4 Jadwal Kegiatan Mingguan dan Bulanan Mahasantri.....	47
Tabel 3.5 Jadwal Pengajian Madin Ba'da Ashar Mahasantri	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Indikator Quarter Life Crisis	3
Gambar 1.2 Penyebab Quarter Life Crisis	4



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Panduan Observasi dan Wawancara
- Lampiran 3 Transkrip Wawancara dengan Mahasantri
- Lampiran 4 Transkrip Wawancara dengan Ustadz Arief Maulana Muttaqin
- Lampiran 5 Transkrip Wawancara dengan Abah Kyai Fakhruddin
(pengasuh Ponpes)
- Lampiran 6 Angket Pra penelitian untuk mengetahui Indikator dan Penyebab
Quarter Life Crisis mahasantri
- Lampiran 7 Dokumentasi Wawancara
- Lampiran 8 Dokumentasi Proses Bimbingan islami melalui Kajian Kitab
Nashaihl ‘Ibad
- Lampiran 9 Daftar Riwayat hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan fase kritis dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan penting, seperti pencarian jati diri, kemandirian finansial, penetapan arah karier, serta pembentukan hubungan sosial yang lebih matang.¹ Tahapan ini menjadi titik awal seseorang dalam membangun pondasi kehidupan menuju kemapanan. Pada fase ini, individu tidak hanya dituntut untuk mandiri secara ekonomi, tetapi juga harus mampu menata keseimbangan emosional dan spiritual. Oleh karena itu, kesiapan mental dan iman yang kuat menjadi modal utama agar individu dapat menghadapi tantangan masa dewasa awal dengan bijak.²

Dalam pandangan psikososial, Erik Erikson menyebut masa dewasa awal sebagai tahap *intimacy versus isolation*, yaitu masa ketika seseorang berusaha menjalin hubungan yang bermakna dan berkomitmen dengan orang lain.³ Ketika individu gagal mencapai keintiman yang sehat, maka akan muncul perasaan terasing, kesepian, dan kehilangan arah hidup. Krisis emosional yang tidak tertangani dengan baik pada tahap ini dapat mengganggu kesejahteraan pribadi serta berdampak pada kestabilan psikologis individu. Oleh karena itu, masa ini membutuhkan bimbingan yang tepat agar individu dapat melewati fase transisi kehidupan tanpa kehilangan arah dan makna hidupnya.⁴

Fenomena *Quarter Life Crisis (QLC)* menjadi salah satu bentuk krisis psikologis yang sering dialami oleh individu di usia 18 hingga awal 29 tahun. Robbins dan Wilner memperkenalkan istilah ini melalui karya mereka

¹ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood 'A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties'," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): hlm. 469–80

² Shakirov Khoshimova Dilorom Anvarovna, Yuldashev Dilshodjon Mamurovich, Umaraliev Muzaffarjon Muhammadjon ogli and Dilmurod Murodj, "Psychological Characteristics of Personality at the First Stage of Maturity," *Nanotechnology Perceptions* 20, no. S15 (2024): hlm. 126–31.

³ Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton & Company, 1950). hlm. 247

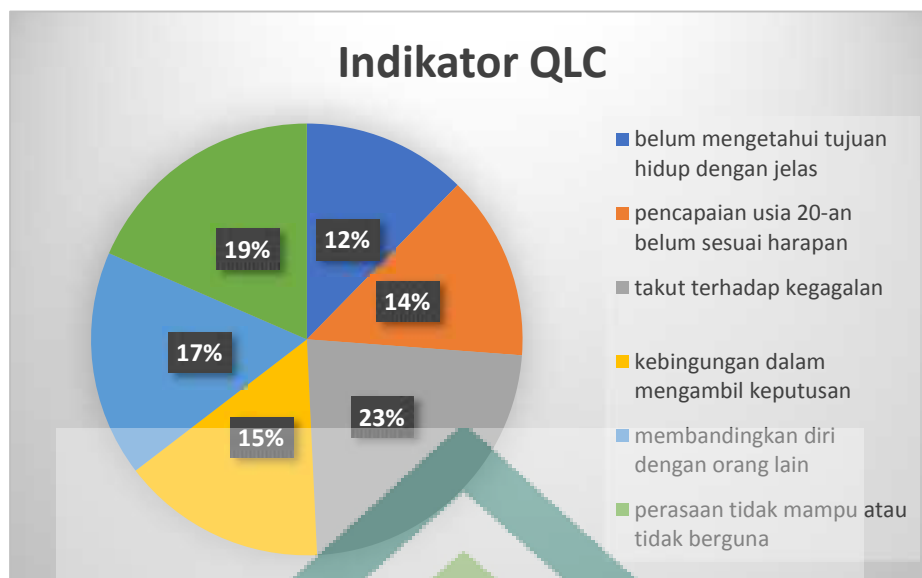
⁴ Prianggi Amelasasih Vania Azariya Nasya, "The Influence of Mental Health on *Quarter Life Crisis* in the Emerging Adulthood Phase," *World Psychology* 4, no. 2 (2025): hlm. 174–83.

Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties, yang menggambarkan keresahan emosional dan kebingungan arah hidup pada masa transisi menuju kedewasaan.⁵ Kondisi ini sering ditandai dengan munculnya perasaan cemas, ragu, panik, dan tidak puas terhadap pencapaian hidup. Dalam konteks modern, *QLC* tidak hanya disebabkan oleh tekanan karier, tetapi juga ekspektasi sosial, tuntutan keluarga, dan ketidakpastian masa depan. Fenomena ini memperlihatkan bahwa krisis psikologis bukan hanya milik remaja, tetapi juga individu yang mulai menapaki fase dewasa awal.

Berbagai penelitian telah mengindikasikan bahwa *Quarter Life Crisis* (*QLC*) juga banyak dialami oleh mahasiswa, termasuk kelompok mahasantri yang menetap di lingkungan pesantren. Dijelaskan oleh Pamungkas dan Hendrastomo bahwa mahasiswa pada tingkat akhir kerap mengalami tekanan psikologis yang dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik maupun sosial.⁶ Tekanan psikologis tersebut semakin diperberat oleh adanya kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya serta kekhawatiran terhadap masa depan yang belum dapat dipastikan. Dalam konteks mahasantri, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena dituntutnya keseimbangan antara tanggung jawab akademik di kampus dan kewajiban spiritual di pesantren. Dengan demikian, mahasantri diposisikan sebagai kelompok yang rentan mengalami ketegangan emosional dan spiritual secara bersamaan.

⁵ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (New York: Tarcher Penguin, 2001). hlm.10

⁶ Putri Resha Pamungkas, Grendi Hendrastomo, “*Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa*,” *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): hlm. 174–188.



