



# Analisis Sabar dan Syukur Perspektif Al-Ghazali dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis pada Remaja Akhir

Slamet Riadi<sup>1</sup>, Itsna Rusydiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STIT Muhammadiyah Kediri, Indonesia

E-mail: [slametriadir93@gmail.com](mailto:slametriadir93@gmail.com), [itsnarusydia@gmail.com](mailto:itsnarusydia@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received 1 April 2026

Revised 20 April 2026

Accepted 1 Mei 2026

Available online 20 Mei 2026

### Kata Kunci:

*Sabar, Syukur, Al-Ghazali, Quarter-Life Crisis, Psikologi Islam, Remaja Akhir.*

### Keywords:

*Patience, Gratitude, Al-Ghazali, Quarter-Life Crisis, Islamic Psychology, Late Adolescence.*

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Garut.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep sabar dan syukur dalam perspektif Imam Al-Ghazali sebagai pendekatan psikospiritual dalam mengatasi quarter-life crisis pada remaja akhir. Fenomena quarter-life crisis ditandai oleh kecemasan, kebingungan arah hidup, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan yang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan pendekatan kualitatif melalui analisis berbagai literatur klasik dan kontemporer yang relevan, khususnya karya-karya Al-Ghazali, psikologi Islam, dan kajian tentang quarter-life crisis. Teknik analisis data dilakukan menggunakan content analysis dan analisis deskriptif-kualitatif untuk menginterpretasikan keterkaitan konsep sabar dan syukur dengan kondisi psikologis remaja akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif Al-Ghazali merupakan kemampuan aktif dalam mengendalikan diri, mengelola emosi, dan bertahan menghadapi kesulitan hidup, sedangkan syukur merupakan kesadaran batin untuk menerima dan memaknai nikmat serta pengalaman hidup secara positif. Kedua konsep tersebut saling melengkapi dalam membentuk ketahanan mental, stabilitas emosi, dan keseimbangan psikologis individu. Sabar membantu remaja menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup dengan lebih tenang, sementara syukur membantu membangun optimisme dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, penelitian ini merumuskan model edukasi sabar dan syukur yang adaptif dan kontekstual melalui

pembiasaan perilaku, penguatan spiritual, serta integrasi pendekatan psikologis dan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, konsep sabar dan syukur perspektif Al-Ghazali memiliki relevansi yang kuat sebagai solusi alternatif dalam membantu remaja akhir menghadapi quarter-life crisis secara lebih resilien, bermakna, dan spiritual

## ABSTRACT

*This study aims to analyze the concepts of patience and gratitude from Imam Al-Ghazali's perspective as a psychospiritual approach to addressing the quarter-life crisis in late adolescence. The quarter-life crisis phenomenon is characterized by anxiety, confusion about life's direction, social pressure, and uncertainty about the future, which have the potential to cause psychological disorders in late adolescence. This study uses a library research method with a qualitative approach through the analysis of various relevant classical and contemporary literature, particularly Al-Ghazali's works, Islamic psychology, and studies on quarter-life crisis. Data analysis techniques are carried out using content analysis and descriptive-qualitative analysis to interpret the relationship between the concepts of patience and gratitude and the psychological conditions of late adolescence. The results show that patience from Al-Ghazali's perspective is an active ability to control oneself, manage emotions, and endure life's difficulties, while gratitude is an inner awareness to accept and interpret blessings and life experiences positively. These two concepts complement each other in shaping mental resilience, emotional stability, and individual psychological balance. Patience helps adolescents face the pressures and uncertainties of life more calmly, while gratitude helps build optimism and reduces the tendency to compare oneself with others. Furthermore, this study formulates an adaptive and contextual educational model for patience and gratitude through behavioral habituation, spiritual strengthening, and the integration of psychological approaches and Islamic values into daily life. Thus, the concept of patience and gratitude from Al-Ghazali's perspective has strong relevance as an alternative solution to help late adolescents face the quarter-life crisis in a more resilient, meaningful, and spiritual manner.*

