

BAB IV

PENAFASIRAN AYAT-AYAT TENTANG *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM TAFSIR AL-MISBAH DAN RELEVANSINYA DI ERA MASA KINI

Dalam Al-Qur'an fenomena *Quarter Life Crisis* tidak dijelaskan secara langsung melainkan secara tersirat, maka dari itu penelitian ini berdasarkan pada definisi *Quarter Life Crisis* dalam kehidupan. Dalam bagian ini penulis akan menganalisa dan menguraikan penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis* menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah serta relevansi penafsiran ayat-ayat tersebut dengan *Quarter Life Crisis* di era masa kini dan menggunakan term dalam Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan makna dengan fenomena *Quarter Life Crisis*.

A. Penafsiran Quraish Shihab Tentang Ayat-ayat yang Berkaitan dengan *Quarter Life Crisis*

1. Penafsiran Q.S.Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Quraish Shihab menjelaskan *wa lanabluwannakum bi syay'in* “*sungguh, Kami pasti akan terus menerus menguji kamu*”. Ini isyarat bahwa kehidupan dunia itu hakikatnya ditandai dengan keniscayaan adanya beragam cobaan atau ujian.

Ujian atau cobaan yang dihadapi itu pada hakikatnya sedikit, sehingga berapapun besarnya, ia sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima. Ujian yang diberikan Allah itu kadarnya sedikit jika dibandingkan dengan potensi yang telah Allah anugerahkan kepada manusia. Sehingga seseorang yang diuji pasti akan mampu untuk memikunya jika ia menggunakan potensi-potensi yang Allah anugerahkan tersebut.¹

Perlu diketahui bahwa sebelum ayat ini mengajarkan Salat dan sabar. Oleh karenanya, yang diajarkan itu harus diamalkan sebelum datangnya ujian dan ketika ujian itu berlangsung. Itu sebabnya Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sahabat Nabi SAW, Hudzaifah Ibn Al-Yaman bahwa “Apabila beliau dihadapkan pada satu kesulitan atau ujian, beliau melaksanakan Salat”. Karena itu pula di akhir ayat ini ditutup dengan perintah, “Sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.²

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa bentuk ujian yang ada dalam ayat ini ialah sedikit rasa takut, yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi. Selain itu sedikit rasa lapar, yakni keinginan yang meluap untuk makan karena perut kosong, tetap tidak menemukan makanan yang dibutuhkan, serta kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Ini adalah sebuah informasi dari Allah tentang “soal ujian” yang merupakan sebuah nikmat tersendiri, karena dengan mengetahuinya kita dapat

¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 436.

² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 436.

mempersiapkan diri dalam menghadapi aneka ujian tersebut. Ujian ini diperlukan untuk menaikkan Tingkat derajat. Ujian itu sendiri baik, yang buruk adalah kegagalan menghadapinya.³

Allah memang tidak menjelaskan kapan dan dalam bentuk apa ketakutan itu, di sinilah letak ujiannya seperti halnya siswa atau mahasiswa ketika diberi tahu mata Pelajaran atau kuliah yang akan diujikan. Takut menghadapi ujian adalah pintu kegagalan, demikian pula dengan ujian-ujian Ilahi. Menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah membentengi diri dari gangguannya. Biarkan ujian itu datang kapan saja, tetapi ketika ujian itu datang kita sudah siap menghadapinya. Begitu pula dengan ujian rasa lapar, jangan khawatir makanan tak mencukupi jika sedang diuji dalam bentuk rasa lapar, Allah telah memberi potensi. Jika perut kosong dari makanan, masih ada yang lain dalam tubuh manusia yang dapat melanjutkan kehidupannya. Ia memiliki lemak, daging, bahkan kalau itu pun telah habis, tubuh akan mengambil dari tulangnya bahkan dia akan tetap hidup walau jantungnya tidak berdebar lagi, selama otaknya masih berfungsi. Kematian dalam pandangan dokter bukan dengan terhentinya denyut jantung, tetapi dengan terhentinya fungsi otak.⁴

Manusia harus berjuang karena hidup adalah perjuangan antara kebenaran dan kebatilan, pertarungan antara kebaikan dan keburukan. Tentu saja dalam sebuah perjuangan dan pertarungan pasti ada korban, pihak yang benar atau yang salah. Adapun aneka macam korban tersebut adalah bisa harta, jiwa, dan buah-buahan, baik buah-buahan dalam arti sebenarnya maupun buah-buahan yang diartikan

³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 436.

