QUARTER LIFE CRISIS PERSPEKTIF AL-QUR'AN

(KAJIAN TAFSIR TEMATIK BERDASARKAN INDIKATOR PSIKOLOGIS)

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S1) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Oleh :

Hidayatul Fadilla

NIM.4122021

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

UIN SJECH M.DJAMIL DJAMBEK

BUKITINGGI

2026 M / 1448 H

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul "***Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Quran kajian Tafsir Tematik Berdasarkan Indikator Psikologi"** yang disusun oleh Hidayatul Fadilla , nim.4122021 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S1) , Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) , Universitas Islam Sjech M.Djamil Djambek Bukitinggi tahun akademik 2026 telah memenuhi persyaratan ilmiah yang disetujui untuk diajukan pada siding Munaqasyah. Demikian persetujuan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukitinggi , 20 Juli 2026

Ilham Mustafa.M.A
NIP.199003302020121008

SURAT BEBAS PLAGIASI

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Kampus II : Jalan Gurun Aur Kubang Putih
Kabupaten Agam - Sumatera Barat - Telpon / Fax. (0752) 22875
Website : https://fuad.uinbukittinggi.ac.id | Email : fuad@uinbukittinggi.ac.id

Surat Bebas Plagiasi Hidayatul Fadilla
Nomor : B-1185/Un.26.4/PP.00.9/08/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Program Studi **Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir** Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Hidayatul Fadilla
NIM : 4122021
Judul : QUARTER LIFE CRISIS PERSPEKTIF AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK BERDASARKAN INDIKATOR PSIKOLOGIS)
Tugas Akhir

Telah dilakukan uji *Similarity* dengan *Software Turnitin* terhadap karya ilmiah yang bersangkutan dan dinyatakan lolos dengan persentase **25%** sesuai bukti terlampir.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Bukittinggi
Pada Tanggal : 5 Agustus 2026
An. Dekan
Ketua Program Studi,

Zulhamdani, S. Th.I, M. Ag
NIP. 199209172020121014

HALAMAN PERNYATAAN ORINSINIL

SURAT PERNYATAAN ORINSINIL

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hidayatul Fadilla

Nim : 4122021

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

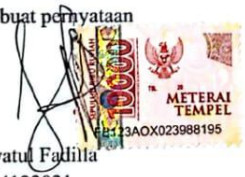
Judul Skripsi : ***Quarter Life Crisis*** **Perspektif Al-Qur'an kajian tafsir tematik berdasarkan indikator psikologi**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini benar hasil saya sendiri dan karya ilmiah ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata 1 di UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi.
2. Segala sumber yang telah saya cantumkan di skripsi ini, telah sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi.
3. Jika dimasa mendatang, terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri, melainkan merupakan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi.

Bukitinggi , 20 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Hidayatul Fadilla

Nim.4122021

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGGUJI

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'aalamiin , Puji syukur tiada hentinya penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat yang sangat luas yang di berikan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini . Penuh rasa syukur dan kerendahan hati , karya tulis ini penulis persembahkan untuk :

1. Untuk kedua orang tua penulis ayahanda (**Dafri Yelzi**) dan ibunda tercinta (**Fatmawati**), yang dengan penuh kasih sayang, doa yang tiada henti, serta pengorbanan yang tulus telah menjadi sumber semangat dan kekuatan bagi penulis dalam menempuh pendidikan hingga tahap ini, serta tidak pernah berhenti memberikan dukungan secara moral dan materi, disertai perhatian dan nasihat yang sangat berarti dalam setiap tahapan perjalanan akademik penulis. Khususnya kepada ibu tercinta, setiap langkah dalam perjalanan ini tumbuh dari doa dan harapanmu. Keinginan ibu melihat anakmu menempuh pendidikan hingga bangku perkuliahan menjadi cahaya yang menuntunku untuk terus melangkah. Di saat lelah dan ragu menghampiri, ibu hadir sebagai pengingat untuk tetap bertahan dan percaya pada proses. Terima kasih, ibu, telah menjadi sumber kekuatan, tempat kembali, dan alasan bagi penulis untuk terus berjuang hingga titik ini.
2. Untuk adikku, Ainul Mardiah Rasya dan Muhammad Syamsul Hidayat. Terima kasih sudah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam setiap langkah perjuangan penulis. Meski kami kadang tidak akur, namun dialah alasan penulis terus berusaha menempuh pendidikan dengan sungguh-sungguh, agar kelak dia dapat menikmati kehidupan yang lebih layak tanpa harus bersusah

payah menata hidup dan karirmu dari awal. *Semoga* apa yang kakak perjuangkan hari ini dapat menjadi pijakan bagi masa depanmu yang lebih baik.

3. Untuk pemilik nim 4122027 Rizki Ananda Harahap terimakasih telah menjadi bagian dari cerita yang tidak perlu dijelasakan panjang lebar. Semoga kebaikan mu selalu mengiringi langkah mu kemanapun arah mu pergi.
4. Untuk teman teman seperjuangan Iat 22 A,terimakasih atas kehadiran kalian semuanya,tanpa adanya kalian di perkuliahan ini ,hidup akan terasa sepi dan tidak berwarna .
5. Untuk Fhaloryz busana , terimakasi selama ini telah menjadi pijakan terbaik penulis dalam merintis karir jatuh bangun sedih dan tawa, tetaplah bertahan ,penulis berharap terbanglah tinngi sehingga semua orang dapat menegenalmu dan memberikan maanfaat bagi sesama.
6. Dan terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri. Teruntuk Hidayatul Fadilla, anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan semesta hadirkan. Terimakasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk di teruskan. Terimakasih karena tetap memilih untuk melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arah ini akan membawa. Terima kasih karena telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih karena sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus

menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih karena tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah, karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat, dan paling penting, terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan karunia rahmat serta nikmat-nya kepada penulis, dan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai dengan baik. Shalawat dan salam yang senantiasa tercurahkan kepada baginda alam Rasulullah SAW yang telah membawa manusia dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang, dari zaman Jahiliyah hingga menuju zaman yang modern seperti saat ini dan tersebar keseluruh penjuru dunia.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari banyak pihak yang telah membantu, baik do'a, materi maupun motivasi dan dukungan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Silfia Hanani. S.Ag., M. Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
2. Bapak Prof. Dr. Syafwan Rozi, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukitinggi.
3. Bapak Zulhamdani, M.Ag, selaku Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.
4. Bapak Muhammad Tufik, M. A, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

5. Bapak Muhammad Rezi M. A., selaku dosen penasehat akademik. Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas bimbingan dan arahan, motivasi dan perhatian yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah membalas jasa bapak, aamiin.
6. Bapak Ilham Mustafa M.A., selaku dosen pembimbing skripsi. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak atas perhatian, arahan, kesabaran serta masukan yang bersifat akademik yang nantinya akan penulis kembangkan lebih lanjut atas ilmu yang telah bapak berikan kepada penulis. Penulis hanya bisa mendo'akan Jazakumullah Ahsana al-Jaza 'lakum, aamiin.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Jasa dan ilmu yang telah kalian berikan sangatlah berarti bagi penulis dan hanya bisa mendo'akan Jazakumullah Ahsana al-Jaza' lakum. Aamiiin.
8. Keluarga besar pegawai Tata Usaha Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 22 Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Tanpa adanya kalian hari-hari semasa kuliah tidak akan berwarna dan menyenangkan, terimakasih teman-teman angkatan 22 semuanya terkhususnya IAT 22 A.

Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga semua kebaikan yang telah membantu penulis dibalas oleh Allah SWT, *Aamiin*.

Akhirnya penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih kurang dan jauh dari kata mumpuni, oleh karena itu skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi nantinya dalam dunia pendidikan dan dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bukitinggi, 07 Juli 2026

Penulis

Hidayatul fadilla

NIM.4122021

MOTTO

فَاصْبِرْ اِنَّ وَعْدَ اللّٰهِ حَقٌّ وَّلَا يَسْتَخِفَّنَّكَ الَّذِيْنَ لَا يُوْقِنُوْنَ۝

Maka, bersabarlah Sesungguhnya janji Allah itu benar. Jangan sampai orang-orang yang tidak meyakini itu membuat engkau bersedih.

(Q.S Ar-Rum :60)

"semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabbnya , berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya , rayakan perasaan mu sebagai manusia "

(hindia – "mata air")

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini berdasarkan surat Keputusan Mentri Agama dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tanggal 22 Januari Tahun 1998

1. Huruf Abjad

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	-	ط	th
ب	b	ظ	zh
ت	t	ع	'
ث	ts	غ	gh
ج	j	ف	f
ح	h	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	dz	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sy	ء	'
ص	sh	ي	y
ض	dh		

2. Vokal Pendek

Penulisan Arab	Penulisan Latin
(ـَ)	a
(ـِ)	i
(ـُ)	u

3. Vokal Panjang

Penulisan Arab	Penulisan Latin
بَا	bā
لِي	lī
مُو	mū

4. Diftong

Penulisan Arab	Penulisan Latin
اَوْ	au
اَيْ	ay

ABSTRAK

Hidayatul Fadilla, NIM 4122021 dengan judul skripsi: *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Berdasarkan Indikator Psikologis) **Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, 2026 M/1448 H.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *Quarter Life Crisis* yang semakin marak dialami generasi muda Indonesia, terutama pada rentang usia 20-30 tahun, yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan arah hidup, perasaan terjebak, dan putus asa. Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup diyakini memiliki solusi atas krisis eksistensial ini. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an tentang indikator psikologis *Quarter Life Crisis*, menganalisis penafsiran para mufassir, serta mengkaji relevansinya sebagai solusi spiritual dan psikologis.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis *library research* (kepustakaan). Sumber data primer berupa Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir klasik maupun kontemporer, sedangkan sumber sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan skripsi relevan. Pendekatan yang digunakan adalah tafsir tematik (maudhu'i).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an berbicara tentang indikator psikologis *Quarter Life Crisis* melalui empat ayat: QS. Yusuf ayat 87 (putus asa), QS. At-Taubah ayat 118 (perasaan terjebak), QS. Al-Falaq ayat 5 (iri dan perbandingan sosial), dan QS. Al-Baqarah ayat 38 (kecemasan masa depan). Penafsiran para mufassir menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi spiritual seperti dzikir, sabar, tawakal, dan qana'ah yang relevan sebagai terapi bagi generasi muda menghadapi *Quarter Life Crisis* di era kontemporer.

Kata kunci: Al-Qur'an, Indikator Psikologis, *Quarter Life Crisis*, Solusi Spiritual, Tafsir Tematik.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
MOTTO ..... **xii**
ABSTRAK ..... **xv**
DAFTAR ISI ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian 10
D. Tinjauan Pustaka 11
E. Kerangka Teori 16
F. Metode Penelitian 19
1. Jenis Penelitian 19
2. Sumber Data 20
3. Teknik Pengumpulan Data 20
4. Teknik Analisis Data 21
G. Sistematika Pembahasan 22
BAB II *QUARTER LIFE CRISIS* **24**
A. Konsep Quarter Life Crisis 24
1. Pengertian Quarter Life Crisis 24
2. Sejarah dan Perkembangan istilah *Quarter Life Crisis* 27
3. Fase – Fase Quarter Life Crisis 29
B. Faktor Quarter Life Crisis 32
1. Faktor Individu (Internal) 33
2. Faktor Sosial (Eksternal) 37
3. Faktor Ekonomi 41
4. Stres dan Ketidakamanan Finansial 41
5. Ketidakpastian Pekerjaan dan Karir 42

6. Faktor Relasional 43
7. Dinamika Hubungan Keluarga yang Kompleks 45
C. Ciri – Ciri Quarter Life Crisis 45
D. Dampak pada Berbagai Aspek Kehidupan 49
BAB III PENAFSIRAN AYAT -AYAT *QUARTER LIFE CRISIS* 52
A. Penafsiran Terhadap ayat -ayat Indikator Psikiologi *Quarter Life Crisis* 52
1. Putus asa dan Kehilangan Harapan (*Al-Ya's*) 54
2. Perasaan Sempit dan Terjebak (*Adh-Dhayq*) 66
3. Iri Dengki dan Perbandingan Sosial (*Al-Hasad*) 76
4. Kecemasan dan ketakutan akan masa depan (*al-khauf*) 86
B. Relevansi Penafsiran Ayat *Quarter Life Crsisis* Terhadap Kehidupan Kontemporer 97
BAB IV PENUTUP 111
A. Kesimpulan 111
B. Saran 112
DAFTAR PUSTAKA 114
LAMPIRAN 120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia selalu diwarnai oleh berbagai fase yang menuntut penyesuaian diri, salah satunya adalah masa dewasa awal. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, fase ini adalah masa di mana manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab besar bagi dirinya sendiri maupun keluarganya.[1]Oleh karena itu, pada masa ini manusia cenderung menemui berbagai krisis saat menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan yang lebih dewasa. *Quarter Life Crisis* merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh manusia dengan rentang usia antara 20-30 tahun, seperti khawatir,ragu terhadap kemampuan diri, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup.[2]

Fenomena *Quarter Life Crisis* bukanlah isu yang muncul tanpa bukti. Berbagai penelitian dan survei telah membuktikan bahwa krisis ini benar-benar dialami oleh sebagian besar generasi muda, termasuk di Indonesia. Data dari Indonesian Family Life Survey (IFLS) menunjukkan bahwa gejala *Quarter Life Crisis* secara signifikan berkontribusi terhadap kesulitan tidur pada dewasa awal di Indonesia.[3] Penelitian ini mengidentifikasi bahwa pada perempuan,

[1] Julianto Oli'i, "Perbandingan Konsep Perkembangan Kepribadian Manusia dalam Psikososial antara Teori Erik H. Erikson dan Ibn Khaldun," *Widya Komunika* 7, no. 1 (2017): 58–77.

[2] Putri Resha Pamungkas and Grendi Hendrastomo, "*Quarter Life Crisis* Di Kalangan Mahasiswa," *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): ,175.

[3] Dita Puspita Handayani, "Binary Logistic Regression Analysis of Quarter-Life Crisis Symptoms on Sleep Difficulties in Early Indonesian Adulthood" 22, no. 1 (2025): 61–77.

prediktor signifikan dari *Quarter Life Crisis* meliputi kesulitan berkonsentrasi,perasaan terganggu, ketakutan, isolasi, dan ketidak bahagiaan, sementara pada laki-laki meliputi kesulitan berkonsentrasi, perasaan terganggu,ketidakmampuan memulai sesuatu, ketakutan, dan perilaku merokok.[4] Temuan ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* memiliki dampak nyata terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu.

Survei global LinkedIn pada November 2017 juga menemukan bahwa sekitar 75% pengguna LinkedIn berusia 25-33 tahun pernah mengalami *Quarter Life Crisis*, dengan faktor utama kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai minat (61%) dan tekanan membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses (48%).[5]Penelitian terhadap 251 mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga mengungkap bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang, dengan karakteristik utama berupa kekhawatiran akan pekerjaan, pendidikan, kondisi finansial, dan hubungan interpersonal.[6]

Data-data ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* bukan sekadar "drama anak muda" atau isu yang berlebihan, melainkan fenomena psikologis nyata yang mempengaruhi sebagian besar generasi muda Indonesia. Tingkat

[4] Handayani.72-73

[5] LinkedIn, "New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25–33 Year Olds Have Experienced Quarter-Life Crises https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e," 2017.

[6] Isrida Yul Arifiana Sandraini, Ika, Suroso, "Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 04 (2024): 74–82.

prevalensi yang tinggi ini menjadikan *Quarter Life Crisis* sebagai isu yang memerlukan perhatian serius, baik dari perspektif psikologi maupun agama.

Fenomena *Quarter Life Crisis* tidak hanya terjadi di negara-negara Barat, tetapi juga mulai banyak dialami oleh generasi muda di Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa individu pada rentang usia tersebut sering mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, ketidakjelasan arah hidup, sulit menentukan pilihan dan prioritas, serta kecenderungan membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.[7]Tekanan sosial untuk segera hidup mapan dengan standar yang ditetapkan masyarakat turut memperparah kondisi psikologis ini.[8] Pada titik ini, seseorang bisa merasa sangat sendirian karena menganggap bahwa setiap orang sudah menemukan jalannya masing-masing, sementara mereka sendiri masih tersesat di jalan yang salah. Hilangnya arah hidup ini jika dibiarkan dapat berujung pada stagnasi, depresi, dan keputusasaan, yang pada akhirnya menghambat potensi besar yang sebenarnya dimiliki oleh generasi muda ini[9]

Stabilitas pekerjaan dan keuangan juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi *Quarter Life Crisis*. Ketidakpastian dalam aspek ini dapat menambah beban pikiran dan kecemasan, terutama dalam konteks

[7] Hadhar Ilman dan Nurjannah Nurjannah, "Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual," *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 01 (2025): 071–080, https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.223.

[8] Karina Widia Ratih, Mulya Virgonita Iswandari, dan Pratiwi Shinta, "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang," *Jurnal Konseling Terapan* 5, no. 3 (2024): 121–32, https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28221.

[9] Ahmad Syukron, "Relevansi Mindfulness dalam Al-Qur ' an terhadap Fenomena Quarter Life Crisis," 2025.

ekonomi yang sulit.[10] Ketidakstabilan finansial adalah salah satu penghalang terbesar bagi dewasa muda untuk mencapai kemandirian, seperti pindah dari rumah orang tua, menikah, atau memulai investasi. Fakta ini menciptakan sebuah lingkaran: untuk mandiri secara finansial butuh pengalaman kerja,namun untuk mendapatkan pekerjaan butuh pengalaman.[11]Tekanan ini diperparah dengan gaya hidup konsumtif yang dipacu oleh media sosial, menciptakan kesenjangan antara keinginan dan realita kemampuan finansial. Akibatnya, banyak anak muda yang merasa gagal sebelum benar-benar memulai, bukan karena mereka tidak mampu, tetapi karena beban finansial terasa terlalu berat untuk dipikul.[12]

Tidak semua individu pada rentang usia 20-30 tahun mengalami *Quarter Life Crisis* dengan tingkat keparahan yang sama. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa kelompok memiliki kerentanan lebih tinggi, antara lain:

1. Lulusan baru yang menganggur Individu yang belum mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikan cenderung mengalami kecemasan dan keraguan diri yang lebih tinggi. Angka pengangguran pada lulusan perguruan tinggi menjadi salah satu masalah yang dapat menyebabkan terjadinya krisis seperempat abad jika tidak ditangani dengan serius.[13]

---

[10] Syukron.

[11] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

[12] Syukron, "Relevansi Mindfulness dalam Al-Qur ' an terhadap Fenomena Quarter Life Crisis."18

[13] Ratih, Iswandari, dan Shinta, "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang."126.

2. Penelitian terhadap 148 lulusan baru menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial keluarga secara simultan memiliki peran signifikan sebesar 47% terhadap *Quarter Life Crisis*. Secara parsial, kedua variabel tersebut terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *Quarter Life Crisis* pada masa emerging adulthood..[14]Penelitian di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya terhadap 202 mahasiswa juga menemukan hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan *Quarter Life Crisis*, yang berarti peningkatan efikasi diri dapat mengurangi dampak *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.[15]
3. Individu dengan *self-compassion* dan *resiliensi* rendah Penelitian terhadap 319 mahasiswa berusia 18-22 tahun di seluruh Indonesia menemukan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan negatif signifikan dengan *Quarter Life Crisis*. Peningkatan self-compassion dan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan *Quarter Life Crisis* mahasiswa.[16]
4. Individu dengan efikasi diri rendah - Penelitian terhadap mahasiswa di Surabaya menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang

[14] ALIMAH ZAHIDAH & NONO HERY YOENANTO, "Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter-life Crisis pada Lulusan Baru Masa Emerging Adulthood," *ARTIKEL PENELITIAN Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, no. 2020 (2025): 1–7.

[15] Sandraini, Ika, Suroso, "Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir."

[16] Hairunisa et al., "The Role of Psychological Well-Being and Self-Compassion in Mitigating *Quarter Life Crisis* Among College Students: Implications for Guidance and Counseling."

signifikan dengan *Quarter Life Crisis*. Semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami.[17]

5. Pengguna media sosial aktif Penelitian terhadap 164 pengguna Instagram aktif generasi Z di Kota Bekasi menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *Quarter Life Crisis* Artinya,semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial, khususnya Instagram, berperan dalam memicu dan memperburuk *Quarter Life Crisis*.

Berbagai tuntutan yang satu persatu mulai datang membuat individu merasa bertanggung jawab untuk memenuhi tuntutan tersebut. Mulai dari tuntutan karir dan pekerjaan, karena seyogyanya individu dewasa haruslah mandiri dan tidak bergantung kepada orang tua. Namun, setelah memiliki karir dan pekerjaan yang matang ternyata tak juga membuat hidup kunjung tenang, karena tuntutan untuk mencari pasangan alias menikah juga kerap ditanyakan yang akhirnya menambah rasa kekhawatiran dan mempertanyakan masa depan. Hal tersebut yang menjadi indikasi pemicu munculnya *Quarter Life Crisis*.[18]

Penelitian tentang *Quarter Life Crisis* ditinjau dari intoleransi ketidakpastian pada *emerging adult* dengan *coping religius* sebagai moderator menunjukkan bahwa *coping religius* dan intoleransi ketidakpastian bersama-

[17] Sandraini, Ika, Suroso, "Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir."

[18] YOSI AMELIA NASUTION, "KONTEKSTUALISASI *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM PEMBINAAN REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Tinjauan Psikologi)" 4, no. 1 (2023): 1–23.

sama berperan signifikan sebagai prediktor *Quarter Life Crisis* pada *emerging adult* di Indonesia.[19] Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan keagamaan memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi krisis ini.

Al-Qur'an memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an merupakan pedoman dalam segala aspek kehidupan dan juga memberikan solusi atas segala persoalan hidup manusia itu sendiri, baik yang berkaitan dengan masalah kejiwaan, jasmani, sosial, ekonomi, maupun politik, dengan pemecahan yang penuh bijaksana karena ia diturunkan oleh Yang Maha Bijaksana lagi Maha Terpuji. Untuk menjawab setiap problem yang ada, Al-Qur'an meletakkan dasar-dasar umum yang dapat dijadikan landasan oleh manusia, yang relevan di segala zaman. Dengan demikian, Al-Qur'an akan selalu aktual di setiap waktu dan tempat.[20]

Salah satu bentuk respons Al-Qur'an terhadap kegelisahan eksistensial seperti *Quarter Life Crisis* adalah melalui penegasan bahwa ketenangan sejati hanya dapat ditemukan melalui hubungan yang kuat dengan Allah, sebagaimana diisyaratkan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۝٢٨

[19] Rifqa Amalia Azzyati dan Nida Ul Hasanat, "Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator" 13, no. 2 (2026): 186–212.

[20] Manna Khalil Al-Qattan, "Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Quran,Jakarta Pustaka Al-Kautsar 2005," 2019.

Artinya *: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*

Ayat ini mengingatkan kita bahwa ketenangan sejati hanya dapat ditemukan melalui hubungan yang kuat dengan Allah. Orang-orang yang beriman, yang selalu mengingat Allah dengan penuh kesadaran dan ibadah, akan merasakan kedamaian di dalam hati mereka, meskipun mereka menghadapi berbagai kesulitan hidup. Ketika seseorang merasa cemas, gelisah, atau tertekan, mengingat Allah, baik melalui dzikir maupun doa, menjadi cara untuk menenangkan hati dan pikiran.