## 1. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Fenomena *quarter-life crisis* pada remaja akhir dewasa ini semakin menunjukkan urgensinya sebagai problem psikologis kontemporer yang kompleks. Fase ini merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai oleh pencarian identitas, tekanan sosial, kecemasan terhadap karier, serta ketidakpastian masa depan. Dalam kajian psikologi perkembangan, remaja akhir berada pada kondisi yang rentan terhadap gangguan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tingginya tuntutan adaptasi terhadap perubahan sosial dan ekspektasi hidup (Ubaidah, 2025). Namun demikian, pendekatan psikologi modern cenderung lebih menekankan pada intervensi kognitif-behavioral yang bersifat empiris, sehingga kurang memberikan perhatian pada dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan batin. Kondisi ini menunjukkan adanya *gap of theory* antara pendekatan psikologi Barat yang cenderung sekuler dengan pendekatan psikologi Islam yang menempatkan aspek spiritual sebagai fondasi utama dalam membangun ketahanan mental. Dalam konteks ini, konsep sabar (*ṣabr*) dan syukur (*shukr*) sebagai nilai inti dalam ajaran Islam menjadi relevan untuk dikaji secara mendalam sebagai alternatif solusi yang bersifat integratif.

Konsep sabar dalam tradisi Islam sendiri seringkali mengalami reduksi makna dalam praktik sosial masyarakat. Sabar kerap dipahami sebagai sikap pasif yang identik dengan menerima keadaan tanpa upaya perubahan, bahkan tidak jarang dimaknai sebagai bentuk keputusan terselubung. Padahal, dalam perspektif Al-Qur'an, sabar merupakan sikap aktif yang melibatkan kepercayaan, harapan, ketenangan, serta ketaatan dalam menghadapi ujian kehidupan (Mohammad et al., 2024). Pemikiran Imam Al-Ghazali memperkaya konsep ini dengan menempatkan sabar sebagai kekuatan psikospiritual yang mampu mengendalikan dorongan hawa nafsu serta mengarahkan individu pada perilaku rasional dan bernilai kebaikan (Hafil & Ratnawati, 2022). Dengan demikian, sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, melainkan sebagai mekanisme internal yang berfungsi sebagai penggerak moral sekaligus penguat ketahanan mental. Di sisi lain, konsep syukur dalam Islam memiliki cakupan yang luas, tidak hanya terbatas pada ungkapan verbal, tetapi mencakup kesadaran hati, ekspresi lisan, serta implementasi dalam tindakan nyata yang mencerminkan pengakuan terhadap nikmat Tuhan (Afandi et al., 2022). Oleh karena itu, sabar dan syukur merupakan dua konsep yang saling melengkapi dalam membangun keseimbangan psikologis individu.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sabar dan syukur memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental. Sabar terbukti mampu meningkatkan *adversity quotient*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan serta mengubah hambatan menjadi peluang (Hafil & Ratnawati, 2022). Individu dengan tingkat kesabaran yang tinggi cenderung lebih resilien, mampu mengelola emosi negatif, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, syukur dalam perspektif psikologi positif dan psikologi Islam terbukti berperan dalam meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kesejahteraan psikologis (Iqbal, 2025). Bahkan, syukur memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* pada remaja serta mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Reza et al., 2024; Wahyuni & Al Rasyid, 2022). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih bersifat parsial karena cenderung mengkaji sabar dan syukur secara terpisah, serta belum mengintegrasikan keduanya dalam satu kerangka konseptual yang utuh, khususnya dalam perspektif pemikiran Al-Ghazali.