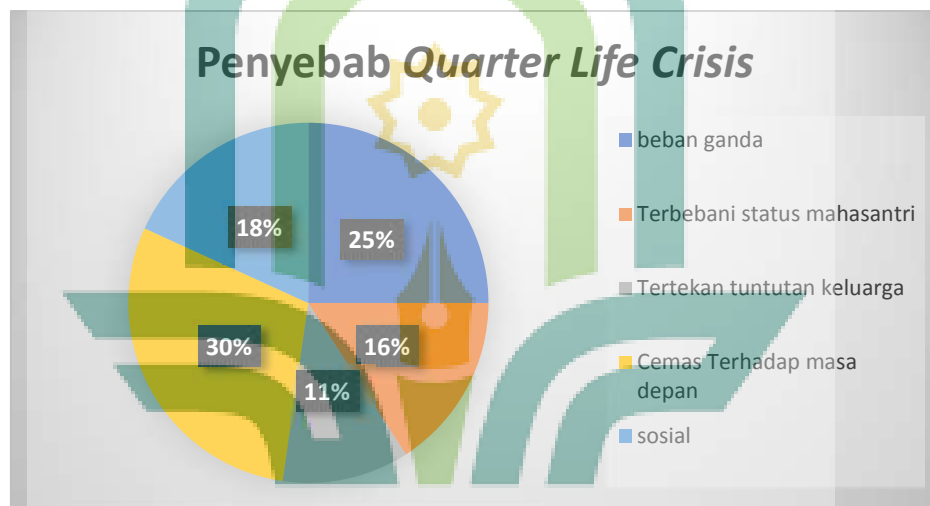
Gambar 1.1
Indikator Quarter Life Crisis

Berdasarkan hasil riset awal melalui angket yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 30 September 2025 terhadap 30 mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajan, diperoleh informasi bahwa semua mahasantri yang mengisi angket memiliki indikasi *Quarter Life Crisis* ditandai dengan belum mengetahui tujuan hidup dengan jelas, pencapaian usia 20-an belum sesuai harapan, takut terhadap kegagalan, kebingungan dalam pengambilan keputusan, membandingkan diri dengan orang lain, perasaan tidak mampu atau tidak berguna. Sebelum permasalahan tersebut tidak menjadi berat, perlu adanya upaya pencegahan agar permasalahan *Quarter Life Crisis* tidak menghambat perkembangan mahasantri. Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan pondok pesantren tersebut yaitu dengan mengadakan Bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*.

Mahasantri adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi sekaligus menetap di pesantren untuk menimba ilmu agama. Mereka tidak hanya belajar di ruang kuliah, tetapi juga mengikuti kegiatan keagamaan seperti kajian kitab, salat berjamaah, dan pembinaan akhlak. Menurut Nur 'Azah, mahasantri memiliki posisi penting dalam sistem pendidikan pesantren modern karena mampu memadukan ilmu agama dan ilmu umum guna meningkatkan mutu

pendidikan Islam.⁷ Sementara itu, Moh. Syakur menyebut mahasantri sebagai generasi muda pesantren yang berusaha menggabungkan kecerdasan intelektual dengan kedalaman spiritual untuk membentuk pribadi religius dan berkarakter Islami.⁸

Berdasarkan riset awal hasil angket yang sudah disebarakan peneliti, diketahui bahwa penyebab *Quarter Life Crisis* pada mahasantri cukup beragam, dengan faktor terbesar berasal dari kecemasan terhadap masa depan (30%), diikuti beban ganda sebagai mahasiswa dan santri (25%), faktor sosial (18%), beban sebagai mahasantri (16%), serta tuntutan keluarga (11%). Data ini menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasantri tidak hanya berasal dari satu aspek, melainkan dari berbagai tuntutan yang saling berkaitan dalam kehidupan mereka sehari-hari.



Gambar 1.2
Penyebab *Quarter Life Crisis*

Namun kenyataannya, faktor penyebab terjadinya *Quarter Life Crisis* di dapatkan dari riset awal selain beban ganda, beban tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikososial yang berat bagi mahasantri. Mereka harus

⁷ Nur 'Azah, "Manajemen Mahasantri Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Ma'Had Aly," *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2023): hlm. 62–71.

⁸ Moh Syakur, "Konstruksi Karakter Salaf Mahasantri: Peran Bu Nyai Pesantren Dalam Pendampingan Pembelajaran Mahasantri Di Kota Semarang," *Kaca: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 14, no. 5 (2024): hlm. 90–106.

memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi sekaligus menjalankan tanggung jawab moral sebagai santri di pesantren. Kombinasi tekanan ini dapat memperburuk gejala *Quarter Life Crisis*, seperti kehilangan semangat ibadah, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya kegalauan identitas diri. Dalam kondisi demikian, mahasantri membutuhkan bimbingan yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan emosional, tetapi juga menyejukkan hati dan memperkuat keimanan mereka kepada Allah SWT.

Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memenuhi kebutuhan tersebut ialah dengan menerapkan Bimbingan dan Konseling Islami. Menurut Mubarok, bimbingan Islami adalah proses membantu individu agar dapat menempuh kehidupan sesuai dengan ajaran dan tuntunan Allah SWT, sehingga ia mampu meraih kebahagiaan di dunia sekaligus di akhirat.⁹ Pendekatan ini menempatkan agama sebagai dasar utama dalam memahami dan menyelesaikan persoalan hidup manusia. Dengan bimbingan Islami, individu diarahkan untuk kembali pada fitrahnya sebagai hamba Allah, memperbaiki akhlak, serta memperkuat keimanan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Oleh karena itu, bimbingan Islami bersifat menyeluruh karena memadukan dimensi psikologis dan spiritual secara seimbang.

Salah satu bentuk penerapan bimbingan Islami yang khas di lingkungan pesantren adalah melalui kajian kitab kuning. Kitab *Nashaihul 'Ibad* karya Syekh Nawawi al-Bantani menjadi salah satu sumber penting dalam pembinaan moral dan spiritual santri.¹⁰ Kitab ini memuat berbagai nasihat yang menekankan nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, ridha, dan tawakal yang relevan dalam menenangkan jiwa di tengah tekanan kehidupan modern. Melalui kajian kitab ini, santri diarahkan untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT serta menumbuhkan kesadaran diri agar hidup lebih bermakna. Dengan demikian, kitab *Nashaihul 'Ibad* tidak hanya berfungsi sebagai literatur keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan ketenangan batin.

⁹ Achmad Mubarok, *Al-Irsyad an-Nafsy: Konseling Agama Teori Dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000). hlm. 4-5

¹⁰ Al Ikhlas et al., "Konsep Dasar Konseling Pendidikan Islam," *Kolaboratif Sains* 7, no. 1 (2024): hlm. 266–271

Penelitian Rizqiyah menemukan bahwa kajian *Nashaihul 'Ibad* mampu menumbuhkan kesadaran *muraqabah* atau pengawasan diri kepada Allah SWT, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional santri.¹¹ hal ini juga yang mendasari pondok pesantren Ittihadus Syafi'iyah memilih kitab ini sebagai media dalam bimbingan dan menjadi sarana mencegah *Quarter Life Crisis* dikalangan mahasantri. Sya'diyah dkk. juga menegaskan bahwa nilai-nilai moral dan spiritual dalam kitab *Nashaihul 'Ibad* sangat relevan untuk menjawab tantangan generasi muda Muslim masa kini.¹² Dengan kandungan nasihat sufistiknya, kitab ini mampu menjadi media penguatan nilai ruhani dan solusi terhadap krisis identitas yang dialami mahasantri di masa dewasa awal.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* memiliki peran penting dalam menumbuhkan kesadaran spiritual dan pembinaan akhlak santri. Penelitian Rizqiyah menunjukkan bahwa kajian kitab ini mampu meningkatkan kesadaran *muraqabah* serta pengendalian diri santri dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, penelitian Sya'diyah dkk. menegaskan bahwa nilai-nilai sufistik dalam kitab *Nashaihul 'Ibad* relevan untuk memperkuat karakter spiritual generasi muda Muslim. Namun demikian, kedua penelitian tersebut lebih menekankan pada aspek pembinaan moral dan spiritual santri secara umum. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* digunakan sebagai pendekatan bimbingan Islami dalam mencegah fenomena *Quarter Life Crisis* pada mahasantri di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, peneliti melihat adanya celah penelitian yang penting untuk dikaji lebih lanjut mengenai peran bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah *Quarter Life Crisis* pada mahasantri.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji bagaimana bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dapat

