

SA'ADAH HAQIQIYYAH: SOLUSI FILOSOFIS AL-FARABI MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS DAN KRISIS MAKNA GENERASI MUDA

Sri Mulyati

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

e-mail: s.mulyati125.id@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine the philosophical response to the phenomenon of quarter life crisis among young people through Al-Farabi's thoughts on true happiness (sa'adah haqiqiyyah). The quarter life crisis is analyzed as an existential crisis rooted in the trap of illusory happiness (sa'adah majaziyyah), namely the pursuit of material success and external validation, exacerbated by digital pressures. This qualitative research uses a literature study method and a conceptual philosophical analysis approach to Al-Farabi's works. The results show that the concept of sa'adah haqiqiyyah offers a comprehensive solution by guiding individuals back to the highest goal (al-ghayah al-quswa) through the perfection of reason and morals. This solution is realized through two paths: The Theoretical Path (Al-Fikr al-Nazari) to achieve intellectual tranquility (ittisal) that overcomes confusion of meaning; and The Practical Path (Al-Fikr al-'Amali) which requires the practice of four moral virtues and active participation in a virtuous social life (Madinah al-Fadilah) to overcome paralysis of action and inauthenticity. Theoretically, this study adds to the scientific knowledge about the relationship between quarter life crisis and Islamic philosophy. Due to methodological limitations (non-empirical), it is recommended that further research conduct empirical testing of the effectiveness of this concept as an Islamic counseling intervention.*

Keywords: *Quarter Life Crisis, Al-Farabi, Happiness, and Sa'adah*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengkaji respons filosofis terhadap fenomena quarter life crisis pada generasi muda melalui pemikiran al-Farabi tentang kebahagiaan sejati (sa'adah haqiqiyyah). Quarter life crisis dianalisis sebagai krisis eksistensial yang berakar pada keterjebakan pada kebahagiaan semu (sa'adah majaziyyah) yaitu pengejaran kesuksesan material dan validasi eksternal yang diperburuk oleh tekanan digital. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode studi kepustakaan dan pendekatan analisis konseptual-filosofis terhadap karya-karya Al-Farabi. Hasilnya menunjukkan bahwa konsep sa'adah haqiqiyyah menawarkan solusi komprehensif dengan menuntun individu kembali pada tujuan tertinggi (al-ghayah al-quswa) melalui penyempurnaan akal dan moral. Solusi ini diwujudkan melalui dua jalan: Jalan Teoretis (Al-Fikr al-Nazari) untuk mencapai ketenangan intelektual (ittisal) yang mengatasi kebingungan makna; dan Jalan Praktis (Al-Fikr al-'Amali) yang menuntut pengamalan empat kebajikan moral dan partisipasi aktif dalam kehidupan sosial berbudi (Madinah al-Fadilah) untuk mengatasi kelumpuhan aksi dan inauthenticity. Secara teoritis, penelitian ini menambah khazanah keilmuan tentang hubungan antara quarter life crisis dan filsafat Islam. Karena keterbatasan metodologis (non-empiris), direkomendasikan penelitian selanjutnya melakukan pengujian empiris terhadap efektivitas konsep ini sebagai intervensi konseling Islam.

Kata Kunci : Quarter Life Crisis, Al-Farabi, Kebahagiaan, dan Sa'adah

Pendahuluan

Salah satu masalah psikologis dan sosial yang paling umum dihadapi oleh generasi muda saat ini adalah fenomena *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad. Gangguan ini biasanya dialami oleh individu berusia antara 18 hingga 30 tahun dan ditandai dengan kecemasan, kehilangan arah hidup, serta ketidakpastian terhadap masa depan terutama yang berkaitan dengan karier, hubungan interpersonal, dan pencarian makna hidup. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial, tekanan untuk mencapai kesuksesan di usia muda semakin meningkat. Budaya perbandingan sosial yang terus-menerus dipupuk melalui media sosial membuat individu merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan pencapaian orang lain. Kondisi tersebut memperparah krisis identitas dan kebingungan eksistensial yang dialami oleh banyak anak muda, sehingga *quarter life crisis* tidak lagi hanya dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga menjadi problem eksistensial manusia modern¹.

Meskipun demikian, fenomena ini sering kali hanya dianalisis dalam konteks psikologi dan sosial tanpa mempertimbangkan akar filosofisnya. Padahal, krisis yang dialami oleh kaum muda tidak semata-mata disebabkan oleh tekanan eksternal, melainkan juga karena hilangnya orientasi terhadap idealisme tertinggi manusia dan kekosongan makna dalam memahami tujuan hidup. Perspektif modern yang terlalu menekankan pencapaian material dan kesuksesan duniawi cenderung mengabaikan dimensi spiritual serta rasional manusia. Akibatnya, kebahagiaan sering kali dipersempit menjadi hasil dari status sosial, pekerjaan, atau validasi eksternal. Pendekatan psikologis modern pun masih memiliki keterbatasan dalam menjawab pertanyaan mendasar tentang hakikat kebahagiaan dan tujuan eksistensi manusia.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting sebagai upaya untuk menawarkan kerangka konseptual dalam memahami dan mengatasi fenomena *quarter life crisis* melalui perspektif Filsafat Islam, khususnya pemikiran al-Farabi tentang *sa'adah* (kebahagiaan sejati). Menurut Al-Farabi, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui penyempurnaan akal dan moral sebagai sarana menuju kebaikan tertinggi, bukan sekadar melalui kenikmatan material. Dengan mengaitkan konsep *sa'adah* dengan fenomena *quarter life crisis*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi filosofis dalam membantu generasi muda memahami makna kebahagiaan sejati, menemukan arah hidup yang bermakna, serta menumbuhkan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan rasional dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* telah banyak dilakukan dalam bidang psikologi. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Suyono, Kumalasari, dan Fitriana (2021) berjudul “Hubungan *quarter life crisis* dan *Subjective Well-Being* pada Individu Dewasa Muda.” Penelitian ini membahas keterkaitan antara pengalaman *quarter life crisis* dengan tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada individu dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta berkorelasi positif

¹ Fitria Rahmi and Irwa R. Zarkasi, “Analisis Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Usia Muda: Studi Pada Pengguna Aktif Instagram,” *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial* 6, no. 1 (2025): 28, <https://doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>.

terhadap afek negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami seseorang, semakin rendah tingkat kebahagiaan subjektifnya ².