Selain itu, keterbatasan penelitian terdahulu juga terlihat pada belum adanya kajian yang secara spesifik mengaitkan konsep sabar dan syukur dengan fenomena *quarter-life crisis*. Padahal, krisis ini berkaitan erat dengan ketidakstabilan emosi, krisis makna hidup, serta lemahnya kemampuan *coping* pada remaja akhir. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks pendidikan, stres akademik, atau kesejahteraan secara umum, tanpa mengkaji secara mendalam relevansi nilai-nilai spiritual dalam menghadapi krisis eksistensial modern. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi melalui pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga mampu menjawab kebutuhan manusia secara lebih holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, *novelty* penelitian ini terletak pada upaya integrasi konsep sabar dan syukur dalam perspektif Imam Al-Ghazali sebagai pendekatan psikospiritual yang komprehensif dalam mengatasi *quarter-life crisis* pada remaja akhir. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada kajian normatif dan tekstual, tetapi juga berusaha mengontekstualisasikan nilai-nilai tersebut dalam realitas kehidupan modern yang penuh ketidakpastian. Selain itu, penelitian ini menawarkan formulasi edukatif yang adaptif, sehingga nilai-nilai sabar dan syukur dapat diinternalisasikan secara efektif

dalam kehidupan remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu menjadi jembatan antara warisan pemikiran klasik Islam dengan kebutuhan psikologis kontemporer, sekaligus memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi Islam.

Sejalan dengan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam konstruksi konsep sabar dan syukur dalam pemikiran Imam Al-Ghazali sebagai instrumen penguatan mental, mengkaji relevansi kedua konsep tersebut dalam mereduksi gejala *quarter-life crisis* pada remaja akhir, serta merumuskan model edukasi sabar dan syukur yang adaptif terhadap tantangan kehidupan modern. Penelitian ini menggunakan metode *library research*, yaitu dengan menelaah berbagai literatur klasik dan kontemporer yang relevan, baik dari karya-karya Al-Ghazali maupun kajian psikologi modern dan psikologi Islam.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menjawab permasalahan utama yang mencakup analisis konstruksi konsep sabar dan syukur dalam pemikiran Imam Al-Ghazali sebagai instrumen penguatan mental, pengkajian relevansinya dalam mereduksi gejala *quarter-life crisis* pada remaja akhir, serta perumusan model edukasi sabar dan syukur yang adaptif dan kontekstual dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Keseluruhan rumusan tersebut menjadi landasan analitis dalam menggali integrasi antara konsep spiritual Islam dan kebutuhan psikologis kontemporer secara koheren dan berkesinambungan.

## 2. METODE/METHOD

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah *library research* atau penelitian kepustakaan, yaitu suatu pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan, pengolahan, dan analisis data yang bersumber dari literatur yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini dipilih karena objek kajian dalam penelitian ini bersifat konseptual dan teoritis, yakni pemikiran Imam Al-Ghazali mengenai sabar dan syukur serta relevansinya dalam mengatasi fenomena *quarter-life crisis* pada remaja akhir. Dengan demikian, penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan, melainkan mengandalkan sumber-sumber tertulis sebagai bahan utama analisis.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari karya-karya utama Imam Al-Ghazali, khususnya yang membahas aspek psikologis dan spiritual seperti *Ihya' Ulumuddin* dan karya lain yang relevan dengan konsep sabar dan syukur. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai literatur pendukung seperti jurnal ilmiah, buku, artikel penelitian, serta publikasi akademik yang membahas psikologi Islam, *quarter-life crisis*, kesehatan mental remaja, serta konsep sabar dan syukur dalam perspektif kontemporer. Literatur-literatur ini digunakan untuk memperkuat analisis serta memberikan konteks yang lebih luas terhadap pemikiran Al-Ghazali dalam realitas modern.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji berbagai sumber literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Proses ini dilakukan secara sistematis dengan cara mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan mengorganisasi bahan pustaka berdasarkan tema-tema tertentu, seperti konsep sabar, konsep syukur, dinamika psikologis remaja akhir, serta fenomena *quarter-life crisis*. Selain itu, peneliti juga melakukan seleksi terhadap sumber-sumber yang digunakan dengan mempertimbangkan kredibilitas, relevansi, dan kebaruan informasi agar data yang diperoleh memiliki validitas akademik yang memadai.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*) dan analisis deskriptif-kualitatif. Analisis isi digunakan untuk mengkaji secara mendalam teks-teks yang berkaitan dengan pemikiran Al-Ghazali mengenai sabar dan syukur, dengan cara menafsirkan makna, konsep, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sementara itu, analisis deskriptif-kualitatif digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan keterkaitan antara konsep-konsep tersebut dengan fenomena *quarter-life crisis* pada remaja akhir. Dalam proses analisis, peneliti juga menggunakan pendekatan interpretatif, yaitu dengan mengontekstualisasikan pemikiran klasik Al-Ghazali ke dalam realitas kehidupan modern, sehingga diperoleh pemahaman yang relevan dan aplikatif.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai referensi yang memiliki kesamaan topik guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan menghindari bias interpretasi. Selain itu, peneliti juga