¹¹ Milah Rizqiyah, "Kajian Kitab Nashaihul 'Ibad Sebagai Upaya Muraqabah Santri Majelis Jam'i Yah Kawulo Ingsun Di Desa Rowosari" *Skripsi program studi Tasawuf dan Psikoterapi* (perpustakaan UIN Gus Dur, 2024). hlm. 55-57

¹² Ummi Lailia Maghfiroh. Siti Aminatus Sya'diyah, Ahmad Fauzi, "Model Pendidikan Akhlak Dalam Kitab Nashoihul Ibad Karya Syekh Imam Nawawi Al-Bantani," *Jurnal Keislaman* 07 (2024): hlm. 126-136.

diterapkan dalam upaya pencegahan *Quarter Life Crisis* pada mahasantri. Penelitian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi gejala serta indikator *Quarter Life Crisis* di lingkungan pesantren guna dirumuskan model intervensi yang tepat dan sesuai dengan konteks. Dengan demikian, penelitian ini berjudul Bimbingan Islami melalui Kajian Kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam Mencegah *Quarter Life Crisis* pada Mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan yang perlu dikaji lebih mendalam. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *Quarter Life Crisis* mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen?
2. Bagaimana Bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah *Quarter Life Crisis* mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi *Quarter Life Crisis* mahasantri di pondok pesantren ittihadus Syafi'iyah rowolaku kajen
2. Untuk mengetahui Bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah *Quarter Life Crisis* mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya yang berkaitan dengan upaya pencegahan *Quarter Life Crisis* melalui pendekatan bimbingan Islami. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai relevansi nilai-nilai dalam kitab *Nashaihul 'Ibad* sebagai sumber

penguatan spiritual yang mampu merespons permasalahan psikologis pada fase dewasa awal. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan awal dalam pengembangan model bimbingan Islami yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.

2. Secara Praktis

- a. **Bagi pengasuh Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kaje**n Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan kegiatan bimbingan Islami, khususnya melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*, agar lebih terarah dan sesuai dengan kondisi mahasantri dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.
- b. **Bagi para mahasantri**, Kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* diharapkan dapat menjadi sarana untuk memahami diri, memperkuat kesadaran spiritual, serta membantu mahasantri dalam menghadapi kegelisahan hidup dengan sikap yang lebih tenang, sabar, dan optimis.
- c. **Bagi ustadz, atau pembimbing**, Penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam menyampaikan bimbingan Islami yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga kontekstual dan sesuai dengan kondisi psikologis mahasantri, sehingga lebih efektif dalam mencegah *Quarter Life Crisis*.
- d. **Bagi penyuluh agama Islam**, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan penyuluhan keagamaan, khususnya dalam menangani permasalahan psikologis pada usia dewasa awal melalui pendekatan spiritual yang relevan dan aplikatif.
- e. **Bagi peneliti selanjutnya**, Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan bimbingan Islami berbasis kajian kitab klasik dalam konteks yang lebih luas atau dengan metode yang berbeda.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

- a. Bimbingan Islami

Anwar Sutoyo berpendapat bahwa bimbingan Islam adalah proses pemberian arahan yang dilaksanakan secara terencana, terstruktur, dan

berkesinambungan kepada individu maupun kelompok, guna membantu mereka menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Petunjuk tersebut didasarkan pada prinsip-prinsip yang berasal dari Al-Qur'an dan Hadis, yang berfungsi sebagai acuan pokok dalam setiap bentuk pembinaan dalam ajaran Islam. Melalui bimbingan ini, individu diarahkan untuk kembali memahami hakikat dirinya sebagai hamba Allah yang memiliki tanggung jawab moral dan spiritual. Dengan demikian, bimbingan Islam bukan sekadar proses membantu mengatasi kesulitan, tetapi juga sarana pembentukan kepribadian Islami yang utuh dan berorientasi pada kebahagiaan dunia serta akhirat.¹³

Sementara itu, Thohari Musmanar menyatakan bimbingan Islami adalah bentuk bantuan yang ditujukan kepada individu agar mampu menempuh kehidupan sesuai dengan aturan serta tuntunan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Dukungan ini mencakup aspek emosional, spiritual, dan sosial, sehingga membantu individu menata kehidupannya dalam keseimbangan antara urusan dunia dan akhirat. Dalam proses tersebut, individu tidak hanya dibimbing untuk memahami dirinya dan mengenal Tuhannya, tetapi juga diarahkan agar mampu menanamkan serta mengamalkan nilai-nilai keislaman dalam keseharian hidupnya. Dengan demikian, bimbingan Islami berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran religius serta membangun kepribadian yang tenang, sabar, dan optimis dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.¹⁴

Anwar Sutoyo juga menegaskan bahwa tujuan utama bimbingan Islam adalah membantu setiap individu mengembangkan potensi dan bakat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Potensi tersebut meliputi kemampuan berpikir, perasaan, dan spiritualitas yang menjadi dasar bagi manusia untuk mencapai kesempurnaan hidup sesuai ajaran Islam. Dengan bimbingan yang tepat, individu dibimbing untuk memperkuat keimanan,

¹³ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori & Praktik)* (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014). hlm 22

¹⁴ Hasan Bastomi, "Menuju Bimbingan Konseling Islami", *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2017): hlm 99

memperbaiki kualitas ibadah, serta membiasakan diri agar selalu patuh terhadap ketentuan Allah serta menghindari segala hal yang dilarang oleh-Nya. Dengan demikian, bimbingan Islam tidak hanya berperan dalam membangun kemandirian emosional dan moral, tetapi juga menumbuhkan kedewasaan spiritual yang menjadi bekal penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern, termasuk fenomena *Quarter Life Crisis*.¹⁵

Berdasarkan uraian mengenai konsep, tujuan, dan fungsi bimbingan Islami di atas, maka pelaksanaan layanan bimbingan Islami dalam penelitian ini diimple mentasikan melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*. Pelaksanaan tersebut dilakukan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok yang disusun ke dalam tahapan terstruktur sesuai dengan pedoman yang dikemukakan oleh Anwar Sutoyo .Pelaksanaan bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* diterapkan melalui tahapan yang terstruktur dan sistematis sesuai kebutuhan peserta layanan. Anwar Sutoyo menyatakan bahwa dalam bimbingan Islami kelompok terdapat tiga tahapan utama, yaitu tahap pembukaan, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Ketiga tahapan tersebut diadaptasikan ke dalam proses kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* sebagai berikut

Pada tahap awal, peserta diterima dengan sikap terbuka dan dipersilakan untuk memulai kegiatan dengan salam serta doa bersama. Tujuan bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dijelaskan secara ringkas agar peserta memahami arah kegiatan yang akan diikuti. Selain itu, suasana kelompok diupayakan tercipta secara kondusif sehingga peserta dapat merasa nyaman dalam mengikuti seluruh proses bimbingan. Tahapan ini dilaksanakan sebagai langkah awal dalam membangun hubungan positif dan kesiapan spiritual peserta.

