

**QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN**

**“Studi Tematik Al-Qur'an”**

**Sinta Nuriah, Ikhwanudin, Eka Prasetiawati<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Universitas Ma'arif Lampung*

*sintaoke89@gmail.com*

*Contact person (WhatsApp) : +6285789637671*

**Abstract**

Quarter life crisis is a term that refers to the psychological of humans at 20-30 years. Al-Qur'an as a guidance for human has provided an overview and solutions to deal with a quarter life crisis. Therefore, this study will discuss how the quarter life crisis is explained in the Qur'an and how the solutions offered by the Qur'an. This is a library research by thematic method (maudhu'i). The results of this study are: quarter life crisis is a feeling of fear or worry about something that has not happened yet. Quarter life crisis is described as a difficulty experienced by humans from the time they are born until they die. Then humans will feel restless and complain because of the difficulties that

come and go. Meanwhile, the solution of the Qur'an to deal with a quarter life crisis is to be tawakal and ikhtiar.

**Keywords: Quarter life crisis, Tafsir of Al-Qur'an, Tematik.**

### **Abstrak**

Quarter life crisis merupakan sebuah istilah yang merujuk pada keadaan psikologis manusia dalam rentang usia 20-30 tahun. Al-Qur'an yang berfungsi sebagai pedoman dalam kehidupan memberikan gambaran dan solusi guna menghadapi quarter life crisis. Penelitian ini membahas tentang penjelasan dan solusi yang ditawarkan Al-Qur'an guna menghadapi quarter life crisis. Penelitian ini merupakan kajian pustaka (library research), dengan menggunakan metode tematik (maudhu'i). Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwasanya quarter life crisis menurut al-Qur'an adalah suatu perasaan takut atau khawatir terhadap suatu hal yang belum terjadi. Hal itu juga digambarkan sebagai suatu kesulitan yang dialami manusia sejak saat dilahirkan sampai dengan kematian. Kemudian manusia akan merasakan gelisah dan berkeluh kesah lantaran kesulitan yang datang silih

berganti. Solusi yang ditawarkan al-Qur'an guna menghadapi quarter life crisis adalah dengan bersikap ikhtiar yang disertai dengan tawakal.

**Kata Kunci: Quarter Life Crisis, tafsir Al-Qur'an, Tematik.**

## **PENDAHULUAN**

Dewasa ini istilah *quarter life crisis* sedang marak diperbincangkan, khususnya dikalangan para remaja yang mulai memasuki masa dewasa. *Quarter life crisis* atau yang biasa disebut dengan krisis seperempat abad merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh manusia dengan rentang usia antara 20-30 tahun seperti khawatir, cemas dan ragu terhadap kemampuan diri, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup (Patresia Kirnandita, 2023).

Alexandra Robbins dan Abby Wilner mengemukakan dalam bukunya yang berjudul *Quarterlife crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Menurutnya *quarterlife crisis* adalah suatu masa dimana seseorang mempertanyakan dan

khawatir dengan masa depannya. Masa ini adalah transisi dari dunia akademik ke dunia nyata yang berkisar antara usia remaja akhir hingga pertengahan usia tiga puluhan, tetapi biasanya paling banyak di usia dua puluhan (Mukti, 2020, p. 9).

Pada dasarnya, perasaan khawatir, cemas, dan takut itu manusiawi adanya. Karena setiap manusia pasti mempunyai perasaan tersebut, bahkan perasaan-perasaan itu merupakan ciri khas dari manusia itu sendiri. Begitupula dengan *Quarter life crisis* yang merupakan gejala psikologi yang terbilang umum bagi setiap individu. Ada yang menjalani masa ini dengan penuh percaya diri dan bisa melewati setiap tantangan serta tuntutan dengan baik, ada pula yang merasa terbebani dan kebingungan ketika menghadapinya.

Hanna Djumhana Bastaman menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri

sendiri yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut pada hal-hal yang belum terjadi(Hanna Djumhana bastaman, n.d., p. 156).

Menurut Sayyid Quthb, ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi ini didasarkan pada sikap seseorang yang hanya melihat fenomena lahiriyah saja, tidak mencurahkan segenap kemampuannya dan enggan untuk maju(Sayyid Quthb, 2003, p. 364).