melakukan pembacaan berulang terhadap sumber-sumber utama untuk memastikan konsistensi makna serta kedalaman analisis. Dengan metode *library research* ini, diharapkan penelitian mampu menghasilkan kajian yang sistematis, mendalam, dan relevan dalam mengintegrasikan konsep sabar dan syukur perspektif Al-Ghazali sebagai solusi psikospiritual dalam menghadapi *quarter-life crisis* pada remaja akhir.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN/RESULT AND DISCUSSION

#### 1. Konstruksi Konsep Sabar dan Syukur sebagai Instrumen Penguatan Mental

Konsep sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali dapat dipahami sebagai dua pilar utama dalam pembentukan kekuatan mental yang berakar pada dimensi spiritual. Dalam tradisi tasawuf yang menjadi landasan pemikiran Al-Ghazali, sabar dan syukur ditempatkan sebagai bagian dari *maqamat*, yaitu tahapan-tahapan yang harus dilalui individu dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) (Arroisi et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa sabar dan syukur bukan sekadar nilai normatif, melainkan instrumen praktis yang harus dilatih secara berkelanjutan untuk mencapai kematangan psikologis dan spiritual.

Sabar dalam kerangka pemikiran Al-Ghazali dimaknai sebagai kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, baik berupa kesulitan, kegagalan, maupun ketidakpastian. Sabar tidak identik dengan sikap pasif, melainkan bentuk ketahanan aktif yang memungkinkan individu tetap stabil secara emosional di tengah tekanan. Dalam konteks psikologis modern, fungsi sabar ini dapat dipahami sebagai mekanisme coping yang adaptif. Individu yang memiliki sikap sabar cenderung mampu mengelola stres, mengurangi reaksi emosional negatif, serta mempertahankan keseimbangan mental ketika menghadapi situasi sulit (Nasrin, 2025). Dengan demikian, sabar berperan penting dalam membangun *resilience* atau daya lenting psikologis, yang sangat dibutuhkan terutama pada fase remaja akhir yang rentan terhadap krisis identitas dan tekanan hidup.

Di sisi lain, syukur dalam perspektif Al-Ghazali merupakan sikap batin yang mendorong individu untuk menyadari, mengakui, dan menghargai setiap nikmat yang diterima dari Allah. Syukur tidak hanya diwujudkan dalam ucapan, tetapi juga dalam sikap mental yang positif terhadap kehidupan. Individu yang memiliki sikap syukur cenderung memiliki orientasi hidup yang lebih optimis dan tidak mudah terjebak dalam perasaan kekurangan atau perbandingan sosial yang negatif. Penelitian menunjukkan bahwa praktik syukur berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, pengurangan kecemasan, serta terbentuknya emosi positif yang lebih stabil (Nasrin, 2025). Dalam konteks ini, syukur berfungsi sebagai penyeimbang emosi yang membantu individu melihat makna di balik pengalaman hidupnya, baik yang menyenangkan maupun yang tidak.