Ath-Thabari menafsirkan firman Allah: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" bahwa maksudnya adalah hati orang-orang beriman menjadi tenang dan jinak dengan mengingat Allah, sebagaimana riwayat dari Qatadah yang menafsirkan tathma'innu sebagai ketenangan dan kejinakan hati. Ath-Thabari juga mengutip riwayat dari Al-Hasan bin Muhammad bahwa "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya, yaitu bahwa ketenangan hati diperoleh melalui keimanan kepada Nabi dan mengikuti petunjuknya. Ath-Thabari menegaskan bahwa ketenangan hati tidak dapat diperoleh kecuali dengan mengingat Allah; kegelisahan dan kecemasan disebabkan oleh keterputusan dari Allah dan keterikatan berlebihan pada urusan duniawi, sedangkan orang yang senantiasa mengingat Allah akan

merasakan kedamaian karena menyadari bahwa Allah adalah tempat bergantung dan pelindung sejati. Ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan hati adalah karunia Allah bagi orang-orang beriman yang selalu terhubung dengan-Nya, tidak mudah goyah oleh masalah dunia, dan senantiasa merasa dekat dengan Penciptanya sebuah pelajaran yang relevan secara psikologis bahwa mengingat Allah berfungsi sebagai terapi spiritual untuk mengatasi kecemasan dan memperkuat ketahanan mental.[21]

Sesungguhnya Al-Qur'an adalah tempat kembali seorang hamba mencari jalan saat dia kehilangan arah atas dirinya sendiri, sebagaimana diisyaratkan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Dalam kondisi kebingungan eksistensial seperti *Quarter Life Crisis*, Al-Qur'an tidak hanya menjadi sumber petunjuk teoretis, melainkan sebuah ruang psikospiritual yang aktif menciptakan ketenangan (thuma'ninah) melalui zikrullah. Proses "kembali kepada Al-Qur'an" ini bekerja melalui mekanisme penyadaran identitas kehambaan (alladzina amanu) yang merekalibrasi orientasi hidup, sekaligus mentransformasi kecemasan menjadi ketenangan melalui kontemplasi ayat-ayat-Nya.

Dalam uraian latar belakang yang sudah dipaparkan, jadi bagaimana konsep *Quarter Life Crisis* jika dikaji dari sudut pandang ulama tafsir klasik mauapun kontemoporer. Mengingat bagaiamana banyak manusia yang mengalami kegelisahan , kecemasan akan ketidakpastian arah hidup, dan bagaimana *Quarter Life Crisis* digambarkan dalam al-Qur'an Berdasarkan pokok pikiran

[21] Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Al-Tabarī: Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an, jilid 13* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1999).

yang telah peneliti paparkan diatas, maka penulis mengkaji penelitian ini dengan judul: " *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan ,dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apa saja ayat- ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang indikator – indikator psikologis *Quarter Life Crisis*?
2. Bagaimana penafsiran para mufassir (klasik dan kontemporer) terhadap ayat – ayat yang relevan dengan indikator psikologis *Quarter Life Crisis*?
3. Bagaimana relevansi ayat- ayat Al- Qur'an tersebut dalam memberikan solusi dan panduan bagi individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan dan manfaat dari penulisan tersebut diantaranya yaitu :

1. Tujuan

   Berdasarkan daripada penjelasan mengenai batasan serta rumusan masalah diatas. Maka dari itu tujuan penelitian ini sebagai jawaban dari permasalahan yang sebagaimana yang suadah dijelaskan,yakni bertujuan untuk :

   a. Untuk mengidentifikasi dan menginventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan indikator-indikator psikologis *Quarter Life Crisis*.

b. Untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tersebut dari berbagai kitab tafsir (klasik dan kontemporer) dalam kaitannya dengan fenomena *Quarter Life Crisis*.

c. Untuk mengkaji relevansi dan kontribusi pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an tersebut sebagai solusi spiritual dan psikologis dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* di era kontemporer.

2. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian diatas adalah sebagai berikut :

a. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada kita semua dan diri penulis dalam menyikapi masalah-masalah kehidupan, sehingga terhindar dari rasa kebimbangan dan putus asa tidak disukai oleh Allah.

b. Sebagai bahan (bacaan) bagi penulis dan para peneliti berikutnya dalam menyusun karya ilmiah yang berkaitan dengan kajian tafsir tentang *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an.

c. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan uraian yang memuat referensi atau karya yang telah ditulis tentang topik yang hendak diteliti, baik berupa buku, jurnal, artikel,

makalah, aplikasi, skripsi, tesis, atau disertasi yang berkaitan erat dengan topik bahasan peneliti.[22]

Kajian Pustaka yang berkaitan dengan judul "*Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik berdasarkan Indikator Psikologis" berdasarkan pengamatan penulis sudah ada penelitian yang serupa yang mengkaji judul tersebut. Namun penelitian yang ada tidak memfokuskan pembahasan pada Indikator Psikologis . Dalam ranah skripsi, penelitian ini merupakan kajian baru karna belum ada skripsi yang mencoba meneliti pembahasan *Quarter Life Crisis* dalri segi indikator menurut para Mufassir (kontemporer dan klasik).

Beberapa literatur penelitian yang relevan dengan judul di atas akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Penelitian Nuke Sakuntala (2023) dalam skripsinya yang berjudul Fenomena *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Kontekstual Perspektif Wahbah Al-Zuhaili pada Tafsir Al-Munir) menggunakan Tafsir Al-Munir sebagai sumber utama dengan metode tafsir tematik dan pendekatan kontekstual untuk menemukan ayat-ayat yang berbicara tentang kecemasan, kegelisahan, dan solusi atas krisis eksistensial. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada tema besar yang diangkat, yaitu *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an, serta penggunaan metode kualitatif kepustakaan. Namun perbedaan mendasarnya terletak pada sumber rujukan dan fokus analisis. Penelitian

[22] Rumpun Ilmu Prodi IAT, "Pedoman Penulisan Proposal Skripsi dan Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir," 2022.

Sakuntala terbatas pada satu kitab tafsir (Al-Munir) dan tidak secara spesifik menggunakan indikator psikologis sebagai pisau bedah. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan tematik umum dengan merujuk pada berbagai kitab tafsir klasik dan kontemporer serta menjadikan indikator psikologis *Quarter Life Crisis* sebagai lensa utama dalam mengelompokkan dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an[23]

2. Penelitian Yosi Amelia Nasution (2023) yang berjudul Kontekstualisasi *Quarter Life Crisis* dalam Pembinaan Remaja Perspektif Al-Qur'an menjelaskan secara umum dan garis besar penafsiran ayat-ayat tentang *Quarter Life Crisis* tanpa memfokuskan pada satu kitab tafsir tertentu, serta lebih diarahkan pada ranah pembinaan remaja. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas *Quarter Life Crisis* dan ayat-ayat Al-Qur'an. Perbedaannya, penelitian Nasution masih bersifat umum dan tidak menggunakan kerangka indikator psikologis yang terstruktur. Penelitian ini lebih spesifik dengan mengkaji ayat-ayat berdasarkan indikator kecemasan, keputusasaan, tekanan sosial, dan perasaan terjebak, serta mengintegrasikan penafsiran dari beberapa mufassir terkemuka[24]
3. Penelitian Hidayatul Rahmi Aidismen (2024) dalam tulisannya yang berjudul *Quarter Life Crisis* dan Solusinya dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik berupaya menemukan solusi atas *Quarter Life Crisis* berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan mengidentifikasi pesan-

[23] Nuke Sakuntala, "Fenomena Quarter Life Crisis dalam al-Qur'an (Kajian Tematik Kontekstual Perspektif Wahbah al-Zuhaili pada Tafsir Al-Munir)," 2023.

[24] yosi Amelia Nasution, "Kontekstualisasi *Quarter Life Crisis* Dalam Pembinaan Remaja Perspektif Al-Qur'an (Tinjauan Psikologi)" 4, No. 1 (2023).

pesan tentang ketenangan hati, kesabaran, dan tawakal. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada upaya mencari solusi Al-Qur'an terhadap *Quarter Life Crisis*. Namun perbedaannya, penelitian Aidismen tidak menggunakan satu kitab tafsir tertentu sebagai rujukan utama dan tidak menggunakan indikator psikologis sebagai alat analisis. Penelitian ini lebih terarah karena menggunakan pendekatan tematik berbasis indikator psikologis dan didukung oleh berbagai literatur tafsir klasik maupun kontemporer, sehingga kajiannya lebih komprehensif dan aplikatif.[25]

4. Penelitian Asmaus Sa'adah (2024) yang berjudul *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah) memfokuskan kajiannya pada kitab tafsir karangan Quraish Shihab. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji *Quarter Life Crisis* dalam perspektif tafsir Al-Qur'an. Perbedaannya, penelitian Sa'adah terbatas pada Tafsir Al-Misbah dan belum mengintegrasikan indikator psikologis secara sistematis. Penelitian ini tidak terbatas pada satu mufassir, melainkan menggunakan pendekatan tematik komprehensif yang merujuk pada, sehingga menghasilkan analisis yang lebih kaya dan berimbang.[26]
5. Penelitian Nur Arsina (2023) dengan judul Solusi Al-Qur'an dalam Menghadapi Kecemasan pada Fase *Quarter Life Crisis* Perspektif Tafsir As-Sa'di mengkaji solusi Al-Qur'an dalam menghadapi kecemasan yang

[25] Hidayatul Rahmi Aidismen, "*Quarter Life Crisis* Dan Solusinya Dalam Al- Qur'An : Suatu Tinjauan Tafsir Tematik 2024.

[26] Asmaus Sa'adah, "*Quarter Life Crisis* Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah)," 2024.

menjadi ciri utama *Quarter Life Crisis* dengan menggunakan Tafsir As-Sa'di sebagai sumber primer. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas solusi Al-Qur'an bagi *Quarter Life Crisis* serta menggunakan rujukan tafsir. Namun perbedaannya, penelitian Nur Arsina hanya berfokus pada Tafsir As-Sa'di dan lebih menekankan pada aspek kecemasan secara umum. Penelitian ini memiliki cakupan yang lebih luas karena tidak hanya membahas kecemasan, tetapi juga indikator psikologis lainnya seperti putus asa, perasaan terjebak, iri hati, dan perbandingan sosial, serta merujuk pada berbagai kitab tafsir untuk mendapatkan pemahaman yang multidimensional.[27]

6. Penelitian Baiti Utami Zuhriah (2023) dengan judul Pemecahan Masalah *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an Studi Surah Ad-Dhuha Menurut Bintu Syati' dalam Tafsir Al-Bayani Li Al-Qur'an Al-Karim memfokuskan kajiannya pada satu surat, yaitu Surah Ad-Dhuha, dan menggunakan Tafsir Al-Bayani karya Bintu Syati' sebagai sumber primer. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan rujukan kitab tafsir dalam *Quarter Life Crisis*. Namun perbedaannya terletak pada cakupan kajian, di mana penelitian Zuhriah terbatas pada satu surat dan satu mufassir, sedangkan penelitian ini mencakup beberapa ayat dari berbagai surat yang dikelompokkan berdasarkan indikator psikologis *Quarter Life Crisis* yang

[27] NUR ARSINA AGINTA, "SOLUSI ALQURAN MENGHADAPI KECEMASAN PADA FASE *QUARTER LIFE CRISIS* PERSPEKTIF TAFSIR AS SA'DI," *Accident Analysis and Prevention* 183, no. 2 (2023): 153–64.

telah ditetapkan, sehingga cakupan analisisnya lebih tematik dan menyeluruh..[28]

E. Kerangka Teori

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter Life Crisis* berasal dari bahasa inggris. Secara bahasa quarter bearti seperempat, life berarti hidup, dan crisis berarti krisis. Apabila diterjemahkan secara bebas *Quarter Life Crisis* memiliki arti krisis seperempat abad. Artinya, istilah ini merujuk pada kondisi krisis dalam diri manusia usia seperempat abad atau berkisar antara 18-30 tahun. Dari sudut pandang psikologis Robert J. havighurst membagi fase perkembangan manusia dari masa anak-anak sampai masa tua menjadi beberapa tahapan yaitu *infancy* and *early childhood* (masa anak anak) yaitu usia 0-6 tahun, *middle childhood* (masa sekolah) yaitu usia 6-12 tahun, *adolescence* (masa remaja) yaitu usia 12-18 tahun, *early adulthood* (masa awal dewasa) yaitu usia 18-30 tahun, *middle age* (masa dewasa lanjut) yaitu usia 30-50 tahun, *old age* (masa tua sampai meninggal dunia) yaitu usia 50 tahun ke atas. [29]

Jhon W. Shantrock mengatakan masa transisi dari remaja menuju masa dewasa ini berkisar antara usia 18 tahun hingga 25 tahun. Menurut Erikson masa dewasa awal adalah masa dimana manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab besar bagi dirinya sendiri maupun

[28]Baiti Utami Zuhriah, "Pemecahan Masalah Quarter Life Crisis perspektif Al-Qur'an Studi Surah Ad-Dhuha Menurut Bintu Syati'dalam Tafsir Al-Bayani Li Al-Qur'an Al- Karim," 2023.

[29] Sinta Nuriah, Ikhwanudin, dan Eka Prasetiawati, "Quarter Life Crisis dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Al-Qur'an)," *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial* 1, no. 1 (2024): hlm,98-99.

keluarganya. Oleh karena itu, pada masa ini manusia cenderung menemui berbagai krisis saat menyeseuaikan diri dengan usia yang lebih dewasa. *Quarter Life Crisis* merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh manusia dengan rentang usia antara 20-30 tahun seperti khawatir dan ragu terhadap kemampuan diri, dan kebingungan dalam menentukan arah hidup.

Berbagai tuntutan yang satu persatu mulai datang membuat individu merasa bertanggung jawab untuk memenuhi tuntutan tersebut. Mulai dari tuntutan karir dan pekerjaan, karena seyogyanya individu dewasa haruslah mandiri dan tidak bergantung kepada orang tua. Namun, setelah memiliki karir dan pekerjaan yang matang ternyata tak juga membuat hidup kunjung tenang, karena tuntutan untuk mencari pasangan alias menikah juga kerap ditanyakan yang akhirnya menambah rasa kekhawatiran dan mempertanyakan masa depan. Hal tersebut yang menjadi indikasi pemicu munculnya *Quarter Life Crisis*.

2. Metode Tematik (*Maudhu'i*)

Metode Tafsīr Maudhu'i merupakan salah satu pendekatan dalam studi Al-Qur'an yang memiliki landasan epistemologis yang kuat. Secara etimologis, istilah ini tersusun dari dua kata, yaitu "tafsir" dan "Maudhu'i". Kata tafsir secara bahasa berarti pengungkapan dan penjelasan. Menurut Al-Raghib al-Asfahani, tafsir adalah proses menjelaskan makna yang dapat dipahami. Sementara itu, secara terminologis, tafsir didefinisikan sebagai ilmu yang bertujuan untuk menjelaskan makna ayat-ayat Al-Qur'an serta

mengungkap maksud Allah SWT di dalamnya, sejauh yang dapat dijangkau oleh kemampuan manusia. Adapun kata Maudhū'ī secara etimologi berasal dari kata "al-wadh'u" yang berarti menempatkan sesuatu pada posisi yang tepat. Dalam istilah keilmuan, Maudhu'i merujuk pada topik atau tema yang mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti keyakinan, akhlak, kehidupan sosial, dan alam semesta yang dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an.[30]

Secara lebih spesifik, Tafsir Maudhu'i adalah cabang ilmu tafsir yang mempelajari topik-topik tertentu dalam Al-Qur'an yang memiliki kesamaan makna dan tujuan. Metode ini bekerja dengan mengumpulkan seluruh ayat yang relevan dengan tema yang dikaji, kemudian memahami arti serta indikasi-indikasi yang terkandung di dalamnya berdasarkan kaidah-kaidah penafsiran yang diakui keabsahannya. Pendekatan ini tidak hanya mengandalkan pengelompokan ayat berdasarkan tema, tetapi juga memperhatikan urutan kronologis turunnya ayat (*asbab al-nuzul*) untuk mendapatkan konteks historis dan situasional yang tepat. Dengan demikian, metode ini menghasilkan pemahaman yang lebih holistik, jelas, dan kontekstual, serta mampu menjembatani pesan-pesan Al-Qur'an dengan realitas modern melalui perbandingan dengan ilmu pengetahuan lain yang membahas topik serupa.

Dengan karakteristiknya yang integratif, metode Tafsir Maudhu'i memungkinkan pembaca untuk menghubungkan berbagai ayat secara

[30] Kusnadi Nur Hanifah, Fitrawati, "METODOLOGI TAFSIR TEMATIK," *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 9, no. 2 (2024): 74.

tematik sehingga tidak terjebak pada pemahaman yang parsial atau terpotong-potong. Pendekatan ini sangat relevan digunakan dalam kajian-kajian kontemporer karena mampu memberikan jawaban atas persoalan-persoalan aktual yang dihadapi umat Islam, dengan tetap berpegang pada otoritas teks Al-Qur'an dan memperkaya pemahaman melalui disiplin ilmu lain. Dengan demikian, metode ini menjadi instrumen penting dalam upaya memahami Al-Qur'an secara menyeluruh dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang peneliti lakukan ini adalah jenis penelitian kepustakaan (library research). Dan sifat penelitian ini dapat digolongkan kepada penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang bisa disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan yang telah diperoleh dari sumber kajian, dan dilakukan dalam latar setting yang alamiah. [31]Meneliti sebuah masalah dibutuhkan metode yang bisa menunjang keobjektifan dan keilmiahan penelitian.

[31] Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif," *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021).

2. Sumber Data

Berdasarkan jenis penelitian yang telah peneliti paparkan diatas maka sumber data yang diambil oleh peneliti tidak terlepas dari literatur atau buku dan dokumen. Yaitu semua sumber datanya berupa buku, naskah, dokumen, foto dan lain-lain. Namun harus digaris bawahi bahwa semua sumber data harus berkaitan dan berkenaan dengan al-Qur'an dan Tafsirnya[32]. Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

a. Sumber Primer

Sumber primer dalam penelitian ini adalah al-Qur'an, kitab tafsirklasik dan kontemporer. Sumber primer ini dijadikan sebagai rujukan penafsiran

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder penelitian ini adalah buku *Quarter Life Crisis* dan buku lainnya yang membahas tentang *Quarter Life Crisis* . Serta literatur lainnya seperti jurnal, skripsi, thesis dan bahan bacaan lainnya

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi dengan cara mengumpulkam dokumen mencari data kedalam buku jurnal

[32] Nasharuddin Baidan dan Erwati aziz, "Metodologi khusus penelitian tafsir," *Pustaka Pelajar*, 2022.

dan lainnya yang berkaitan dengan teori, dalil, pengertian dan berkenaan dengan permasalahan penelitian ini.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, bertujuan untuk mendeskripsikan penafsiran tentang *Quarter Life Crisis*. Dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah adalah pendekatan tematik (maudhu'i). tafsir maudhu'i adalah menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan tema yang telah dipilih. Penelitian ini adalah penelitian tematik konseptual, yang mana penelitian ini berfokus pada konsep-konsep tertentu yang tidak secara eksplisit disebutkan dalam al-Qur'an. Meskipun demikian, ide dan pembahasan mengenai *Quarter Life Crisis* secara substansial terdapat dalam al-Qur'an. Kemudian dalam hasil penelitian ini menggunakan langkah tematik dari Zulheldi, yang mana beliau mempunyai enam langkah metode maudhui, adapun langkah-langkahnya[33] yaitu:

a. Menentukan tema. Tema yang ditentukan dalam penelitian ini adalah tentang *Quarter Life Crisis*.
b. Mengumpulkan ayat al-Qur'an. Penelitian ini mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an tentang *Quarter Life Crisis* melalui pendekatan kajian literatur, yang mencakup kitab tafsir serta buku-buku yang menguraikan makna dan kandungan dari setiap ayat.

[33] Zulheldi, "Tafsir Maudhui (Tafsir Tematik).Pdf," *Ilmu Al Qurandan Hadisu Al-Qur'an Dan Hadis*, 2015.

c. Mengklasifikasikan kandungan ayat. Ayat-ayat yang telah dikumpulkan diklasifikasikan dengan cara memahami maksud ayat, merinci kandungan ayat, serta memberikan penandaan terhadap rincian kandungan ayat.

d. Menyusun outline.

e. Menafsirkan ayat. Ayat-ayat yang telah diklasifikasikan kemudian ditafsirkan dalam penelitian ini dengan menggunakan kitab tafsir klasik dan kontemporer.

f. Membuat kesimpulan.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian yang peneliti bahas ini terdiri dari empat bab, dari empat bab tersebut akan dirincikan dengan sub bab, dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang. batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, dan sistematika pembahasaan

BAB II merupakan bab pembahasan atau landasan teori yang akan membahas semua data-data yang ada di dalamnya dan yang akan memberikan solusi dari beberapa permasalahan pada penelitian ini.

BAB III merupakan bas tentang mencakup hasil analisis penafsiran *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an serta padangan ulama tafsir klasik dan kontemporer terhadap makna *Quarter Life Crisis*

Bab IV merupakan bab penutup dari keseluruhan bab yang telah disusun oleh peneliti. Bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran

BAB II

QUARTER LIFE CRISIS

A. Konsep *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah periode dalam kehidupan seseorang, biasanya pada rentang usia 20 hingga awal 30-an, dimana mereka mengalami kebingungan, keraguan, dan kecemasan terkait berbagai aspek kehidupan. Periode ini sering kali dipicu oleh peralihan dari kehidupan akademis ke dunia kerja, serta tuntutan untuk mencapai kesuksesan di bidang karier, keuangan, dan relasi.[34]

Setiap individu pasti melalui beberapa fase perkembangan dari bayi hingga lanjut usia. Menurut Erikson, terdapat setidaknya delapan tahapan atau fase perkembangan yang dilalui manusia, yaitu bayi atau *infancy* 0-1 tahun, masa kanak-kanak atau *early childhood* 1-3 tahun, masa pra-sekolah atau *preschool age* 4-5 tahun, masa sekolah atau *school age* 6-11 tahun, remaja atau *adolescence* 12-20 tahun, masa dewasa awal atau young *adulthood* 21- 40 tahun, masa dewasa tengah atau *adulthood* 41-65 tahun, dan hari tua atau *senescence* >65 tahun Setiap fase perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas, dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu.[35]

[34] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*, cet. 1 (unaki press, 2025).

[35] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

Secara umum, *Quarter Life Crisis* terjadi ketika individu menghadapi ketidakpastian tentang tujuan hidup, identitas diri, dan masa depan. Menurut Arnett dalam konsepnya *Emerging Adulthood*, usia dewasa awal adalah masa yang penuh dengan eksplorasi dan perubahan, namun juga rentan terhadap kebingungan dan ketidakpastian. Pada masa ini, banyak orang yang merasa terjebak antara harapan pribadi dan sosial yang tinggi terhadap kesuksesan, sementara pada saat yang sama mereka masih mencoba menemukan jalan hidup yang cocok bagi diri mereka sendiri.

Dalam pandangan psikologi, *Quarter Life Crisis* dapat dianggap sebagai bentuk krisis perkembangan yang berkaitan erat dengan tugas-tugas perkembangan yang diidentifikasi oleh Erik Erikson dalam teorinya tentang *Stages of Psychosocial Development* . Erikson menjelaskan bahwa krisis identitas, yang umumnya terjadi pada masa remaja hingga awal dewasa, melibatkan pencarian siapa diri seseorang, apa yang mereka yakin, serta bagaimana mereka akan menjalani kehidupan. Krisis ini bisa diperpanjang hingga usia dewasa awal, terutama di era modern, di mana proses pencarian identitas lebih kompleks karena banyaknya pilihan yang tersedia.[36]

Para ahli lain juga memperkuat konsep ini dengan berfokus pada ketidakpastian karier dan kehidupan personal yang dialami oleh dewasa muda. Nicole dan Carolyn mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah kondisi yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi ketidakstabilan yang disebabkan oleh keadaan yang tidak dinamis dengan

[36] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

banyaknya terjadi perubahan serta dibarengi oleh rasa cemas dan tidak berdaya pada diri individu. Menurut Thorspecken *Quarter Life Crisis* merupakan kebingungan terhadap diri, serta mulai mempertanyakan pilihan karir dan identitas diri. Pada beberapa individu, permasalahan tersebut direspon dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi, atau mengembangkan gangguan kecemasan.[37]

Menurut Robinson, *Quarter Life Crisis* sering dipicu oleh "ketidakpastian karier" yang muncul setelah individu menyelesaikan pendidikan formal mereka. Pada titik ini, ekspektasi terhadap karier cenderung tidak terpenuhi, sehingga menimbulkan kecemasan dan kebingungan. Individu mungkin merasa bahwa mereka seharusnya sudah lebih jauh dalam pencapaian karier atau kehidupan pribadi mereka, namun realitas tidak sesuai dengan harapan tersebut.[38]

Sebuah Jurnal dari penelitian di daerah sidoarjo terdapat bahwa dari 260 responden yang mengalami *Quarter Life Crisis* dengan laju yang terbagi dua kategori: 73,1% orang mengalami krisis sedang, dan 26,9% orang memiliki tingkat krisis tinggi, sesuai persebaran kategori terbesar dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Quarter Life Crisis* di sidoarjo tergolong rendah dengan persentase terbesar 73,1%.[39]

---

[37] Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga,'" *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 5 (2023): hlm,953.