Pada tahap inti, materi bimbingan disampaikan berdasarkan nilai-nilai utama dalam kitab *Nashaihul 'Ibad*, seperti ikhlas, taubat, sabar,

¹⁵ Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, 2014. hlm 207

muraqabah, *ridha*, dan *tawakal*. Nilai-nilai keagamaan tersebut dipaparkan sebagai pedoman dalam penguatan mental dan spiritual mahasantri. Diskusi kelompok, refleksi diri, dan kegiatan tanya jawab difasilitasi untuk mendorong peserta menghubungkan materi dengan kondisi psikologis yang sedang dialami, termasuk permasalahan terkait *Quarter Life Crisis*. Pada tahap ini, pemahaman keagamaan diharapkan dapat diinternalisasi sebagai bentuk strategi penyelesaian masalah emosional.

Tahap akhir diisi dengan penarikan kesimpulan mengenai materi yang telah dikaji. Setiap peserta diberikan kesempatan secara merata untuk mengemukakan pendapat dan pengalaman belajarnya. Kegiatan kemudian ditutup dengan doa dan penyampaian pesan motivatif sebagai bentuk penguatan spiritual untuk pelaksanaan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶

b. *Quarter Life Crisis*

Alexander Robbins dan Abby Wilner adalah dua tokoh yang pertama kali memperkenalkan serta menguraikan konsep *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap generasi muda Amerika yang memasuki abad ke-20, kelompok ini dikenal dengan istilah *twentysomethings* yakni individu yang baru keluar dari masa remaja dan mulai berhadapan dengan realitas kehidupan orang dewasa awal, seperti tuntutan pekerjaan dan pernikahan. Menurut Robbins dan Wilner, *Quarter Life Crisis* merupakan reaksi terhadap kondisi emosional yang tidak stabil, perubahan hidup yang terus terjadi, banyaknya keputusan penting yang harus diambil, serta timbulnya perasaan cemas dan tidak berdaya.¹⁷

Selain itu, *Quarter Life Crisis* dapat dimaknai sebagai fase dalam kehidupan individu berusia sekitar 18 hingga 29 tahun, yang ditandai dengan timbulnya perasaan cemas, khawatir, panik, putus asa, kehilangan

¹⁶ Sutoyo. hlm. 216-217

¹⁷ Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. hlm.2

arah, serta rasa tidak berdaya.¹⁸ Dalam bukunya *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After College Guide to Life*, Melissa lulusan *University of Ohio* menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan proses yang dialami seseorang pada pertengahan usia dua puluhan, ketika muncul rasa takut dan kebingungan terhadap arah hidup, baik dalam hal pekerjaan, hubungan dengan orang lain, maupun kehidupan sosialnya.¹⁹

Samantha, yang juga mengaku pernah mengalami *Quarter Life Crisis*, menjelaskan bahwa fenomena ini banyak dialami oleh individu di usia 20-an. Pada tahap ini, seseorang mulai meninggalkan zona nyamannya, merasa sendirian, berusaha menemukan jati diri, serta mulai cemas terhadap pilihan hidup yang telah diambil dan dampaknya bagi masa depan. Sementara itu, Andrea seorang sarjana lulusan *University of Dallas* dan *University of West Georgia* dengan gelar magister menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan pengalaman yang terjadi pada awal hingga pertengahan usia 20-an.²⁰ Ia menuturkan bahwa setelah menyelesaikan pendidikan, banyak individu merasa bingung dan putus asa mengenai masa depan mereka.

Andrea juga menuturkan bahwa *Quarter Life Crisis* kerap disertai dengan munculnya perasaan depresi, keputusasaan, dan kecemasan yang cukup mendalam. Maka disimpulkan *Quarter Life Crisis* merupakan bentuk respons terhadap ketidakstabilan emosi dan dinamika perubahan hidup yang terjadi secara berkelanjutan, yang ditunjukkan melalui timbulnya perasaan panik, gelisah, kebingungan, serta hilangnya tujuan dalam menjalani kehidupan.²¹ Fenomena ini umumnya dialami oleh individu berusia antara 18 hingga awal 30-an tahun.

¹⁸ Vania Azariya Nasya, "The Influence of Mental Health on *Quarter Life Crisis* in the Emerging Adulthood Phase." hlm. 174-183

¹⁹ Kristen Fischer, *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life* (United States of Amerika: SuperCollage, 2008). hlm. 170-172

²⁰ Fischer. hlm. 170-172

²¹ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): hlm. 145–156.

Pengenalan istilah *Quarter Life Crisis* oleh Robbins dan Wilner juga dipaparkan bersamaan dengan beberapa karakteristik umum yang dianggap sebagai indikator kemungkinan seseorang mengalami fase ini. Kondisi tersebut ditandai antara lain dengan: Belum Mengetahui Tujuan Hidup dengan Jelas²², Pencapaian Usia 20-an Belum Sesuai Harapan²³, Takut Terhadap Kegagalan²⁴, Kebingungan dalam Pengambilan Keputusan²⁵, Membandingkan Diri dengan Orang Lain²⁶, Perasaan Tidak Mampu atau Tidak Berguna²⁷

Selain itu, Robinson, Wright, dan Smith juga menjelaskan bahwa tanda seseorang berada dalam fase *Quarter-Life Crisis* juga dapat diamati melalui dua model yang telah dirumuskan, yaitu *the locked-out form*, ketika individu merasa belum mampu menjalankan peran kedewasaan; dan *the locked-in form*, ketika individu merasa terjebak dalam peran kedewasaan yang telah diambil. Meskipun tidak bersifat universal, kedua kategori tersebut dinilai cukup representatif dalam menggambarkan keadaan psikologis seseorang yang mengalami krisis pada fase dewasa awal.²⁸

²² Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. hlm. 4

²³ Wilner. hlm. 15

²⁴ Wilner. hlm 12

²⁵ Wilner. hlm. 18

²⁶ Wilner. hlm. 14

²⁷ Wilner. hlm. 16

²⁸ Jonathan A Robinson, Oliver C. Wright, Gordon R.T. Smith, "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis," *Journal of Adult Development* 20(1) (2013): hlm. 27–37.