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Zidha Khira Himmah dan Yeti Dahliana (2025) berjudul “Filsafat Stoikisme Ibnu Qayyim Al-Jauziyah: Sebuah Tawaran *quarter life crisis* Solution” mencoba menawarkan pendekatan filsafat Islam sebagai solusi atas fenomena *quarter life crisis*. Penelitian ini membandingkan pemikiran Stoikisme dengan ajaran Ibnu Qayyim al-Jauziyah, khususnya dalam hal penerimaan terhadap takdir dan pengendalian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep sabar dan tawakkal dalam pemikiran Ibnu Qayyim relevan sebagai solusi praktis untuk membantu individu mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosional dalam menghadapi krisis seperempat abad. ³

Kedua penelitian di atas menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* dapat dipahami baik melalui pendekatan psikologis maupun spiritual-filosofis. Namun, kajian yang secara khusus menelaah fenomena ini dari perspektif filsafat Islam klasik, terutama melalui konsep kebahagiaan (*sa'adah*) dalam pemikiran Al-Farabi, masih sangat terbatas. Padahal, pemikiran al-Farabi tentang kebahagiaan sejati menawarkan kerangka filosofis yang kaya untuk memahami krisis eksistensial yang dialami generasi muda modern. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menelaah respon filsafat Islam melalui konsep *sa'adah* al-Farabi terhadap fenomena *quarter life crisis* pada generasi muda, guna menemukan landasan filosofis yang lebih mendalam dalam menghadapi krisis makna dan arah hidup di masa dewasa awal.

Quarter life crisis merupakan fenomena krisis emosional dan psikologis yang dialami individu pada masa dewasa awal, umumnya antara usia 18 hingga 30 tahun, yang ditandai oleh perasaan keraguan, ketakutan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan, termasuk masalah karier, hubungan, dan kehidupan romantis. Secara intrinsik, *quarter life crisis* disinonimkan dengan kecemasan dan kegelisahan yang muncul karena ketidakstabilan, banyaknya pilihan yang harus dibuat, kekhawatiran, dan bahkan perasaan putus asa. Gejala utamanya meliputi rasa mudah cemas terhadap masa depan, sering mempertanyakan tujuan hidup, merasa gagal, dan tertinggal dari teman sebaya, yang secara mendasar menunjukkan adanya krisis makna dan tujuan hidup. Krisis ini dipicu oleh faktor internal seperti eksplorasi identitas dan ketidakstabilan gaya hidup, serta faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sosial dan tantangan di bidang karier atau akademik. Oleh karena itu, *quarter life crisis* merupakan masalah eksistensial yang memerlukan kerangka filosofis mendalam untuk mengisi kekosongan makna yang dialami generasi muda ⁴.

Fenomena *quarter life crisis* tidak hanya muncul secara teoretis, tetapi juga nyata dalam kehidupan generasi muda yang hidup di tengah arus media sosial.

² Tsana Afrani Suyono, Asteria Devy Kumalasari, and Efi Fitriana, “Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda,” *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2021): 301–22, <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>.

³ Zidha Khira Himmah and Yeti Dahliana, “Filsafat Stoikisme Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah : Sebuah Tawaran Quarter Life Crisis Solution,” *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies* 8, no. 1 (2025): 1987–2004, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.2199>.Stoicism.

⁴ Ajat Hidayat et al., “Quarter-Life Crisis Phenomenon (Views and Solution According To Islamic Psychology),” *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam* 10, no. 1 (2024): 1–12, <https://doi.org/10.61817/ittihad.v10i1.127>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dan Zarkasi (2025), interaksi sosial digital memiliki peran besar dalam membentuk makna diri, identitas, dan persepsi pencapaian individu berusia 20–30 tahun. Media sosial menciptakan kondisi *context collapse*, yaitu ketika batas antara audiens pribadi dan profesional menjadi kabur, sehingga individu kesulitan menampilkan identitas yang konsisten. Situasi ini memicu perbandingan sosial yang tidak sehat dan menimbulkan kecemasan terhadap pencapaian diri. Akibatnya, banyak individu dewasa muda mengalami tekanan sosial yang kuat karena ekspektasi yang terbentuk dari berbagai konteks daring, yang kemudian memperburuk krisis identitas dan kehilangan makna hidup. Dalam menghadapi situasi tersebut, individu perlu menata kembali cara pandang terhadap kesuksesan dan kebahagiaan dengan menekankan pencapaian yang sesuai dengan nilai pribadi, bukan semata-mata berdasarkan validasi sosial ⁵.

Al-Farabi, dengan nama lengkap Abu Nashr Muhammad Ibn Muhammad Ibn Tarkha Ibn Aizalagh, adalah salah satu filosof Muslim terkemuka yang dilahirkan pada 257 H (870 M), dan dikenal karena karyanya seperti Kitab *Tahshil al-Sa'adah* dan *al-Tanbih al-Sa'adah* yang membahas kebahagiaan (*sa'adah*) sebagai tujuan akhir hidup manusia. Menurut al-Farabi, *sa'adah* adalah kebaikan yang diinginkan untuk kebaikan itu sendiri, yang diperoleh melalui konsep teoretis dan praktis. Konsep ini menekankan pentingnya tekad, kehendak, dan kepatuhan terhadap hukum moral atau kodrat manusia, menunjukkan bahwa *sa'adah* bukan sekadar kenikmatan duniawi, melainkan dicapai melalui penyempurnaan jiwa dan akal ⁶.

Fenomena *quarter life crisis* yang dialami generasi muda, ditandai oleh krisis makna, ketidakpastian arah hidup, dan kebingungan eksistensial, dapat direspons secara filosofis melalui pemikiran al-Farabi. Krisis tersebut terjadi karena terputusnya orientasi akal terhadap tujuan tertinggi manusia, yakni kebahagiaan sejati (*sa'adah*). Melalui kerangka pemikiran ini, al-Farabi menegaskan bahwa penyempurnaan akal dan moral merupakan jalan utama untuk mencapai kebahagiaan hakiki, bukan sekadar pencapaian material atau validasi sosial. Dengan demikian, konsep *sa'adah* memberikan solusi filosofis bagi generasi muda dalam menghadapi krisis eksistensial modern. Orientasi hidup yang berpusat pada kebajikan, kesadaran rasional, dan rasa syukur atas ketentuan Tuhan akan menuntun manusia pada kestabilan batin dan kebahagiaan sejati, sekaligus mengembalikan makna hidup yang hilang di tengah tekanan sosial dan budaya digital masa kini.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab permasalahan utama mengenai bagaimana respon filsafat Islam, khususnya melalui pemikiran al-Farabi, terhadap fenomena *quarter life crisis* yang banyak dialami oleh generasi muda. Fokus penelitian ini adalah menganalisis relevansi konsep *sa'adah* (kebahagiaan sejati) dalam pemikiran al-Farabi sebagai landasan filosofis dalam memahami serta menghadapi krisis makna dan arah hidup di masa dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara konseptual bagaimana pemikiran al-Farabi dapat memberikan respon filosofis terhadap gejala *quarter life crisis*, sekaligus

⁵ Rahmi and Zarkasi, "Analisis Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Usia Muda: Studi Pada Pengguna Aktif Instagram."