[38] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

[39] Enur Nurhayati Muchsin, Agustiani Huda, dan Quarter Life Crisis, "Gambaran mental di usia quarter life crisis," *mandiri cendikia jurnnal* 3, no. 12 (2024): 46–53.

Karakteristik utama dari *Quarter Life Crisis* adalah ketidakpastian tentang berbagai aspek kehidupan, terutama identitas diri, karier, relasi, dan keuangan. Seseorang yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya merasa ingin bertindak secara langsung, tetapi tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi kemungkinan masalah . Mereka merasa seperti berada di bawah keputusan mereka, bahkan jika mereka telah memutuskan untuk melakukan sesuatu.

2. Sejarah dan Perkembangan istilah *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan pada awal tahun 2000-an oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam buku mereka berjudul *Quarterlife Crisis "The Unique Challenges of Life in Your Twenties*". Robbins dan Wilner mengungkapkan bahwa *Quarter Life Crisis* biasa terjadi ketika individu memasuki fase dewasa awal atau memasuki usia 20-an. Oleh karena itu, kondisi krisis emosional yang terjadi pada kondisi ini disebut dengan istilah twenty something karena kondisi tersebut banyak ditemukan dan dialami oleh individu dengan usia dua puluh tahunan. Pada usia tersebut, biasanya individu sudah memiliki gambaran kehidupan yang akan dilalui untuk merancang masa depannya terkait pendidikan akademis, karier, serta pernikahan.[40]

Secara umum, *Quarter Life Crisis* terjadi ketika individu menghadapi ketidakpastian tentang tujuan hidup, identitas diri, dan masa depan. Menurut Arnett (2000) dalam konsepnya Emerging Adulthood, usia

[40] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

dewasa awal adalah masa yang penuh dengan eksplorasi dan perubahan, namun juga rentan[41] terhadap kebingungan dan ketidakpastian. Pada masa ini, banyak orang yang merasa terjebak antara harapan pribadi dan sosial yang tinggi terhadap kesuksesan, sementara pada saat yang sama mereka masih mencoba menemukan jalan hidup yang cocok bagi diri mereka sendiri.

Dalam pandangan psikologi, *Quarter Life Crisis* dapat dianggap sebagai bentuk krisis perkembangan yang berkaitan erat dengan tugas-tugas perkembangan yang diidentifikasi oleh Erik Erikson (1950) dalam teorinya tentang *Stages of Psychosocial Development*..[42]Nash dan Murray (2010) menambahkan bahwa hal-hal yang dihadapi ketika mengalami *Quarter Life Crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir.[43]

Fenomena *Quarter Life Crisis* semakin mendapatkan perhatian di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia fenomena *Quarter Life Crisis* sering terjadi pada pelajar maupun mahasiswa yang baru selesai menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mereka menemukan bahwa dari 50 responden pelajar di Kampung Inggris, 76% terindikasi mengalami masalah kesehatan mental di usia Quarter Life Crisis. Penelitian Kusumaningrum dan Jannah (2023) menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* di Sidoarjo

[41] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.1

[42] Brigitan argasian.

[43] Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'"

tergolong pada kategori sedang dengan persentase 73,1%, dan *Quarter Life Crisis* pada perempuan lebih tinggi dengan persentase 55%.[44]

3. Fase – Fase Quarter Life Crisis

Penelitian yang dilakukan oleh Robinson, Wright, dan Smith (2010) menemukan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat dibagi menjadi empat fase utama yang dialami secara bertahap oleh individu. Pemahaman tentang fase-fase ini penting untuk mengenali posisi seseorang dalam krisis dan menentukan langkah yang tepat untuk keluar dari keterpurukan.[45]

Fase 1: Perasaan Terjebak (*Feeling Trapped*)

Pada fase pertama, individu merasakan ketidakpuasan dan kebingungan yang mendalam terhadap situasi mereka saat ini, seperti pekerjaan yang tidak memuaskan atau hubungan yang tidak berjalan dengan baik. Mereka merasa hidup berhenti pada satu titik dan tidak melakukan perubahan apapun (*stuck*). Individu sering kali merasa bahwa mereka tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan kehilangan

Fase 2: Kebutuhan untuk Mengubah Situasi (*Need for Change*)

Individu mulai mencari cara untuk keluar dari situasi tersebut, sering kali melalui perubahan besar, seperti pindah pekerjaan atau memutuskan hubungan. Fase ini ditandai dengan keinginan kuat untuk mencari perubahan signifikan dalam hidup. Individu mulai menyadari bahwa

[44] Muchsin, Huda, dan Crisis, "Gambaran mental di usia quarter life crisis."
[45] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

mereka tidak bisa terus berada dalam kondisi yang tidak memuaskan dan membutuhkan langkah berani untuk keluar dari keterjebakan.[46]

Fase 3: Eksplorasi dan Penemuan Diri (*Exploration*)

Fase eksplorasi diikuti dengan penemuan diri dan pemahaman baru tentang apa yang sebenarnya mereka inginkan dalam hidup. Individu mulai mengeksplorasi berbagai pilihan dan menemukan arah yang lebih sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Pada fase ini, individu mulai mempertanyakan kembali tujuan hidup dan mencari makna yang lebih dalam.[47]

Fase 4: Membangun Kembali Kehidupan Baru (*Rebuilding*)

Fase terakhir adalah tahap di mana individu mulai membangun kembali kehidupan mereka dengan arah yang lebih pasti. Mereka mulai membuat komitmen baru pada karier, hubungan, atau gaya hidup yang lebih sesuai dengan tujuan yang telah ditemukan. Fase ini ditandai dengan stabilitas dan kejelasan arah hidup yang lebih baik.

Fenomena ini juga semakin diperparah oleh kemajuan teknologi dan media sosial. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Stebbins dan Dahl (2020), media sosial berperan besar dalam memperkuat perasaan tidak aman pada dewasa muda. Dengan membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan ideal yang dipamerkan oleh orang lain di media sosial, individu cenderung merasa kurang berhasil atau tertinggal jauh. Perasaan bahwa

[46] Brigitan argasian.
[47] Brigitan argasian.

orang lain mencapai lebih banyak dalam waktu yang sama dapat memicu *Quarter Life Crisis*, menambah kecemasan tentang karier, hubungan, dan pencapaian hidup.[48]

Quarter Life Crisis juga terkait dengan perkembangan zaman yang berbeda setiap tahun, yang membuat tiap generasi unik. Schmitt mengatakan bahwa perkembangan zaman terutama dalam hal teknologi membuat setiap generasi unik. Rosyiddin mengatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2010. Mereka telah terpapar teknologi sejak kecil. Generasi Z memiliki ketergantungan pada teknologi, menghadapi masalah yang sama dengan orang dewasa, kurangnya interaksi sosial tatap muka, dan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental. [49]

Walaupun *Quarter Life Crisis* sering dikaitkan dengan perasaan negatif seperti kecemasan dan kebingungan, beberapa ahli melihat krisis ini sebagai peluang untuk pertumbuhan. Scharf menyebutkan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat menjadi momen refleksi yang penting, di mana individu mengevaluasi kembali prioritas hidup mereka dan menemukan arah yang lebih sesuai dengan nilai-nilai aspias prinsip. Melalui krisis ini, individu dapat membangun ketahanan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sulit dan bangkit kembali dengan kekuatan baru. Ketahanan diri membantu

[48] Brigitan argasian.

[49] Ratih, Iswandari, dan Shinta, "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang."

seseorang mengatakan kegagalan, mengambil pelajaran dari pengalaman, dan melanjutkan hidup dengan lebih percaya diri.[50]

Dalam kesimpulannya, *Quarter Life Crisis* adalah fenomena psikologis yang kompleks yang memengaruhi dewasa muda di era modern. Dengan berbagai teori dari Erikson hingga Arnett, serta penelitian terbaru tentang pengaruh sosial dan teknologi, *Quarter Life Crisis* dapat dipahami sebagai fase perkembangan penting yang dapat memberikan peluang untuk pertumbuhan dan penemuan diri. Melalui dukungan yang tepat, kesadaran diri, dan pengembangan ketahanan, krisis ini dapat diubah menjadi batu loncatan menuju kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.[51]

B. Faktor Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis (*Quarter Life Crisis*) merupakan fenomena kompleks yang tidak disebabkan oleh faktor tunggal, melainkan oleh interaksi berbagai tekanan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternalnya. *Quarter Life Crisis* dapat dipengaruhi oleh dua kategori faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam individu itu sendiri, meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar individu, mencakup keadaan lingkungan, hadirnya teman sebaya, dan pengaruh media sosial.[52]

---

[50] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.
[51] Brigitan argasian.
[52] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

Argasian memperluas pemahaman ini dengan mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab *Quarter Life Crisis* ke dalam empat domain utama: faktor individu, faktor sosial, faktor ekonomi, dan faktor relasional. Keempat domain ini saling terkait dan sering kali berinteraksi secara dinamis, memperkuat satu sama lain hingga menciptakan beban psikologis yang kompleks bagi individu yang mengalaminya.[53]

Huwaina & Khoironi juga menegaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, di mana faktor internal dipengaruhi oleh lima karakteristik seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, berfokus pada diri sendiri, perasaan di antara, dan usia kemungkinan, sementara faktor eksternal mencakup hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan.[54]

1. Faktor Individu (Internal)

Faktor individu atau faktor internal merujuk pada kondisi psikologis, kognitif, dan emosional yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor ini menjadi fondasi awal dari mana persepsi tentang krisis mulai terbentuk dan berkembang.faktor internal meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi. Seringkali, individu dewasa mengalami konflik dalam dirinya, yaitu adanya ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan realita.[55]

---

[53] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

[54] Mashdaria Huwaina dan Khoironi Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa," *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2021): hlm,81.

[55] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

a. Krisis Identitas dan Pencarian Tujuan Hidup

Inti dari *Quarter Life Crisis*, adalah krisis identitas yang mendalam. Pada masa dewasa muda, individu berada dalam fase eksplorasi identitas yang intensif, di mana mereka berusaha menentukan siapa diri mereka sebenarnya, apa yang mereka yakini, dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. Erikson yang menyatakan bahwa identitas diri terbentuk melalui proses eksplorasi dan komitmen yang berlanjut sepanjang kehidupan, tetapi krisis identitas biasanya muncul selama masa peralihan ke dewasa.[56]

Erikson menjelaskan bahwa di usia dewasa muda, individu mengalami periode "krisis identitas" di mana mereka berusaha menentukan siapa diri mereka sebenarnya dan apa tujuan mereka dalam hidup. Proses ini tidak selalu berjalan mulus; banyak individu merasa bingung tentang arah hidup mereka, nilai-nilai yang mereka anut, dan tujuan jangka panjang yang ingin mereka capai. krisis identitas dan krisis tujuan hidup sering kali saling mempengaruhi dan memperburuk satu sama lain, di mana ketidakmampuan untuk menemukan makna atau tujuan dalam kehidupan dapat memperburuk perasaan frustrasi dan krisis identitas.[57]

Fase *emerging adulthood* atau dewasa awal, individu berada dalam proses pencarian identitas diri yang ditandai dengan eksplorasi

[56] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.
[57] Brigitan argasian.

identitas atau *identity exploration*, yaitu tahap di mana proses menuju kedewasaan individu dimulai dan individu mulai serius memikirkan hal-hal yang sebelumnya dianggap tidak penting, seperti memilih cinta, pasangan, dan pekerjaan tetap.[58]

Masa peralihan remaja menuju dewasa, individu mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua, mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Namun, banyaknya pilihan yang tersedia di lingkungan eksternalnya dan kebingungan dalam memutuskan cara menghadapi suatu masalah yang sesuai cenderung menimbulkan stres pada individu.[59]

b. *Overthinking* dan Kecemasan Berlebihan

Salah satu manifestasi paling umum dari faktor individu dalam *Quarter Life Crisis* adalah kecenderungan untuk berpikir berlebihan (*overthinking*) dan mengalami kecemasan yang intens. perasaan ketidakpastian dan kecemasan akan masa depan merupakan ciri khas yang paling menonjol dalam fase *Quarter Life Crisis*. Individu yang mengalami krisis ini sering kali dihantui oleh pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang masa depan mereka. ketidakpastian akan masa depan dapat menyebabkan krisis eksistensial, di mana individu

[58] Huwaina dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa."

[59] Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang *Quarter Life Crisis*: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'"

mempertanyakan makna hidup, tujuan, dan identitas diri mereka, yang dapat berujung pada perasaan kehilangan arah dan motivasi.[60]

overthinking merupakan faktor internal utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami *Quarter Life Crisis*. Menurut Hurlock , fase transisi dari masa remaja ke dewasa dapat membuat individu memiliki rasa takut, bingung, panik hingga stres, sehingga individu rentan mengalami krisis yang ditunjukkan dalam berbagai reaksi, salah satunya *overthinking* . *Overthinking* sendiri diartikan sebagai kecenderungan individu untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang-ulang, terutama mengenai hal yang berkenaan dengan masa depan.*Overthinking* menyebabkan individu berekspektasi tinggi, kekecewaan, dan berpotensi merusak kesehatan mental dengan risiko yang serius. [61]

c. Rendahnya Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri

Kepercayaan diri yang rendah merupakan faktor individu lain yang signifikan dalam memicu dan memperburuk,rasa percaya diri juga menjadi faktor yang dapat mengakibatkan individu itu sendiri mengalami *Quarter Life Crisis*. Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri membuat individu cenderung selalu melihat keberhasilan atau pencapaian orang lain dan mulai membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Individu yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi

[60] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.
[61] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

memiliki keyakinan bahwa dirinya juga bisa memiliki pencapaiannya sendiri. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih mudah ragu, merasa rendah diri, dan menjadikan pencapaian orang lain sebagai *ideal life* nya.[62]

perasaan tidak puas dengan perkembangan hidup merupakan inti dari *Quarter Life Crisis*. Seseorang mungkin merasa bahwa mereka "terlambat" dibandingkan teman sebayanya yang tampaknya lebih sukses, sehingga timbul perasaan terisolasi dan inferior.[63] penilaian diri yang rendah merupakan salah satu dimensi dari *Quarter Life Crisis*, di mana masa peralihan dari remaja menuju dewasa membuat individu mulai memikirkan karir serta adanya sikap membandingkan diri dengan orang lain yang ada di sekitarnya, sehingga dengan melihat kesuksesan yang dimiliki oleh teman di sekitarnya, individu seringkali memandang dan menilai dirinya rendah.[64]

2. Faktor Sosial (Eksternal)

Faktor sosial atau faktor eksternal merujuk pada tekanan, pengaruh, dan ekspektasi yang berasal dari lingkungan sekitar individu, termasuk keluarga, teman sebaya, masyarakat luas, dan media sosial. faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, di mana terdapat hal-hal yang ada di sekitar individu yang kemudian dapat menyebabkan dan atau memperburuk masa *Quarter Life Crisis* yang sedang dialami. juga

---

[62] Pamungkas dan Hendrastomo.

[63] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

[64] Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang *Quarter Life Crisis*: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'"

mengidentifikasi bahwa faktor eksternal yang mendorong terjadinya *Quarter Life Crisis* mencakup hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan.[65]

a. Tekanan dan Ekspektasi Keluarga dan Masyarakat

Keluarga dan masyarakat memiliki peran sentral dalam membentuk ekspektasi terhadap individu yang memasuki usia dewasa di banyak budaya, terutama budaya kolektivistik, keluarga sering kali memainkan peran yang lebih dominan dalam kehidupan individu. Harapan orang tua tentang karier, pernikahan, atau pencapaian tertentu dapat menjadi sumber konflik emosional yang signifikan bagi individu yang merasa belum siap atau tidak mampu memenuhi harapan tersebut. banyak negara Timur seperti Jepang dan China, norma budaya yang menekankan stabilitas dan kesesuaian sosial memberikan dampak yang berbeda pada *Quarter Life Crisis*, di mana tekanan sosial untuk mematuhi norma-norma seperti mendapatkan pekerjaan yang stabil dan menjaga kehormatan keluarga dapat memperburuk perasaan terjebak.[66]

b. Peran Teman Sebaya sebagai Pembanding

Teman sebaya memiliki peran yang ambivalen dalam *Quarter Life Crisis*. Di satu sisi, mereka adalah sumber dukungan emosional yang penting; di sisi lain, mereka menjadi "saingan" yang memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. selama *Quarter Life Crisis*,

[65] Huwaina dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa."

[66] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

banyak individu merasa sulit untuk mempertahankan pertemanan jangka panjang, terutama ketika teman-teman mereka tampaknya telah mencapai tahap kehidupan yang berbeda, seperti menikah atau memiliki pekerjaan tetap. Perbedaan dalam pengalaman hidup ini dapat menciptakan jarak emosional dan fisik yang memperburuk perasaan isolasi.[67]

merasa tidak percaya diri dengan pencapaian yang telah diraih karena sering melihat pencapaian orang lain di media sosial yang membuat individu merasa cemas. Beberapa individu juga merasa iri dan rendah diri ketika melihat kehidupan orang lain khususnya teman sebayanya yang tampak sempurna di media sosial, padahal individu tersebut juga tidak mengetahui realita kehidupan yang dialami oleh orang lain tersebut. Perasaan cemas dan suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain justru akan menghambat individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari serta merasa susah fokus untuk menyelesaikan masalah.[68]

c. Pengaruh Dominan Media Sosial

Media sosial adalah faktor eksternal yang paling sering disebut sebagai pemicu utama dan sekaligus faktor yang memperburuk *Quarter Life Crisis*. Fenomena *Quarter Life Crisis* semakin diperparah oleh kemajuan teknologi dan media sosial. Dengan membandingkan

[67] Brigitan argasian.
[68] Pamungkas dan Hendrastomo, "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa."

kehidupan mereka dengan kehidupan ideal yang dipamerkan oleh orang lain di media sosial, individu cenderung merasa kurang berhasil atau tertinggal jauh. Stebbins dan Dahl yang menemukan bahwa media sosial menjadi salah satu pemicu utama kecemasan di kalangan dewasa muda karena memungkinkan perbandingan sosial yang terus-menerus dengan kehidupan ideal yang ditampilkan orang lain.[69]

media sosial merupakan faktor eksternal yang paling dominan dalam *Quarter Life Crisis*. Mayoritas informan dalam penelitian tersebut menyampaikan bahwa mereka mengetahui istilah *Quarter Life Crisis* melalui media sosial, seperti aplikasi Twitter, TikTok, maupun Instagram. Saat membaca istilah *Quarter Life Crisis* di media sosial, informan merasakan hal yang tertulis di media sosial itu ternyata selaras dengan apa yang sedang dialami. Dari media sosial, individu tidak hanya mengenal istilah *Quarter Life Crisis*, tetapi juga menyaksikan realitas semu yang memicu rasa insecure dan tidak percaya diri. Merujuk pada teori hiperrealitas Jean Baudrillard yang digunakan untuk mengkaji penelitian media sosial menciptakan dunia hiperrealitas atau dunia yang melampaui realitas yang bersifat artifisial dan superfisial. Hiperrealitas di media sosial terjadi ketika menganggap kehidupan orang lain itu lebih baik darinya berdasarkan yang dilihat melalui postingan, padahal belum tentu di kehidupan nyata orang tersebut selalu memiliki pencapaian. Media sosial di masa kini juga beralih menjadi

[69] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

tempat untuk orang-orang *flexing* (pamer) dengan cara memperlihatkan kehidupan yang serba ada dan tampak bagus.[70]

penanganan *Quarter Life Crisis* adalah dengan membatasi penggunaan media sosial dan fokus pada usaha serta pencapaian diri sendiri, bukan pada pencapaian orang lain. Mereka menekankan bahwa kesadaran untuk fokus pada usaha dan pencapaian diri, serta memperbaiki kesalahan, dapat mendorong individu menjadi lebih baik.[71]tekanan dari perbandingan sosial yang terjadi di media sosial memperburuk perasaan ketidakpuasan dan krisis diri, karena individu sering kali melihat gambaran yang tidak realistis dari kesuksesan orang lain.

3. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi mencakup segala tantangan yang berkaitan dengan kondisi keuangan, pekerjaan, dan prospek karir individu. Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, faktor ini sering kali menjadi sumber stres yang paling nyata dan terasa karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu untuk bertahan hidup dan mencapai kemandirian.

4. Stres dan Ketidakamanan Finansial

stres keuangan dan ketidakamanan ekonomi merupakan faktor penting yang memengaruhi kehidupan dewasa muda dan sering kali menjadi bagian dari pengalaman *Quarter Life Crisis*. Pada tahap

[70] Brigitan argasian.

[71] Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang *Quarter Life Crisis*: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'"

kehidupan ini, banyak individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan stabilitas keuangan, prospek pekerjaan, dan tantangan karir. Ketidakamanan ekonomi yang dirasakan dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis, menciptakan perasaan cemas, putus asa, dan tidak berdaya.

ketidakamanan ekonomi juga berdampak pada persepsi individu tentang harga diri dan identitas mereka, di mana dewasa muda sering kali mengaitkan status ekonomi mereka dengan nilai diri, sehingga ketidakmampuan untuk mencapai kestabilan ekonomi dapat menyebabkan perasaan gagal dan kehilangan arah dalam hidup.[72]

5. Ketidakpastian Pekerjaan dan Karir

Ketidakpastian tentang masa depan profesional merupakan salah satu faktor paling dominan dalam *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* sering dipicu oleh "ketidakpastian karier" yang muncul setelah individu menyelesaikan pendidikan formal mereka. Pada titik ini, ekspektasi terhadap karier cenderung tidak terpenuhi, sehingga menimbulkan kecemasan d an kebingungan. Individu mungkin merasa bahwa mereka seharusnya sudah lebih jauh dalam pencapaian karier atau kehidupan pribadi mereka, namun realitas tidak sesuai dengan harapan tersebut. banyak dewasa muda yang memilih jalur karir berdasarkan tekanan dari orang tua atau norma sosial, bukan

[72] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

berdasarkan minat pribadi, yang menyebabkan ketidakpuasan dan kecemasan terkait karir.[73]

karier merupakan salah satu dari lima hal paling dicemaskan oleh saat memasuki fase dewasa awal, bersama dengan pendidikan, jodoh, persaingan global, dan kesehatan. juga menyatakan bahwa kebingungan berlebihan, keraguan dalam menentukan karir, dan ketakutan dalam mengambil keputusan merupakan dampak dari *Quarter Life Crisis* yang berkaitan erat dengan ketidakpastian karir.[74]

6. Faktor Relasional

Faktor relasional mencakup dinamika hubungan interpersonal yang dijalani individu, termasuk hubungan dengan orang tua, pasangan romantis, dan teman sebaya. Kualitas hubungan-hubungan ini sangat mempengaruhi kesejahteraan emosional individu dan dapat menjadi sumber baik dukungan maupun stres dalam Masa *Quarter Life Crisis*.

a. Ketidakpastian dan Tekanan dalam Hubungan

Hubungan romantis menjadi salah satu aspek yang paling sering dikhawatirkan oleh individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*. dalam konteks hubungan , ketidakpastian sering kali muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kekhawatiran tentang komitmen, masa depan, dan kesesuaian pasangan. penelitian Arnett (2004) yang menunjukkan bahwa dewasa muda sering kali mengalami kesulitan

[73] Brigitan argasian.