2. Penelitian Yang Relevan

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

Nama, Judul dan Tahun	Perbedaan	Persamaan
Penelitian Icha Herawati dan Ahmad Hidayat “ <i>Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru</i> ” (2020) ²⁹	Perbedaan utama terdapat pada pendekatan dan tujuan penelitian. Pada penelitian Herawati dan Hidayat, fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada masyarakat Pekanbaru dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif deskriptif. Sementara itu, dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif yang lebih menekankan pada upaya pencegahan <i>Quarter Life Crisis</i> melalui bimbingan Islami dengan kajian kitab <i>Nashaihl ‘Ibad</i> , sehingga solusi spiritual bagi mahasantri dapat ditunjukkan.	Penelitian yang dilakukan oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat tentang <i>Quarter Life Crisis</i> pada masa dewasa awal di Pekanbaru memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> pada individu usia dewasa awal. Dalam kedua penelitian tersebut juga ditunjukkan adanya gejala psikologis seperti kecemasan, kebingungan, dan perasaan kehilangan arah hidup, serta dinamika emosi dan tekanan sosial yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan kehidupan dewasa.
penelitian milah Rizqiyah “Kajian Kitab <i>Nashaihl ‘Ibad</i> Sebagai Upaya <i>Muraqabah</i> Santri Majelis Jam’iyah Kawulo Ingsun Di Desa	Perbedaan keduanya terletak pada fokus dan tujuan penelitian. Dalam penelitian Rizqiyah, penekanan diberikan pada penerapan nilai <i>muraqabah</i> sebagai bentuk terapi ruhani. Sementara itu, dalam penelitian ini perhatian diarahkan pada upaya pencegahan <i>Quarter Life Crisis</i> pada mahasantri melalui penerapan nilai-nilai dalam kitab <i>Nashaihl ‘Ibad</i> . Dengan	Penelitian Milah Rizqiyah yang berjudul <i>Kajian Kitab Nashaihl ‘Ibad sebagai Upaya Muraqabah Santri Majelis Jam’iyah Kawulo Ingsun di Desa Rowosari</i> memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan kitab <i>Nashaihl ‘Ibad</i> karya Syekh Nawawi al-Bantani sebagai dasar kajian. Kedua penelitian tersebut juga menekankan pentingnya nilai spiritual dan moral dalam kitab tersebut untuk membentuk kepribadian santri agar lebih

²⁹ Herawati and Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru.”

Rowosari” (2024) ³⁰	demikian, penelitian Rizqiyah lebih bernuansa tasawuf dan psikoterapi, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada bimbingan penyuluhan Islam yang bersifat aplikatif dalam kehidupan pesantren.	tenang, sabar, dan dekat dengan Allah SWT.
penelitian ayu alvi syahrina ”Nilai Bimbingan Islam Untuk Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Buku <i>Jika Kita Tak Pernah Jadi Apa-Apa</i> Karya Alvi Syahrin” (2023) ³¹	Perbedaan utama terletak pada sumber data dan metode penelitian. Pada penelitian Syahrina digunakan metode kepustakaan (<i>library research</i>) dengan sumber dari buku-buku motivasi modern. Sementara itu, dalam penelitian ini digunakan penelitian lapangan (<i>field research</i>) yang berfokus pada mahasiswa di lingkungan pesantren. Selain itu, rujukan utama dalam penelitian ini adalah kitab klasik <i>Nashaihul ‘Ibad</i> , sehingga nilai yang dikaji lebih bernuansa tradisional dan sufistik	Penelitian Ayu Alfi Syahrina yang berjudul <i>Nilai Bimbingan Islam untuk Menghadapi Quarter Life Crisis dalam Buku “Jika Kita Tak Pernah Jadi Apa-Apa” karya Alvi Syahrin</i> memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan pendekatan bimbingan Islam dalam memahami dan menghadapi fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> . Dalam kedua penelitian tersebut juga ditekankan pentingnya nilai keimanan, tawakal, dan kesabaran sebagai dasar dalam menghadapi tekanan hidup dan kebingungan mengenai masa depan.
Penelitian Naufal Robbiqis Dwi Asta ” Filsafat Taoisme Dan <i>Quarter Life Crisis</i> ; Menggali Relevansi	Perbedaan utama terletak pada landasan pemikiran dan jenis penelitiannya. Pada penelitian Naufal digunakan filsafat Timur non-Islam, yaitu Taoisme, sebagai kerangka teoritis. Sementara itu, penelitian ini berlandaskan pada	Penelitian yang dilakukan oleh Naufal Robbiqis Dwi Asta berjudul <i>Filsafat Taoisme dan Quarter Life Crisis; Menggali Relevansi Pemikiran Filsafat Taoisme sebagai Upaya Mencegah Permasalahan Quarter Life Crisis</i> memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas

³⁰ Milah Rizqiyah, “Kajian Kitab Nashaihul ‘Ibad Sebagai Upaya Muraqabah Santri Majelis Jam’i Yah Kawulo Ingsun Di Desa Rowosari.”

³¹ Ayu Alvi Syahrina, “Nilai Bimbingan Islam Untuk Menghadapi *Quarter Life Crisis* Dalam Buku *Jika Kita Tak Pernah Jadi Apa - Apa* Karya Alvi Syahrin” *Skripsi program studi bimbingan penyuluhan islam* (perpustakaan UIN Gus Dur, 2023).

Pemikiran Filsafat Taoisme Sebagai Upaya Mencegah Permasalahan <i>Quarter Life Crisis</i> ” (2023) ³²	ajaran Islam yang bersumber dari kitab <i>Nashaihul ‘Ibad</i> . Selain itu, penelitian Naufal bersifat konseptual dan tidak melibatkan subjek lapangan, sedangkan penelitian ini bersifat empiris dengan objek kajian mahasantri di lingkungan pesantren.	upaya pencegahan <i>Quarter Life Crisis</i> melalui pendekatan spiritual dan penguatan kesadaran diri. Dalam kedua penelitian tersebut juga ditekankan pentingnya keseimbangan batin dalam menghadapi gejolak emosi pada fase dewasa awal.
Penelitian Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, Wasisto Utomo, ”Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (2022) ³³	Perbedaan terletak pada pendekatan dan metode penelitian. Pada penelitian Urrahma digunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan mengukur tingkat spiritualitas melalui instrumen <i>Spiritual Well-Being Questionnaire</i> pada mahasiswa umum. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada pembinaan spiritual melalui bimbingan Islami dan kajian kitab klasik. Subjek penelitian ini juga lebih spesifik, yaitu mahasantri di lingkungan pesantren, sehingga hasilnya lebih kontekstual dengan kehidupan religius di pesantren.	Penelitian yang dilakukan oleh Naimi Syifa Urrahma dan rekan-rekannya berjudul <i>Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir</i> memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas hubungan antara spiritualitas dan <i>Quarter Life Crisis</i> . Dalam kedua penelitian tersebut juga ditunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi dapat membantu mengurangi kecemasan, kebingungan, serta tekanan psikologis pada masa dewasa awal.

³² Naufal Robbiqis Dwi Asta, “Filsafat Taoisme dan Quarter Life Crisis: Menggali Relevansi Pemikiran Filsafat Taoisme Sebagai Upaya Mencegah Permasalahan Quarter Life Crisis,” *Journal of Islamic Thought and Philosophy* 2, no. 1 (2023): hlm. 20–38.