Lebih lanjut, dalam konstruksi pemikiran tasawuf yang dipengaruhi oleh Al-Ghazali, sabar dan syukur tidak dapat dipisahkan, melainkan saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan mental. Sabar berfungsi ketika individu menghadapi penderitaan atau kesulitan, sementara syukur berfungsi ketika individu berada dalam kondisi lapang dan menerima nikmat. Keduanya menciptakan keseimbangan emosional yang utuh, sehingga individu tidak terjebak dalam keputusasaan saat sulit maupun kesombongan saat senang. Bahkan dalam kajian *maqamat*, sabar dan syukur sering dipasangkan karena keduanya merupakan bagian dari proses pendidikan jiwa yang saling berkaitan (Arroisi et al., 2023). Dalam konteks *quarter-life crisis*, konstruksi sabar dan syukur menjadi sangat relevan. Fase ini ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terhadap masa depan, yang seringkali memicu tekanan mental (Hidayat et al., 2024). Sabar membantu individu untuk tetap bertahan dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan di tengah ketidakpastian tersebut. Sementara itu, syukur membantu individu untuk tetap melihat sisi positif dari proses yang sedang dijalani, sehingga tidak terjebak dalam perasaan gagal atau tertinggal dari orang lain. Dengan demikian, kombinasi sabar dan syukur mampu mereduksi dampak negatif dari *quarter-life crisis* sekaligus memperkuat kesiapan mental individu dalam menghadapi fase transisi menuju kedewasaan.

Secara keseluruhan, konstruksi sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali menunjukkan bahwa penguatan mental tidak hanya bergantung pada aspek kognitif atau emosional semata, tetapi juga memerlukan dimensi spiritual yang mendalam. Sabar memberikan kekuatan untuk menghadapi

tekanan hidup, sedangkan syukur memberikan kemampuan untuk menemukan makna dan menjaga keseimbangan emosi. Integrasi keduanya menghasilkan kondisi mental yang lebih stabil, adaptif, dan resilien, sehingga individu mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan lebih tenang dan terarah.

## **2. Relevansi Sabar dan Syukur dalam Mereduksi Quarter-Life Crisis pada Remaja Akhir**

Berdasarkan hasil kajian pustaka, konsep sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali memiliki relevansi yang kuat dalam membantu mereduksi *quarter-life crisis* pada remaja akhir. Fase *quarter-life crisis* biasanya ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dalam mengambil keputusan penting. Dalam kondisi ini, individu membutuhkan kekuatan mental dan spiritual untuk tetap stabil menghadapi berbagai ketidakpastian tersebut.

Sabar, dalam pandangan Al-Ghazali, bukan sekadar menahan diri, tetapi merupakan kemampuan aktif untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan emosi negatif. Sabar menjadi kekuatan batin yang membantu individu mengelola tekanan hidup secara lebih bijak. Hal ini terlihat dari penjelasan bahwa sabar mampu mengarahkan individu untuk tidak lari dari masalah, melainkan menghadapinya dengan sikap tenang dan penuh kesadaran (Hafil & Ratnawati, 2022). Dalam konteks remaja akhir yang sedang mengalami krisis, sikap ini sangat penting agar mereka tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan atau keputusan yang tergesa-gesa.

Lebih lanjut, sabar juga berkaitan erat dengan peningkatan *Adversity Quotient*, yaitu kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup. Individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung mampu melihat masalah sebagai tantangan, bukan sebagai hambatan. Mereka lebih optimis, tidak mudah menyerah, dan memiliki daya juang yang lebih kuat (Hafil & Ratnawati, 2022). Hal ini sangat relevan dengan kondisi *quarter-life crisis*, di mana individu sering merasa gagal atau tertinggal dibandingkan orang lain. Dengan sabar, individu dapat mengubah cara pandang tersebut menjadi lebih konstruktif.