[74] Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang *Quarter Life Crisis*: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'"

dalam menentukan apakah mereka siap untuk komitmen jangka panjang atau pernikahan, di mana ketidakpastian ini dipengaruhi oleh tekanan sosial dan ekspektasi budaya, serta oleh perubahan dalam prioritas pribadi yang terjadi selama fase *Quarter Life Crisis*.[75]

b. Isolasi Sosial dan Kesepian

Akumulasi dari berbagai tekanan yang dialami selama *Quarter Life Crisis* sering kali menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosialnya. isolasi sosial, baik yang bersifat emosional maupun fisik, sering kali menjadi pengalaman yang umum selama fase ini. Isolasi emosional sering kali disebabkan oleh rasa malu, kecemasan, atau ketakutan akan penolakan. isolasi sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial, di mana individu yang mengalami isolasi selama *Quarter Life Crisis* cenderung mengalami peningkatan dalam perasaan kesepian dan penurunan dalam keterlibatan sosial, yang memperparah siklus keterasingan.[76]

perasaan tertekan dan kekhawatiran terhadap relasi merupakan dimensi dari *Quarter Life Crisis*, di mana individu sering kali merasa tertekan karena tuntutan dan merasa belum siap menghadapi tantangan atau tidak memiliki kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan.

---

[75] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.
[76] Brigitan argasian.

7. Dinamika Hubungan Keluarga

Selain hubungan dan pertemanan, hubungan dengan keluarga juga mengalami ketegangan selama *Quarter Life Crisis*. individu yang mengalami krisis ini sering kali merasa terasing dari keluarga mereka, terutama ketika harapan keluarga tidak sesuai dengan realitas hidup mereka. Konflik antara harapan orang tua dan tujuan pribadi individu sering kali menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga. dalam hubungan keluarga, individu menghadapi tantangan untuk mandiri dan bebas dari orang tua. Proses mencapai kemandirian ini sering kali tidak mulus dan menimbulkan konflik internal maupun eksternal.[77]keluarga yang supportive dapat memberikan rasa aman dan stabilitas yang sangat diperlukan selama masa krisis, sementara keluarga yang terlalu menekan justru dapat memperburuk perasaan terjebak.

C. Ciri – Ciri Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis adalah periode krisis perkembangan yang kompleks, ditandai dengan serangkaian ciri yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. *Quarter Life Crisis* tidak hanya sekadar perasaan tidak nyaman biasa, melainkan suatu kondisi yang dapat diidentifikasi melalui beberapa gejala psikologi.[78]

1. Perasaan Ketidakpastian dan Kecemasan Akan Masa Depan

[77] Huwaina dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa."

[78] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

Salah satu ciri utama *Quarter Life Crisis* adalah perasaan ketidakpastian dan kecemasan yang mendalam akan masa. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering kali diliputi pertanyaan-pertanyaan besar tentang tujuan hidup, arah karier, dan identitas diri, yang memicu kecemasan kronis. Perasaan ini diperparah oleh kesulitan dalam mengambil keputusan besar, seperti memilih jalur karier atau komitmen hubungan, yang sering kali disertai dengan rasa takut akan kegagalan dan penyesalan di kemudian hari .[79]

Quarter life crisis merujuk pada krisis psikologis yang ditandai dengan kebingungan dalam eksplorasi identitas, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan yang cenderung dialami pada fase *emerging adulthood*. Penelitian ini melibatkan 301 partisipan dan menemukan bahwa intoleransi ketidakpastian serta *coping religius* bersama-sama berperan signifikan sebagai prediktor *quarter life crisis* [80]

2. Perasaan Terjebak atau Kehilangan Arah (*Locked-in dan Locked-out*)

Ciri khas lainnya adalah perasaan terjebak atau kehilangan arah .Individu merasa terperangkap dalam situasi yang tidak memuaskan, baik itu dalam pekerjaan yang tidak sesuai, hubungan yang tidak sehat, atau gaya hidup yang terasa hampa.

[79] Brigitan argasian.

[80] Azzyati dan Hasanat, "Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator."

Fase *Quarter Life Crisis* yang paling berat adalah fase *locked-out*, yaitu ketika individu merasa kesulitan atau tidak mampu mencapai posisi atau peran dari kehidupan dewasa (*adult roles*) yang diinginkan [81]. dampak negatif *Quarter Life Crisis* berupa pengalaman emosional negatif terjadi pada kelima fase *Quarter Life Crisis*, dan mencapai puncaknya pada fase *locked-out*, dengan tingkat depresi tertinggi dan kesejahteraan terendah.Fase lainnya adalah *locked-in*, yaitu perasaan terjebak dalam posisi atau keadaan yang tidak lagi diinginkan namun sulit untuk keluar . Kedua fase ini menciptakan siklus frustasi yang memperburuk perasaan kehilangan kendali atas hidup.[82]

3. Kebutuhan Akan Penerimaan Sosial dan Validasi

   Quarter Life Crisis juga ditandai dengan kebutuhan akan penerimaan sosial dan validasi yang tinggi .Di era media sosial, kebutuhan ini semakin intensif. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas atau cemas jika pencapaian mereka tidak sebaik rekan sebayanya.[83]

4. Gejala Psikologis Lainnya

[81] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

[82] Kenny Valentino dan Donny Hendrawan, "Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review : An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors" 33 (2025): 26–47.

[83] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

Selain ketiga ciri utama di atas, individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* juga menunjukkan gejala psikologis lain yang signifikan. dampak negatif *Quarter Life Crisis* meliputi[84] :

a. Pengalaman emosional negatif (kecemasan, depresi, perasaan sedih/tertekan)
b. Evaluasi diri negatif (perasaan gagal atau tidak berharga)
c. Rendahnya kesejahteraan psikologis
d. Kehilangan arah dan makna hidup

Menurut artikel dari BINUS Psychology, ciri-ciri seseorang yang mengalami *Quarter Life Crisis* antara lain [85]:

1) Merasa bingung, tidak termotivasi, dan khawatir terhadap masa depannya
2) Terjebak dalam situasi yang tidak disukai
3) Sulit membuat keputusan ketika dihadapkan dengan banyak pilihan
4) Sulit menentukan apakah harus menjalani hidup sesuai dengan keinginan diri sendiri atau tuntutan sosial
5) Khawatir akan tertinggal dalam ketidakpastian hidup dan mulai mempertanyakan tujuan hidup
6) Merasa iri dengan teman sebaya yang sudah mencapai mimpinya terlebih dahulu

[84] Valentino dan Hendrawan, "Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review : An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors."

[85] Rani, "https://psychology.binus.ac.id/2022/11/29/quarter-life-crisis-sebuah-tahap-menuju-kedewasaan/," binus, 2022.

7) Muncul keraguan pada kemampuan diri sendiri

D. Dampak pada Berbagai Aspek Kehidupan

Ciri-ciri *Quarter Life Crisis* tidak hanya terbatas pada kondisi internal individu, tetapi juga berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan eksternal. budaya berperan dalam menentukan ekspektasi atau tuntutan sosial seperti apa yang menjadi sumber tekanan dari *Quarter Life Crisis*. Budaya Barat yang individualistis menekankan pentingnya memenuhi ekspektasi berupa pencapaian karier, sedangkan budaya Timur yang kolektivistis membuat individu lebih berfokus pada tuntutan relasional seperti membantu keluarga, menikah, dan membangun rumah tangga [86].

Secara ringkas, *Quarter Life Crisis* dapat dirangkum sebagai kombinasi dari kecemasan eksistensial, perasaan terjebak (*locked-in/out*), kesulitan mengambil keputusan, ketergantungan pada validasi eksternal, kesejahteraan psikologis rendah, serta tekanan dari berbagai aspek kehidupan seperti karier dan keuangan. Memahami karakteristik ini adalah langkah awal yang krusial, baik bagi individu yang mengalaminya maupun bagi para profesional di bidang psikologi dan konseling, untuk merancang strategi intervensi yang efektif dan membangun resiliensi .[87]

Berdasarkan uraian mengenai ciri-ciri *Quarter Life Crisis* di atas, penelitian ini mengidentifikasi empat indikator psikologis utama yang menjadi

[86] Valentino dan Hendrawan, "Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review : An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors."

[87] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

ciri khas fenomena tersebut. Keempat indikator ini kemudian menjadi landasan *(foundation*) dalam menentukan ayat-ayat Al-Qur'an yang akan dikaji pada Dengan demikian, terdapat keterkaitan sistematis antara teori psikologi *Quartet Life Crisis* dan ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi kerangka operasional penelitian ini.[88]

a. putus asa dan kehilangan harapan ditandai dengan hilangnya optimisme dan perasaan bahwa tidak ada jalan keluar dari masalah.[89] Al-Qur'an menggunakan istilah *al-ya's* untuk menggambarkan kondisi ini. Dalam QS. Yusuf ayat 87, Nabi Ya'qub melarang anak-anaknya berputus asa dari rahmat Allah, dan menegaskan bahwa yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang kafir. Ayat ini mengajarkan bahwa keputusasaan bukanlah sikap seorang mukmin, melainkan cerminan lemahnya keimanan.
b. perasaan sempit dan terjebak *(locked-in/out*) menggambarkan kondisi psikologis di mana individu merasa terkekang, kehilangan arah, dan tidak memiliki ruang gerak.[90] Dalam Al-Qur'an, kondisi ini disebut dengan adh-dhayq (kesempitan). QS. At-Taubah ayat 118 mengisahkan tiga sahabat yang tidak ikut perang Tabuk hingga bumi yang luas terasa sempit bagi mereka dan jiwa mereka pun terasa sempit. Ayat ini secara eksplisit menggambarkan perasaan terjebak

[88] Valentino dan Hendrawan, "Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review : An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors."

[89] Siti Zazak Soraya dan Ratna Nila Puspitasari, "Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students" 19, no. 1 (2025): 287–93.

[90] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

dan sempit yang dialami secara psikologis, sangat relevan dengan pengalaman *Quarter Life Crisis*.

c. iri dengki dan perbandingan sosial muncul ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa rendah diri, dan iri atas pencapaian orang lain.Al-Qur'an menyebut kondisi ini dengan *al-hasad* (iri dengki). Dalam QS. Al-Falaq ayat 5, Allah memerintahkan umat-Nya untuk berlindung dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki. Ayat ini mengajarkan bahwa iri hati adalah penyakit hati yang dapat merusak ketenangan batin dan hubungan antar manusia.

d. kecemasan dan ketakutan akan masa depan merupakan kekhawatiran berlebihan terhadap ketidakpastian hidup dan karier.[91] Al-Qur'an menggunakan istilah al-khauf (ketakutan) untuk menggambarkan kondisi ini. QS. Al-Baqarah ayat 38 memberikan jaminan bagi orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah bahwa mereka tidak perlu takut dan tidak akan bersedih.Ayat ini menjadi penegasan bahwa keimanan kepada Allah mampu menghilangkan kecemasan berlebihan akan masa depan.

[91] Azzyati dan Hasanat, "Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator."

BAB III

PENAFSIRAN AYAT -AYAT *QUARTER LIFE CRISIS*

A. Penafsiran Terhadap ayat -ayat Indikator Psikiologi *Quarter Life Crisis*

Secara umum, *Quarter Life Crisis* memiliki pengertian krisis psikologis yang ditandai dengan kebingungan dalam eksplorasi identitas, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan yang cenderung dialami pada fase emerging adulthood.[92] Dalam Al-Qur'an, kondisi psikologis ini tidak disebutkan secara eksplisit dengan istilah Quarter Life Crisis, namun secara substansial Al-Qur'an berbicara tentang gejala-gejala psikologis yang menjadi indikatornya, seperti putus asa (*al-ya's*), perasaan sempit (*adz-dhayq*), iri hati *(al-hasad*), dan ketakutan (*al-khauf*).

Berdasarkan *Mu'jam al-Mufahras li al-Faz al-Quran al-Karim*, penelusuran kata kunci dilakukan untuk menemukan ayat-ayat yang berkorelasi dengan indikator psikologis *Quarter Life Crisis*.[93] Dari hasil penelusuran, ditemukan empat kata kunci utama, yaitu:

Pertama, kata al-ya's (putus asa) yang berasal dari huruf س - ئ - ي. Kata ini ditemukan dalam beberapa bentuk derivasi, baik sebagai kata kerja (fi'il) maupun kata benda (isim), yang tersebar dalam beberapa surat. Ayat yang paling relevan dengan indikator putus asa dalam *Quarter Life Crisis* adalah QS. Yusuf ayat 87, karena di dalamnya terdapat larangan berputus asa (*la*

[92] Azzyati dan Hasanat.

[93] Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li al-Faz al-Quran al-Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1996).

ta'ya'su) yang ditegaskan dengan ancaman bahwa keputusasaan adalah sifat orang kafir.

Kedua, kata *adz-dhayq* (perasaan sempit dan terjebak) yang berasal dari huruf ق - ي - ض. Kata ini ditemukan dalam beberapa bentuk derivasi yang menggambarkan kondisi sempit, baik secara fisik maupun psikologis. Ayat yang paling relevan dengan indikator perasaan terjebak dalam *Quarter Life Crisis* adalah QS. At-Taubah ayat 118, karena di dalamnya digambarkan secara eksplisit kondisi psikologis tiga sahabat yang merasakan bumi yang luas menjadi sempit dan jiwa mereka terasa sesak.

Ketiga, kata *al-hasad* (iri dengki dan perbandingan sosial) yang berasal dari huruf د - س - ح. Kata ini ditemukan dalam bentuk kata benda (isim) yang merujuk pada sifat iri hati. Ayat yang paling relevan dengan indikator iri dan perbandingan sosial dalam *Quarter Life Crisis* adalah QS. Al-Falaq ayat 5, karena di dalamnya diajarkan untuk berlindung dari kejahatan orang yang dengki ketika ia meluapkan kedengkiannya.[94]

Keempat, kata *al-khauf* (kecemasan dan ketakutan masa depan) yang berasal dari huruf ف - و - خ. Kata ini ditemukan dalam berbagai bentuk derivasi yang merujuk pada kondisi ketakutan dan kecemasan. Ayat yang paling relevan dengan indikator kecemasan masa depan dalam *Quarter Life Crisis* adalah QS. Al-Baqarah ayat 38, karena di dalamnya dijanjikan bahwa

[94] Azzyati, R.A. & Hasanat, N.U. (2026). Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator. Jurnal Psikologi Integratif, 13(2), 186-212.

orang yang mengikuti petunjuk Allah tidak akan diliputi rasa takut (*la khawfun 'alayhim*) dan tidak akan bersedih hati.

Berdasarkan penelusuran derivasi kata kunci di atas, penelitian ini mengklasifikasikan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan indikator psikologis *Quarter Life Crisis* ke dalam empat kelompok. Pertama, QS. Yusuf ayat 87 tentang putus asa dan kehilangan harapan (*al-ya's*). Kedua, QS. At-Taubah ayat 118 tentang perasaan sempit dan terjebak (*adz-dhayq*). Ketiga, QS. Al-Falaq ayat 5 tentang iri dengki dan perbandingan sosial (*al-hasad*). Keempat, QS. Al-Baqarah ayat 38 tentang kecemasan dan ketakutan akan masa depan (*al-khauf*).

1. Putus asa dan Kehilangan Harapan (*Al-Ya's*)

QS. Yusuf ayat 87

يَٰبَنِيَّ ٱذۡهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ٨٧

Artinya: "*Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya, dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang yang kafir."*

Latar belakang ayat ini adalah kesedihan mendalam Nabi Ya'qub atas kehilangan Yusuf dan Bunyamin, namun beliau justru memerintahkan anak-anaknya untuk terus berikhtiar (*tahassas*) dan melarang keras berputus asa

dari rauh Allah yakni kelapangan nafas dan ketenangan jiwa yang hanya datang dari hubungan vertikal kepada-Nya. Kata rauh mengindikasikan hilangnya sesak di dada, menjadikan harapan sebagai nafas kehidupan bagi jiwa yang tertekan. Penegasan bahwa keputusasaan (*al-ya's*) identik dengan kekufuran menunjukkan bahwa hilangnya harapan adalah kondisi psikologis destruktif yang menutup mata hati dari kekuasaan Allah[95]

Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an menafsirkan ayat ini dengan mengawali pada firman Allah:[96] "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya." Qutb menjelaskan bahwa setelah Ya'qub mengungkapkan kesedihan dan keyakinannya kepada Allah, ia kemudian mengarahkan anak-anaknya untuk kembali mencari Yusuf dan saudaranya (Benyamin). Perintah ini menunjukkan bahwa Ya'qub tidak hanya pasif dalam kesedihan, tetapi juga aktif dalam usaha. Kata (تَحَسَّسُوا) *tahassasu* berarti mencari dengan sungguh-sungguh, dan ini menunjukkan bahwa Ya'qub menginginkan anak-anaknya untuk berusaha secara maksimal dalam menemukan kedua putranya yang hilang.

Selanjutnya, Qutb menafsirkan larangan Ya'qub: "Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah." Beliau menekankan bahwa larangan ini adalah perintah yang sangat penting, karena keputusasaan adalah sifat yang bertentangan dengan iman. Qutb menjelaskan bahwa kata (رَوْح) rauḥ dalam ayat ini memiliki makna yang lebih dalam daripada sekadar rahmat. Rauḥ

[95] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsīr Al-Munīr fī Al-'Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-Manhaj, jilid 7* (Damaskus: Dār Al-Fikr, 2009).

[96]Sayyid Quthb, *Tafsīr Fī Ẓilāl Al-Qur'ān JILID 6* (Beirut: Dār Al-Syurūq, 1992).391-392

berarti nafas, kelapangan, dan ketenangan hati. Ketika kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada dan menyesakkan nafas, maka rahmat Allah datang sebagai kelapangan yang menghibur jiwa dan memberikan istirahat dari musibah yang mencengkeram. Dengan demikian, larangan berputus asa dari rauḥ Allah adalah larangan berputus asa dari datangnya ketenangan dan kelapangan yang bersumber dari Allah SWT.[97]

Qutb kemudian mengajukan pertanyaan yang menggugah: "Alangkah ajaibnya hati yang selalu memiliki hubungan dengan Allah?" Menurutnya, orang yang hatinya selalu terhubung dengan Allah tidak akan pernah berputus asa, meskipun diliputi oleh segala musibah dan penderitaan yang menyempitkan dengan dahsyat. Iman memberikan ketenangan di tengah kesempitan, hiburan di tengah kesedihan, dan kepercayaan di tengah ketidakpastian. Orang beriman berada dalam naungan imannya, dalam hiburan hubungannya dengan Tuhannya, dan dalam ketenangan kepercayaannya kepada Tuhannya, walaupun ia berada dalam kedahsyatan yang menyempitkan dan musibah yang menyesakkan.[98]

Qutb menegaskan makna firman Allah: "Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir." Beliau menjelaskan bahwa orang-orang kafir adalah mereka yang tidak memiliki hubungan dengan Allah, sehingga ketika musibah menimpa mereka, mereka kehilangan harapan dan jatuh dalam keputusasaan. Sebaliknya, orang-orang

[97] Quthb.
[98] Quthb.

beriman yang hatinya selalu disirami dengan rahmat Allah, yang merasakan setiap hal yang menghidupkan dan menyemangatinya, mereka tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah dalam kondisi apa pun.[99]

Qutb juga menyoroti bahwa perintah Ya'qub untuk mencari Yusuf dan saudaranya menunjukkan bahwa iman tidak menghilangkan kewajiban untuk berusaha. Ya'qub tidak hanya berdoa dan berharap, tetapi juga memerintahkan anak-anaknya untuk bergerak dan mencari. Ini adalah keseimbangan sempurna antara tawakal kepada Allah dan ikhtiar yang sungguh-sungguh. Harapan kepada Allah harus dibarengi dengan usaha nyata, karena Allah tidak mengubah nasib suatu kaum kecuali mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.

Dengan demikian, Qutb menyimpulkan bahwa ayat ini mengajarkan tentang harapan yang tak pernah padam sebagai ciri utama orang beriman. Keputusasaan adalah sifat orang kafir, sedangkan harapan adalah sumber kekuatan dan ketenangan bagi orang mukmin. Hubungan yang erat dengan Allah melahirkan keyakinan bahwa pertolongan Allah selalu dekat, dan kelapangan selalu mengikuti kesempitan. Inilah rahasia ketenangan hati Ya'qub. [100]

Sedangkan Imam Ath-Thabari memulai memulai penafsirannya dengan menjelaskan bahwa ketika Nabi Ya'qub AS mengharapkan berita tentang Yusuf, ia berkata kepada anak-anaknya: "Wahai anak-anakku,

[99] Quthb.
[100] Quthb.

pergilah ke tempat kalian datang" (yakni ke negeri yang darinya mereka datang dan di mana mereka meninggalkan kedua saudara mereka). "Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya." Ath-Thabari menjelaskan bahwa kata (تَحَسَّسُوا) tahassasu berarti carilah Yusuf dan temukan berita tentangnya. Asal kata ini adalah wazan "al-qattal" yang menunjukkan makna sungguh-sungguh dalam mencari. Adapun "saudaranya" yang dimaksud adalah Benyamin.[101]

Ath-Thabari kemudian menafsirkan firman Allah: "Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah." Maksudnya, janganlah kalian berputus asa bahwa Allah akan mendatangkan kegembiraan dan kebahagiaan bagi kita, karena kesedihan yang kita rasakan terhadap Yusuf dan saudaranya, Allah akan memberikan kebahagiaan dari sisi-Nya sehingga Allah akan mempertemukan kita dengan keduanya. Ath-Thabari menegaskan bahwa "rahmat Allah" di sini bermakna kelapangan dan rahmat-Nya, dan seseorang tidak boleh putus harapan dari-Nya.

Selanjutnya, Ath-Thabari menafsirkan firman Allah: "Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir." Menurut Ath-Thabari, maknanya adalah tidak akan berputus asa dari kelapangan dan rahmat Allah kecuali orang-orang yang mengingkari kekuasaan-Nya. Mereka adalah orang-orang kafir yang mantap

[101] Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Tafsīr Al-Ṭabarī: Jāmi' Al-Bayān 'an Ta'wīl Āy Al-Qur'ān, jilid 16* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1999).218-225

kekufurannya, karena mereka menduga bahwa kenikmatan yang hilang tidak akan kembali lagi, padahal Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.[102]

Ath-Thabari kemudian mengutip berbagai riwayat dari para ulama untuk memperkuat penafsirannya:

1) As-Suddi menafsirkan perintah "carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya" sebagai pencarian di Mesir, dan "jangan berputus asa dari rahmat Allah" bermakna dari kelapangan Allah untuk mengembalikan Yusuf.
2) Qatadah meriwayatkan makna yang sama tentang larangan berputus asa dari rahmat Allah.
3) Ibnu Ishaq menyatakan bahwa Ya'qub berprasangka baik kepada Tuhannya dengan apa yang terkandung dalam kesedihannya. Ia berkata kepada anak-anaknya: "Pergilah kamu ke negeri yang darinya kamu datang, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah," yakni dari kelapangan-Nya. "Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir."
4) Adh-Dhahhak menafsirkan "rahmat Allah" sebagaimana makna lahirnya, yaitu rahmat dan kasih sayang Allah.
5) Ibnu Zaid juga menafsirkan "rahmat Allah" dengan makna yang sama.[103]

[102] Ath-Thabari.
[103] Ath-Thabari.

Ath-Thabari menyimpulkan bahwa ayat ini mengajarkan agar manusia tidak pernah putus asa dari rahmat Allah dalam kondisi apa pun. Keputusasaan adalah sifat orang-orang kafir yang mengingkari kekuasaan Allah, sedangkan orang beriman harus selalu berprasangka baik kepada Tuhannya dan meyakini bahwa Allah Maha Kuasa untuk menghadirkan kembali apa yang telah hilang, bahkan menambahnya. Ya'qub AS menjadi teladan dalam hal ini, karena meskipun kesedihan mendalam menyelimutinya, ia tetap memerintahkan anak-anaknya untuk terus mencari dan tidak pernah berputus asa dari pertolongan Allah.

Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menafsirkan ayat ini dengan mengawali pada firman Allah: "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya." Az-Zuhaili menjelaskan bahwa kata (تَحَسَّسُوا) tahassasū digunakan untuk mencari sesuatu yang baik, berbeda dengan kata (تَجَسَّسُوا) tajassasū yang digunakan untuk mencari keburukan secara sembunyi-sembunyi.[104]Dengan demikian, perintah Ya'qub kepada anak-anaknya adalah perintah mencari berita tentang Yusuf dan saudaranya (Benyamin) dengan cara yang baik dan terpuji, bukan dengan cara memata-matai.[105]

Az-Zuhaili kemudian menafsirkan larangan Ya'qub: "Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah." Beliau menegaskan bahwa berputus asa dari rahmat Allah adalah sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT. Tidak

[104] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsīr Al-Munīr fī Al-'Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-Manhaj, jilid 7*.362-365

[105] Wahbah Az-Zuhaili.

ada yang putus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir, yaitu orang-orang yang tidak memercayai takdir dan tidak tahu hikmah Allah kepada hamba-Nya. Adapun orang mukmin, mereka tidak pernah putus asa dari rahmat Allah. Mereka selalu berharap agar diberikan keluasan dan kelapangan.

Az-Zuhaili mengutip pendapat Ibnu Abbas yang menyatakan bahwa seorang mukmin selalu berada dalam kebaikan. Ia berharap kepada Allah saat mendapat musibah dan bersyukur kepada-Nya saat mendapatkan nikmat. Sikap ini menunjukkan bahwa harapan dan keyakinan kepada Allah adalah ciri utama orang beriman, yang membedakannya dari orang kafir yang selalu berputus asa.[106]

Az-Zuhaili juga menyebutkan riwayat bahwa Nabi Ya'qub pernah bermimpi melihat malaikat pencabut nyawa, lalu ia bertanya, "Apakah engkau telah mencabut nyawa putraku, Yusuf?" Malaikat itu menjawab, "Demi Allah, aku tidak mencabut nyawanya. Sampai saat ini ia masih hidup." Riwayat ini menunjukkan bahwa keyakinan Ya'qub bahwa Yusuf masih hidup bukanlah sekadar perasaan, melainkan didasarkan pada ilham dan mimpi yang benar. Ibnu Abbas menafsirkan firman Allah: "Dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tidak ketahui" (وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ), bahwa maksudnya adalah mimpi yang dilihat Yusuf waktu kecil itu benar

[106] Wahbah Az-Zuhaili.

dan akan menjadi kenyataan. Ya'qub mengetahui melalui wahyu atau ilham bahwa Yusuf masih hidup dan akan kembali kepadanya.[107]

Az-Zuhaili kemudian menekankan bahwa ayat ini memberikan pelajaran berharga tentang larangan berputus asa. Beliau mengutip sabda Nabi SAW dan atsar para ulama bahwa ekspresi kesedihan yang dilarang adalah ekspresi yang timbul dari kebodohan, seperti menjerit-jerit, memukul-mukul kepala, dan merobek-robek pakaian. Rasulullah SAW pernah menangisi anak-anak dari putri beliau, lalu ada yang bertanya, "Ya Rasulullah, kenapa Anda menangis? Bukankah Anda yang melarang kami menangis?" Beliau menjawab, "Aku tidak melarang kalian menangis. Hanya saja aku melarang kalian melakukan dua kebodohan, yaitu berteriak saat gembira dan menjerit saat sedih." Hasan al-Basri juga berkomentar ketika ia menangis, "Aku tidak melihat Allah menjadikan kesedihan yang dialami Nabi Ya'qub sebagai sebuah aib." Dengan demikian, Az-Zuhaili menegaskan bahwa kesedihan itu wajar dan manusiawi, selama tidak disertai dengan keluhan dan keputusasaan kepada Allah.

Selanjutnya, Az-Zuhaili menafsirkan firman Allah: "Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir." Beliau menjelaskan bahwa orang-orang kafir adalah mereka yang tidak memercayai takdir Allah dan tidak memahami hikmah-Nya. Mereka menduga bahwa kenikmatan yang hilang tidak akan kembali lagi. Padahal, Allah Maha Kuasa untuk menghadirkan kembali apa yang telah hilang dan

[107] Wahbah Az-Zuhaili.

bahkan menambahnya. Karena itu, orang beriman tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah dalam kondisi apa pun.[108]

Di bagian akhir, Az-Zuhaili menyimpulkan bahwa sikap sepuluh anak-anak Ya'qub tidak berubah dari kecil hingga dewasa. Mereka tetap menyimpan rasa iri, dengki, dan hasud terhadap kedua saudara mereka, Yusuf dan Benyamin. Hal ini bisa dipahami dari sikap mereka yang berusaha membenarkan diri sendiri dan menganggap remeh perasaan ayah mereka. Namun, Ya'qub tetap sabar dan tidak pernah berputus asa dari pertolongan Allah. Beliau terus memerintahkan anak-anaknya untuk mencari dan tidak menyerah, karena harapan kepada Allah adalah sumber kekuatan bagi setiap mukmin.

M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menafsirkan ayat ini dengan mengawali pada perintah Nabi Ya'qub AS kepada anak-anaknya: "Pergilah, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya." Kata (تَحَسُّس) tahassas yang digunakan dalam ayat ini berasal dari kata hiss yang bermakna indera[109]. Yang dimaksud adalah upaya sungguh-sungguh untuk mencari sesuatu, baik berita maupun barang, baik terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, untuk kebaikan maupun keburukan. Shihab membedakannya dengan kata (تَجَسُّس) tajassus yang digunakan untuk memata-matai sesuatu dan mencari beritanya yang buruk secara sembunyi-

[108] Wahbah Az-Zuhaili.

[109] M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'ān jilid 6* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).318-320

sembunyi. Dengan demikian, perintah Ya'qub adalah perintah mencari dengan cara yang baik dan tidak terlarang.

Shihab kemudian menjelaskan bahwa Ya'qub hanya memerintahkan mencari berita tentang Yusuf dan saudaranya (Benyamin), tetapi tidak menyuruh mencari anaknya yang tertua. Hal ini karena diketahui keberadaan anak tertua di Mesir dan itu atas kehendaknya sendiri, berbeda dengan Yusuf yang dianggap hilang atau Benyamin yang diduga berada di tangan orang lain dan diperbudak. Dengan demikian, fokus pencarian hanya pada dua orang yang benar-benar membutuhkan pertolongan.[110]

Shihab menguraikan makna kata (رَوْح) rauḥ yang terdapat dalam frasa "jangan berputus asa dari rahmat Allah" (لا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ). Ada yang memahaminya bermakna nafas, karena kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada dan menyesakkan nafas. Sehingga, bila seseorang dapat bernafas dengan baik, maka dada menjadi lapang. Dari sini, lapangnya dada diserupakan dengan hilangnya kesedihan dan tertanggulangnya problema. Ada pula yang memahami kata rauḥ seakar dengan kata istirāḥah, yakni hati beristirahat dan tenang. Dengan demikian, ayat ini seakan-akan menyatakan: jangan berputus asa dari datangnya ketenangan yang bersumber dari Allah SWT.

Shihab menegaskan makna firman Allah: "Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir" (إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ), yakni mereka yang mantap kekufurannya. Ini berarti

[110] Shihab.

bahwa keputusasaan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang kekufurannya belum mencapai peringkat itu, maka ia biasanya tidak kehilangan harapan. Sebaliknya, semakin mantap keimanan seseorang, semakin besar pula harapannya. Bahwa keputusasaan hanya layak dari manusia durhaka, karena mereka menduga bahwa kenikmatan yang hilang tidak akan kembali lagi. Padahal sesungguhnya kenikmatan yang diperoleh sebelumnya adalah berkat anugerah Allah jua, sedang Allah Maha Hidup dan terus-menerus wujud. Allah dapat menghadirkan kembali apa yang telah lenyap, bahkan menambahnya, sehingga tidak ada tempat bagi keputusasaan bagi orang yang beriman.[111]

Uraian penafsiran keempat mufasir terhadap QS. Yusuf: 87 menunjukkan korelasi tematik yang utuh dan saling melengkapi. Pada pokok bahasan perintah mencari (tahassas), Ath-Thabari dan Az-Zuhaili menyoroti makna kesungguhan, Az-Zuhaili dan Shihab mempertegas distingsi etis dengan tajassus (mencari keburukan), sementara Qutb menekankan bahwa perintah ini meniscayakan ikhtiar aktif sebagai wujud iman yang tidak pasif. Pada pokok bahasan makna rauḥ Allah, terjadi gradasi saling melengkapi: Ath-Thabari dan Az-Zuhaili menafsirkannya secara tekstual sebagai kelapangan dan rahmat, sedangkan Qutb dan Shihab memperdalamnya ke ranah psikologis sebagai "nafas yang melapangkan dada" serta ketenangan hati (istirāḥah) yang menjadi hiburan jiwa di tengah kesempitan. Adapun pada pokok bahasan larangan berputus asa, seluruh

[111] Shihab.

mufasir sepakat bahwa keputusasaan identik dengan kekufuran, hanya saja Ath-Thabari dan Az-Zuhaili menjelaskannya dari sisi teologis (mengingkari kekuasaan mutlak Allah), sementara Qutb dan Shihab dari sisi relasional (terputusnya hubungan hati dengan Tuhan), yang keduanya tidak bertentangan melainkan saling mengokohkan bahwa harapan adalah buah dari keyakinan yang kuat.

Pada pokok bahasan keseimbangan ikhtiar dan kesedihan, Qutb menegaskan harmoni antara tawakal dan usaha, Az-Zuhaili menekankan kewajaran kesedihan selama tidak disertai keluhan kepada Allah, Shihab menunjukkan prioritas dalam berikhtiar (fokus pada Yusuf dan Benyamin), serta Ath-Thabari menguatkannya dengan riwayat-riwayat tentang prasangka baik (husnudzan) Ya'qub kepada Tuhannya. Dengan demikian, keempat penafsiran ini Ath-Thabari sebagai fondasi tekstual, Az-Zuhaili sebagai penguat bahasa dan fiqh, Qutb sebagai ruh spiritual, dan Shihab sebagai penyempurna kontekstual saling berkorelasi secara tematik tanpa satu pun yang mereduksi makna yang lain, sehingga menghasilkan pemahaman bahwa ayat ini mengajarkan optimisme aktif: berusaha maksimal, bersedih secara wajar, dan tidak pernah putus asa karena Allah Mahakuasa mendatangkan kelapangan setelah kesempitan.

2. Perasaan Sempit dan Terjebak (*Adh-Dhayq*)

Q.S At-Taubah ayat 118

وَّعَلَى الثَّلٰثَةِ الَّذِيْنَ خُلِّفُوْاۗ حَتّٰٓى اِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْاَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ اَنْفُسُهُمْ

وَظَنُّوْٓا اَنْ لَّا مَلْجَاَ مِنَ اللّٰهِ اِلَّآ اِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوْبُوْاۗ اِنَّ اللّٰهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ ﴿١١٨﴾

Artinya: *"Dan terhadap tiga orang yang ditangguhkan (penerimaan tobat) mereka, hingga apabila bumi yang luas itu telah terasa sempit oleh mereka dan jiwa mereka pun terasa sempit (pula) serta mereka yakin bahwa tidak ada tempat berlindung dari (azab) Allah, kecuali (dengan kembali) kepada-Nya. Kemudian Allah menerima tobat mereka agar mereka tetap dalam tobatnya. Sungguh, Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang."*

Ayat ini menggambarkan puncak ujian tiga sahabat jujur (Ka'ab, Murarah, Hilal) yang diasingkan selama 50 malam karena kelalaian mereka dalam Perang Tabuk, sehingga bumi yang luas terasa sempit (*dhaqat*) dan jiwa mereka sendiri terasa menyesakkan. Kondisi ini melahirkan perasaan terjebak dan isolasi sosial ekstrem, yang dalam psikologi modern setara dengan kecemasan berat dan depresi. Namun, justru pada titik nadir itulah mereka menyadari bahwa tiada tempat berlindung (*la malja'a*) kecuali kepada Allah, yang menjadi pintu pembebasan dan penerimaan taubat.

Penafsiran Imam Al-Qurthubi dalam kitab Tafsir Al-Qurthubi Secara bahasa, kata (الضَّيْق) adh-dhayq dan (ضَاقَتْ) dhaqat dalam firman Allah: "dan bumi yang luas itu telah terasa sempit oleh mereka" berasal dari akar kata (ضَاقَ) dhāqa yang berarti sempit, terasa menyempit, atau tidak lapang.

Lawan katanya adalah (السَّعَة) as-sa'ah yang berarti luas. Dalam konteks ayat ini, adh-dhayq bukan merujuk pada sempitnya tempat secara fisik, melainkan sempitnya hati dan perasaan akibat tekanan psikologis dan sosial yang luar biasa. Kata (ضَاقَتْ عَلَيْهِمْ) *dhāqat 'alayhim* berarti terasa sempit bagi mereka, padahal bumi itu sendiri luas. Ini adalah ungkapan metaforis yang menggambarkan kondisi batin seseorang yang merasa dunia seakan-akan tidak memiliki ruang lagi untuknya karena beban kesedihan, rasa bersalah, atau pengucilan sosial.[112]

Al-Qurthubi juga menyebutkan bahwa dalam bahasa Arab, kata (زُبُب) zubub digunakan untuk menggambarkan rumah yang luas, sedangkan lawannya "lā zubub" berarti sempit. Huruf mā dalam firman Allah "wa mā" adalah mā maṣdariyyah, sehingga maknanya adalah "hingga ketika bumi terasa sempit bagi mereka padahal sebenarnya ia luas" perasaan sempit itu muncul karena mereka diasingkan oleh kaum muslim lainnya. Al-Qurthubi menegaskan bahwa ungkapan ini menunjukkan bahwa orang-orang yang berbuat maksiat harus diasingkan sampai mereka bertobat.

Imam Al-Qurthubi kemudian menjelaskan firman Allah: "Dan terhadap tiga orang yang ditangguhkan (penerimaan tobat) mereka." Secara bahasa, kata (خُلِّفُوا) khullifu berasal dari akar kata (خَلَفَ) khalafa yang berarti meninggalkan atau menggantikan. Dalam konteks ayat ini, khullifū bermakna ditangguhkan atau ditunda keputusan mereka, tidak seperti yang

[112] Al-Qurthubi, *Al-Jāmi‘ li Aḥkām Al-Qur‘ān jilid 8* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 2003).707-717

lain yang segera diterima tobatnya. Al-Qurthubi mengutip beberapa pendapat ulama mengenai makna kata ini:

1) Mujahid dan Abu Malik berpendapat bahwa maknanya adalah tidak mau bertobat pada awalnya, sehingga keputusan mereka ditangguhkan.
2) Qatadah berpendapat bahwa maksudnya adalah tidak mengikuti peperangan Tabuk, sehingga mereka tertinggal dari pasukan Muslim.
3) Muhammad bin Zaid berpendapat bahwa makna khullifū adalah ditinggalkan, sebagaimana ungkapan bahasa Arab "khallaftu fulānan" yang berarti aku meninggalkan fulan dan berpisah dengannya.[113]
4) Al-Qurthubi juga mencatat beberapa qira'ah (cara baca) yang berbeda mengenai lafaz ini. Ikrimah membacanya dengan lafaz (خَلَّفُوا) khallafu yang berarti orang-orang yang mengikuti jejak (menyusul) Rasulullah SAW. Sementara itu, Ja'far bin Muhammad membacanya dengan lafaz (خَالَفُوا) khalafu yang berarti menyalahi perintah. Namun, Al-Qurthubi menegaskan bahwa pendapat yang benar adalah yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim, bahwa yang dimaksud dengan "tiga orang yang ditangguhkan" adalah Ka'ab bin Malik, Murarah bin Rabi'ah Al-Amiri, dan Hilal bin Umayyah Al-Waqifi tiga sahabat dari kalangan Anshar yang tidak ikut serta dalam Perang Tabuk.[114]

Al-Qurthubi menjelaskan bahwa ayat ini turun berkaitan dengan tiga sahabat yang tidak ikut Perang Tabuk karena kelalaian, Mereka dengan

[113] Al-Qurthubi.
[114] Al-Qurthubi.

jujur mengakui kesalahan mereka di hadapan Rasulullah SAW, berbeda dengan orang-orang munafik yang berbohong dan langsung diterima uzurnya. Rasulullah SAW kemudian menangguhkan keputusan mereka sampai turun wahyu, dan mereka diasingkan serta dijauhi oleh masyarakat selama lima puluh malam. Dalam masa pengucilan itu, mereka mengalami tekanan psikologis yang berat: bumi yang luas terasa sempit, jiwa mereka tertekan dan sesak, dan mereka menyadari bahwa tidak ada tempat berlindung dari Allah kecuali kembali kepada-Nya. Kondisi ini berlangsung hingga Allah menurunkan wahyu yang menerima taubat mereka dan mengembalikan mereka ke dalam barisan Islam.[115]

Al-Qurthubi menekankan bahwa kejujuran adalah kunci keselamatan mereka, dan pengucilan yang mereka alami menjadi sarana pembersihan dosa serta peningkatan derajat di sisi Allah. penafsiran Al-Qurthubi di atas menggambarkan fenomena isolasi sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Kata *adh-dhayq* menggambarkan kondisi kecemasan dan depresi akibat pengucilan perasaan bahwa dunia terasa sempit dan tidak ada ruang untuk bernapas. Ketiga sahabat ini menunjukkan ketahanan yang luar biasa dengan tetap bertahan dalam tekanan. Yang terpenting, kisah ini mengajarkan bahwa kejujuran dan penerimaan konsekuensi adalah fondasi kesehatan mental yang sejati, karena justru kejujuran itulah yang menjadi jalan pembebasan mereka.

[115] Al-Qurthubi.

Penafsiran Sayyid Qutb Secara bahasa, kata (الضَّيْق) adh-dhayq dan (ضَاقَتْ) dhāqat berasal dari akar kata (ضَاقَ) dhāqa yang berarti sempit, terasa menyempit, atau tidak lapang. Lawan katanya adalah (السَّعَة) as-sa'ah yang berarti luas. Dalam ayat ini, adh-dhayq bukan merujuk pada sempitnya tempat secara fisik, melainkan sempitnya hati dan perasaan akibat tekanan psikologis dan sosial. Sayyid Qutb menafsirkan ungkapan "bumi yang luas telah terasa sempit oleh mereka" bahwa ujungnya menjadi pendek, ruangnya menjadi kecil, dan mereka merasakan kesulitan dan kesempitan darinya. Adapun "jiwa mereka pun telah sempit (pula terasa) oleh mereka" berarti seakan-akan tubuh mereka menjadi tempat yang sempit dan tak dapat menampung jiwa mereka, sehingga menekan dan menghimpit jiwa mereka.[116]

Sayyid Qutb menafsirkan ayat ini dengan menjelaskan bahwa ayat ini berbicara tentang tiga sahabat yang tidak ikut dalam Perang Tabuk, yaitu Ka'ab bin Malik, Murarah bin Rabi'ah Al-Amiri, dan Hilal bin Umayyah Al-Waqifi. Ketika orang-orang lain yang tidak ikut berperang datang kepada Rasulullah SAW dengan alasan dan sumpah, beliau menerima permohonan maaf mereka. Namun, ketiga orang ini ditangguhkan keputusannya sampai Allah menurunkan wahyu tentang mereka.

Qutb menggambarkan kondisi psikologis mereka: "hingga apabila bumi yang luas itu telah terasa sempit oleh mereka dan jiwa mereka pun telah terasa sempit (pula terasa) oleh mereka." Bumi yang luas menjadi

[116] Quthb, *Tafsīr Fī Ẓilāl Al-Qur'ān JILID 6*.389-392

sempit bagi mereka karena hubungan dan ikatan sosial terputus. Mereka dijauhi dan diasingkan, sehingga tempat yang biasanya terasa luas menjadi menyesakkan. Jiwa mereka tertekan dan terhimpit dalam wadah yang tidak lagi cukup menampungnya.[117]Kemudian Allah berfirman: "dan mereka mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja." Dalam kondisi menekan ini, ketiga sahabat itu menyadari bahwa tidak ada tempat perlindungan kecuali kembali kepada Allah. Tidak ada jalan keluar kecuali berserah kepada-Nya.

Kemudian datanglah pembebasan: "Kemudian Allah menerima tobat mereka agar mereka tetap dalam tobatnya. Sesungguhnya Allahlah Yang Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang." Qutb menjelaskan bahwa Allah menerima tobat mereka dari dosa khusus ini agar mereka bertobat secara umum atas segala perbuatan salah mereka yang lalu, dan kembali kepada Allah secara utuh dalam segala apa yang akan datang.Qutb mengutip perkataan Ka'ab bin Malik: "Ketika saya seperti itu, dan merasakan seperti yang dikatakan dalam Al-Qur'an bahwa jiwa ini terasa sesak dan bumi ini sudah terasa gersang, tiba-tiba saya mendengar teriakan yang amat keras yang mengatakan, 'Hai Ka'ab, bergembiralah!' Maka, saya pun segera bersujud, dan tahulah saya bahwa masalah saya sudah mendapatkan pemecahannya dari Allah. Rasulullah mengumumkan tentang ampunan Allah bagi kami ketika beliau shalat Subuh."[118]

[117] Quthb.
[118] Quthb.

Ka'ab juga berkata sebagai bentuk tobatnya: "Wahai Rasulullah, salah satu wujud tobat saya, maka saya berikan seluruh harta saya sebagai sedekah bagi Allah dan Rasulullah." Rasulullah SAW menjawab, "Peganglah sebagian hartamu, karena ia baik bagimu." Ka'ab kemudian berkata, "Allah telah menyelamatkan saya karena kejujuran. Karena itu, sebagai bukti tobat saya adalah saya tidak akan berkata kecuali perkataan yang benar dan jujur selama hidup saya."Qutb menyimpulkan bahwa kisah ini menunjukkan bagaimana tobat yang diterima disambut dan diagungkan dalam masyarakat Islam. Pembawa berita gembira menggenjot kudanya untuk menyampaikan berita itu, dan orang yang mendaki bukit untuk menyampaikan kabar gembira. Semua ini menunjukkan bahwa masyarakat Islam adalah masyarakat yang menghargai kejujuran, menerima tobat dengan sukacita, dan mengagungkan rahmat Allah.[119]

Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar Secara bahasa, kata (الضَّيْق) adh-dhayq dan (ضَاقَتْ) dhāqat berasal dari akar kata (ضَاقَ) dhāqa yang berarti sempit, terasa menyempit, atau tidak lapang. Lawan katanya adalah (السَّعَة) as-sa'ah yang berarti luas. Dalam ayat ini, adh-dhayq bukan merujuk pada sempitnya tempat secara fisik, melainkan sempitnya hati dan perasaan akibat tekanan psikologis dan sosial. Hamka menafsirkan "bumi yang luas telah terasa sempit oleh mereka" dengan ungkapan: "Kalau awak dipencilkan orang, ke mana-mana pergi tidak ada orang yang mau menegur-sapa, niscaya sempitlah bumi tempat tegak, walaupun bagaimana

[119] Quthb.

lapangnya." Adapun "jiwa mereka pun telah terasa sempit oleh mereka" berarti hati menjadi pick, alam rasanya jadi sempit, pengharapan telah tertutup, sehingga timbul perasaan dalam hati lebih baik mati daripada hidup.[120]

Hamka menjelaskan bahwa ayat ini berbicara tentang tiga sahabat yang tidak ikut dalam Perang Tabuk, yaitu Ka'ab bin Malik, Hilal bin Umaiyah, dan Marrah bin Rabi'. Mereka telah mengakui dengan terus-terang bahwa alasan yang mereka kemukakan hanyalah alasan yang dicari-cari saja, karena kelalaian dan rasa malas, bukan karena halangan syar'i. Mendengar pengakuan jujur mereka, Rasulullah SAW tidak segera mengambil keputusan, tetapi memulangkan urusan mereka kepada ketentuan Allah SWT. Mereka kemudian disisihkan dari masyarakat, tidak ditegur-sapa, dan sangat berdukacita atas sikap yang ditentukan Rasulullah SAW.