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 437.

sebagai dari apa yang di cita-citakan. Tetapi, korban itu sedikit, bahkan itulah yang menjadi bahan bakar memperlancar jalannya kehidupan serta mempercepat pencapaian tujuan. Maka dari itu, jangan menggerutu atau mengeluh ketika menghadapi sebuah ujian, tetapi bersabarlah dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.⁵

2. Penafsiran Q.S.Al-Ma'arij Ayat 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “ *Sungguh, Manusia diciptakan bersifat suka mengeluh* “

Quraish Shihab menjelaskan dalam tafsir Al-Misbah bahwa ayat tersebut menggambarkan penyebab yang mendorong manusia untuk berpaling dari kebenaran. Sebagaimana yang telah diuraikan sebelum ayat tersebut. Allah berfirman: sesungguhnya jenis manusia diciptakan bersifat gelisah dan rakus. Ini terlihat dalam sikapnya yang apabila ia disentuh, yakni ditimpa walau sedikit dengan kesusahan ia sangat berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan seperti limpahan harta atau rezeki yang lainnya, ia amat kikir.⁶

Kata *هلوعا* *Halū'an* terambil dari kata *هلع* *hala'* yang berarti cepat gelisah atau berkeinginan meluap-luap semacam rakus.⁷

Thabathaba'I mengomentari ayat tersebut dengan menyatakan bahwa keinginan manusia meraih segala sesuatu yang merupakan potensi manusiawi yang

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 437.

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan ...* Vol. 14, 319.

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 14, 319.

didekatkan Allah pada diri manusia, bukannya keinginan untuk meraih segala sesuatu baik atau buruk berguna atau tidak, tetapi keinginan meluap untuk meraih kebaikan dan manfaat, baik berkaitan dengan dirinya maupun orang lain, tetapi apa yang dinilainya baik dan bermanfaat untuk dirinya. Nah, keinginan meluap inilah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan untuk memberi kebaikan ini ketika ia memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain, kecuali bila ia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar buat dirinya. Dengan demikian, keluh kesah ketika disentuh keburukan dan kikir ketika meraih kebaikan dan rezeki merupakan akibat dari penciptaannya menyandang sifat *hala'*, yakni gelisah dan berkeinginan meluap.⁸

Sifat tersebut, yang merupakan naluri manusia dan yang merupakan bagian dari cinta diri sendiri (*egoisme*), bukanlah sesuatu yang buruk. Betapa ia dinilai buruk, padahal itulah satu-satunya cara yang mengundang manusia untuk meraih kebahagiaannya dan kesempurnaan wujudnya. Memang, ia akan menjadi buruk kalau manusia keliru menggunakannya, yakni menggunakannya dalam hal-hal yang dibolehkan dan tidak dibolehkan, dengan hak dan dengan bathil. Ia akan menjadi sifat yang terpuji sebagaimana halnya sifat-sifat yang lain jika diterapkan sisi keseimbangan. Bila ia menyimpang arah, berlebih, atau berkurang, ia menjadi sifat buruk dan tercela. Manusia sejak kecilnya memiliki sifat tersebut dan bertindak atas dasar apa yang dianggapnya baik untuk dirinya ataupun buruk, ini berdasar naluri manusiawinya. Ia melakukan kegiatannya tanpa dibatasi oleh batas

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 14, 320.

tertentu dari dalam dirinya, tetapi ketika ia telah dianugerahi akal dan mengetahui apa yang diketahuinya itu, ketika itu berubah sekian banyak pemahamannya tentang hak dan bathil, baik, dan buruk.⁹

3. Penafsiran Q.S.Al-Baqarah Ayat 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “ Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

Ayat ini berisi pesan mengenai kewajiban umat islam untuk berjihad atau berperang. Peperangan merupakan suatu hal yang tidak disenangi manusia normal pada umumnya, karena peperangan dapat mengakibatkan hilangnya nyawa, terjadinya cedera, jatuhnya korban serta harta benda, dan masih banyak kerugian lainnya, sedang semua manusia cenderung mempertahankan hidup dan memelihara harta benda. Allah mengetahui bahwa perang tidak mereka senangi, tetapi berjuang menegakkan keadilan mengharuskannya. Demikian ayat ini dari satu sisi mengakui naluri manusia, sedangkan di sisi lain mengingatkan keniscayaan hal tersebut jika kondisi sangat mengharuskannya.¹⁰

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 14, 320.

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 556.