⁶ Maulana Hakim and Radea Yuli A Hambali, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi Dan Al-Kindi)," *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 828–39.

menegaskan kontribusi filsafat Islam dalam menjawab problem eksistensial manusia modern.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang filsafat Islam, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara konsep kebahagiaan dan tujuan hidup manusia dalam konteks fenomena psikologis kontemporer. Sementara itu, secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi bahan refleksi bagi generasi muda dalam memahami makna kebahagiaan sejati serta pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam menghadapi krisis eksistensial yang muncul pada masa peralihan menuju kedewasaan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) dan metode dokumentasi. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus kajian penelitian ini bukan pada pengujian hipotesis empiris, melainkan pada penelaahan dan interpretasi terhadap konsep serta pemikiran tokoh, yaitu al-Farabi. Metode studi kepustakaan digunakan sebagai teknik utama dalam pengumpulan data, di mana seluruh data diperoleh melalui sumber-sumber tertulis yang relevan, baik dari karya klasik maupun penelitian kontemporer. Pendekatan utama yang digunakan adalah pendekatan filosofis, khususnya dalam ranah Filsafat Islam. Pendekatan ini memandang masalah penelitian dari sudut pandang teoritis dan reflektif terhadap konsep-konsep dasar tentang manusia, kebahagiaan, dan tujuan hidup. Secara spesifik, penelitian ini menerapkan analisis konseptual-filosofis untuk merekonstruksi gagasan al-Farabi tentang *sa'adah* (kebahagiaan sejati), serta menelaah relevansi gagasan tersebut dalam menjawab problem eksistensial modern seperti fenomena *quarter life crisis*. Pendekatan ini bertujuan menemukan landasan filosofis dan kerangka solusi terhadap krisis makna serta arah hidup yang dialami generasi muda dalam konteks modernitas.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah seperti buku-buku filsafat, artikel jurnal akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas pemikiran al-Farabi dan relevansinya dengan problem eksistensial manusia modern. Data tersebut juga mencakup literatur dari bidang psikologi dan sosiologi, yang menjelaskan karakteristik, penyebab, serta dampak fenomena *quarter life crisis* pada generasi muda. Peneliti melakukan proses verifikasi dengan membandingkan interpretasi para ahli untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan akurat. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif-analitis dan interpretatif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan pemikiran al-Farabi mengenai konsep *sa'adah*, sedangkan analisis interpretatif digunakan untuk menafsirkan relevansi konsep tersebut terhadap fenomena *quarter life crisis*. Melalui tahapan analisis ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan pemahaman filosofis yang komprehensif mengenai solusi filsafat Islam terhadap krisis eksistensial pada generasi muda.

Hasil dan Pembahasan

1. *Quarter Life Crisis*

Fase seperempat abad atau yang sering dikenal dengan istilah *quarter life crisis* merupakan masa ketika seseorang mengalami kecemasan terhadap kemampuan diri serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Istilah *quarter life crisis* pertama

kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kalangan muda di Amerika Serikat yang memasuki awal abad ke-21. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan krisis emosional dan eksistensial yang dialami individu muda ketika bertransisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Menurut Karpika dan Widiyani (2021), *quarter life crisis* adalah fase ketika individu mengalami permasalahan interpersonal akibat adanya ketidaksesuaian (*incongruence*) antara gambaran diri ideal (*ideal self*) dengan realitas diri yang sebenarnya (*real self*). Pada masa ini, individu memiliki keinginan dan harapan yang ideal seperti teman-teman sebayanya, namun dalam kenyataannya masih berada dalam proses menuju kemandirian, misalnya menyelesaikan pendidikan atau mencari kestabilan karier. Ketidaksesuaian tersebut menimbulkan rasa cemas terhadap masa depan, ketakutan akan kegagalan, serta perasaan kehilangan arah hidup⁷. Fenomena ini juga sering disertai dengan munculnya gejala emosional seperti kegelisahan, stres, dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan penting.

Quarter life crisis juga tidak hanya berkaitan dengan kegelisahan psikologis, tetapi juga merupakan refleksi dari krisis makna yang dialami manusia modern. Di tengah masyarakat yang menilai kesuksesan dari pencapaian material dan status sosial, banyak individu muda merasa kehilangan pijakan eksistensial dalam memahami tujuan hidupnya. Fenomena ini menunjukkan adanya kekosongan spiritual dan kebingungan nilai di tengah budaya yang serba kompetitif. Akibatnya, *quarter life crisis* bukan sekadar masalah adaptasi terhadap kedewasaan, melainkan bentuk keterasingan manusia dari makna hidup yang lebih dalam. Dengan demikian, memahami *quarter life crisis* tidak cukup hanya melalui kacamata psikologi, tetapi juga perlu pendekatan filosofis yang dapat menelusuri akar eksistensial dan moral dari krisis tersebut.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada masa dewasa awal menurut Thouless (2000) dalam artikel Siti Hasmah Fazira, dkk (2023) ialah faktor internal dan faktor eksternal⁸. Pada faktor internal biasanya bersumber dari kondisi batin individu, yang meliputi pengalaman masa lalu, tingkat kematangan moral, kemampuan intelektual, serta kestabilan emosional. Tak luput juga pengalaman masa kecil dan dinamika keluarga ikut membentuk cara seseorang memandang diri dan merespons tekanan hidup. Dalam penelitian Siti Hasmah Fazira, dkk (2023), individu yang mengalami pengalaman emosional negatif pada masa kecil cenderung menunjukkan gejolak emosi dan kesulitan dalam menata makna hidupnya ketika menghadapi tantangan di masa dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan psikologis dan kemampuan refleksi diri menjadi aspek penting dalam menghadapi transisi menuju kedewasaan⁹.

Sementara itu, faktor eksternal muncul dari pengaruh lingkungan sosial yang membentuk persepsi dan perilaku individu. *Support* keluarga, teman sebaya, serta tuntutan konstruksi sosial ikut berperan besar dalam menentukan stabilitas psikologis

⁷ I Puti Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27, <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.