Quraish Shihab menjelaskan bahwasanya rasa takut dan khawatir yang terjadi pada fase *Quarter life crisis* merupakan sifat yang manusiawi. Bahkan nabi pun merasakan takut dan khawatir. Akan tetapi, ada kiat yang harus dilakukan untuk mengurangi rasa takut itu. Menurutnya, manusia tidak boleh menghilangkan rasa takut, karena hilangnya rasa takut dapat mengakibatkan ketiadaan kehati-hatian atau kecerobohan. Tetapi pada saat yang sama, manusia tidak perlu membesar-besarkan rasa takut(Najwa Shihab, n.d.).

Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai kitab suci umat islam sekaligus menjadi pedoman hidup umat manusia. Segala hal yang berkaitan dengan

kehidupan manusia telah dijelaskan dalam al-qur'an, baik masalah aqidah, fiqih, bahkan kisah-kisah terdahulu yang dapat diambil sebagai pelajaran di kehidupan masa kini. Al-qur'an tidak secara langsung menjelaskan tentang *quarter life crisis*, akan tetapi ada term-term yang menggambarkan perasaan yang dialami pada masa *quarter life crisis*, seperti takut atau cemas, berkeluh kesah, dan bersusah payah.

Setidaknya, terdapat dua hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini. Pertama, bagaimana penjelasan *quarter life crisis* dalam al-qur'an. kedua, bagaimana solusi yang ditawarkan al-qur'an guna menghadapi *quarter life crisis*.

Perasaan yang menggambarkan *quarter life crisis* dijelaskan dalam al-qur'an dalam beberapa surat, diantaranya: QS. Al-Baqarah: 155, QS. Al-Ma'arij: 19, dan QS. Al-Balad: 4. Sedangkan solusi yang ditawarkan Al-Qur'an guna menghadapi *quarter life crisis* terdapat dalam QS. A-Ra'd: 11 dan QS Ali Imran: 15

## LITERATURE REVIEW

Sejauh penelitian yang penulis lakukan, ditemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, diantaranya: Penelitian yang tulis oleh Ahmad Muhajir dan Andri Nirwana yang berjudul “Solusi Al-Qur’an pada Fase *Quarter Life Crisis* terhadap kegundahan (kajian tematik Al-Qur’an)”. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwasanya kegundahan tidak secara khusus dijelaskan didalam Al-Qur’an, tetapi menggambarkan nilai yang tersirat sesuai dengan pengertiannya. Al-Qur’an menggambarkan kegundahan dengan kalimat *Khauf, Dhayq, Huzn, dan Halu’a*(Ahmad Muhajir & SadzidTulic, 2023, p. 262). Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam pemilihan istilah yang menggambarkan *quarter life crisis*. Dalam hal ini penulis menggambarkan *quarter life crisis* dengan istilah *halu’a, khauf* dan *kabad*.

Selanjutnya, artikel jurnal yang ditulis oleh Mashdaria Huwairani dan Khoirul, (Mashdaria Huwaina dan Khoironi, 2021), Artikel jurnal yang

ditulis oleh Anis Irmala Sandy dan Qurotul Uyun (Anis Irmala Sandy & Qurotul Uyun, 2022, p. 891), Skripsi yang ditulis oleh Asmaul Asrofi (Asrofi, 2022, p. 99). Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian di atas adalah tentang solusi yang ditawarkan. Dalam penelitian ini penulis mencari solusi yang ditawarkan al-Qur'an yakni ikhtiar dan tawakal yang terdapat dalam QS. *Ar-ra'd*: 11 dan QS. *Ali Imron*: 159.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis kajian pustaka (*library research*) dengan metode kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tematik atau *maudhu'i*, yaitu mencari dan mengumpulkan ayat-ayat yang menjelaskan keadaan yang sesuai dengan pengertian *Quarter life Crisis*. Penulis juga mencari ayat-ayat yang memiliki muatan solusi guna menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penulis mengucapkan Terimakasih kepada Dosen IAT UMALA yang telah membimbing, berdiskusi dan memberikan kritik dan saran atas artikel ini.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### A. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* berasal dari bahasa Inggris. Secara bahasa *quarter* berarti 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 (Prasojo, 2024).

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 (Siti Muri'ah & Khusnul Wardan, 2020, p. 17).