Di sisi lain, syukur berperan sebagai penyeimbang kondisi emosional. Dalam ajaran Al-Ghazali, syukur tidak hanya diartikan sebagai ucapan terima kasih, tetapi juga kesadaran penuh atas nikmat yang telah diterima, yang kemudian tercermin dalam sikap hidup yang positif dan penerimaan terhadap keadaan. Syukur membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan kurang, iri, atau perbandingan sosial yang sering muncul pada fase *quarter-life crisis*. Dengan bersyukur, individu lebih mampu melihat sisi baik dari setiap proses kehidupan yang dijalani.

Konsep ini juga sejalan dengan pandangan Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* yang menekankan pentingnya kesadaran hati (*ma'rifah*) dalam menyikapi kehidupan. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya dan hubungannya dengan Tuhan, maka ia akan lebih mudah menerima keadaan dan tidak mudah putus asa (Al-Ghazali, 1964). Dengan demikian, syukur berfungsi sebagai mekanisme internal yang menjaga stabilitas emosi dan memberikan makna terhadap pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang sulit.

Kombinasi antara sabar dan syukur menghasilkan keseimbangan psikologis yang penting dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Sabar membantu individu bertahan dalam kondisi sulit, sementara syukur membantu individu tetap merasa cukup dan bermakna dalam hidupnya. Keduanya saling melengkapi dan membentuk ketahanan mental yang lebih kuat. Dalam praktiknya, individu yang mampu mengintegrasikan sabar dan syukur cenderung lebih mampu mengelola stres, memiliki harapan terhadap masa depan, serta tidak mudah terjebak dalam krisis berkepanjangan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa relevansi sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam kehidupan modern, khususnya dalam menghadapi *quarter-life crisis* pada remaja akhir. Nilai-nilai ini dapat menjadi landasan penting dalam membangun kesehatan mental yang lebih stabil, resilien, dan bermakna.

## **3. Model Edukasi Sabar dan Syukur yang Adaptif dan Kontekstual**

Berdasarkan hasil kajian literatur, model edukasi sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali tidak bisa dipahami hanya sebagai penyampaian nilai-nilai normatif, tetapi harus dirancang sebagai proses pembentukan karakter yang menyentuh aspek batin, perilaku, dan pengalaman hidup remaja. Hal ini penting karena remaja akhir yang mengalami *quarter-life crisis* umumnya tidak hanya

membutuhkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan untuk mengelola emosi dan menemukan makna hidup di tengah ketidakpastian.

Pertama, model edukasi perlu diawali dari pemahaman yang utuh tentang makna sabar dan syukur itu sendiri. Dalam pemikiran Al-Ghazali, sabar merupakan kemampuan menahan diri dari dorongan hawa nafsu serta tetap teguh dalam menghadapi ujian, sedangkan syukur adalah kesadaran untuk menerima dan memanfaatkan nikmat dengan cara yang benar (Al-Ghazali, 1964). Artinya, kedua konsep ini tidak berdiri pada tataran teori saja, tetapi harus dipahami sebagai sikap hidup. Oleh karena itu, dalam proses edukasi, penting untuk mengaitkan konsep tersebut dengan pengalaman nyata remaja, seperti kegagalan, rasa cemas, atau tekanan sosial, agar mereka dapat memahami bahwa sabar dan syukur memang relevan dengan kehidupan mereka.

Kedua, model edukasi harus menekankan pada proses pembiasaan, bukan hanya pemahaman. Al-Ghazali menekankan bahwa pembentukan akhlak tidak terjadi secara instan, tetapi melalui latihan yang terus-menerus hingga menjadi kebiasaan (Al-Ghazali, 1964). Dalam konteks ini, sabar dan syukur perlu dilatih dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, remaja dilatih untuk menahan reaksi emosional saat menghadapi masalah, belajar menerima keadaan tanpa mengeluh berlebihan, serta membiasakan diri melihat sisi positif dari setiap pengalaman. Pembiasaan ini penting karena dalam fase *quarter-life crisis*, individu seringkali mengalami fluktuasi emosi yang tinggi.