⁸ Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 2226–34.

⁹ Fazira, Handayani, and Lestari.

seseorang¹⁰. Tekanan untuk segera mencapai kesuksesan, menikah, atau mapan secara finansial sering kali menimbulkan perasaan tidak cukup dan kegelisahan terhadap masa depan. Dalam konteks masyarakat modern yang kompetitif, individu dewasa muda dihadapkan pada ekspektasi yang tinggi namun minim panduan akan nilai-nilai otentisitas diri. Akibatnya, banyak dari sebagian individu yang merasa gagal dalam memenuhi standar sosial yang terus berubah, sehingga mengakibatkan munculnya gejala stres, frustrasi, dan penurunan motivasi¹¹. Secara sosial, individu yang mengalami *quarter life crisis* kerap merasa tertinggal dari teman sebayanya, hingga akhirnya memilih menarik diri dari lingkungan sekitar, bahkan kehilangan makna hidup. Kondisi ini menegaskan bahwa akar dari krisis seperempat abad bukan hanya persoalan psikologis semata, melainkan juga mencerminkan kegagalan manusia modern dalam menyeimbangkan kebutuhan rasional, emosional, dan spiritualitasnya.

Salah satu faktor eksternal yang semakin memperburuk fenomena *quarter life crisis* pada generasi muda adalah dinamika kehidupan di era digital. Perkembangan teknologi dan media sosial menciptakan realitas sosial yang serba cepat dan kompetitif, di mana setiap individu secara tidak sadar terdorong untuk menampilkan citra diri yang ideal di ruang publik. Persaingan dalam membangun *personal branding* dan kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial membuat banyak individu yang terjebak dalam budaya perbandingan (*social comparison*). Kondisi ini berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, memicu stres, kecemasan, bahkan depresi, dan pada tingkat ekstrem dapat menimbulkan pikiran untuk mengakhiri hidup¹². Fenomena ini sejalan dengan temuan Rahmi dan Zarkasi (2025) yang menjelaskan bahwa perbandingan sosial di media digital berperan besar dalam membentuk makna diri dan persepsi pencapaian individu¹³. Semakin sering seseorang membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang dirasakan¹⁴.

Fenomena tersebut juga diperkuat dengan munculnya *context collapse*, yaitu situasi ketika individu membuat batasan antara audiens pribadi dan publik menjadi kabur dalam ruang digital¹⁵. *Context collapse* menggambarkan kondisi ketika berbagai norma, peran sosial, dan audiens dari konteks yang berbeda bertemu dalam satu ruang

¹⁰ Nurul F. Praherso, Morgan J. Tear, and Tegan Cruwys, "Stressful Life Transitions and Wellbeing: A Comparison of the Stress Buffering Hypothesis and the Social Identity Model of Identity Change," *Psychiatry Research* 247, no. January (2017): 265–75, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>.

¹¹ Kenny Valentino and Donny Hendrawan, "Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-Life Crisis, Dampak, Serta Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya," *Buletin Psikologi* 33, no. 1 (2025): 26, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>.

¹² Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, and Ayu Lestari, "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja," *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)* 3, no. 8 (2023): 703–6.

¹³ Rahmi and Zarkasi, "Analisis Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Usia Muda: Studi Pada Pengguna Aktif Instagram."

¹⁴ A Firdaus et al., "Mengenal Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *Jurnal Psimawa* 6, no. 1 (2023): 51–58.

¹⁵ Frederic Guerrero-solé et al., "Social Media , Context Collapse and the Future of Data-Driven Populism," *Profesional de La Information*, 2020, 1–12.

yang sama, sehingga pengelolaan identitas diri menjadi semakin kompleks¹⁶. Dalam konteks ini, seseorang harus menampilkan identitas diri yang seragam di hadapan beragam kelompok sosial seperti keluarga, teman, dan rekan kerja yang memiliki ekspektasi berbeda. Menurut Loh dan Walsh (2021), tumpang-tindih konteks ini dapat menyebabkan “*loss of face*” atau kehilangan kendali atas citra diri yang diharapkan, menimbulkan emosi negatif seperti rasa malu, cemas, dan kelelahan emosional¹⁷. Tekanan untuk menjaga konsistensi citra di seluruh konteks sosial inilah yang melahirkan kelelahan emosional dan kehilangan akan jati diri. Akibatnya, media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, melainkan berubah menjadi arena perbandingan dan pembentukan ekspektasi sosial yang terus-menerus. Proses ini menjauhkan individu dari autentisitas dirinya, menciptakan keterasingan batin, serta memperdalam krisis makna hidup. Fenomena ini menunjukkan bahwa di balik kemajuan digital, manusia modern tengah berhadapan dengan krisis eksistensial yang menuntut pemahaman filosofis tentang makna kebahagiaan dan arah hidup yang sejati.

Fenomena krisis makna yang muncul akibat tekanan sosial di dunia digital menunjukkan bahwa generasi muda membutuhkan kerangka pemikiran yang lebih mendalam untuk memahami hakikat kebahagiaan dan arah hidup. Krisis ini tidak hanya menandakan kegelisahan psikologis, tetapi juga keterputusan manusia modern dari nilai-nilai rasional dan spiritual yang menjadi dasar eksistensinya. Dalam konteks ini, pemikiran filsafat Islam, khususnya pandangan al-Farabi mengenai kebahagiaan sejati (*sa’adah*), menawarkan perspektif filosofis yang relevan dan solutif untuk merefleksikan kembali makna hidup serta menemukan keseimbangan antara akal, moral, dan spiritualitas di tengah dinamika kehidupan modern.

2. Konsep Sa’adah dalam perspektif Al-Farabi

Al-Farabi, pemilik nama lengkap Abu Nashr Muhammad bin Muhammad bin Tarkhan al-Farabi, yang lahir pada tahun 870 M (257 H) di Wasij, wilayah Farab, Turkistan (sekarang menjadi Kazakhstan). Dia hidup pada masa keemasan intelektual Islam, ketika itu filsafat Yunani mulai diterjemahkan dan dipelajari secara mendalam oleh para cendekiawan Muslim. Latar belakang budaya yang beragam memungkinkan ia tumbuh dalam lingkungan yang kaya akan tradisi ilmiah Persia, Arab, dan Yunani. Pada usia muda, Al-Farabi telah menunjukkan kecintaannya terhadap ilmu pengetahuan, terutama logika, metafisika, dan etika. Ia menempuh pendidikan di berbagai pusat keilmuan Islam seperti Bukhara dan Baghdad, di mana ia mempelajari karya-karya Aristoteles dan Plato melalui guru-guru besar seperti Yuhanna bin Haylan dan Abu Bishr Matta bin Yunus.