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 keluarganya. Oleh karena itu, pada masa ini manusia cenderung menemui berbagai krisis saat menyesuaikan diri dengan usia yang lebih dewasa (Putri, 2012, p. 36).

*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 (Patresia Kirnandita, 2023).

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*.

Dari uraian tersebut dapat kita simpulkan pengertian *Quarter Life Crisis* atau yang sering disebut dengan krisis seperempat abad adalah suatu keadaan dimana individu merasa khawatir dan bertanya tentang perjalanan masa depan yang akan dijalani, khususnya pada individu yang mulai memasuki usia 20-30 an.

## **B. Term *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an**

### *1. Halu'a*

Kata *halu'a* terdapat dalam QS. Al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

*Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir".*

Kata *halu'a* berasal dari bahasa Arab yang terdiri dari tiga huruf, yakni *ha'*, *lam*, *'ain* yang memiliki arti cepat sedih dan gelisah, sangat rakus,

kurang sabar. Kata *halu'a* adalah *hal* dari *damir* pada kata *khuliqa*, hal ini dinamakan *Hal muqaddarah* sebab keluh kesah hanya terjadi setelah dia diciptakan bukan pada saat dia diciptakan.

Az-Zamarkasyari mengatakan *Halu'a* adalah sifat manusia yang cepat resah ketika terkena musibah, cepat menolak ketika mendapatkan kebaikan (Wahbah az-Zuhaili, 2013, p. 136). Kata *halu'a* mewakili perasaan cemas dan khawatir yang dialami manusia pada fase *quarter life crisis*.

## 2. *Kabad*

Kata *kabad* terdapat dalam QS. *Al-Balad* ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

*Artinya: "sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam keadaan susah payah".*

Kata *kabad* terdiri dari huruf *kaf*, *ba*, dan *dal* yang berarti kesulitan atau kesukaran. Dalam tafsir al-misbah disebutkan *kabad* dengan *fathah* pada

huruf *ba'* diartikan sebagai penyakit yang melanda hati. Pengertian ini kemudian meluas sehingga kata tersebut mencakup segala macam kesulitan yang dihadapi karena setiap kesulitan pasti merisaukan hati (Qurais Shihab, 2002, p. 314)

Ar-Raghib al-Asfahani menyebutkan dalam kitabnya *al-mufrodāt fi garibi al-qur'an*, *kabad* memiliki arti kesulitan. Ia juga mena, nahkan bahwasannya ayat diatas mengingatkan bahwa Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang tidak luput dari kesulitan selama mereka tidak berusaha untuk melawan segala tantangannya serta mendiamkan kesulitan tersebut (Ar-Raghib Al-Asfahani, n.d., p. 269).

Kata *kabad* menggambarkan kesulitan yang dialami manusia selama hidupnya dari mulai dilahirkan sampai dengan ajal menjemput.

### 3. *Khauf*

Secara etimologi *khauf* adalah bentuk mashdar dari kata *khafa* yang berarti ketakutan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *khauf* berarti ketakutan atau kekhawatiran. (Arti Kata

*Khauf* - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Online, n.d.) Takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti, merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, tidak berani, gelisah dan khawatir. Jadi, *khauf* adalah perasaan gelisah atau cemas terhadap sesuatu hal yang belum terjadi dan belum diketahui dengan pasti (Arigunawan, 2023, pp. 20–21).

Seorang tokoh sufi al-Qusyairiyah menjelaskan bahwasanya *khauf* adalah hal yang berkaitan dengan masa depan yang akan datang. Kehidupan yang akan datang diorientasikan dengan apa yang akan dilakukan seseorang dilandasi dengan perasaan takut untuk menghalalkan yang makruh dan meninggalkan yang sunnah. Perasaan takjut kepada Allah berhubungan dengan takut akan siksaan baik saat di dunia ataupun di akhirat (Arigunawan, 2023, p. 28).

### **C. Ayat-Ayat Tentang *Quarter Life Crisis***

#### **A. QS. Al-Baqarah ayat 155**

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالضَّرَّاتِ وَبَشِيرٍ صَبِيرِينَ ﴿١٥٥﴾

Dalam tafsir al-Misbah dijelaskan bahwasanya hakikat kehidupan dunia antara lain ditandai dengan adanya cobaan yang beraneka ragam. Salah satu cobaan yang disebutkan ayat diatas adalah perasaan takut. Yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi. Selain rasa takut, Allah juga memberikan cobaan seperti sedikit rasa lapar, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.