Ketiga, model edukasi harus bersifat kontekstual dan menyentuh realitas kehidupan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa konsep sabar dalam perspektif Al-Ghazali dapat berfungsi sebagai terapi sufistik yang membantu individu tetap optimis, tidak mudah menyerah, serta mampu mengubah tekanan menjadi tantangan (Hafil & Ratnawati, 2022). Oleh karena itu, edukasi sabar dan syukur perlu dikaitkan dengan situasi nyata seperti kegagalan mendapatkan pekerjaan, kebingungan menentukan arah hidup, atau tekanan dari lingkungan sosial. Dengan pendekatan ini, nilai yang diajarkan tidak terasa abstrak, tetapi benar-benar dirasakan manfaatnya oleh remaja.

Keempat, model edukasi perlu mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis secara seimbang. Dalam pemikiran Al-Ghazali, kekuatan sabar dan syukur sangat berkaitan dengan kedekatan manusia kepada Allah serta kesadaran akan makna hidup (Al-Ghazali, 1964). Namun, dalam konteks modern, pendekatan ini perlu dipadukan dengan strategi psikologis seperti pengelolaan stres, regulasi emosi, dan penguatan *self-awareness*. Dengan demikian, remaja tidak hanya diajak untuk bersabar dan bersyukur secara spiritual, tetapi juga dibekali kemampuan praktis untuk mengelola kondisi mentalnya.

Kelima, model edukasi yang adaptif perlu menggunakan pendekatan yang dialogis dan partisipatif. Remaja cenderung lebih mudah menerima nilai ketika mereka dilibatkan secara aktif dalam proses belajar. Oleh karena itu, metode seperti diskusi kelompok, refleksi pengalaman pribadi, mentoring, atau sharing menjadi penting. Pendekatan ini membantu remaja untuk menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi krisis, serta memberi ruang bagi mereka untuk memaknai pengalaman hidupnya secara lebih mendalam.

Selain itu, penting juga untuk menanamkan bahwa sabar dan syukur adalah proses yang dinamis, bukan kondisi yang statis. Dalam kehidupan sehari-hari, individu bisa saja mengalami naik turun dalam menjalankan kedua sikap tersebut. Oleh karena itu, edukasi harus memberikan ruang bagi proses belajar yang berkelanjutan, bukan menuntut kesempurnaan secara instan.

Secara keseluruhan, model edukasi sabar dan syukur yang adaptif dan kontekstual dalam perspektif Al-Ghazali dapat dirumuskan sebagai proses pembelajaran yang menggabungkan pemahaman nilai, pembiasaan perilaku, relevansi dengan pengalaman nyata, serta integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis. Model ini tidak hanya membantu remaja memahami konsep sabar dan syukur, tetapi juga mampu menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, remaja akhir diharapkan memiliki ketahanan mental yang lebih kuat, mampu menghadapi *quarter-life crisis* dengan lebih tenang, serta memiliki arah hidup yang lebih jelas dan bermakna.

#### 4. KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konsep sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja akhir menghadapi *quarter-life crisis*. Sabar tidak hanya dimaknai sebagai sikap pasif menerima keadaan,

tetapi sebagai kemampuan aktif dalam mengendalikan diri, menahan emosi, serta tetap berusaha menghadapi kesulitan dengan penuh kesadaran dan keteguhan. Sementara itu, syukur menjadi sikap batin yang mendorong individu untuk melihat sisi positif dalam setiap keadaan, sehingga mampu menjaga keseimbangan emosi dan menghindari keputusasaan.

Dalam konteks kehidupan remaja akhir, fase *quarter-life crisis* ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan tekanan dalam menentukan arah hidup, baik dalam karier, hubungan sosial, maupun identitas diri. Kondisi ini seringkali membuat individu merasa tertekan secara mental dan kehilangan makna hidup. Oleh karena itu, kehadiran nilai sabar dan syukur menjadi sangat relevan sebagai landasan dalam mengelola kondisi tersebut.