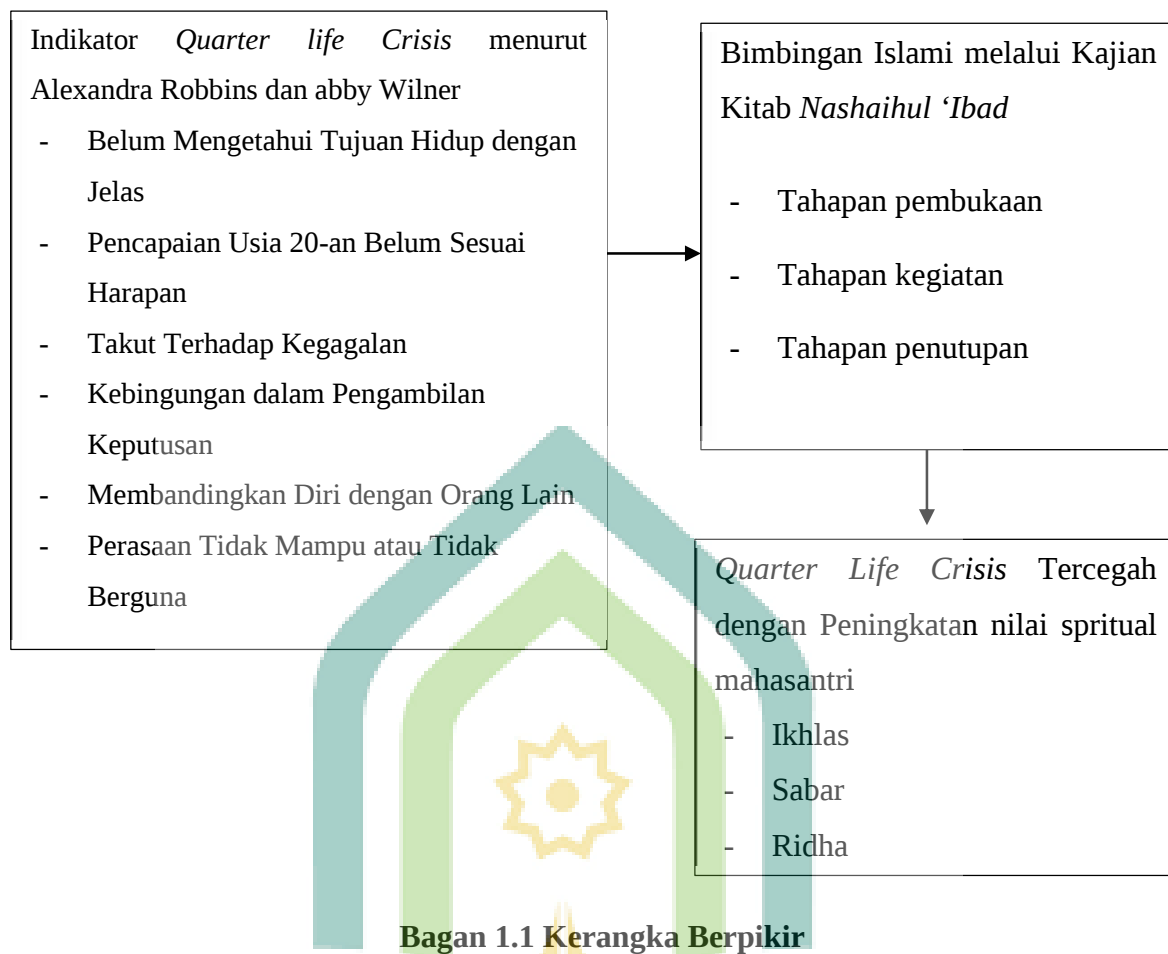
³³ Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo, “Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (2022): hlm. 390–396.

3. Kerangka Berfikir

Berdasarkan analisis teori di atas, maka diperoleh suatu kerangka berpikir bahwa penguatan spiritual sangat dibutuhkan oleh mahasiswa pada masa dewasa awal, terutama dalam menghadapi dinamika perkembangan yang penuh tantangan. *Quarter Life Crisis* didefinisikan sebagai krisis psikologis yang muncul pada individu usia 18–29 tahun berupa rasa cemas, keraguan terhadap masa depan, perasaan terjebak, hingga kehilangan makna hidup. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan diri dan pencapaian tujuan hidup mahasiswa.

Untuk meminimalisasi kondisi tersebut, diperlukan layanan bimbingan Islami yang berfungsi membantu individu agar mampu menjalani kehidupan sesuai dengan tuntunan agama serta memperoleh ketenangan batin. Salah satu bentuk implementasi bimbingan Islami di pesantren adalah melalui kajian kitab *Nashaihu 'Ibad*, yang memuat ajaran akhlak dan spiritual seperti seperti ikhlas, sabar, ridha, dan tawakal. Nilai-nilai tersebut memberikan arahan kepada mahasiswa untuk lebih memahami dirinya sebagai hamba Allah SWT, serta mampu menghadapi persoalan hidup dengan penguatan iman dan kedewasaan spiritual.

Dalam pelaksanaannya, bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihu 'Ibad* diberikan dengan pendekatan kelompok dan dilaksanakan secara terstruktur mulai dari tahap pembukaan, tahap kegiatan, hingga tahap penutup. Melalui internalisasi nilai-nilai tersebut diharapkan mahasiswa mampu mengembangkan ketahanan diri dan mengurangi gejala *Quarter Life Crisis* yang dialaminya. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk membuktikan efektivitas bimbingan Islami dalam membantu mahasiswa menghadapi fenomena *Quarter Life Crisis*. Jika dirumuskan dalam bentuk alur atau skema, kerangka berpikir penelitian ini adalah sebagai berikut.



F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian memilih metode kualitatif, untuk mengungkap dan memahami fenomena yang terjadi. Metode ini sangat diperlukan karena penelitian ini berupaya menghasilkan narasi deskriptif serta mengamati langsung perilaku yang terjadi di lapangan.³⁴ Dengan kata lain, fokus utama penelitian ini adalah mendapatkan kedalaman makna, bukan sekadar mengolah angka statistik.

Pendekatan penelitian yang digunakan ialah deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan secara menyeluruh penerapan Bimbingan Islami melalui kajian Kitab *Nashaihlul 'Ibad* serta

³⁴ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi (bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 4.

menganalisis peran nilai-nilai spiritual di dalamnya dalam mencegah terjadinya *Quarter Life Crisis (QLC)*.³⁵ Secara praktis, penelitian ini merupakan Penelitian Lapangan (*Field Research*), peneliti terlibat secara langsung di lingkungan alami penelitian, yaitu Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah, guna memperoleh data secara langsung dari sumbernya.³⁶

2. Sumber data Penelitian

a. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari sumber asli di lapangan tanpa melalui perantara.³⁷ Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Sumber data primer dalam penelitian ini meliputi informan kunci dan subjek penelitian. Informan kunci terdiri dari ustadz dan pengasuh pondok pesantren. Ustadz dipilih sebagai informan karena berperan langsung sebagai pembimbing Islami dalam kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*, sehingga mampu memberikan informasi terkait proses pelaksanaan bimbingan Islami yang dilakukan kepada mahasantri. Sementara itu, pengasuh pondok pesantren dijadikan sebagai informan tambahan untuk memperoleh informasi yang lebih luas, khususnya dalam memahami relevansi kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dengan fenomena *Quarter Life Crisis (QLC)* pada mahasantri. Adapun subjek penelitian adalah mahasantri yang berada pada fase dewasa awal dan terindikasi mengalami *Quarter Life Crisis*. Jumlah subjek dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak empat mahasantri, dengan pertimbangan bahwa keempat subjek memenuhi indikator *Quarter Life Crisis* secara komprehensif, yaitu belum memiliki tujuan hidup yang jelas, pencapaian usia 20-an yang belum sesuai harapan, adanya rasa takut terhadap kegagalan, kebingungan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan membandingkan diri dengan

³⁵ Moleong., hlm. 6.