Setelah menyelesaikan studinya di Baghdad, Al-Farabi kembali melanjutkan perjalanan intelektualnya ke Aleppo dan Damaskus. Di sana ia mendapatkan perlindungan dari penguasa Dinasti Hamdaniyah, Saif al-Daulah al-Hamdani, yang dikenal sebagai pelindung ulama dan filsuf. Meskipun tinggal di lingkungan istana, Al-Farabi memilih hidup dengan sederhana dan ia juga mengalokasikan seluruh waktunya untuk penelitian, penulisan, dan refleksi filosofis. Pencariannya terhadap hakikat

¹⁶ Jennifer Loh and Michael James Walsh, “Social Media Context Collapse: The Consequential Differences Between Context Collusion Versus Context Collision,” *Social Media and Society* 7, no. 3 (2021), <https://doi.org/10.1177/20563051211041646>.

¹⁷ Loh and Walsh.

pengetahuan dan kemampuannya dalam menyistematisasi pemikiran filsafat Yunani dengan prinsip-prinsip Islam menjadikannya dijuluki *al-Mu'allim al-Tsani* (Guru Kedua) setelah Aristoteles.

Karya-karya monumentalnya seperti *Ara' Ahl al-Madinah al-Fadilah*, *al-Siyasah al-Madaniyyah*, *Tahsil al-Sa'adah*, dan *al-Tanbih ila Sabil al-Sa'adah* menunjukkan bahwa bagi Al-Farabi, penyempurnaan akal dan moral merupakan jalan menuju kebahagiaan sejati (*sa'adah*). Al-Farabi wafat di Damaskus pada tahun 950 M dalam usia sekitar 80 tahun. Ia meninggalkan begitu banyak warisan intelektual besar yang hingga saat ini tetap menjadi sebuah fondasi penting dalam kajian filsafat Islam klasik.

Tujuan akhir (*al-ghayah al-quṣwa*) dari semua usaha manusia dan puncak kesempurnaan eksistensial, berdasarkan filsafat Al-Farabi, adalah kebahagiaan sejati (*sa'adah*). Al-Farabi menegaskan bahwa *sa'adah* adalah kebaikan yang diinginkan demi kebaikan itu sendiri¹⁸, yang menjadikan tujuan ini bersifat final dan tidak subordinat pada tujuan lain. Dalam karyanya, *Tahsil al-Sa'adah*, Al-Farabi menekankan bahwa tujuan tersebut melampaui kepentingan pragmatis atau material, karena ia merupakan kondisi spiritual dan intelektual yang dicapai ketika akal manusia memahami kebenaran tertinggi dan hidup yang sejalan dengannya. *Sa'adah* bukan hanya sekadar kesenangan indrawi atau pemenuhan material, tetapi juga kondisi kesempurnaan jiwa yang telah mengarahkan seluruh kapasitas kognitif, moral, dan spiritualnya pada kebaikan tertinggi.

Menurut al-Farabi, kebahagiaan sejati tercapai ketika manusia menggunakan akalnya secara mendalam untuk memahami hakikat kebenaran, hingga pikirannya menyatu dengan '*aql fa'al* (akal aktif) sebagai sumber pengetahuan dan kesempurnaan. Kesatuan ini menandai puncak derajat manusia sebagai makhluk rasional, karena hanya dengan akal yang tercerahkan seseorang dapat mengenal hakikat kebenaran dan keindahan moral. Oleh sebab itu, *sa'adah* bersifat abadi (*khalidah*) dan universal (*kulliyah*), yakni tidak bergantung pada kondisi eksternal seperti status sosial, kekuasaan, ataupun keberuntungan duniawi¹⁹. Dalam konteks ini, al-Farabi juga membedakan antara *sa'adah haqiqiyyah* (kebahagiaan sejati) dan *sa'adah majāziyyah* (kebahagiaan semu). Kebahagiaan sejati bersumber dari kesempurnaan akal dan kedekatan manusia dengan realitas *ilahi*, sementara kebahagiaan semu hanya berupa kesenangan sementara yang lahir dari kenikmatan fisik atau pencapaian duniawi. Pandangan ini secara tegas menolak paradigma hedonistik yang mengidentikkan kebahagiaan dengan kesenangan jasmani atau kekayaan duniawi, dan justru menempatkan *sa'adah* sebagai keadaan intelektual dan spiritual yang menjadikan manusia sadar akan tujuan hakikinya sebagai makhluk berakal²⁰.

Lebih lanjut, *sa'adah* bagi al-Farabi juga memiliki dimensi moral dan sosial. Kebahagiaan tidak dapat dicapai secara individualistik, karena manusia merupakan

¹⁸ Hakim and Hambali, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi Dan Al-Kindi)."

¹⁹ Muhsin Mahdi, "The Attainment of Happiness," in *Tahsil Al-Sa'Adah*, 2002, 56–71.

²⁰ Endrika Widdia Putri, "Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi," *Journal of Materials Processing Technology* 19, no. 1 (2018): 1–8, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252>

mahluk sosial (*madani bi al-tab'*) yang saling membutuhkan dalam kebaikan. Maka, kesempurnaan moral menjadi sebuah jembatan penting menuju *sa'adah*, karena pengetahuan tanpa moral hanya akan melahirkan kesombongan intelektual, bukan kebijaksanaan. Dengan demikian, hakikat kebahagiaan sejati menurut al-Farabi terletak pada kesatuan antara akal, moralitas, dan spiritualitas, yang menuntun manusia pada kehidupan yang selaras dengan kebenaran dan keadilan universal.

Pencapaian *sa'adah haqiqiyyah* menuntut manusia untuk menapaki dua jalan utama, yakni jalan teoretis (*al-fikr al-nazari*) dan jalan praktis (*al-fikr al-'amali*). Jalan teoretis (*al-fikr al-nazari*) berkaitan dengan penggunaan akal dalam memahami realitas dan kebenaran universal. Melalui perenungan yang mendalam (kontemplatif), manusia berusaha mencapai pengetahuan tertinggi tentang hakikat kebenaran hingga akalnya mampu selaras dengan *'aql fa'al* (akal aktif) sebagai sumber pengetahuan dan kesempurnaan spiritual²¹. Pada tahap ini, akal manusia tidak sekadar memahami kebenaran, tetapi juga mengalami keterpaduan dengan prinsip rasional yang mengatur alam semesta. Kesatuan dengan *'aql fa'al* menjadi simbol tertinggi dari kesempurnaan intelektual dan tanda bahwa manusia telah mencapai kebahagiaan sejati. Dalam konteks ini, hasil dari *al-fikr al-nazari* dapat tercermin dalam kemampuan seseorang untuk melihat tatanan alam semesta secara rasional, memahami prinsip sebab-akibat tertinggi, dan mengenali hierarki wujud dalam ciptaan Tuhan.