Informasi yang Allah berikan tentang ujian-ujian diatas merupakan sebuah nikmat tersendiri, lantaran dengan mengetahuinya kita dapat mempersiapkan diri dan menghadapi aneka ujian. Ujian diperlukan untuk kenaikan tingkat. Baik kenaikan tingkat dalam hal dunia maupun akhirat(Qurais Shihab, 2002, p. 365).

Dalam tafsir munir dijelaskan bahwasanya Allah memberikan cobaan kepada

orang-orang beriman berupa ketakutan kepada musuh dalam peperangan, kelaparan yang timbul akibat kekeringan dan paceklik, kekurangan harta, kekurangan jiwa dengan kematiannya akibat memerangi kaum kafir quraisy dan sebagainya, serta kekurangan buah-buahan akibat jumlahnya yang sedikit.

Cobaan-cobaan yang demikian agar hati orang-orang yang beriman senantiasa lega dan tenang dalam menghadapi kejadian-kejadian yang tiba-tiba menimpa mereka di masa depan, dan agar mereka ridha dengan qadha dan qadar Allah apabila mereka tertimpa musibah(Wahbah az-Zuhaili, 2013, p. 300).

Mustofa al-maraghi menjelaskan dalam kitabnya bahwa Allah akan menguji manusia dengan aneka ragam percobaan. Diantaranya perasaan takut terhadap musuh dan adanya musibah yang wajar terjadi, seperti kelaparan dan kekurangan buah-buahan. Ayat diatas juga memberi peringatan bahwa iman itu tidak menjamin seseorang untuk mendapatkan rezeki

yang banyak, kekuasaan, dan tidak ada rasa takut.

Akan tetapi semua cobaan yang terjadi adalah sebuah ketentuan sunnatullah yang berlaku untuk semua makhluk-Nya. Jika terdapat sesuatu yang mendatangkan musibah, maka musibah itu tidak dapat dihalangi dan akan menyimpannya. Tetapi bagi seseorang yang mempunyai pengalaman digembleng dalam cobaan, maka adanya musibah itu akan semakin menguatkannya (Ahmad Musthafa Al-Maraghi, n.d., pp. 38–39).

Dari penjelasan para mufasir di atas, penulis menyimpulkan bahwasanya Allah memberikan beberapa cobaan kepada manusia, salah satunya adalah rasa takut (*khauf*). Perasaan takut yang dialami manusia meliputi ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Informasi yang Allah berikan dalam ayat di atas sebagai lantaran agar manusia dapat mempersiapkan diri menghadapi ujian dan cobaan yang akan datang. Hal ini sejalan

dengan pengertian *quarter life crisis*, dimana para remaja akan merasakan ketakutan dan khawatir akan kelangsungan hidupnya dimasa depan. Misalnya, takut tidak mendapatkan pekerjaan yang layak, takut mendapatkan jodoh yang tidak sesuai harapan, dan berbagai ketakutan dan kekhawatiran yang bahkan belum terjadi.

#### **B. QS. Al-Ma’arij ayat 19**

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Dalam kitab tafsir al-Misbah dijelaskan bahwasanya ayat diatas menggambarkan keberpalingan manusia yang durhaka dari kebenaran. Allah berfirman: sesungguhnya jenis manusia diciptakan bersifat gelisah dan rakus. Ini tercermin pada sikapnya yang apabila ditimpa kesusahan ia sangat berkeluh kesah walaupun sedikit, dan apabila ia mendapat kebaikan seperti limpahan harta, ia amat kikir.

Thaba’thabai mengomentari ayat diatas bahwasanya keinginan manusia meraih segala sesuatu yang merupakan potensi manusiawi

yang dilekatkan oleh Allah pada diri manusia. Ia menegaskan tidak ada masalah dalam pernyataan ayat diatas lantaran manusia diciptakan menyandang sifat-sifat yang *hala'*. Karena sifat tersebut baru tercela akibat ulah manusia yang menggunakan nikmat Allah itu tidak sesuai dengan yang dikehendaki-Nya.