Hamka menafsirkan bahwa dalam keadaan yang sangat muram dan gelap itu, harapan satu-satunya yang tersisa adalah kurnia ampunan dari Allah. Mereka menyadari bahwa tidak ada tempat mengelak dari Allah kecuali kepada-Nya jua. Kemudian Allah menerima tobat mereka, dan mereka kembali ke dalam barisan Islam dengan penuh sukacita.[121]

Hamka juga menarik pelajaran penting dari peristiwa ini. Beliau menyatakan bahwa orang-orang munafik datang ke hadapan Rasulullah

[120] Hamka, *Tafsir Al-Azhar jilid 4* (jakarta: Pustaka Panjimas, 1982). 3154-3160.
[121] Hamka.

SAW dengan mengemukakan berbagai dalih dusta, dan beliau menerima alasan mereka karena hanya menilik yang zahir, tidak mengetahui yang batin. Sementara itu, tiga sahabat yang jujur ini justru menerima hukuman pengucilan. Hamka menegaskan bahwa hukuman atau kucilan yang dijatuhkan kepada orang-orang yang beriman bukanlah hukuman semata, melainkan alat untuk mempertinggi mutu iman mereka. Mereka lebih suka menerima kemurkaan Nabi karena masih dianggap umat dan sahabatnya yang beriman, daripada tidak dijatuhi hukuman karena dipandang bukan orang yang beriman.

Hamka menyimpulkan bahwa meskipun ujian yang ditempuh terasa berat, takwa hendaklah ditegakkan terus. Ka'ab dan kedua temannya mempertahankan takwa meskipun harus menderita dikucilkan 50 hari. Mereka menyaksikan orang-orang yang berbohong dapat melepaskan diri dari kesulitan, sedangkan mereka yang berkata jujur dimurkai. Namun, mereka tetap tidak mau masuk golongan munafik. Ayat ini kemudian diakhiri dengan seruan: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan beradalah kamu bersama orang-orang yang benar" (QS. At-Taubah: 119), yang merupakan pelajaran tentang keutamaan kejujuran dan konsekuensi iman yang teguh.[122]

Penafsiran dari ayat ini dapat dipahamami bahwa saling mengokohkan dalam memaknai ujian psikologis dan sosial sebagai instrumen pemurnian iman. Al-Qurthubi menekankan metafora kesempitan

[122] Hamka.

hati (adh-dhayq) sebagai isolasi sosial yang berfungsi sebagai ta'zir penyuci dosa, dengan kejujuran sebagai kunci keselamatan. Sayyid Qutb memperdalam dimensi eksistensial, bahwa kesempitan ruang dan jiwa memaksa manusia mengakui ketiadaan tempat berlindung selain Allah—mengubah penderitaan menjadi pembebasan spiritual. Hamka menyoroti paradoks bahwa kebohongan lolos dari hukuman lahiriah, sedangkan kejujuran justru berbuah pengucilan; namun menurutnya, hukuman itu justru meningkatkan derajat iman karena mereka lebih memilih dimurkai sebagai umat beriman daripada dibiarkan sebagai golongan munafik.Ketiganya menyimpulkan bahwa tekanan sosial dan batin bukanlah azab, melainkan ruang kontemplasi yang menghantarkan pada tobat total, di mana kejujuran menjadi bukti ketakwaan dan keikhlasan untuk senantiasa bersama orang-orang yang benar (*ash-shiddiqin*).

3. Iri Dengki dan Perbandingan Sosial (*Al-Hasad*)

QS. Al-Falaq ayat 5

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ۝٥

Artinya: "*dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki*."

Ayat ini adalah permohonan perlindungan dari kejahatan batin yang paling halus, yaitu iri hati (*hasad*) yang telah meluap menjadi ucapan atau tindakan (*idza hasada*), karena kedengkian yang terpendam sekalipun telah menandai ketidakpuasan terhadap takdir Allah. Hasad berakar pada perasaan rendah diri yang muncul akibat perbandingan sosial yang tidak

sehat, dan dampaknya tidak hanya merugikan orang lain tetapi lebih dahulu membakar pelakunya sendiri.

Menurut Tafsir Ath-Thabari (Ibnu Jarir Ath-Thabari) Secara bahasa, kata (الْحَاسِد) al-hasid berasal dari akar kata (حَسَدَ) hasada yang berarti iri hati atau dengki, yaitu perasaan tidak suka terhadap nikmat yang dimiliki orang lain dan menginginkan nikmat itu hilang darinya. [123]Kata (حَسَدَ) hasada dalam bahasa Arab juga dapat berarti melebur atau menghilangkan, seolah-olah orang yang dengki berusaha menghilangkan nikmat orang lain dengan kedengkiannya. Adapun kata (إِذَا حَسَدَ) idzā hasada berarti apabila ia meluapkan kedengkiannya dalam bentuk perbuatan atau ucapan, bukan sekadar perasaan dalam hati.

Imam Ath-Thabari kemudian menjelaskan firman Allah: "Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki." Beliau menyatakan bahwa para ulama berbeda pendapat mengenai makna al-hāsid (orang yang dengki) yang dimaksud dalam ayat ini. Ath-Thabari mengemukakan dua pendapat utama yang berkembang di kalangan mufassir.[124]

Pendapat pertama menyatakan bahwa yang dimaksud dengan "orang yang dengki" adalah setiap orang yang memiliki sifat dengki secara umum. Nabi SAW diperintahkan untuk memohon perlindungan kepada Allah dari kejahatan setiap orang yang dengki, baik ia berasal dari kalangan manusia maupun jin. Pendapat ini diriwayatkan dari Qatadah yang menafsirkan

[123] Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Tafsīr Al-Ṭabarī: Jāmi' Al-Bayān 'an Ta'wīl Āy Al-Qur'ān, jilid 26* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1999).

[124] Ibnu Jarir Ath-Thabari.

ayat ini sebagai perlindungan dari kejahatan kedengkian dan diri orang yang dengki itu sendiri. Pendapat yang sama juga diriwayatkan dari Atha Al-Khurasani. Ath-Thabari juga mengutip riwayat dari Ibnu Thawus dari ayahnya yang menyatakan bahwa 'ain (pandangan mata yang dengki) adalah nyata dan dapat memberikan pengaruh buruk. Jika ada sesuatu yang dapat mendahului takdir, maka ia akan didahului oleh 'ain. Karena itu, jika seseorang diminta untuk mandi (sebagai bentuk perlindungan), maka hendaklah ia melakukannya.

Pendapat kedua menyatakan bahwa yang dimaksud adalah orang-orang Yahudi yang mendengki Nabi SAW. Pendapat ini diriwayatkan dari Ibnu Zaid yang mengatakan bahwa maksud ayat ini adalah orang-orang Yahudi, karena tidak ada yang menghalangi mereka untuk beriman selain kedengkian mereka kepada Nabi SAW.

Setelah memaparkan kedua pendapat tersebut, Ath-Thabari kemudian menyatakan pendapat yang lebih tepat di antara keduanya. Menurut Ath-Thabari, pendapat yang lebih kuat adalah pendapat yang pertama, yaitu bahwa ayat ini bersifat umum ('āmm) dan mencakup setiap orang yang dengki, bukan hanya orang-orang Yahudi. Ath-Thabari beralasan bahwa Allah SWT tidak mengkhususkan satu jenis orang yang dengki tanpa yang lainnya dengan firman-Nya: "Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki." Lafaz ayat ini bersifat umum, sehingga mencakup setiap orang yang memiliki sifat dengki, baik ia dari kalangan Yahudi, musyrik, jin, maupun manusia lainnya. Allah memerintahkan Nabi SAW

untuk memohon perlindungan dari kejahatan setiap orang yang dengki, dan perintah ini bersifat umum bagi seluruh umat.[125]

Ath-Thabari juga menjelaskan bahwa kejahatan orang yang dengki dapat berupa berbagai bentuk, seperti mencela, menyihir, atau melakukan hal-hal buruk lainnya terhadap orang yang didengkinya. Karena itulah Allah memerintahkan untuk memohon perlindungan dari kejahatannya, baik ketika ia sedang dalam keadaan dengki maupun ketika ia meluapkan kedengkiannya dalam bentuk perbuatan.

Dengan demikian, Ath-Thabari menyimpulkan bahwa ayat ini mengajarkan umat Islam untuk selalu memohon perlindungan kepada Allah dari kejahatan orang-orang yang memiliki sifat dengki, karena kedengkian dapat mendorong seseorang untuk melakukan berbagai macam keburukan. Sifat dengki adalah penyakit hati yang sangat berbahaya, karena ia tidak hanya merugikan orang yang didengki, tetapi juga merusak pelakunya sendiri. Perlindungan dari kejahatan orang yang dengki hanya dapat diperoleh dengan memohon kepada Allah, karena Dialah Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu.[126]

Penafsiran M. Quraish Shihab Secara bahasa, kata (الْحَاسِد) al-hāsid berarti orang yang iri hati atau dengki, yaitu perasaan tidak suka terhadap nikmat yang dimiliki orang lain, disertai harapan agar nikmat itu hilang darinya. Dalam ayat ini, permohonan perlindungan dikaitkan dengan (وَإِذَا

[125] Ibnu Jarir Ath-Thabari.
[126] Ibnu Jarir Ath-Thabari.

حَسَدَ) wa idzā hasada (apabila ia iri hati), karena kejahatan orang yang dengki baru benar-benar terjadi ketika apa yang tersimpan di dalam hatinya tercetus keluar dalam bentuk ucapan atau perbuatan.[127]

M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini melanjutkan permohonan perlindungan dari kejahatan-kejahatan sebelumnya. Kali ini, ia memohon perlindungan dari kejahatan orang yang iri hati (al-hāsid) ketika ia meluapkan kedengkiannya. Shihab menguraikan makna hasad (iri hati) secara mendalam. Hasad adalah iri hati atas nikmat yang dimiliki orang lain, disertai harapan agar nikmat itu hilang darinya. Iri hati ini dapat juga tertuju kepada orang yang sebenarnya tidak memiliki nikmat, namun diduga oleh yang iri memilikinya. Bahkan, sebagian ulama memperluas maknanya sehingga mencakup kedengkian terhadap orang yang tidak memiliki nikmat apa pun, tetapi didengki agar tetap berada dalam kekurangan.[128]

Shihab membedakan hasad (iri hati/dengki) dengan ghibthah (keinginan memperoleh nikmat serupa tanpa mengharap hilangnya nikmat orang lain). Dalam konteks ini, beliau mengutip hadis Nabi SAW: "Tidak dibenarkan hasad (menginginkan) perolehan apa yang diperoleh orang lain, kecuali dalam dua hal: terhadap yang dianugerahi harta oleh Allah kemudian dia menafkahkannya dengan hak, dan terhadap yang dianugerahi hikmah (ilmu) kemudian dia amalkan dan ajarkan" (HR.

[127] M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'ān jilid 15* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
[128] Shihab.

Bukhari dan Muslim). Shihab juga mengutip hadis lain yang menyebutkan bahwa iri hati adalah salah satu dari tiga sumber segala dosa, bersama keangkuhan dan ketamakan. Keangkuhan menjadikan Iblis enggan sujud kepada Adam, ketamakan mengantar Adam memakan buah terlarang, dan iri hati menyebabkan salah satu anak Adam (Qabil) membunuh saudaranya (Habil).

Selanjutnya, Shihab memaparkan penyebab munculnya iri hati menurut para pakar, yaitu: (1) keangkuhan, (2) persaingan, khususnya dalam bidang materi, (3) rasa takut, (4) cinta kekuasaan, dan (5) watak buruk yang telah menjadi sifat seseorang. Shihab menyimpulkan bahwa sumber utama dari iri hati adalah perasaan rendah diri yang tersembunyi di dalam jiwa, yang lahir karena tidak memiliki percaya diri akibat kurangnya iman. Sebaliknya, orang yang beriman akan merasa optimis dan memiliki sikap penuh harap kepada Allah, sehingga ia tidak perlu iri hati.[129]

Shihab menjelaskan bahwa permohonan perlindungan dikaitkan dengan "apabila ia iri hati" karena apa yang ada di dalam hati baru berbahaya ketika dicetuskan dalam bentuk ucapan atau perbuatan. Sebelum tercetus, orang yang iri pada hakikatnya sedang memprotes kebijaksanaan Allah dalam memberi anugerah; ketika tercetus, ia telah melakukan kejahatan terhadap orang yang didengkinya. Namun, jika iri hati baru sampai pada tingkat isi hati dan belum tercetus keluar, sebagian ulama menegaskan bahwa hal itu dapat ditoleransi — terutama jika

[129] Shihab.

seseorang telah berusaha mengusirnya namun masih tetap muncul, karena sulit bagi seseorang untuk menguasai bisikan hatinya. Dalam konteks ini, Nabi SAW bersabda: "Seseorang tidak dapat menghindari dari tiga hal: ath-thiyarah (pesimisme karena melihat sesuatu), prasangka buruk, dan iri hati. Karena itu, jika engkau pesimis jangan perturuti, jika bersangka buruk jangan mencari tahu, dan jika iri hati jangan menganiaya" (HR. Abu Razzaq).

Shihab juga mengutip pandangan para pakar tentang dampak negatif iri hati. Iri hati tidak hanya membakar kebaikan di akhirat, tetapi juga berpengaruh negatif terhadap jiwa dan fisik pelakunya. Beliau mengutip hasil statistik yang menunjukkan bahwa dari 100 orang yang ditimpa penyakit hati, 57 orang berasal dari keturunan orang tua yang berpenyakit gila, 6 orang dari keturunan berpenyakit saraf, dan 8 orang dari keturunan yang kecanduan alkohol. Yang diwariskan bukan emosi, tetapi ketidakseimbangan jiwa yang melahirkan penyakit kejiwaan seperti dengki dan iri hati.[130]

Selain itu, Shihab juga mengemukakan bahwa iri hati dapat memberi dampak negatif terhadap orang yang didengkinya, seperti halnya binatang tertentu yang melalui pandangan matanya dapat melumpuhkan mangsanya. Sayyid Qutb dalam tafsirnya menyatakan bahwa iri hati adalah emosi yang dapat melahirkan dampak negatif terhadap pihak yang menjadi sasaran kedengkian. Shihab mengutip pandangan ini sambil

[130] Shihab.

menjelaskan bahwa masih banyak rahasia jiwa manusia yang belum terungkap, seperti telepati dan hipnotisme, sehingga tidak wajar menolak kemungkinan adanya mudharat yang ditimbulkan oleh orang yang iri hati, baik dalam bentuk ucapan, perbuatan, maupun pandangan matanya.

Shihab juga mengutip Mutawalli asy-Sya'rāwi yang mengingatkan agar kita tidak menolak informasi Al-Qur'an tentang hal-hal di luar alam fisik hanya karena belum dapat dibuktikan secara ilmiah. Seperti halnya bakteri dan virus yang dahulu tidak dipercaya keberadaannya, kini telah terbukti kebenarannya. Karena itu, kita harus bersikap logis dan tidak menolak sesuatu yang belum masuk dalam dunia nyata kita dewasa ini.[131]

Terakhir, Shihab menjelaskan bahwa ketiga hal khusus yang disebutkan dalam surah Al-Falaq (kejahatan malam, tukang sihir, dan pengiri) sebenarnya sudah tercakup dalam permohonan perlindungan ayat sebelumnya, namun disebutkan secara khusus karena sering terjadi dan bahayanya cukup serius. Pengulangan kata syarri (kejahatan) pada setiap ayat juga menggambarkan bahwa doa ini dikemukakan dengan rinci, sebagai bentuk kesungguhan dan kepuasan batin bagi pendoa.

Menurut Tafsir Al-Munir (Wahbah Az-Zuhaili) Secara bahasa, kata (الْحَاسِد) al-hāsid berarti orang yang dengki atau iri hati, yaitu orang yang berharap hilangnya kenikmatan yang telah Allah SWT berikan kepada orang yang didengkinya.[132] Kata (حَسَدَ) hasada berarti iri hati, yaitu

[131] Shihab.

[132] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsīr Al-Munīr fī Al-'Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-Manhaj, jilid 15* (Dār Al-Fikr, 2009).

perasaan tidak suka terhadap nikmat yang dimiliki orang lain dan menginginkan nikmat itu hilang darinya. Dalam ayat ini, permohonan perlindungan dikaitkan dengan (إِذَا حَسَدَ) idzā hasada (apabila ia dengki), yaitu ketika kedengkian itu tercetus dalam bentuk ucapan atau perbuatan yang membahayakan.

Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa ayat ini adalah kelanjutan dari permohonan perlindungan dari kejahatan-kejahatan sebelumnya. Setelah memohon perlindungan dari kejahatan malam, tukang sihir, dan orang-orang yang meniup buhul, Allah memerintahkan untuk memohon perlindungan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki. Az-Zuhaili menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan al-hāsid (orang yang dengki) adalah setiap orang yang memiliki sifat iri hati dan dengki, baik dari kalangan manusia, jin, maupun makhluk lainnya. Sifat dengki adalah salah satu penyakit hati yang paling berbahaya, karena ia mendorong pelakunya untuk berbuat jahat terhadap orang yang didengkinya.[133]

Az-Zuhaili mengutip pendapat bahwa an-nafats (meniup) pada ayat sebelumnya merujuk pada sihir yang dilakukan oleh putri-putri Labid bin al-A'sham, seorang Yahudi yang menyihir Nabi SAW. Namun, untuk ayat ini, ia menegaskan bahwa kejahatan orang yang dengki bersifat umum dan tidak terbatas pada golongan tertentu. Orang yang dengki dapat melakukan berbagai bentuk kejahatan, seperti menyihir,

[133] Wahbah Az-Zuhaili.

mencelakai, atau bahkan membunuh, sebagaimana yang terjadi pada kisah Qabil dan Habil.

Az-Zuhaili juga menekankan bahwa sifat dengki adalah salah satu sifat tercela yang sangat dilarang dalam Islam. Dengki muncul dari perasaan tidak puas dengan ketetapan Allah dan keinginan untuk melihat orang lain kehilangan nikmat yang telah Allah berikan. Orang yang dengki pada hakikatnya sedang memprotes kebijaksanaan Allah dalam membagi rezeki dan nikmat kepada hamba-Nya.[134]

Selanjutnya, Az-Zuhaili menjelaskan bahwa surah Al-Falaq secara keseluruhan mengajarkan tata cara meminta perlindungan dari segala macam kejahatan di dunia dan akhirat. Perlindungan yang diminta mencakup kejahatan manusia, jin, setan, hewan buas, kutu, neraka, dosa, hawa nafsu, kejahatan perbuatan, kejahatan makhluk-makhluk lainnya, bahkan kejahatan diri sendiri. Dengan demikian, ayat ini memberikan pelajaran bahwa perlindungan sejati hanya datang dari Allah, dan manusia dianjurkan untuk selalu berlindung kepada-Nya dari segala bentuk keburukan, termasuk dari kejahatan orang yang dengki.Az-Zuhaili menyimpulkan bahwa tidak ada yang dapat melindungi manusia dari kejahatan orang yang dengki kecuali Allah SWT. Karena itu, setiap Muslim dianjurkan untuk membaca surah Al-Falaq dan Al-Nas sebagai bentuk perlindungan diri dari segala kejahatan yang tampak maupun yang tersembunyi.

[134] Wahbah Az-Zuhaili.

Penulis menyimpulkan dari tiga penafsiran diatas terhadap kejahatan orang yang dengki (*al-hāsid idhā hasad*) membangun tiga lapisan pemahaman yang saling mengokohkan. Ath-Thabari meletakkan fondasi tekstual dengan menegaskan keumuman makna al-hāsid mencakup setiap makhluk yang memiliki sifat dengki, baik manusia, jin, maupun Yahudi karena lafaz ayat bersifat 'āmm dan tidak dikhususkan, serta memaknai *idzha hasad* sebagai saat kedengkian tercetus dalam perbuatan. Quraish Shihab memperdalam aspek psikologis dengan memaparkan akar hasad sebagai perasaan rendah diri dan protes terselubung terhadap kebijaksanaan Allah, serta membedakannya dengan ghibthah (keinginan memperoleh nikmat serupa), seraya menekankan bahwa bahaya baru muncul ketika hasad diluapkan, bukan sekadar bisikan hati. Az-Zuhaili menyempurnakan dengan perspektif teologis bahwa dengki adalah ketidakpuasan terhadap ketetapan Allah, sehingga satu-satunya benteng perlindungan adalah berlindung kepada-Nya. Ketiga tafsiran diatas menyimpulkan bahwa hasad adalah penyakit hati destruktif yang hanya dapat diantisipasi dengan kesadaran tauhid dan permohonan perlindungan ilahi, karena kejahatannya tidak terbatas pada dampak fisik tetapi juga merusak jiwa pelaku dan korbannya.

4. Kecemasan dan ketakutan akan masa depan (*al-khauf*)

Q.S. Al-Baqarah ayat 38

قُلْنَا اهْبِطُوْا مِنْهَا جَمِيْعًاۚ فَاِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّيْ هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُوْنَ ﴿٣٨﴾

Artinya : *Kami berfirman, "Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati."*

Ayat ini merupakan sambungan dari taubat Adam di ayat 37, di mana Allah memerintahkan Adam, Hawa, dan iblis turun ke bumi, namun sekaligus memberikan kabar gembira berupa petunjuk (kitab dan rasul) bagi anak keturunan Adam. Penegasan bahwa subjek yang merasakan ketakutan (khauf) atas masa depan dan kesedihan (huzn) atas masa lalu adalah manusia bukan iblis menjadikan ayat ini fondasi regulasi emosi dalam Islam.

Imam Al-Qurthubi dalam kitab Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an menafsirkan firman Allah: "Kami berfirman: 'Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.'"[135]Al-Qurthubi memulai dengan menjelaskan bahwa perintah turun dalam ayat ini diulang-ulang sebagai bentuk penekanan dan penguatan, sebagaimana seseorang berkata kepada

[135] Al-Qurthubi, *Al-Jāmi‘ li Aḥkām Al-Qur‘ān, jilid 20* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 2003).

orang lain, "Berdirilah, berdirilah!" Menurut satu pendapat, pengulangan perintah turun ini karena masing-masing perintah mengandung hukum yang berbeda. Perintah turun yang pertama dikaitkan dengan permusuhan, sedangkan perintah turun yang kedua dikaitkan dengan datangnya petunjuk. Pendapat lain mengatakan bahwa perintah turun yang pertama berarti turun dari surga ke langit, sedangkan perintah turun yang kedua berarti turun dari langit ke bumi. Hal ini menunjukkan bahwa surga berada di langit yang ketujuh, sebagaimana ditunjukkan oleh hadits tentang Isra' Mi'raj.

Selanjutnya, Al-Qurthubi menjelaskan makna kata khauf (takut) dan huzn (sedih). Menurutnya, al-khauf adalah rasa takut, dan kata ini tidak boleh diungkapkan kecuali untuk sesuatu yang akan terjadi di masa mendatang. Sedangkan al-huzn dan al-hazan adalah lawan kata as-surur (bahagia), dan kata ini tidak boleh diungkapkan kecuali untuk sesuatu yang telah terjadi di masa lalu.[136]Al-Qurthubi juga membahas perbedaan dialek dalam pengucapan kata hazana (menyedihkan). Menurut Al-Yazidi, hazanahu adalah dialek suku Quraisy, sedangkan ahzanahu adalah dialek suku Tamim. Terkadang kedua dialek tersebut digunakan secara bergantian.