Menurut M. Quraish Shihab, kata عَسَى ‘Asā yang diartikan bisa jadi mengandung makna ketidakpastian, tetapi tentu saja bukan dari sisi pengetahuan Allah karena tidak ada sesuatu yang tersembunyi atau tidak pasti bagi-Nya. Ketidakpastian adalah dari sisi manusia, dalam arti jika seseorang menjalankan perintah Ilahi yang harus ia lakukan atau harus ia indahkan ketetapan-Nya yang tidak dapat dielakkan, sedang hal tersebut tidak menyenangkannya, ketika itu hendaknya manusia menanamkan rasa optimisme dalam jiwanya dan berkata bisa jadi di balik ketetapan yang tidak berkenan di hati itu ada sesuatu yang baik. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang sedang menikmati kebahagiaan hidup hendaknya pula tidak bergembira sampai pada batas lupa diri. Karena, bisa jadi dibalik yang disenangi itu ada mudharat. Sikap semacam ini dapat diambil bila ada sesuatu yang tidak menyenangkan dan sebaliknya. Ayat ini memberi peringatan kepada manusia agar senantiasa berserah diri kepada Allah serta mendorongnya untuk hidup seimbang, tidak kehilangan optimisme ketika mengalami kesulitan maupun kesedihan, dan mengingatkan pula agar tidak terlalu lupa diri dalam kesenangan.¹¹

4. Penafsiran Q.S.Al-Imran Ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 1, 557-558.

Ayat ini diantar oleh penegasan dua ayat sebelum ini yang menguraikan adanya sunnah atau hukum-hukum kemasyarakatan yang berlaku terhadap semua manusia dan Masyarakat. Jika dalam perang uhud mereka tidak meraih sebuah kemenangan, bahkan menderita luka dan pembunuhan, dan dalam perang badar mereka meraih kemenangan yang gemilang dan berhasil membunuh sekian banyak lawan, itu adalah bagian dari sunnatullah. Karena itu, mereka di sana diperintahkan untuk berjalan dimuka bumi ini mempelajari bagaimana kesudahan mereka yang melanggar dan mendustakan ketetapan-ketetapan Allah SWT.¹²

Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya *Al-Misbah* menjelaskan, namun janganlah berputus asa, karena itu janganlah kamu melemah, menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkan jasmaninya dan janganlah pula kamu bersedih hati akibat apa yang kamu alami dalam perang uhud, atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkan mentalmu. Mengapa kamu lemah dan bersedih, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya disisi Allah di dunia dan di akhirat, di dunia karena apa yang kamu perjuangkan adalah kebenaran dan di akhirat karena kamu mendapatkan surga. Janganlah bersedih, karena yang gugur di antara kamu menuju surga dan yang luka mendapat pengampunan dari Allah jika keimananmu benar-benar telah mantap dalam hatimu.¹³

Quraish Shihab menjelaskan, kalau orang-orang kafir yang kalah dalam perang badar kini menyerang kamu, padahal mereka memperjuangkan kebathilan. Maka sangat wajar apabila kamu pun yang telah mengalahkan mereka, apalagi

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 2, 278.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 2, 278.

mereka memperjuangkan kebenaran, kemudian bangkit Kembali dengan masa-masa kemenangan dan kegagalan itu. Kami pergilirkan diantara manusia agar mereka mendapat Pelajaran bahwa kami-lah yang mengatur segalanya. Kami yang menganugerahkan kemenangan dan kami pula yang menetapkan hukum-hukum kegagalan dan kemenangan. Dan supaya Allah mengetahui, yakni melakukan seperti apa yang dilakukan oleh manusia yang ingin tahu siapa *orang-orang yang beriman* dengan keimanan yang teguh, siapa pula yang rapuh imannya, siapa yang munafik siapa juga orang-orang kafir.¹⁴

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan, peristiwa yang terjadi dalam perang uhud itu adalah agar Allah membersihkan orang-orang yang beriman dari dosa mereka, Allah ingin menghilangkan noda-noda yang menyelubungi jiwa mereka, atau menyingkirkan dari kelompok mereka orang-orang munafik dan membinasakan mereka sedikit demi sedikit orang-orang yang kafir, baik dengan membunuh mereka maupun dengan mengurangi dan menghabiskan pengaruh mereka.¹⁵

Firman-Nya وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ “ *Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman* ”. ini dapat dilihat dari sisi jalan serta hasil dari perang itu. Ketika mereka taat kepada Rasul, para pemanah tidak meninggalkan posisi mereka, mereka berhasil menang dan menjadikan kaum musyrikin kacau balau, bahkan sampai membunuh dua orang

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 2, 279.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 2, 279.