Dalam tafsir al-munir dijelaskan bahwa manusia diberi sifat gelisah dan berkeluh kesah, rakus, dan kurang sabar sehingga tidak sabar menghadapi cobaan dan tidak mensyukuri nikmat. Hal ini juga ditafsirkan bahwa manusia ketika tertimpa kefakiran, sakit, ataupun kesulitan, mereka akan merasa resah, sedih dan banyak mengadu(Wahbah az-Zuhaili, 2013, p. 137).

Dalam kitab tafsir al-maraghi dijelaskan sesungguhnya manusia itu dijadikan bersifat keluh kesah, sehingga kurang sabar dan sangat tamak. Apabila dia ditimpa kemiskinan atau sakit dia mulai mengadu dan berkeluh kesah. Apabila dia menjadi kaya atau sehat dan

selamat, mereka enggan berbuat baik dan kikir dengan hartanya(Ahmad Musthafa Al-Maraghi, n.d., p. 125).

Uraian diatas memberikan gambaran bahwasanya manusia memiliki sifat gelisah dan gampang berkeluh kesah terhadap suatu hal. Selain itu, manusia juga memiliki sifat rakus dan tamak. Dalam hidup, manusia akan dihadapkan dengan berbagai hal dengan segala kemudahan dan kesulitan yang menyertainya. Misalnya, saat manusia beranjak dewasa mereka dituntut untuk bisa menafkahi dirinya sendiri dan tidak bergantung kepada orang tua. Ketika segalanya berjalan mudah, manusia kemudian lalai dan tidak pernah merasa cukup atas apa yang ia dapatkan. Akan tetapi ketika segalanya berjalan dengan sulit, mereka akan berkeluh kesah dan gelisah.

### C. QS. Al-Balad ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Quraisy shihab menjelaskan dalam kitab tafsir al-Misbah bahwasanya kata kabad

diartikan dengan penyakit yang melanda hati. Pengertian ini kemudian meluas sehingga kata tersebut mencakup segala macam kesulitan yang dihadapi karena setiap kesulitan pasti merisaukan hati.

Dari berbagai uraian tentang susah payah dan kesulitan yang dihadapi manusia dikatakan bahwa manusia sejak dalam Rahim ibunya sampai dengan kematiannya tidak pernah luput dari kesulitan demi kesulitan (Quraish Shihab, 2002, p. 314).

Dalam tafsir al-Munir dijelaskan bahwasanya Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan penuh dengan lelah dan letih serta senantiasa menanggung beban dan musibah. Manusia akan senantiasa menanggung hal itu semenjak dilahirkan, menjalani kehidupan, sakit hingga datangnya kematian serta hal-hal lainnya yang akan dia jumpai di alam kubur, barzakh dan akhirat (Wahbah az-Zuhaili, 2013, p. 537).

Dijelaskan dalam kitab tafsir al-maraghi sesungguhnya Allah menciptakan kehidupan manusia dalam alur silsilah yang berkesinambungan. Sejak dilahirkan dan bertumbuh, manusia selalu mengalami berbagai macam penderitaan sehingga ia menjadi besar dan dewasa. Semakin bertambahnya usia maka semakin bertambah pula kesusahan dan penderitaan yang dialaminya (Ahmad Musthafa Al-Maraghi, n.d., p. 279).

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya kata kabad memiliki arti berbagai kesulitan yang dialami manusia sejak dilahirkan. Setiap akan menaiki jenjang kehidupan selanjutnya, manusia akan diuji dengan berbagai hal. Semakin tinggi jejangnya, semakin besar pula ujian yang akan dihadapi. Misalnya, ketika seorang bayi akhirnya bisa berjalan, tentu saja ia telah melalui fase takut untuk mulai melangkah, terkadang juga jatuh saat melangkah. Namun pada akhirnya bayi

tersebut mau berjuang dan sanggup melewati segala prosesnya.

Sama halnya dengan para remaja yang memasuki mulai memasuki masa dewasa. Mereka akan menemui pengalaman baru yang belum pernah dialami di usia sebelumnya. Selain itu, berbagai tuntutan baru mulai muncul, seperti tuntutan untuk bisa mandiri secara ekonomi, memiliki karir dan pekerjaan yang mapan, tuntutan untuk memiliki pasangan, dan berbagai tuntutan lainnya.