Sementara itu, jalan praktis (*al-fikr al-'amali*) berkaitan dengan bagaimana manusia mengaplikasikan prinsip-prinsip moral dan kebajikan dalam kehidupan sosialnya²². Al-Farabi menegaskan bahwa pengetahuan tanpa tindakan moral tidak akan membawa manusia menuju kebahagiaan sejati. Oleh karena itu, empat pengendalian diri (*'iffah*), keadilan (*'adalah*), kebijaksanaan (*hikmah*), dan keberanian (*shaja'ah*) menjadi tempat kebajikan utama yang harus dikembangkan agar pengetahuan teoretis dapat diwujudkan dalam perilaku nyata. Kesempurnaan manusia tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kemampuannya menahan dorongan hawa nafsu, bertindak secara adil, dan menjaga keseimbangan antara akal dan emosi. Dalam pandangan ini, moralitas menjadi refleksi praktis dari kebijaksanaan rasional. Hanya dengan menyeimbangkan dua jalan ini penggunaan akal secara teoretis dan penerapan kebajikan moral secara praktis manusia dapat mencapai kesempurnaan spiritual yang menjadi dasar bagi kebahagiaan sejati (*sa'adah haqiqiyyah*).

Dengan demikian, penekanan al-Farabi terhadap kedua jalan utama, yaitu jalan teoretis (*al-fikr al-nazari*) dan jalan praktis (*al-fikr al-'amali*), menegaskan bahwa kebahagiaan sejati (*sa'adah haqiqiyyah*) tidak bersifat teoretis semata. Penggunaan akal dalam memahami realitas tertinggi harus diimbangi dan diaktualisasikan melalui tindakan moral. Oleh sebab itu, bagi al-Farabi, kebijaksanaan sejati adalah kebijaksanaan yang terwujud dalam perilaku. Hanya dengan menyeimbangkan pemahaman intelektual murni dengan penerapan kebajikan etis seperti pengendalian terhadap diri, manusia dapat mencapai kesempurnaan spiritual yang menjadi dasar bagi *sa'adah haqiqiyyah*. Keseimbangan dua dimensi ini kemudian memiliki implikasi lebih

²¹ Alfi Rahmi et al., "Integration of Al Farabi ' s Perspective Happiness Values in the Islamic Counseling Process as an Effort to Achieve Quality of Life," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023): 81–96.

²² Firdaus et al., "Mengenal Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial."

lanjut, yaitu bahwa pencapaian *sa'adah* individu harus diwujudkan di tengah kehidupan sosial yang adil, harmonis, dan berorientasi pada kebaikan bersama.

Selain dimensi individu, *sa'adah* memiliki dimensi sosial yang krusial. al-Farabi berargumen bahwa manusia hanya dapat mencapai kesempurnaan sebagai makhluk politik (*madani bi al-thab'*) melalui kehidupan dalam masyarakat yang adil dan berbudi. Konsep ini dieksplorasi dalam karyanya *Madīnah Al-Faḍilah* (Kota Ideal), di mana ia menggambarkan tatanan sosial yang mempromosikan kebajikan moral, yang mana setiap individu diarahkan untuk mencapai kesempurnaan moral dan spiritual. Kesejahteraan individu tidak mungkin dipisahkan dari kesejahteraan masyarakat karena kesenangannya bergantung pada harmoni sosial yang mendukung prinsip-prinsip keadilan dan moralitas. Lebih lanjut, perspektif al-Farabi mengintegrasikan konsep kebahagiaan Islam, di mana *sa'adah* tidak hanya merujuk pada kesenangan duniawi (*sa'adah dunyawīyyah*) tetapi juga kebahagiaan abadi di akhirat (*sa'adah al-quswa*), yang dicapai melalui iman, amal baik, dan kesadaran spiritual²³.

Al-Farabi menjelaskan bahwa masyarakat yang ideal terdiri atas individu-individu yang sadar akan tujuan hidupnya, yakni mencapai kebahagiaan sejati melalui pengetahuan dan tindakan baik. Ia menolak tatanan sosial yang berlandaskan hawa nafsu, ambisi material, atau kekuasaan yang egoistik, karena masyarakat seperti itu hanya melahirkan penderitaan dan keterasingan spiritual. Dalam *madinah al-fadilah*, pemimpin ideal adalah seorang filsuf yang tidak hanya memahami kebenaran rasional, tetapi juga mampu mengarahkan rakyatnya menuju *sa'adah*²⁴. Pemimpin tersebut berperan sebagai refleksi dari akal aktif (*'aql fa'al*) dalam tataran sosial, menjadi penghubung antara kebenaran metafisis dan kehidupan praktis manusia. Oleh sebab itu, pemerintahan yang ideal tidak hanya menjamin keteraturan politik, tetapi juga menjadi instrumen untuk menumbuhkan kebajikan dan mengantarkan masyarakat pada kebahagiaan sejati.

Sa'ādah merupakan sebuah kesimpulan filosofis mengenai tujuan eksistensi manusia yang dicapai melalui sintesis harmonis antara rasionalitas filosofis Yunani dan spiritualitas Islam. Konsep ini diposisikan sebagai tujuan akhir (*al-ghayah al-quswa*) dan merupakan keadaan intelektual, moral, dan spiritual yang komprehensif, bukan hanya sekadar pencapaian emosional atau material yang bersifat sementara. Al-Farabi menegaskan bahwa *sa'adah haqiqiyyah* terwujud ketika akal manusia berhasil mencapai persatuan dengan *'Aql Fa'al* melalui jalan teoretis (*al-fikr al-nazari*) dan diwujudkan dalam jalan praktis (*al-fikr al-'amali*). Pencapaian ini menuntut kesadaran diri rasional, pengendalian diri, dan penolakan tegas terhadap pandangan hedonistik. Selain dimensi pribadi, *sa'adah* juga melampaui kepentingan individu, karena menuntut partisipasi aktif dalam mewujudkan *Madīnah al-Faḍilah* (Kota Ideal) dan memiliki orientasi transendental (*sa'adah al-quswa*) serta kesenangan duniawi (*sa'adah dunyawīyyah*). Intinya, pemikiran Al-Farabi menempatkan kesempurnaan akal, moralitas, dan kesadaran spiritual sebagai fondasi utama bagi kebahagiaan sejati.