Dalam analisis tata bahasa (nahwu), Al-Qurthubi menjelaskan bahwa huruf mā pada firman Allah "ma ya'tiyannakum" adalah za'idah (tambahan) yang berfungsi untuk menguatkan makna. Huruf in pada lafaz tersebut adalah in syarṭiyyah (kata syarat), sedangkan jawab dari syarat ini adalah huruf fa yang diiringi dengan syarat kedua, yaitu "fa man ittaba'a" (maka

[136] Al-Qurthubi.

barangsiapa mengikuti). Lafaz man berada pada posisi rafa' karena ia merupakan mubtada', sedangkan lafaz ittaba'a berada pada posisi jazam karena dijazamkan oleh syarat.

Al-Qurthubi mengutip perbedaan pendapat para ulama nahwu mengenai struktur ini. Sibawaih berpendapat bahwa syarat yang kedua dan jawabannya merupakan jawab syarat yang pertama. Sedangkan Al-Kisa'i berpendapat bahwa lafaz "*falā khaufun 'alaihim*" merupakan jawab bagi kedua syarat secara sekaligus.[137]

Selanjutnya, Al-Qurthubi menjelaskan makna *"fala khaufun 'alaihim*" (niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka). Menurutnya, *al-khauf* adalah takut terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, sehingga maknanya adalah mereka tidak takut terhadap apa yang akan menimpa mereka di akhirat. Adapun "*wa lā hum yahzanūn*" (dan tidak pula mereka bersedih hati) berarti mereka tidak bersedih karena sesuatu yang tidak dapat mereka raih di dunia.

Al-Qurthubi juga mengutip pendapat bahwa dalam firman Allah ini tidak ada petunjuk yang meniadakan kekhawatiran dan ketakutan pada hari kiamat bagi orang-orang yang bertakwa. Sebab Allah dan Rasul-Nya telah menjelaskan tentang penderitaan pada hari kiamat, hanya saja Allah dan Rasul-Nya meringankannya bagi orang-orang yang taat. Apabila mereka

[137] Al-Qurthubi.

telah berada di dalam rahmat Allah, maka mereka seolah tidak merasa takut. Wallāhu A'lam.[138]

Al-Qurthubi juga menambahkan bahwa ada perbedaan bacaan (qirā'ah) mengenai lafaz khauf. Sebagian ulama seperti Az-Zuhri, Hasan, Isa bin Umar, Ibnu Abi Ishaq, dan Ya'qub membacanya dengan memfathahkan huruf fa' sehingga menjadi khaufan yang berarti "terbebas (dari kekhawatiran)". Sedangkan pendapat yang terpilih oleh para ulama Nahwu adalah rafa' dan tanwin pada huruf fa' karena lafaz berikutnya ('alaihim) adalah ma'rifat (kata benda yang sudah diketahui), sedangkan ma'rifat hanya boleh berharakat rafa'.Dengan demikian, Al-Qurthubi menyimpulkan bahwa ayat ini memberikan jaminan keamanan dan ketenangan bagi orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah, baik yang datang melalui para rasul maupun kitab-kitab suci. Mereka tidak akan mengalami rasa takut terhadap masa depan di akhirat dan tidak akan bersedih atas apa yang telah hilang atau tidak tercapai di dunia. Inilah bentuk kebahagiaan hakiki yang dijanjikan Allah kepada hamba-hamba-Nya yang beriman dan bertakwa.[139]

Menurut Ibnu Katsir Kata (اهْبِطُوا) ihbiṭū berarti turunlah, ditujukan kepada Adam, Hawa, dan Iblis beserta keturunannya. Kata (هُدًى) hudan berarti petunjuk, yaitu kitab-kitab yang diturunkan dan para nabi serta rasul yang diutus. Kata (خَوْفٌ) khawfun berarti ketakutan, sedangkan (حُزْنٌ) huznun berarti kesedihan.[140]

---

[138] Al-Qurthubi.
[139] Al-Qurthubi.
[140] Ibnu Katsir, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm, jilid 1* (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1999).

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah memberitahukan peringatan yang pernah diberikan kepada Adam, istrinya, dan Iblis ketika Dia menurunkan mereka dari surga. Yang dimaksud dengan "petunjuk-Ku" adalah kitab-kitab yang diturunkan dan para nabi serta rasul yang diutus Allah kepada anak keturunan Adam. Ibnu Katsir mengutip Abu Al-Aliyah yang mengatakan bahwa al-hudaa (petunjuk) adalah para nabi, rasul, serta penjelasan dan keterangan.

Ibnu Katsir kemudian menafsirkan firman Allah: "Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku" artinya orang yang menerima kitab yang diturunkan dan menyambut para rasul yang diutus. "Niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka" yakni dalam hal perkara akhirat yang akan mereka hadapi, mereka aman dari siksa dan ketakutan. "Dan tidak (pula) mereka bersedih hati" yaitu atas berbagai urusan dunia yang tidak mereka peroleh, karena mereka telah mendapatkan balasan yang lebih baik di sisi Allah.Ibnu Katsir menyimpulkan bahwa ayat ini memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah, baik berupa kitab suci maupun ajaran para rasul. Mereka akan selamat dari ketakutan di akhirat dan tidak bersedih atas kehilangan duniawi. Sebaliknya, orang-orang yang kafir dan mendustakan ayat-ayat Allah akan menjadi penghuni neraka dan kekal di dalamnya.[141]

Penafsiran Ibnu Jarir Ath-Thabari Secara bahasa, kata (اهْبِطُوا) ihbiṭū berarti turunlah, berasal dari akar kata (هَبَطَ) habaṭa yang berarti turun dari

[141] Katsir.

tempat yang tinggi ke tempat yang rendah. Dalam ayat ini, perintah turun ditujukan kepada Adam, Hawa, Iblis, dan ular. Kata (هُدًى) hudan berarti petunjuk, yaitu penjelasan dan keterangan dari Allah yang disampaikan melalui para rasul dan kitab-kitab-Nya. Kata (خَوْفٌ) khawfun berarti ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, sedangkan (حُزْنٌ) huznun berarti kesedihan atas sesuatu yang telah berlalu atau ditinggalkan.

Imam Ath-Thabari memulai penafsirannya dengan menjelaskan firman Allah: "Kami berfirman: 'Turunlah kamu semua dari surga itu!'" Beliau meriwayatkan dari Abu Shalih bahwa yang diperintahkan turun adalah Adam, Hawa, Iblis, dan ular. Ath-Thabari menyatakan bahwa penafsiran ini telah dijelaskan pada bagian sebelumnya dan tidak perlu diulang secara panjang lebar.[142]

Selanjutnya, Ath-Thabari menafsirkan firman Allah: "Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu." Beliau menjelaskan bahwa huruf (إِمَّا) immā dalam ayat ini terdiri dari huruf (إِنْ) in yang berfungsi sebagai syarat (pengandaian) dan (مَا) mā yang berfungsi sebagai penekanan. "Petunjuk-Ku" (هُدًى) di sini berarti penjelasan dan keterangan dari Allah yang disampaikan melalui lisan para rasul dan kitab-kitab-Nya. Ath-Thabari mengutip riwayat dari Abu Aliyah yang menafsirkan "petunjuk-Ku" sebagai penjelasan dari Allah. Beliau juga mengutip riwayat dari Abu Aliyah bahwa

[142] Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Tafsīr Al-Ṭabarī: Jami‘ Al-Bayan ‘an Ta‘wīl Āy Al-Qur‘an, jilid 1* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 1999).

petunjuk tersebut adalah penjelasan perintah Allah dan petunjuk kepada agama serta jalan-Nya.[143]

Ath-Thabari kemudian menjelaskan makna firman Allah: "Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati." Menurut Ath-Thabari, "tidak ada kekhawatiran atas mereka" berarti mereka aman dari dahsyatnya hari kiamat dan tidak merasa takut dengan siksa Allah, karena ketika di dunia mereka telah taat dan mengikuti petunjuk-Nya. Sedangkan "tidak (pula) mereka bersedih hati" berarti bahwa pada hari kiamat mereka tidak merasa sedih sedikit pun atas apa yang mereka tinggalkan di dunia setelah mereka mati.Ath-Thabari mengutip riwayat dari Abdurrahman bin Zaid yang menjelaskan bahwa "tidak ada kekhawatiran" berarti tidak ada rasa takut di hadapan mereka, dan "tidak bersedih hati" berarti Allah menenangkan mereka dan menghibur mereka dari dunia. [144]

Ath-Thabari menegaskan bahwa ayat ini adalah sunnatullah (ketetapan Allah) yang berlaku bagi sekalian makhluk-Nya. Barang siapa yang bertaubat di antara mereka dan mengikuti petunjuk dari Allah yang dibawa oleh Rasul-Nya Muhammad SAW, maka kelak di akhirat ia tidak akan merasa takut dan tidak pula bersedih hati. Namun, jika ia tetap dalam keadaan kufur dan ingkar, maka ia akan dimasukkan ke dalam neraka selama-lamanya.

[143] Ath-Thabari.
[144] Ath-Thabari.

Ath-Thabari menyimpulkan bahwa ayat ini memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah, yaitu bahwa mereka akan terbebas dari ketakutan dan kesedihan, baik di dunia maupun di akhirat. Sebaliknya, orang-orang yang kafir dan mendustakan ayat-ayat Allah akan menjadi penghuni neraka dan kekal di dalamnya,[145]

Penafsiran Ath-Thabari di atas menggambarkan dua kondisi emosional utama manusia: ketakutan (al-khauf) terhadap masa depan dan kesedihan (al-huzn) atas masa lalu. Ayat ini mengajarkan bahwa mengikuti petunjuk Allah akan membebaskan seseorang dari kedua beban psikologis tersebut. Ketakutan dan kesedihan adalah emosi yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi jika tidak dikelola dengan baik. Petunjuk Allah berfungsi sebagai panduan hidup yang memberikan ketenangan batin dan pengharapan, sehingga seseorang tidak lagi dihantui oleh kekhawatiran akan masa depan maupun penyesalan atas masa lalu.

Menurut Hamka Kata (اهْبِطُوا) ihbitu berarti turunlah, yaitu perintah kepada Adam, Hawa, dan Iblis untuk meninggalkan surga menuju bumi. Kata (هُدًى) hudan berarti petunjuk, yaitu tuntunan Allah yang akan dikirimkan melalui para rasul dan kitab-kitab-Nya. Kata (خَوْفٌ) khawfun berarti ketakutan, sedangkan (حُزْنٌ) huznun berarti kesedihan atau dukacita.[146]

[145] Ath-Thabari.
[146] Hamka, *Tafsīr Al-Azhar, jilid 1*, ed. oleh Pustaka Pajimas (Jakarta, 1982).

Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa setelah Adam menyadari kesalahannya dan bertobat, Allah mengampuninya. Kemudian Allah memerintahkan Adam, Hawa, dan Iblis untuk turun ke bumi. Hamka menekankan bahwa ini bukanlah pengusiran yang menghinakan, melainkan pemberian tugas untuk menegakkan kebenaran di bumi dan mengumpulkan bekal untuk kembali menghadap Allah. Adam tidak perlu pergi ke bumi dengan hati iba dan dukacita, karena Allah berjanji akan selalu mengirimkan tuntunan dan bimbingan kepadanya serta anak cucunya. Dengan adanya petunjuk itu, mereka akan selamat dari rayuan iblis dan tidak akan diserang oleh rasa takut maupun dukacita.

Hamka kemudian menarik perbandingan yang tajam antara ajaran Islam dan Nasrani. Keduanya sepakat bahwa Adam telah berdosa, tetapi Islam menolak paham dosa waris. Dosa Adam telah diampuni, dan tidak diwariskan kepada anak cucunya. Setiap manusia bertanggung jawab atas dosanya sendiri dan dapat memohon ampun langsung kepada Allah, karena Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Hamka menilai bahwa keyakinan Nasrani tentang penebusan dosa Adam melalui penyaliban Isa tidak masuk akal dan bertentangan dengan akal sehat. Islam mengajarkan bahwa dosa timbul karena pertentangan dalam batin manusia itu sendiri, dan setelah dosa dilakukan, penyesalan dan taubat adalah jalan keluar.

Terkait dengan lokasi surga tempat Adam dahulu, Hamka mengutip perbedaan pendapat di kalangan ulama. Sebagian berpendapat bahwa itu adalah surga hakiki yang dijanjikan di akhirat, sementara yang lain

berpendapat bahwa itu hanyalah taman indah di dunia. Hamka cenderung pada pendapat yang tidak mempersoalkan lokasi fisiknya dan tidak terpaku pada riwayat-riwayat israiliyat yang tidak shahih. Beliau menyebutkan berbagai riwayat tentang tempat turunnya Adam ada yang mengatakan di Bukit Shafa, di Hindustan, di Pulau Serendib (Ceylon atau Sumatera) tetapi semuanya tidak dapat dipertanggungjawabkan secara sejarah dan tidak dikuatkan oleh hadis yang shahih.[147]

Hamka menyimpulkan bahwa ayat ini mengajarkan bahwa kita sebagai keturunan Adam telah diangkat menjadi khalifah di bumi dan diberi tugas untuk berjihad, bersungguh-sungguh, dan bekerja keras. Kita juga diperingatkan bahwa musuh besar kita adalah iblis yang kadang-kadang menjalar dalam tubuh dan darah anak Adam sendiri. Karena itu, sebelum memusuhi orang luar, seorang mukmin diperintahkan untuk menilik musuh terlebih dahulu di dalam dirinya sendiri.[148]

Penulis menyimpulkan bahwa penafsiran pada ayat ini membangun pemahaman bahwa turunnya Adam ke bumi bukanlah hukuman yang menghinakan, melainkan pemberian tugas yang dibarengi jaminan petunjuk ilahi. Al-Qurthubi dan Ath-Thabari menekankan aspek kebahasaan dengan membedakan khauf (ketakutan akan masa depan) dan huzn (kesedihan atas masa lalu), serta menegaskan bahwa mengikuti petunjuk Allah menghilangkan kedua beban psikologis tersebut. Ibnu Katsir memperkuat

[147] Hamka.
[148] Hamka.

bahwa "petunjuk" mencakup kitab-kitab suci dan para rasul, dan janji bebas dari takut dan sedih berlaku baik di dunia maupun akhirat. Hamka menambahkan perspektif teologis dengan menolak paham dosa waris, menegaskan bahwa setiap manusia bertanggung jawab atas dosanya sendiri dan dapat bertobat langsung kepada Allah. Keempat mufassir diatas menyimpulkan bahwa ayat ini mengajarkan optimisme teologis: kehidupan dunia adalah medan ujian, namun Allah senantiasa menyertai hamba-Nya dengan petunjuk yang menjamin ketenangan batin, selama mereka konsisten mengikuti bimbingan-Nya.

B. Relevansi Penafsiran Ayat *Quarter Life Crsisis* Terhadap Kehidupan Kontemporer

Setelah menganalisis penafsiran para mufassir terhadap empat ayat Al-Qur'an yang berkorelasi dengan indikator psikologis Quarter Life Crisis, bagian ini akan menguraikan relevansi penafsiran tersebut terhadap kehidupan kontemporer. Relevansi ini dibagi menjadi tiga aspek utama: relevansi spiritual, relevansi psikologis, dan implikasi praktis bagi generasi muda muslim. Ketiga aspek ini saling terkait dan menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan sekadar kitab suci yang bersifat normatif, melainkan juga solusi komprehensif yang relevan sepanjang masa.[149]

1. Relevansi Spiritual: Dzikir, Sabar, dan Tawakal sebagai Solusi *Quarter Life Crisis*

[149] Manna Khalil Al-Qattan, "Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Quran,Jakarta Pustaka Al-Kautsar 2005."

Penafsiran terhadap QS. Yusuf ayat 87, QS. At-Taubah ayat 118, QS. Al-Falaq ayat 5, dan QS. Al-Baqarah ayat 38 secara konsisten menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan solusi spiritual yang holistik bagi individu yang mengalami Quarter Life Crisis. Solusi-solusi ini bukan sekadar nasihat moral, melainkan terapi spiritual yang secara psikologis mampu menenangkan jiwa dan mengembalikan harapan di tengah keputusasaan.[150]

a. Dzikir (Mengingat Allah) sebagai Terapi Ketenangan Jiwa

Salah satu solusi spiritual paling fundamental yang ditawarkan Al-Qur'an adalah dzikir atau mengingat Allah. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, dzikir berfungsi sebagai *mindfulness* Islami yang mengalihkan perhatian dari kecemasan berlebihan kepada ketenangan ilahi.

Penafsiran QS. Yusuf ayat 87 oleh Sayyid Qutb menekankan bahwa kata rauḥ (روح) dalam ayat tersebut bermakna nafas, kelapangan, dan ketenangan hati. Ketika kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada dan menyesakkan nafas, maka rahmat Allah datang sebagai kelapangan yang menghibur jiwa dan memberikan istirahat dari musibah yang mencengkeram. Dengan demikian, larangan berputus asa dari rauḥ Allah adalah larangan berputus asa dari datangnya ketenangan yang bersumber dari Allah SWT. Ini menunjukkan bahwa dzikir dan mengingat Allah adalah

[150] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

mekanisme untuk membuka pintu ketenangan jiwa (thuma'ninah) di tengah badai kehidupan.

Dalam perspektif psikologi modern, praktik dzikir memiliki kesamaan dengan teknik mindfulness dan meditasi yang terbukti secara ilmiah dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres), menurunkan kecemasan, dan meningkatkan perasaan bahagia. Penelitian tentang mindfulness dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan bahwa konsep ini relevan dalam penanganan *quarter life crisis* pada individu usia 18-29 tahun, karena membantu meningkatkan kesadaran diri, ketahanan emosional, dan memberikan makna serta tujuan hidup yang lebih dalam.[151]

b. Sabar (Kesabaran) sebagai Benteng Mental

Solusi spiritual kedua yang sangat ditekankan dalam ayat-ayat yang ditafsirkan adalah kesabaran (sabr). QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 memerintahkan umat-Nya untuk memohon pertolongan melalui sabar dan shalat. Sabar bukan berarti pasif atau menyerah pada keadaan, melainkan ketahanan mental (*resilience*) untuk terus berusaha tanpa menyerah.

Penafsiran QS. At-Taubah ayat 118 oleh Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menggambarkan bagaimana tiga sahabat yang diasingkan selama 50 hari tetap bertahan dan tidak menyerah. Ka'ab bin Malik, salah satu dari tiga sahabat tersebut, tetap keluar, shalat, dan berjalan di pasar meskipun tidak ada seorang pun yang berbicara dengannya.Sikap ini menunjukkan bahwa

[151] Sukmana, Muhammad Azizan Fitriana, and Ahmad Syukran, "Relevansi Mindfulness Dalam Al-Qur ' an Terhadap Fenomena Quarter Life Crisis," *REVELATIA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an and Tafsir* 6, no. 1 (2025).

kesabaran bukanlah kepasifan, melainkan keteguhan hati untuk tetap berfungsi dan menjalani kehidupan meskipun dalam tekanan yang berat.

Penelitian tentang resiliensi pada mahasiswa menunjukkan bahwa sikap optimis dan dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.[152] Dalam *Quarter Life Crisis*, sabar mengajarkan bahwa kegagalan dan penundaan bukanlah akhir segalanya, melainkan bagian dari proses menuju kedewasaan. Individu yang sabar mampu melihat setiap kesulitan sebagai ujian yang akan mengantarkannya pada pertumbuhan dan kedewasaan.[153]

c. Tawakal (Berserah Diri) sebagai Pelepasan Beban Mental

Solusi spiritual ketiga yang ditawarkan adalah tawakal atau berserah diri kepada Allah. QS. At-Taubah ayat 118 menggambarkan bahwa ketika tiga sahabat merasakan bumi yang luas terasa sempit dan jiwa mereka terasa sempit, mereka menyadari bahwa tidak ada tempat berlindung dari Allah kecuali kembali kepada-Nya.Kondisi ini justru menjadi titik balik di mana mereka melepaskan beban dan berserah sepenuhnya kepada Allah, yang kemudian diikuti dengan turunnya wahyu penerimaan tobat.

Tawakal bukan berarti fatalisme atau pasrah tanpa usaha. Sebaliknya, tawakal adalah pelepasan beban mental yang berlebihan setelah berusaha maksimal. Tawakal mengajarkan bahwa masa depan berada di tangan Allah, sehingga individu tidak perlu cemas berlebihan akan apa yang

---

[152] Irna Rianti, "Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap Quarter- Life Crisis pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara" 14, no. 2 (2025): 830–48.

[153] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

akan terjadi.Penelitian tentang koping religius di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang memiliki tingkat religiusitas tinggi menggunakan pendekatan agama sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi stres dan ketidakpastian.[154] Penguatan keyakinan diri (*self-efficacy*) sebagai koping religius sangat penting dalam menjaga ketahanan individu ketika mengalami stres.[155]

d. Qana'ah (Rasa Cukup) sebagai Benteng Melawan Perbandingan Sosial

Solusi spiritual keempat yang relevan dengan *Quarter Life Crisis* adalah qana'ah atau rasa cukup. Penafsiran QS. Al-Falaq ayat 5 oleh M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa iri hati (hasad) muncul dari perasaan rendah diri yang tersembunyi di dalam jiwa, yang lahir karena tidak memiliki percaya diri akibat kurangnya iman.Sebaliknya, orang yang beriman akan merasa optimis dan memiliki sikap penuh harap kepada Allah, sehingga ia tidak perlu iri hati.

Qana'ah adalah sikap menerima apa yang telah diberikan Allah dan tidak terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Dalam *Quarter Life Crisis*, qana'ah menjadi benteng melawan social comparison yang tidak sehat.[156]Dengan demikian, keempat solusi spiritual di atas dzikir, sabar, tawakal, dan qana'ah bekerja secara integratif membentuk benteng mental-

[154] Azzyati dan Hasanat, "Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator."

[155] Fitri Maghfirati Yuriza dan Sri Novitayani, "HHubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa The Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis among University Students," no. 2023 (2024): 9–16.

[156] Soraya dan Puspitasari, "Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students."

spiritual bagi individu yang menghadapi *Quarter Life Crisis*. Solusi-solusi ini tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki landasan psikologis yang kuat dan terbukti efektif dalam menjaga kesehatan mental.[157]

2. Relevansi Psikologis: Regulasi Emosi, ketahanan diri dan Harapan dalam Perspektif Al-Qur'an

Selain relevansi spiritual, ayat-ayat yang ditafsirkan juga memberikan pelajaran berharga tentang kesehatan mental dari perspektif psikologis. Penafsiran para mufassir menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah lebih dulu berbicara tentang konsep-konsep psikologi modern seperti regulasi emosi, ketahanan diri, dan harapan.[158]

a. Regulasi Emosi: Mengelola Kecemasan dan Kesedihan

Salah satu kontribusi terpenting Al-Qur'an bagi kesehatan mental adalah pengajaran tentang regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola dan merespons emosi secara sehat. Penafsiran QS. Yusuf ayat 84 oleh Imam Ath-Thabari (w. 310 H) dalam Jāmi' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an menggambarkan bagaimana Nabi Ya'qub AS mengelola kesedihan mendalam yang dialaminya.

Ath-Thabari menjelaskan bahwa kata kāẓim (كاظم) dalam ayat tersebut berarti seseorang yang menahan kesedihan dan amarahnya, tidak menampakkannya kepada orang lain, serta tidak mengucapkan kecuali

[157] Azzyati dan Hasanat, "Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator."

[158] Yuriza dan Novitayani, "HHubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa The Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis among University Students."

perkataan yang baik. Ya'qub tidak membiarkan kesedihan meledak menjadi perilaku destruktif seperti menjerit-jerit, memukul-mukul kepala, atau merobek-robek pakaian. Ia menahan gejolak hatinya dan hanya mengadukan kesusahannya kepada Allah.

Penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 38 oleh Imam Al-Qurthubi (w. 671 H) dalam Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an juga memberikan pelajaran tentang regulasi emosi. Al-Qurthubi menjelaskan perbedaan antara khauf (takut) dan huzn (sedih). Khauf adalah rasa takut terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, sedangkan huzn adalah kesedihan atas sesuatu yang telah terjadi di masa lalu.Al-Qur'an mengajarkan bahwa mengikuti petunjuk Allah akan membebaskan seseorang dari kedua emosi destruktif tersebut: tidak ada rasa takut terhadap masa depan dan tidak ada kesedihan atas masa lalu.