#### **D. Solusi yang Ditawarkan Al-Qur'an Guna Menghadapi *Quarter Life Crisis***

Al-Qur'an adalah *kalam* Tuhan yang menawarkan berbagai solusi dari permasalahan hidup yang ada, salah satunya solusi guna menghadapi fase *quarter life crisis*. Diantaranya seperti firman Allah dalam QS. *Ar-Ra'd* ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا بِأَنفُسِهِمْ

Dalam ayat diatas disebutkan “*sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan*

*yang ada pada diri mereka sendiri*”. Dalam tafsir *al-Misbah* dijelaskan bahwasanya manusia bertanggung jawab besar atas perubahan yang akan terjadi pada suatu kaum. Ayat diatas menegaskan bahwa Allah tidak akan memberikan perubahan kepada manusia sebelum ia melangkah untuk merubah dirinya sendiri. Oleh karena itu, usaha yang dilakukan manusia menjadi syarat yang mendahului perbuatan Allah SWT(Qurais Shihab, 2002, p. 572).

Selain itu, sikap berserah diri dan bertawakal kepada Allah juga bisa di lakukan guna menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan prinsip tawakal yaitu berserah diri kepada Allah atas segala sesuatu yang akan terjadi, namun sebelum berserah diri hendaknya manusia berikhtiar dengan segala kemampuannya untuk mewujudkan harapan-harapannya. Manusia yang bertawakal kepada Allah tidak akan mengeluh, gelisah ataupun khawatir tentang masa depan yang belum terjadi. Contohnya seperti khawatir tentang masalah karir/pekerjaan, ekonomi, jodoh, dan

kekhawatiran lain yang dirasakan saat fase *quarter life crisis*.

Masa depan adalah urusan Tuhan. Tugas manusia hanyalah berusaha dengan kemampuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya. Dengan bertawakal manusia akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Apabila ikhtiar yang dilakukannya membuahkan hasil seperti yang diinginkan, maka ia akan bersyukur, namun apabila hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, seyogyanya manusia dapat menerima dengan hati yang lapang dan senantiasa yakin bahwasanya ketetapan Allah adalah jalan yang terbaik.

Sebagaimana juga disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bahwasanya Anas Bin Malik menceritakan suatu hari Rasulullah didatangi oleh seorang laki-laki. Laki-laki tersebut datang dengan membawa unta, akan tetapi ia meninggalkan untanya begitu saja tanpa mengikatnya. Kemudian Rasulullah bertanya mengapa ia tidak mengikat untanya, lalu

pemuda itu menjelaskan alasan mengapa ia tidak mengikat untanya adalah karena ia yakin jikalau unta itu miliknya, maka Allah akan menjaganya. Mendengar jawaban tersebut Rasulullah menegur laki-laki itu untuk tetap mengikat untanya lalu bertawakal kepada Allah. Kemudian laki-laki itu menambatkan untanya pada sebuah pohon kurma(Hayat Abdul Latief, 2021).

Hadist diatas mengajarkan kepada kita untuk mendahulukan usaha sebelum berserah diri. Memang benar bahwa apa yang menjadi milik kita akan tetap menjadi milik kita selama Tuhan berkehendak. Akan tetapi manusia tidak bisa pasrah begitu saja tanpa melakukan apa-apa.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan dalam kitabnya yang berjudul *madarij as-Salikin*, bahwasanya tawakal merupakan amalan hati yang senantiasa menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, percaya bahwa kehendak Tuhan merupakan sebuah ketetapan yang paling benar, dan ridha atas sesuatu yang menyimpannya, berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan

memberikanya segala kecukupan bagi dirinya, dengan tetap berusaha sekuat tenaga untuk dapat memperolehnya (Setiawan & Mufaridah, 2021, pp. 4–8).

Penjelasan diatas mengajarkan kepada kita untuk senantiasa berikhtiar dalam keadaan apapun. Salah satunya, ketika manusia khawatir akan kelangsungan hidupnya di masa depan, seperti masalah karir dan ekonomi. Maka seyogyanya manusia harus berusaha memantaskan diri untuk bisa mendapatkan karir dan ekonomi yang mapan. Hal yang bisa dilakukan seperti belajar dan mengenyam pendidikan, serta memperbanyak pengalaman dan relasi. Setelah melakukan berbagai usaha, hendaklah manusia bertawakal dan berserah diri atas apa yang akan dikehendaki oleh Allah atas dirinya.