²³ K Kassymbayev, Ala Farouq, and Mahmoud Ibrahim, "The Concept of 'Happiness' in The Works Of Al-Farabi and The Religions of Islam," *Adamalemijournal* 1, no. 239 (2021): 133–41.

²⁴ Muhamad Fajar Pramono, Muhammad Iqbal, and Oki Akbar, "Eksplorasi Pemikiran Al-Farabi," *Al-AFKAR: Journal for Islamic Studies Al-Madinah Al-Fadilah Dalam Filsafat Politik Islam* 8, no. 1 (2025): 1015–29, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.1242>. Al-Madinah.

3. Relevansi konsep *Sa'adah* terhadap *Quarter Life Crisis*

Kegagalan pandangan hedonistik merupakan akar dari penderitaan *quarter life crisis*. Al-Farabi secara tegas menentang gagasan bahwa kebahagiaan sejati (*sa'adah haqiqiyyah*) terkait dengan kesuksesan material atau kenikmatan fisik. Dalam *quarter life crisis*, kegagalan ini terlihat dengan jelas, di mana banyak pemuda yang merasakan kehampaan meskipun mereka telah mencapai tujuan eksternal yang diidealkan oleh masyarakat, seperti mendapatkan pekerjaan bergaji tinggi atau status sosial tertentu. Ketika tujuan material terpenuhi tetapi keseimbangan batin dan tujuan sejati (*al-ghayah al-quswa*) tidak ditemukan, krisis tersebut terjadi. Insiden ini menunjukkan bahwa kestabilan jangka panjang tidak dapat dicapai melalui pengejaran kebahagiaan semu (*sa'adah majaziyyah*). Teori al-Farabi inilah yang menjadi dasar bagi gagasan bahwa satu-satunya jalan keluar dari *quarter life crisis* adalah mengalihkan tujuan dari pencapaian material yang sementara ke keunggulan intelektual dan spiritual yang permanen.

a. Solusi Melalui Jalan Teoretis (*Al-Fikr al-Nazari*)

Jalan Teoretis (*al-fikr al-nazari*) merupakan mekanisme utama untuk mengatasi kebingungan identitas dan kekosongan eksistensial dalam *quarter life crisis*. Setelah krisis didiagnosis sebagai bentuk kebahagiaan semu (*sa'adah majaziyyah*), proses penyembuhan dimulai dari perbaikan diri melalui penggunaan akal secara maksimal dan perenungan mendalam (kontemplasi). Individu yang mengalami *quarter life crisis* didorong untuk melampaui pertanyaan pragmatis yang mendominasi krisis, seperti "Apa pekerjaanku?" atau "Berapa pendapatanku?", yang hanya berfokus pada kenikmatan duniawi. Fenomena *social comparison* di media sosial, di mana dewasa awal merasa rendah diri karena membandingkan diri dengan pencapaian yang dipamerkan orang lain, adalah manifestasi klasik dari keterjebakan pada *sa'adah majaziyyah* ini. *Al-Fikr al-Nazari* menuntut individu untuk menarik diri dari perbandingan eksternal dan beralih mencari hakikat kebenaran serta tatanan universal melalui pertanyaan filosofis yang lebih substansial, yaitu "Apa tujuan eksistensiku?". Transisi krusial ini mengalihkan fokus dari pencapaian material yang sementara, menuju kondisi jiwa yang memahami hierarki wujud dan prinsip sebab-akibat tertinggi. Tujuan akhirnya adalah untuk mendapatkan penyatuan akal (*ittisal*) dengan *'Aql Fa'al*, yang menghasilkan ketenangan intelektual dan kesadaran diri rasional, sehingga nilai diri tidak lagi didasari pada perbandingan pencapaian duniawi.

b. Solusi Melalui Jalan Praktis (*Al-Fikr al-'Amali*) dan Dimensi Sosial

Meskipun proses berpikir teoretis (*al-fikr al-nazari*) memberikan landasan intelektual yang kokoh, Al-Farabi menegaskan bahwa pengetahuan tanpa tindakan moral tidak akan menghasilkan kebahagiaan sejati (*sa'adah haqiqiyyah*). Akal yang telah tercerahkan harus diterjemahkan dalam tindakan nyata yang mencerminkan kebajikan. Oleh karena itu, pencapaian kebahagiaan sejati tidak sekadar berhenti pada tataran rasional, namun menuntut proses internalisasi nilai-nilai kebaikan. Setelah fondasi intelektual terbentuk, langkah berikutnya menuju kesempurnaan adalah melalui jalan praktis (*al-fikr al-'amali*), yaitu aktualisasi pengetahuan menjadi perilaku etis dan tindakan yang bermanfaat.

Quarter life crisis sering kali memunculkan kelumpuhan eksistensial (*inaction*), di mana individu sadar akan apa yang seharusnya dilakukan, tetapi gagal menerjemahkannya menjadi tindakan karena kebingungan arah atau ketakutan terhadap penilaian sosial. Dalam konteks ini, *al-fikr al-'amali* menuntut pengembangan kebajikan moral yang menjadi penuntun tindakan manusia agar selaras dengan tujuan spiritual. Al-Farabi menekankan empat kebajikan utama, yaitu *'iffah* (pengendalian diri), *shaja'ah* (keberanian), *'adalah* (keadilan), dan *hikmah* (kebijaksanaan), sebagai pondasi bagi tindakan yang benar. Keempat kebajikan ini menjadi jembatan antara akal yang murni dan realitas sosial yang kompleks, sekaligus memastikan bahwa pengetahuan teoretis yang telah diperoleh benar-benar mewujudkan dalam perilaku etis.