³⁶ Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015). hlm. 157

³⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014). hlm. 157.

orang lain, serta munculnya perasaan tidak mampu atau tidak berguna. Selain itu, keempat mahasantri tersebut juga menunjukkan adanya perubahan positif setelah mengikuti bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*, yang ditandai dengan peningkatan nilai-nilai spiritual seperti ikhlas, sabar, ridha, dan tawakal. Pemilihan subjek juga didasarkan pada keaktifan mereka dalam mengikuti kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* secara konsisten hingga selesai, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari sumber tidak langsung atau melalui perantara. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi dokumen resmi pondok pesantren, seperti profil lembaga, struktur organisasi, dan jadwal kegiatan mahasantri, serta dokumentasi kegiatan kajian kitab *Nashaihul 'Ibad*. Selain itu, data sekunder juga diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, dan karya ilmiah yang relevan dengan kajian Bimbingan Islami dan *Quarter Life Crisis*. Data sekunder tersebut digunakan sebagai pelengkap dan penguat data primer dalam proses analisis penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga teknik utama yang dipilih untuk menjaga keaslian data dan memperdalam informasi, yakni Wawancara Mendalam (*In-Depth Interview*), Observasi Partisipatif, dan Dokumentasi. Dari ketiganya, wawancara mendalam menjadi metode utama untuk menelusuri pandangan serta pengalaman subjektif para informan. Teknik ini merupakan bentuk percakapan yang dilakukan dengan tujuan tertentu antara peneliti dan narasumber,³⁸ yang sangat diperlukan untuk memperoleh data kondisi *Quarter life Crisis* mahasantri sebelum dan sesudah dilakukannya bimbingan islami, untuk mengetahui proses bimbingan di lakukan, serta mengetahui relevansi kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah

³⁸ Moleong. hlm. 186

Quarter Life Crisis Selanjutnya, Observasi Partisipatif digunakan untuk memverifikasi data wawancara secara visual dan faktual kondisi *Quarter life Crisis* mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukannya bimbingan islami, untuk mengetahui proses bimbingan di lakukan.³⁹ Terakhir, Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data tertulis sebagai bukti fisik dan data sekunder, sebab dokumen dianggap sebagai sumber yang stabil dan bersifat alamiah sesuai konteks pesantren.⁴⁰

4. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana.⁴¹ Model ini meliputi tiga komponen utama, yakni kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketiga komponen ini dilakukan secara berulang (*interaktif*) selama proses penelitian berlangsung, mulai dari pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan akhir.

- a. Pada tahap kondensasi data, peneliti melakukan proses seleksi, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan terhadap data yang berkaitan dengan fokus penelitian, yakni hasil wawancara mendalam dengan ustadz, kiai, dan mahasiswa, serta hasil observasi kegiatan kajian Kitab *Nashaihl 'Ibad*. Sementara itu, data yang tidak relevan dengan fokus penelitian disisihkan agar proses analisis menjadi lebih terarah dan mendalam.⁴²
- b. Pada tahap penyajian data, hasil reduksi disusun dalam bentuk uraian naratif yang terstruktur dan sistematis. Penyajian data dilakukan secara deskriptif agar memudahkan peneliti dalam memahami konteks pelaksanaan Bimbingan Islami melalui kajian Kitab *Nashaihl 'Ibad* serta peranannya dalam mencegah *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.⁴³

³⁹ Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. hlm. 163

⁴⁰ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, 2014. hlm. 217

⁴¹ Johnny Saldana Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook and The Coding Manual for Qualitative Researchers*, Terj. Tjetjep Rohindi Rohidi (Jakarta: UI Press, 2014). hlm 12

⁴² Matthew B. Miles, A. Michael Huberman. hlm 14

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (bandung: alfabeta, 2019). hlm 246

- c. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti menafsirkan makna dari data yang telah disajikan serta melakukan pengecekan secara berulang untuk memastikan kebenarannya. Proses ini bertujuan agar kesimpulan yang dihasilkan memiliki validitas tinggi, bersifat konsisten, dan benar-benar mencerminkan temuan yang ada di lapangan.⁴⁴

Untuk menjaga keabsahan hasil penelitian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Langkah ini dilakukan agar informasi yang terkumpul bersifat valid, dapat dipercaya, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.⁴⁵

G. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan kerangka sistematika yang komprehensif, peneliti menyusun skripsi ini dalam lima bab yang saling terkait dan mendukung proses penelitian secara metodologis, yaitu:

BAB I: Pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan skripsi.

BAB II: Landasan Teori memuat tinjauan teoretis yang mendalam mengenai konsep Bimbingan Islami, *Quarter Life Crisis*, Kitab *Nashaihul 'Ibad*

BAB III: berisi deskripsi data hasil penelitian di lapangan yang meliputi gambaran umum Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen, Kondisi *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasantri, serta proses pelaksanaan bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah *Quarter Life Crisis*.

BAB IV: berisi analisis mendalam terhadap Kondisi *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasantri serta analisis proses bimbingan Islami melalui kajian

⁴⁴ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook and The Coding Manual for Qualitative Researchers*, Terj. Tjetjep Rohindi Rohidi. hlm 14

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*. hlm 372

kitab *Nashaihul 'Ibad* sebagai upaya pencegahan *Quarter Life Crisis*, dengan mengaitkan temuan lapangan dan teori yang relevan.

BAB V: Penutup berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang ditujukan kepada pihak terkait berdasarkan temuan penelitian.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi *Quarter Life Crisis* pada mahasantri di Pondok Pesantren Ittihadus Syafi'iyah Rowolaku Kajen menunjukkan bahwa pada fase dewasa awal, sebagian mahasantri mengalami berbagai bentuk kegelisahan yang mengarah pada *Quarter Life Crisis*. Hal ini terlihat dari adanya kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, perasaan bahwa pencapaian di usia 20-an belum sesuai harapan, munculnya rasa takut terhadap kegagalan, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Selain itu, mahasantri juga cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang mampu terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini tidak terlepas dari adanya tekanan akademik sekaligus tuntutan sebagai santri, sehingga memunculkan beban ganda yang berdampak pada keadaan psikologis mereka.
2. Bimbingan Islami melalui kajian kitab *Nashaihul 'Ibad* dalam mencegah *Quarter Life Crisis* pada mahasantri dilaksanakan melalui tahapan pembukaan, kegiatan inti, dan penutup yang berjalan sederhana namun tetap terarah. Materi yang disampaikan dikaitkan dengan kondisi yang dialami mahasantri, dengan penekanan pada nilai ikhlas, sabar, tawakal, dan ridha. Melalui proses tersebut, mahasantri menjadi lebih tenang, mampu memahami dirinya, serta lebih optimis dalam menghadapi masa depan. Selain itu, nilai-nilai dalam kitab *Nashaihul 'Ibad* juga relevan dengan kondisi *Quarter Life Crisis*, karena mampu memberikan penguatan tidak hanya secara psikologis tetapi juga spiritual. Dengan demikian, kajian ini dapat membantu mencegah munculnya *Quarter Life Crisis* pada mahasantri.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren

Diharapkan dapat terus mengembangkan kegiatan bimbingan Islami, khususnya melalui kajian kitab *Nashaijul 'Ibad*, agar lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan mahasantri dalam menghadapi permasalahan seperti *Quarter Life Crisis*.