## **KESIMPULAN**

Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan, al-Qur'an menggambarkan *quarter life crisis* dalam

beberapa *term*, diantaranya: *khauf* yang terdapat dalam QS. *al-Baqarah* ayat 155, *halu'a* yang terdapat dalam QS. *al-Ma'arij* ayat 19, dan *kabad* yang terdapat dalam QS. *al-Balad* ayat. Dari berbagai penafsiran yang telah diuraikan, penulis menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* menurut al-Qur'an adalah suatu perasaan takut atau khawatir terhadap suatu hal yang belum terjadi. *Quarter life crisis* juga digambarkan sebagai suatu kesulitan yang dialami manusia sejak saat dilahirkan sampai dengan kematian. Kemudian manusia akan merasakan gelisah dan berkeluh kesah lantaran kesulitan yang datang silih berganti.

Sementara itu, solusi yang ditawarkan al-Qur'an guna menghadapi *quarter life crisis* adalah bersikap tawakal disertai ihtiar. Karena, tugas manusia hanyalah berusaha dengan kemampuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya. Dengan bertawakal manusia akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Apabila ikhtiar yang dilakukannya membuahkan hasil seperti yang diinginkan, maka ia akan bersyukur, namun apabila hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, seyogyanya manusia dapat menerima

dengan hati yang lapang dan senantiasa yakin  
bahwasanya ketetapan Allah adalah jalan yang terbaik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muhajir & SadzidTulic. (2023). Al-Qur'an's Solution In The Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study Of The Qur'an) | Qist: Journal of Quran and Tafseer Studies.
- Ahmad Musthafa Al-Maraghi. (n.d.). Terjemah Tafsir Al-Maraghi. PT Karya Toha Putra Semarang.
- Anis Irmala Sandy & Qurotul Uyun. (2022). Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarterlife Crisis | Bandung Conference Series: Psychology Science.
- Arigunawan, R. (2023). Konsep khauf dalam al-Qur'ān (Kajian Tematik Dalam Tafsir Ruh Al-Ma'anī Karya Al-Alusīy) [Undergraduate, UIN Mataram].
- Ar-Raghib Al-Asfahani. (n.d.). Al-mufrodat fi garibi al-qur'an (Vol. 3).
- Arti kata khauf—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. (n.d.). Retrieved 14 April 2023.
- Asrofi, A. (2022). Konsep tawakkal dalam tasawuf sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsa.ac.id/51620/>
- Hanna Djumhana bastaman. (n.d.). Integrasi psikologi dengan islam: Menuju psikologi islami / Hanna Djumhana bastaman ;Editor: Fuad nashori | Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Retrieved 29 January 2024.

- Hayat Abdul Latief. (2021, March 25). Tawakkal Menurut Allah SWT dan Rasul-Nya—Ma’had Aly Zawiyah Jakarta. <https://www.zawiyahjakarta.or.id/2021/03/25/tawakkal-menurut-allah-swt-dan-rasul-nya/>
- Mukti, F. A. (2020). Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media E-Book [Other, Universitas Komputer Indonesia].
- Najwa Shihab. (n.d.). Quarter Life Crisis ini Kata Abi Shihab [Vidio].
- Patresia Kirnandita. (2023, November 7). Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang. Tirto.Id. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>
- Prasojo, S. (2024, January 28). Apa Itu Quarter Life Crisis, Istilah Populer tentang Anak Muda. Ayovaksindinkeskd. <https://www.ayovaksindinkeskd.id/apa-itu-quarter-life-crisis/>
- Putri, S. A. P. (2012). Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya. *Majalah Ilmiah Informatika*, 3(3), Article 3.
- Qurais Shihab. (2002). Tafsir Al-Misbah (Vol. 15). Lentera Hati.
- Sayyid Qutbh. (2003). Tafsir Fi Zhilal al-Qur’an (Vol. 5). Gema Insani Press.

- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 17(1), Article 1.
- Siti Muri'ah & Khusnul Wardan. (2020). Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Zishof eLibrary.
- Wahbah az-Zuhaili. (2013). *Tafsir Al-Munir* (Vol. 15). Gema Insani.