atau lebih dari mereka. Sedangkan mereka yang melanggar perintah Rasul SAW mereka bercerai-berai sehingga gugur tujuh puluh orang lebih.¹⁶

Quraish Shihab menjelaskan bahwa pergantian hari kemenangan dan kegagalan adalah untuk manusia. Allah tidak mengatakan bahwa pergantian itu antara orang mukmin dan orang kafir. Kemenangan tersebut diberikan kepada mereka yang mengikuti Sunnatullah yang ditetapkan-Nya dalam meraih kemenangan. Jika demikian, apabila ingin menang maka ikutilah perintah Allah dengan mentaati hukum-hukum yang ditetapkan-Nya untuk meraih kemenangan.¹⁷

5. Penafsiran Q.S.Al-Balad Ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Artinya : “ Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah “

Ayat di atas menjelaskan pesan yang hendak Allah tekankan, yaitu sesungguhnya Kami, yakni Allah dengan perantara ibu bapak, telah menciptakan manusia seluruhnya berada dalam susah payah, yakni selalu menghadapi kesulitan. Jika Allah membiarkannya tanpa bantuan niscaya dia akan binasa.¹⁸

Biasanya Al-Qur'an menggunakan kata *insan* dalam bentuk *ma'rifah* (*definite*) atau dengan kata lain dihiasi dengan huruf *alif* dan *lam*, yang dimaksud adalah jenis manusia. Walau demikian, al-Zamakhsyari berpendapat bahwa kata *insan* dalam ayat ini tertuju kepada mereka yang memiliki penyakit kejiwaan.¹⁹

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 2, 280.

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 2, 281.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 314.

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 314.

Kata كبد *kabid* dengan *kasrah* pada huruf *ba* atau huruf (i) sesudah (b) berarti hati, sedang كابد *kabad* dengan *fathah* pada huruf *baa tau* huruf (a) sesudah (b) diartikan sebagai kata tersebut mencakup segala macam kesulitan yang dihadapi karena setiap kesulitan pasti merisaukan hati.²⁰

Berbagai macam uraian yang dikemukakan tentang susah payah dan kesulitan yang dihadapi manusia. Mereka menggambarkan bahwa manusia sejak dalam rahim ibunya sampai dengan kematian bahkan sesudah kematiannya tidak pernah luput dari kesulitan demi kesulitan.²¹ Manusia selalu aja menerima timpaan peristiwa yang tidak mudah dielakkannya. Kalaupun ia mampu mengelak, kesulitan lain akan muncul dihadapannya. Bagaiakan seorang yang mengarungi Samudra bila selamat dari ombak yang mengganas, ia tetap akan diliputi rasa takut oleh bahaya lain.²²

Apabila manusia bebas dari lapar, belum tentu ia bebas dari penyakit. Kalau dari keduanya ia bebas, tidak mungkin ia bebas dari ketuaan, yang sedikit atau banyak akan mengelisahkannya dan pada akhirnya kematian akan merenggut jiwanya tanpa izinnnya.²³ Semua manusia dalam kesulitan dan susah payah bukan saja dalam memenuhi kebutuhan hidup, tetapi juga dalam memelihara dan melindungi diri dan keluarga mereka. Bahkan, dalam Upaya mengarahkan potensi-

²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 314.

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 314.

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 315.

²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 315.

potensi positifnya, manusia masih harus berjuang menghadapi dirinya sendiri sebelum menghadapi orang lain.²⁴

Manusia sungguh menderita karena ia adalah makhluk yang menyadari eksistensinya dan kesadaran ini, manusia telah menimbulkan kepedihan, kesulitan, dan kegelisahan bagi dirinya sendiri. Manusia yang berhenti di sana akan memandang hidup ini dengan penuh pesimisme. Adapun yang beriman, maka keimanan mereka akan melahirkan optimisme sehingga, walaupun ia mengalami kesulitan atau penderita, ia pasti ada jalan keluar yang menantinya.²⁵

Di sisi lain, Allah telah memperingatkan bahwa “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari nutfah yang bercampur dengan tujuan mengujinya, karena itu kami jadikan ia mendengar dan melihat*” (Q.S.Al-Insan:2), di sinilah terlihat betapa berat perjuangan manusia sehingga seluruh manusia benar-benar dalam kondisi diuji dan harus berupaya agar lulus dalam ujian tersebut. Dari sinilah sumber susah payah itu, yang terdapat dalam ayat keempat surah ini.²⁶

Bukankah guna meraih surga seseorang harus bergelut dengan berbagai perjuangan karena, seperti sabda Nabi SAW “surga dikelilingi oleh hal-hal yang tidak menyenangkan. Tetapi, harus disadari bahwa, walaupun manusia tidak dapat mengelak dari kesulitan dan susah payah itu, Allah menganugerahkan kepadanya kemampuan untuk mengatasinya, bahkan ia mungkin dapat mengalami kelezatan yang tiada taranya pada saat ia berhasil menanggulangnya. Manusia harus menanggung resiko dari kehidupan ini, serta harus memelihara dan

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 315.