Pemikiran Al-Ghazali menunjukkan bahwa sabar dan syukur merupakan bagian dari proses pembinaan jiwa yang dilakukan secara bertahap melalui latihan dan pembiasaan. Sabar berfungsi sebagai kekuatan untuk bertahan dalam menghadapi ujian, sedangkan syukur menjadi penyeimbang agar individu tetap memiliki harapan dan pandangan positif terhadap kehidupan. Bahkan, dalam kajian tasawuf, keduanya termasuk bagian dari proses penyembuhan jiwa yang dapat memperkuat kondisi mental dan spiritual manusia.

Selain itu, sabar juga dapat dipahami sebagai bentuk kecerdasan dalam menghadapi kesulitan, di mana individu tidak hanya bertahan, tetapi mampu mengubah masalah menjadi peluang untuk berkembang. Dengan demikian, remaja yang mampu menerapkan nilai sabar dan syukur akan lebih siap menghadapi tekanan hidup, tidak mudah putus asa, serta memiliki kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konsep sabar dan syukur dalam perspektif Al-Ghazali tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memiliki relevansi praktis dalam kehidupan modern, khususnya dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Kedua nilai ini dapat menjadi solusi alternatif yang membantu remaja akhir dalam mencapai ketenangan batin, meningkatkan ketahanan mental, serta menemukan makna hidup yang lebih mendalam.

## 5. REFERENCES

- Afandi, N. K., Wiguna, A., Tajab, M., & Setiawan, W. (2022). Gratitude: Basic Character in Islamic Education. *ISTAWA: Jurnal Pendidikan Islam (IJPI)*, 7(2), 234–251. <https://doi.org/10.24269/ijpi.v7i2.5750>
- Al-Ghazali, I. (1964). *Ihya' 'Ulumuddin* (Jilid 1) (Terjemahan H. A. Malik Karim Amrullah). In *Ihya' 'Ulumuddin*.
- Arroisi, J., Tsaqib, M. A., & Arip, M. (2023). Psikoterapi Sufi : Telaah Konsep Maqamat Abdus Shamad al- Palimbani. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 09(02), 189–214. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v9i2.22764>
- Hafil, Ach. S., & Ratnawati. (2022). Konstruksi Sabar Al-Ghazali sebagai Terapi Sufistik dalam Meningkatkan Adversity Quetient Mahasiswa Di Masa pandemi Covid-19. *Esoterik: Jurnal Akhlakdan Tasawuf*, 08(01), 81–102. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v6il.14259>
- Hidayat, A., Safni, P., Padila, C., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). QUARTER-LIFE CRISIS PHENOMENON (VIEWS AND SOLUTION ACCORDING TO ISLAMIC PSYCHOLOGY). *AL-Ittihad : Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam*, 10(1), 1–12.
- Iqbal, M. (2025). The Influence of Gratitude on Happiness from the Prespective of Islamic Psychology: A Literature Review. *Riwayat : Educational Journal of History and Humanities*, 8(1), 561–566. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i1.44326>
- Mohammad, W. A. W., Bakar, K. A., Ahmad, S. Z., Amani, H., & Qatimah, H. (2024). QURANIC IMAGERY OF SABR (PATIENCE). *IJAR: INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH*, 12(10), 242–250. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/19636>
- Nasrin, M. I. (2025). The Influence of Islamic Spiritual Values on Students' Mental Health: A Special Focus on Tawakkul (توكل), Sabr (صبر) and Shukr (شكر). *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 4(2), 260–272. <https://doi.org/10.58355/lectures.v4i2.150>
- Reza, I. F., Kamilah, S. N., Latifa, R., & Napitupulu, L. (2024). *Gratitude as a Determinant of Psychological Well-Being in Adolescents : an Islamic Psychology Perspective*.
- Ubaidah, A. (2025). *The Role of Gratitude in Enhancing Psychological Well-Being in Adolescent Development : An Integration of Psychological and Islamic Perspectives*. 2, 18–31.

Wahyuni, W., & Al Rasyid, H. (2022). Pengaruh Pembiasaan, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3034–3049. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2301>