Penelitian tentang *Quarter Life Crisis* di Indonesia menunjukkan bahwa fenomena ini ditandai dengan kebingungan dalam eksplorasi identitas, perasaan tidak berdaya, dan kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan. *Quarter life crisis* juga diidentikkan dengan bentuk psychological distress.[159]

b. Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tekanan

Ketahanan mental atau *Resiliensi* adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan beradaptasi dengan situasi sulit. Ayat-ayat yang

[159] Azzyati dan Hasanat, "Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator."

ditafsirkan memberikan teladan yang kuat tentang ketahanan mental.[160]Penafsiran QS. Yusuf ayat 87 oleh Sayyid Qutb dalam Fī Ẓilāl al-Qur'ān menunjukkan bahwa Nabi Ya'qub tidak membiarkan kesedihan melumpuhkannya. Ia tetap aktif mencari solusi (tahassas) sambil mempertahankan keyakinan bahwa pertolongan Allah akan datang. Sikap ini dalam psikologi modern dikenal sebagai *active coping* dan *optimistic resilience*,dimana individu tidak terjebak dalam keputusasaan pasif (learned helplessness) melainkan tetap bergerak maju dengan keyakinan bahwa keadaan akan membaik.[161]

Penafsiran QS. At-Taubah ayat 118 oleh Hamka (1908-1981) dalam Tafsir Al-Azhar juga menggambarkan ketahanan mental yang luar biasa dari tiga sahabat yang diasingkan. Meskipun mengalami isolasi sosial, penolakan, dan tekanan psikologis yang berat, mereka tetap bertahan dan tidak menyerah. Ka'ab bin Malik, sebagaimana diriwayatkan, tetap keluar, shalat, dan berjalan di pasar meskipun tidak ada seorang pun yang berbicara dengannya.Penelitian tentang resiliensi pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa semester akhir. Sikap optimis yang rendah dapat menurunkan

[160] Rianti, "Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap Quarter- Life Crisis pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara."

[161] Yuriza dan Novitayani, "HHubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa The Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis among University Students."

ketahanan mahasiswa, sementara dukungan sosial yang baik dapat meningkatkannya.[162]

c. Harapan (Hope) sebagai Sumber Kekuatan Mental

Harapan adalah komponen fundamental kesehatan mental yang membedakan orang beriman dari orang yang kufur. Penafsiran QS. Yusuf ayat 87 oleh Ath-Thabari menegaskan bahwa keputusasaan adalah sifat orang-orang kafir yang mengingkari kekuasaan Allah, sedangkan orang beriman harus selalu berprasangka baik kepada Tuhannya dan meyakini bahwa Allah Maha Kuasa untuk menghadirkan kembali apa yang telah hilang.

Sayyid Qutb dalam tafsirnya menyatakan bahwa orang yang hatinya selalu terhubung dengan Allah tidak akan pernah berputus asa, meskipun diliputi oleh segala musibah dan penderitaan yang menyempitkan dengan dahsyat. Iman memberikan ketenangan di tengah kesempitan, hiburan di tengah kesedihan, dan kepercayaan di tengah ketidakpastian. Penelitian tentang harapan pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa harapan (hope) berperan penting dalam memprediksi kecenderungan depresi .[163]

d. Pencegahan Perbandingan Sosial yang Tidak Sehat

Penafsiran QS. Al-Falaq ayat 5 oleh Ath-Thabari, M. Quraish Shihab dan Wahbah Az-Zuhaili memberikan pelajaran penting tentang bahaya iri hati (hasad) dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa iri hati muncul dari perasaan rendah diri yang

---

[162] Rianti, "Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap Quarter- Life Crisis pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara."

[163] Soraya dan Puspitasari, "Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students."

tersembunyi di dalam jiwa, yang lahir karena tidak memiliki percaya diri akibat kurangnya iman.

QS. Al-Falaq ayat 5 mengajarkan umat-Nya untuk berlindung dari kejahatan orang yang dengki. Dalam konteks *Quarter Life Crisis* dan media sosial, ini berarti menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat dan fokus pada perjalanan hidup sendiri.Penelitian tentang perbandingan sosial dan kecemasan pada mahasiswa pengguna media sosial menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa meningkatkan kerentanan terhadap perbandingan sosial yang dipicu oleh potret kehidupan ideal di ruang digital.[164] Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami.Penggunaan media sosial yang berlebihan juga berdampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa, dengan peningkatan tingkat stres dan kecemasan sebagai dampak yang paling signifikan.[165]

3. Dampak bagi Generasi Muda Muslim dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan uraian tentang relevansi spiritual dan psikologis di atas, berikut adalah dampak praktis bagi generasi muda muslim yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Dampak ini merupakan pesan-pesan keempat ayat yang ditafsirkan

[164] Fitria Rahmi et al., "Analisis Fenomena Quarter – Life Crisis pada Usia Muda : Studi pada Pengguna Aktif Instagram" 06 (2025).

[165] Alief Syalafiyyah dan Kimmy Katkar, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir" 4, no. 2 (2025): 42–52.

dan dapat menjadi panduan bagi individu yang sedang berada dalam masa transisi ini.[166]

a. Jadikan Al-Qur'an sebagai Panduan Hidup

Dampak pertama dan paling fundamental adalah menjadikan Al-Qur'an sebagai panduan hidup yang utama. Al-Qur'an bukan sekadar bacaan ritual, melainkan petunjuk hidup (hudan li al-nās) yang memberikan arah di tengah kebingungan.[167]QS. Al-Baqarah ayat 38 menegaskan bahwa petunjuk Allah akan datang kepada manusia dan siapa yang mengikutinya tidak akan takut dan tidak akan bersedih.

b. Perbanyak Dzikir dan Doa sebagai Terapi Spiritual

Memperbanyak dzikir dan doa sebagai terapi spiritual untuk mengatasi kecemasan. QS. Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dzikir dan doa bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga praktik psikologis yang terbukti efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan perasaan tenang.[168]

c. Bangun Ketahanan Mental

Membangun mental dalam menghadapi tekanan hidup. QS. At-Taubah ayat 118 mengajarkan bahwa perasaan sempit dan terjebak adalah ujian yang akan diiringi dengan jalan keluar ketahanan diri dapat dibangun dengan menerima bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup, belajar dari

---

[166] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

[167] Manna Khalil Al-Qattan, "Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Quran,Jakarta Pustaka Al-Kautsar 2005."

[168] Sukmana, Fitriana, dan Syukran, "Relevansi Mindfulness dalam Al-Qur ' an terhadap Fenomena Quarter Life Crisis."

kegagalan dan pengalaman pahit, mempertahankan harapan dan optimisme, membangun dukungan sosial yang sehat, dan mengembangkan keyakinan spiritual yang kuat.[169]

d. Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil

fokus pada proses, bukan hanya hasil akhir. QS. Al-Baqarah ayat 38 menjanjikan bahwa orang yang mengikuti petunjuk Allah tidak perlu takut dan tidak akan bersedih. Ini berarti bahwa kesuksesan sejati adalah mengikuti petunjuk-Nya, bukan sekadar pencapaian duniawi.Dalam *Quarter Life Crisis*, banyak individu merasa cemas karena membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain. Padahal, setiap orang memiliki jalannya masing-masing dan waktu yang berbeda untuk mencapai kesuksesan.[170]

e. Praktikkan Kesabaran dan Syukur

Mempraktikkan kesabaran dalam kesulitan dan syukur dalam kemudahan. QS. Yusuf ayat 87 mengajarkan untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah, yang merupakan manifestasi dari kesabaran dalam menghadapi ujian.[54] Sementara itu, QS. Al-Baqarah ayat 38 menjanjikan bahwa orang yang mengikuti petunjuk Allah tidak akan takut dan tidak akan bersedih, yang merupakan bentuk syukur atas petunjuk dan perlindungan-Nya.

f. Batasi Penggunaan Media Sosial dan Hindari Perbandingan Sosial

---

[169] Rianti, "Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap Quarter- Life Crisis pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara."

[170] Brigitan argasian, *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*.

Membatasi penggunaan media sosial dan menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat. QS. Al-Falaq ayat 5 mengajarkan umat-Nya untuk berlindung dari kejahatan orang yang dengki.Media sosial adalah faktor eksternal yang paling dominan dalam *Quarter Life Crisis*.[171] Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada generasi Z pengguna Instagram aktif.Perbandingan sosial yang terjadi di media sosial memperburuk perasaan ketidakpuasan dan krisis diri, karena individu sering kali melihat gambaran yang tidak realistis dari kesuksesan orang lain.[172]

g. Cari Dukungan Sosial dan Komunitas yang Suportif

Mencari dukungan sosial dan komunitas yang suportif. QS. At-Taubah ayat 118 menunjukkan bahwa pengucilan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis. Sebaliknya, dukungan sosial yang sehat dapat menjadi faktor pelindung (*protective factor*) terhadap stres dan kecemasan[173] Penelitian tentang dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.[174]

Dengan menginternalisasi nilai-nilai yang diajarkan Al-Qur'an melalui keempat ayat yang ditafsirkan, generasi muda muslim dapat mengubah *Quarter*

---

[171] Brigitan argasian.

[172] Rahmi et al., "Analisis Fenomena Quarter – Life Crisis pada Usia Muda : Studi pada Pengguna Aktif Instagram."

[173] Syalafiyyah dan Katkar, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

[174] Yuriza dan Novitayani, "HHubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa The Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis among University Students."

Life Crisis dari sebuah tantangan menjadi jembatan menuju kedewasaan jiwa dan pencapaian diri yang lebih bermakna

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam Bab I, Bab II, dan Bab III, dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar fenomena psikologis biasa, melainkan kondisi eksistensial yang diakui dan direspon oleh Al-Qur'an melalui ayat-ayatnya. Penelitian ini mengidentifikasi empat indikator psikologis *Quarter Life Crisis* yang berkorelasi dengan ayat-ayat Al-Qur'an, yaitu: putus asa dan kehilangan harapan (*al-ya's*) dalam QS. Yusuf ayat 87, perasaan sempit dan terjebak (*adh-dhayq*) dalam QS. At-Taubah ayat 118, iri dengki dan perbandingan sosial *(al-hasad*) dalam QS. Al-Falaq ayat 5, serta kecemasan dan ketakutan akan masa depan (*al-khauf*) dalam QS. Al-Baqarah ayat 38. Penafsiran para mufassir klasik dan kontemporer seperti Ath-Thabari, Al-Qurthubi, Ibnu Katsir, Sayyid Qutb, Hamka, Wahbah Az-Zuhaili, dan M. Quraish Shihab menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya mengakui eksistensi gejolak psikologis tersebut, tetapi juga menawarkan solusi spiritual yang holistik berupa dzikir (*zikrullah*), kesabaran, shalat, tawakal, dan qana'ah sebagai benteng mental-spiritual dalam menghadapi krisis kehidupan.

Relevansi penafsiran ayat-ayat *Quarter Life Crisis* terhadap kehidupan kontemporer tampak jelas dalam merespons berbagai problem psikologis yang dihadapi generasi muda masa kini, seperti kecemasan berlebihan akan masa depan, tekanan perbandingan sosial di media sosial, perasaan terjebak dalam

ketidakpastian karir, serta keputusasaan akibat kegagalan dan tuntutan hidup yang semakin kompleks. Prinsip-prinsip spiritual yang diajarkan Al-Qur'an melalui keempat ayat tersebut relevan sebagai solusi normatif dan aplikatif untuk mengelola kecemasan, membangun ketahanan diri , mengendalikan perbandingan sosial, dan memulihkan harapan, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa ketenangan sejati hanya dapat ditemukan melalui hubungan yang kuat dengan Allah. Dengan demikian, *Quarter Life Crisis* dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai ujian kehidupan yang dapat dihadapi dengan pendekatan spiritual yang komprehensif, yang tidak hanya meredakan gejolak psikologis, tetapi juga membentuk karakter tangguh, memperkuat keimanan, dan mengarahkan generasi muda pada pencapaian makna hidup yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat *Quarter Life Crisis* dapat diterapkan secara lebih serius dalam kehidupan generasi muda muslim, khususnya melalui pendidikan, dakwah, dan pembiasaan perilaku seperti memperbanyak dzikir, melatih kesabaran, dan menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan pendekatan yang lebih luas, seperti menambahkan ayat-ayat lain yang relevan, melakukan studi komparatif antar mufassir, atau mengkaji lebih dalam aspek psikologis dari penafsiran ayat-ayat *Quarter Life Crisis*. Bagi para da'i, konselor, dan pendidik, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan

rujukan dalam memberikan bimbingan spiritual dan psikologis kepada generasi muda yang sedang mengalami kegelisahan dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kajian tafsir Al-Qur'an serta menjadi panduan praktis bagi individu yang mengalami *Quarter Life Crisis.*

DAFTAR PUSTAKA

AGINTA, NUR ARSINA. “SOLUSI ALQURAN MENGHADAPI KECEMASAN PADA FASE QUARTER LIFE CRISIS PERSPEKTIF TAFSIR AS SA’DI.” *Accident Analysis and Prevention* 183, no. 2 (2023): 153–64.

AIDISMEN, HIDAYATUL RAHMI. “QUARTER LIFE CRISIS DAN SOLUSINYA DALAM AL- QUR ’ AN : SUATU TINJAUAN TAFSIR TEMATIK Oleh :,” no. 377 (2024): hlm,20.

Al-Qurthubi. *Al-Jāmi‘ li Aḥkām Al-Qur‘ān, jilid 20*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 2003.

———. *Al-Jāmi‘ li Aḥkām Al-Qur‘ān jilid 8*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 2003.

Ath-Thabari, Ibnu Jarir. *Tafsīr Al-Ṭabarī: Jami‘ Al-Bayan ‘an Ta‘wīl Āy Al-Qur‘an, jilid 1*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 1999.

———. *Tafsīr Al-Ṭabarī: Jāmi‘ Al-Bayān ‘an Ta‘wīl Āy Al-Qur‘ān, jilid 16*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 1999.

———. *Tafsir Al-Tabarī: Jami’ Al-Bayan ’an Ta’wil Al-Qur’an, jilid 13*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-’Ilmiyyah, 1999.

Azzyati, Rifqa Amalia, dan Nida Ul Hasanat. “Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator” 13, no. 2 (2026): 186–212.

Brigitan argasian. *quarter life crisis resilensi ,kejelasan dan kepuasan hidup*. Cet. 1. unaki press, 2025.

Dian Novita Siswanti, Andi Muhammad Fadhli Ajra, Izzul Haq Ramli, Siti Sukhaisi

Khashayanti, dan Atikah Andraini. “Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: ‘Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.’” *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 5 (2023): hlm,953.

Fadli, Muhammad Rijal. “Memahami desain metode penelitian kualitatif.” *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 33–54.

Hairunisa, Revi, Diniy Hidayatur Rahman, Khairul Bariyyah, dan Corresponding Author. “The Role of Psychological Well-Being and Self-Compassion in Mitigating Quarter Life Crisis Among College Students: Implications for Guidance and Counseling” 09, no. 01 (n.d.): 61–73.

Hamka. *Tafsīr Al-Azhar, jilid 1*. Diedit oleh Pustaka Pajimas. Jakarta, 1982.

———. *Tafsir Al-Azhar jilid 4*. jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.

Handayani, Dita Puspita. “Binary Logistic Regression Analysis of Quarter-Life Crisis Symptoms on Sleep Difficulties in Early Indonesian Adulthood” 22, no. 1 (2025): 61–77.

Huwaina, Mashdaria, dan Khoironi Khoironi. “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa.” *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2021): hlm,81.

IAT, Rumpun Ilmu Prodi. “Pedoman Penulisan Proposal Skripsi dan Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir,” 2022.

Ibnu Jarir Ath-Thabari. *Tafsīr Al-Ṭabarī: Jāmi‘ Al-Bayān ‘an Ta‘wīl Āy Al-Qur‘ān, jilid 26*. Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyyah, 1999.

Ilman, Hadhar, dan Nurjannah Nurjannah. “Menghadapi Quarter Life Crisis: Peran

Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual." *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 01 (2025): 071–080. https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.223.

Katsir, Ibnu. *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm, jilid 1*. Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1999.

LinkedIn. "New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25–33 Year Olds Have Experienced Quarter-Life Crises https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e," 2017.

Manna Khalil Al-Qattan. "Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Quran,Jakarta Pustaka Al-Kautsar 2005," 2019.

Muchsin, Enur Nurhayati, Agustiani Huda, dan Quarter Life Crisis. "Gambaran mental di usia quarter life crisis." *mandiri cendikia jurnnal* 3, no. 12 (2024): 46–53.

Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi. *Mu'jam al-Mufahras li al-Faz al-Quran al-Karim*. Beirut: Dar al-Fikr, 1996.

Nasharuddin Baidan dan Erwati aziz. "Metodologi khusus penelitian tafsir." *Pustaka Pelajar*, 2022.

NASUTION, YOSI AMELIA. "KONTEKSTUALISASI QUARTER LIFE CRISIS DALAM PEMBINAAN REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Tinjauan Psikologi)" 4, no. 1 (2023): 1–23.

Nur Hanifah, Fitrawati, Kusnadi. "METODOLOGI TAFSIR TEMATIK." *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 9, no. 2 (2024): 74.

Nuriah, Sinta, Ikhwanudin, dan Eka Prasetiawati. "Quarter Life Crisis dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Al-Qur'an)." *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam*

dan Perubahan Sosial 1, no. 1 (2024): hlm,98-99.

Oli'i, Julianto. "Perbandingan Konsep Perkembangan Kepribadian Manusia dalam Psikososial antara Teori Erik H. Erikson dan Ibn Khaldun." *Widya Komunika* 7, no. 1 (2017): 58–77.

Pamungkas, Putri Resha, dan Grendi Hendrastomo. "Quarter life crisis di kalangan mahasiswa." *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies* 4, no. 1 (2024): hlm,175.

Quthb, Sayyid. *Tafsīr Fī Ẓilāl Al-Qur'ān JILID 6*. Beirut: Dār Al-Syurūq, 1992.

Rahmi, Fitria, Irwa R Zarkasi, Program Studi, Magister Ilmu, Universitas Al, dan Azhar Indonesia. "Analisis Fenomena Quarter – Life Crisis pada Usia Muda : Studi pada Pengguna Aktif Instagram" 06 (2025).

Rani. "https://psychology.binus.ac.id/2022/11/29/quarter-life-crisis-sebuah-tahap-menuju-kedewasaan/." binus, 2022.

Ratih, Karina Widia, Mulya Virgonita Iswandari, dan Pratiwi Shinta. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan Dan Peluang." *Jurnal Konseling Terapan* 5, no. 3 (2024): 121–32. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28221.

Rianti, Irna. "Resiliensi dan Kematangan Karier terhadap Quarter- Life Crisis pada Mahasiswa Fresh Graduate UIN Sumatera Utara" 14, no. 2 (2025): 830–48.

SA'ADAH, ASMAUS. "QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN (STUDI PENAFSIRAN QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR Al-MISBAH)," 2024.

Sakuntala, Nuke. "Fenomena Quarter Life Crisis dalam al-Qur'an (Kajian Tematik

Kontekstual Perspektif Wahbah al-Zuhaili pada Tafsir Al-Munir),” 2023.

Sandraini, Ika, Suroso, Isrida Yul Arifiana. “Efikasi Diri sebagai Upaya Mengurangi Dampak Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 04 (2024): 74–82.

Shihab, M. Quraish. *Tafsīr Al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur‘ān jilid 15*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsīr Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur‘ān jilid 6*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Soraya, Siti Zazak, dan Ratna Nila Puspitasari. “Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students” 19, no. 1 (2025): 287–93.

Sukmana, Muhammad Azizan Fitriana, dan Ahmad Syukran. “Relevansi Mindfulness dalam Al-Qur ’ an terhadap Fenomena Quarter Life Crisis.” *REVELATIA: Jurnal Ilmu Al-Qur’an and Tafsir* 6, no. 1 (2025): 15–33. https://doi.org/10.19105/revelatia.v6i1.18346.

Syalafiyyah, Alief, dan Kimmy Katkar. “Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir” 4, no. 2 (2025): 42–52.

Syukron, Ahmad. “Relevansi Mindfulness dalam Al-Qur ’ an terhadap Fenomena Quarter Life Crisis,” 2025.

Valentino, Kenny, dan Donny Hendrawan. “Tinjauan Sistematis : Gambaran Quarter-life Crisis , Dampak , serta Faktor-faktor yang Memengaruhinya A Systematic Review : An Overview of Quarter-Life Crisis , Its Impacts , and Influencing Factors” 33 (2025): 26–47.

Wahbah Az-Zuhaili. *Tafsīr Al-Munīr fī Al-‘Aqīdah wa Al-Syarī‘ah wa Al-Manhaj,*

jilid 15. Dār Al-Fikr, 2009.

———. *Tafsīr Al-Munīr fī Al-'Aqīdah wa Al-Syarī'ah wa Al-Manhaj, jilid 7*. Damaskus: Dār Al-Fikr, 2009.

YOENANTO, ALIMAH ZAHIDAH & NONO HERY. "Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Quarter-life Crisis pada Lulusan Baru Masa Emerging Adulthood." *ARTIKEL PENELITIAN Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, no. 2020 (2025): 1–7.

Yuriza, Fitri Maghfirati, dan Sri Novitayani. "HHubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa The Relationship Between Self Efficacy and Quarter Life Crisis among University Students," no. 2023 (2024): 9–16.

Zuhriah, Baiti Utami. "Pemecahan Masalah Quarter Life Crisis perspektif Al-Qur'an Studi Surah Ad-Dhuha Menurut Bintu Syati'dalam Tafsir Al-Bayani Li Al-Qur'an Al- Karim," 2023.

zulheldi. "TAFSIR MAUDHUI (TAFSIR TEMATIK).pdf." *Ilmu Al Qurandan Hadisu Al-Qur'an Dan Hadis*, 2015.

LAMPIRAN

KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(UIN) SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI
Nomor : B-1139/Un.26.4/HK.00.5/08/2026

TENTANG

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QURÁN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UIN SJECH M.DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

Membaca : Surat permohonan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi an. **Hidayatul Fadilla** NIM **4122021** tanggal 31 Juli 2026 perihal permohonan penerbitan SK Pembimbing Skripsi.

Menimbang :
a. bahwa untuk lebih terarah dan terkoordinirnya penulisan skripsi mahasiswa UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, perlu ditetapkan Dosen Pembimbing.
b. bahwa yang namanya tersebut di bawah ini, dipandang cakap dan mampu untuk diangkat sebagai Dosen Pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301)
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 115. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3859)
3. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 85 Tahun 2022 Tentang Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH UIN SJECH M.DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI TENTANG PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU AL-QURÁN DAN TAFSIR

KESATU : Menyetujui judul skripsi mahasiswa yang bersangkutan : **"Quarter Life Crisis Perspektif Alquran Kajian Tafsir Tematik Berdasarkan Indikator Psikologi"**

KEDUA : Menunjuk Saudara :

Nama	: **Ilham Mustafa, M.A.**
NIP	: 199003302020121008
Jabatan	: Lektor
Bidang Keahlian Pokok	: Ilmu Al-Qurán dan Tafsir
Sebagai Dosen	: PEMBIMBING

KETIGA : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI BUKITTIINGGI
Pada tanggal : 3 Agustus 2026
Dekan,

Prof. Dr. Syafwan Rozi, M.Ag.
NIP. 197710082005011008

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BBSrE).
Token : BVtazWul

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. BIODATA DIRI

Nama : Hidayatul Fadilla

Tempat, Tanggal Lahir : Lasi , 31 Juli 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kubang putiah ,Agam, Sumatra Barat

Email : hidayatulfadhilla2003@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 05 Kubang Putiah
2. Pondok Pesantren Ashabul Yamin
3. MAN 3 Agam

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Sekretaris Bidang Kominfo HMPS IAT UIN Sjech M Djamil Djambek Bukitinggi Tahun 2024 / 2025