Fenomena *quarter life crisis* di era digital kerap diperburuk oleh *context collapse* di media sosial, ketika seseorang harus memainkan banyak peran, profesional, pribadi, dan sosial dengan secara bersamaan di satu ruang yang sama. Kondisi inilah yang menimbulkan tekanan identitas, kelelahan emosional, dan rasa *inauthenticity* (ketidakaslian diri). Dalam kerangka Al-Farabi, situasi ini dapat diatasi melalui penguatan *'iffah* (pengendalian diri) dan *shaja'ah* (keberanian) untuk menetapkan batas moral dan mempertahankan keotentikan diri di tengah tuntutan validasi publik. Lebih jauh lagi, karena manusia merupakan *madani bi al-tab'* (makhluk sosial), individu yang mengalami keterasingan akibat *quarter life crisis* harus kembali terlibat aktif dalam kehidupan sosial yang berbudi, sebagaimana prinsip *madinah al-fadilah* yang digagas Al-Farabi. Partisipasi dalam komunitas yang berlandaskan kebaikan ini menjadi sarana pemulihan eksistensial mampu mengubah kebingungan menjadi kontribusi, dan kesepian menjadi makna. Dengan demikian, kebahagiaan sejati tidak lahir dari validasi digital yang rapuh, tetapi dari kebijaksanaan moral yang terwujud dalam tindakan nyata serta orientasi pada kebaikan bersama.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *quarter life crisis* pada generasi muda modern merupakan krisis eksistensial dan makna yang diakibatkan oleh keterjebakan pada kebahagiaan semu (*sa'adah majaziyyah*), yaitu orientasi pada pencapaian material dan validasi eksternal yang diperparah oleh dinamika digital. Respons filosofis al-Farabi menawarkan solusi melalui kebahagiaan sejati (*sa'adah haqiqiyyah*) yang dicapai dengan menyeimbangkan jalan teoretis (*al-Fikr al-Nazari*) untuk memperoleh ketenangan intelektual dan jalan praktis (*al-Fikr al-'Amali*) melalui pengalaman empat kebajikan moral untuk mengatasi kelumpuhan aksi dan mengembalikan nilai diri pada kesempurnaan akal dan moral.

Secara teoritis, penelitian ini berhasil menambah khazanah keilmuan tentang hubungan antara fenomena *quarter life crisis* dan pemikiran filsafat Islam kontemporer, khususnya konsep kebahagiaan dan tujuan hidup manusia dalam pemikiran Al-Farabi. Sementara secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi generasi muda dalam menghadapi *quarter life crisis*, serta memberikan wawasan tentang pentingnya pendekatan nilai-nilai Islam dalam menyikapi krisis eksistensial. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan metode studi kepustakaan dan bersifat analisis konseptual filosofis, sehingga belum melakukan pengujian empiris terhadap efektivitas konsep *sa'adah* sebagai investasi nyata. Oleh karena itu, rekomendasi penelitian selanjutnya adalah untuk melaksanakan penelitian

empiris (kualitatif atau kuantitatif) yang menguji korelasi atau efektivitas intervensi konseling islam yang dikembangkan berdasarkan prinsip dua jalan al-Farabi (*al-fikr al-Nazari dan al-fikr al-'amali*) terhadap penurunan gejala *quarter life crisis* pada generasi muda.

Daftar Pustaka

- Cahya, Melani Nur, Widia Ningsih, and Ayu Lestari. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja." *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)* 3, no. 8 (2023): 703–6.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 2226–34.
- Firdaus, A, Rere Reza, Mahda Salsabila, and Yunanda Dewani. "Mengenal Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial." *Jurnal Psimawa* 6, no. 1 (2023): 51–58.
- Guerrero-solé, Frederic, Sara Suárez-gonzalo, Cristòfol Rovira, Lluís Codina, Frederic Guerrero-solé, and Sara Suárez-gonzalo. "Social Media , Context Collapse and the Future of Data-Driven Populism." *Profesional de La Information*, 2020, 1–12.
- Hakim, Maulana, and Radea Yuli A Hambali. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi Dan Al-Kindi)." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 828–39.
- Hidayat, Ajat, Pela Safni, Cisia Padila, Afnibar Afnibar, and Ulfatmi Ulfatmi. "Quarter-Life Crisis Phenomenon (Views and Solution According To Islamic Psychology)." *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam* 10, no. 1 (2024): 1–12. <https://doi.org/10.61817/ittihad.v10i1.127>.
- Himmah, Zidha Khira, and Yeti Dahliana. "Filsafat Stoikisme Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah : Sebuah Tawaran Quarter Life Crisis Solution." *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies* 8, no. 1 (2025): 1987–2004. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.2199>.Stoicism.
- Karpika, I Puti, and Ni Wayan Widiyani Segel. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.
- Kassymbayev, K, Ala Farouq, and Mahmoud Ibrahim. "The Concept of ' Happiness ' in The Works Of Al-Farabi and The Religions of Islam." *Adamalemijournal* 1, no. 239 (2021): 133–41.
- Loh, Jennifer, and Michael James Walsh. "Social Media Context Collapse: The Consequential Differences Between Context Collusion Versus Context Collision." *Social Media and Society* 7, no. 3 (2021). <https://doi.org/10.1177/20563051211041646>.
- Mahdi, Muhsin. "The Attainment of Happiness." In *Tahṣīl Al-Sa'ādah.*, 56–71, 2002.
- Praharso, Nurul F., Morgan J. Tear, and Tegan Cruwys. "Stressful Life Transitions and Wellbeing: A Comparison of the Stress Buffering Hypothesis and the Social Identity Model of Identity Change." *Psychiatry Research* 247, no. January (2017): 265–75. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>.

- Pramono, Muhamad Fajar, Muhammad Iqbal, and Oki Akbar. "Eksplorasi Pemikiran Al-Farabi." *Al-AFKAR: Journal for Islamic Studies Al-Madinah Al-Fadilah Dalam Filsafat Politik Islam* 8, no. 1 (2025): 1015–29. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.1242>. Al-Madinah.
- Putri, Endrika Widdia. "Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi." *Journal of Materials Processing Technology* 19, no. 1 (2018): 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/>
- Rahmi, Alfi, Sufyarma Marsidin, Yeni Karneli, Universitas Islam, Negeri Bukittinggi, and Universitas Negeri Padang. "Integration of Al Farabi ' s Perspective Happiness Values in the Islamic Counseling Process as an Effort to Achieve Quality of Life." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023): 81–96.
- Rahmi, Fitria, and Irwa R. Zarkasi. "Analisis Fenomena Quarter–Life Crisis Pada Usia Muda: Studi Pada Pengguna Aktif Instagram." *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial* 6, no. 1 (2025): 28. <https://doi.org/10.36722/jaiss.v6i1.3908>.
- Suyono, Tsana Afrani, Asteria Devy Kumalasari, and Efi Fitriana. "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-Being Pada Individu Dewasa Muda." *Jurnal Psikologi* 14, no. 2 (2021): 301–22. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>.
- Valentino, Kenny, and Donny Hendrawan. "Tinjauan Sistematis: Gambaran Quarter-Life Crisis, Dampak, Serta Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya." *Buletin Psikologi* 33, no. 1 (2025): 26. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.98848>.