2. Bagi Ustadz Atau Pembimbing

Disarankan untuk menyampaikan materi kajian secara lebih kontekstual dengan kondisi mahasantri, sehingga nilai-nilai yang diajarkan tidak hanya dipahami, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Mahasantri

Diharapkan lebih aktif mengikuti kajian serta mengamalkan nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan ridha, agar mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan optimis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas atau metode yang berbeda, sehingga kajian mengenai bimbingan Islami dan *Quarter Life Crisis* dapat semakin mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Azah, Nur. "Manajemen Mahasantri Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Ma'Had Aly." *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2023): hlm. 62–71
- Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami tanau. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Kognisia* 3, no. no 1 (2020): hlm. 23–29.
- Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Al-batani, Syekh Nawawi. *Terjemahan Kitab Nashaihul 'Ibad Kumpulan Nasihat Pilihan Bagi Para Hamba*. Jakarta Selatan: Wali Pustaka, 2024.
- Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5, no. 2 (2019): hlm.129–38.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. jakarta, 2010.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood 'A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties '." *American Psychologist* Vol. 55. N (2000): hlm. 469–80.
- B, Inisial. "Mahasantri Ittihadus Syafiiyah ,Wawancara Pribadi, 13 Februari 2026
- Bastomi, Hasan. "Menuju Bimbingan Konseling Islami." *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"* 1, no. 1 (2017).
- Dara plistia purnama. "Metode Bimbingan Islami Orang Tua Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Remaja." UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.
- Erhamwilda. *Konseling Islam*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019.
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1950.
- Fahyuni, Eni Fariyatul. *Bimbingan & Konseling Islami Di Sekolah*. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2018.
- Fakhrudin, abah kyai. Pengasuh Ittihadus Syafiiyah ,Wawancara Pribadi, 14 Februari 2026

- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2011.
- Fischer, Kristen. *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*. United States of Amerika: SuperCollage, 2008.
- Hasan Bastomi. “Menuju Bimbingan Konseling Islam.” *Journal of Guidance and Counseling* vol.1, No. (2017).
- Herawati, Icha, and Ahmad Hidayat. “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): hlm. 145–56.
- Hidayatul Khasanah, Yuli Nur Khasanah, Agus Riyadi. “Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di MI Nurul Islam Ngaliyan Semarang.” *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2016): hlm. 10-11.
- I, Inisal. Mahasantri Ittihadus Syafiiyah ,Wawancara Pribadi, 13 Februari 2026
- Ikhlas, Al, Gusril Kenedi, Afnibar, and Ulfatmi. “Konsep Dasar Konseling Pendidikan Islam.” *Kolaboratif Sains* 7, no. 1 (2024): hlm. 266–71.
- Jeffrey Jensen Arnett. “Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence through Midlife.” *Journal of Adult Development* vol.8, no. no.2 (2001): hlm. 134.
- Jeffrey Jensen Arnett. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. inggris: Oxford University Press, 2004.
- Khoshimova Dilorom Anvarovna, Yuldashev Dilshodjon Mamurovich, Umaraliev Muzaffarjon Muhammadjon ogli, Shakirov, and DilmurodMurodj. “Psychological Characteristics of Personality at the First Stage of Maturity.” *Nanotechnology Perceptions* 20, no. S15 (2024): hlm. 126–31.
- L, Inisal. Mahasantri Ittihadus Syafiiyah ,Wawancara Pribadi, 13 Februari 2026
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook and The Coding Manual for Qualitative Researchers, Terj. Tjetjep Rohindi Rohidi*. Jakarta: UI Press, 2014.
- Maulana, ust Arief. Ustadz Ittihadus Syafiiyah ,Wawancara Pribadi, 13 Februari 2026
- Milah Rizqiyah. “Kajian Kitab Nashaihul ‘Ibad Sebagai Upaya Muraqabah Santri Majelis Jam’i Yah Kawulo Ingsun Di Desa Rowosari.” perpustakaan UIN Gus Dur, 2024.

- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Mubarok, Achmad. *Al-Irsyad an-Nafsy: Konseling Agama Teori Dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000.
- Mubarok, Achmad. *Konseling Agama: Teori Dan Kasus*. Jakarta: PT Bina Rena Pariwara, 2012.
- Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Naufal Robbiqis Dwi Asta. "Filsafat Taoisme Dan Quarter Life Crisis: Menggali Relevansi Pemikiran Filsafat Taoisme Sebagai Upaya Mencegah Permasalahan Quarter Life Crisis." *Journal of Islamic Thought and Philosophy* 2, no. 1 (2023): hlm. 20–38.
- Pamungkas, Putri Resha, and Grendi Hendrastomo. "Quarter Life Crisis Di Kalangan Mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): hlm. 174–88.
- Q, Insial. Mahasantri Ittihadus Syafiiyah, Wawancara Pribadi, 13 Februari 2026
- Robert J. Nash, Michele C. Murray. *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. America: Jossey Bass, 2010.
- Robinson, Oliver C. Wright, Gordon R.T. Smith, Jonathan A. "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis." *Journal of Adult Development* 20(1) (2013): hlm. 27–37.
- Saerozi. *Pengantar Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*. Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015.
- Siti Aminatus Sya'diyah, Ahmad Fauzi, Ummi Lailia Maghfiroh. "Model Pendidikan Akhlak Dalam Kitab Nashoihiul Ibad Karya Syekh Imam Nawawi Al-Bantani." *Jurnal Keislaman* 07 (2024): hlm. 126–36.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: alfabeta, 2019.
- Sukirno, Agus. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling Islam, Cet. Ke-1, Jilid 1*. Serang: A-Empat, 2013.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.

- Syahrina, Ayu Alvi. “Nilai Bimbingan Islam Untuk Menghadapi Quarter Life Crisis Dalam Buku Jika Kita Tak Pernah Jadi Apa - Apa Karya Alvi Syahrin.” perpustakaan UIN Gus Dur, 2023.
- Syakur, Moh. “Konstruksi Karakter Salaf Mahasantri: Peran Bu Nyai Pesantren Dalam Pendampingan Pembelajaran Mahasantri Di Kota Semarang.” *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 14, no. 5 (2024): hlm. 90–106.
- Urrahma, Naimi Syifa, Sri Wahyuni, and Wasisto Utomo. “Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kejadian Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 8, no. 3 (2022): hlm. 390–96.
- Vania Azariya Nasya, Prianggi Amelasasih. “The Influence of Mental Health on Quarter Life Crisis in the Emerging Adulthood Phase.” *World Psychology* 4, no. 2 (2025): 174–83.
- Wilner, Alexandra Robbins dan Abby. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin, 2001.
- Yeni mutiara. “Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir.” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