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 315.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 316.

mempertahankan jati dirinya serta nilai-nilai agama. Perjuangan adalah kodrat seluruh manusia, generasi demi generasi.²⁷

6. Penafsiran Q.S. At-Taubah Ayat 51

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), Tidak akan menimpakami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakkal.”

Quraish Shihab menjelaskan kata يتوكل *yatawakkal* berasal dari kata *wakala-yakilu* berarti “mewakilkkan”, dan dari kata ini juga terbentuk kata *wakil*. Jika seseorang mewakilkkan orang lain untuk suatu persoalan, ia telah menjadikannya sebagai dirinya sendiri dalam mengelola persoalan tersebut sehingga yang diwakilkkan (wakil) melaksanakan apa yang dikehendaki oleh yang menyerahkan kepadanya perwakilan. Menjadikan Allah sebagai wakil atau mewakilkkan kepada Allah, dengan makna di atas, berarti menyerahkan kepada-Nya segala persoalan dan masalah. Dia-lah yang berkehendak dan bertindak sesuai dengan “kehendak” manusia yang menyerahkan perwakilan itu kepada-Nya. Allah SWT yang kepada-Nya diwakilkkan segala persoalan, adalah Dia yang Maha Kuasa, Maha Mengetahui, Maha Bijaksana, dan segala Maha yang mengandung banyak pujian. Sedangkan manusia adalah sebaliknya yang memiliki keterbatasan dalam segala hal. Maka

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 316.

artinya “perwakilan” kepada-Nya pun memiliki makna yang berbeda dengan perwakilan kepada manusia.²⁸

Benar bahwa wakil diharapkan atau dituntut untuk dapat memenuhi kehendak dan harapan yang mewakilkan kepadanya. Namun, karena dalam perwakilan manusia “sering kali” atau paling tidak “boleh jadi” yang mewakilkan lebih tinggi kedudukan atau pengetahuannya dari sang wakil, ia dapat saja tidak menyetujui atau membatalkan tindakan sang wakil atau menarik Kembali perwakilannya, bila ia merasa berdasarkan pengetahuan dan keinginannya bahwa tindakan tersebut merugikan. Ini bentuk perwakilan manusia. Tetapi, jika seseorang menjadikan Allah SWT sebagai wakil, maka hal tersebut tidak akan terjadi karena sejak semula ia telah menyadari keterbatasannya dan menyadari pula ke Maha Mutlak-an Allah SWT. Apakah ia akan tahu ada tidaknya sebuah hikmah akan suatu perbuatan Tuhan, ia akan menerimanya dengan sepenuh hati.²⁹

Dalam hal menjadikan Allah SWT sebagai “wakil” manusia dituntut untuk melakukan sesuatu yang masih dalam batas kemampuannya. Berusaha dalam batas-batas yang dibenarkan dengan rasa optimis untuk meraih sesuatu, tetapi jika gagal maka janganlah berputus-asa sampai melupakan anugerah Allah yang selama ini didapatkan. Tawakkal bukan berarti penyerahan mutlak kepada Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi. Seorang muslim diharuskan untuk berusaha terlebih dahulu dengan semampunya, dan pada saat yang sama ia juga diharuskan untuk berserah diri kepada Allah. Manusia dituntut

²⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 5, 129.

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 5, 129.

untuk melakukan kewajibannya, kemudian hasilnya diserahkan kepada Allah sebagaimana ketetapan atau kehendak Allah.³⁰

Relevansi Ayat:

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, tawakkal adalah menyerahkan segala persoalan kepada Allah setelah berusaha dengan semaksimal mungkin. Salah satu poin yang penting dalam ayat ini adalah menyadari akan keterbatasan diri sendiri. Seseorang yang berada dalam masa *Quarter Life Crisis* merasa bingung tentang langkah hidup, banyak yang merasa sangat terbatas atau bahkan gagal dalam mencapai suatu tujuan dan yang di harapkan. Namun, dengan tawakkal mengingatkan bahwa kita memiliki keterbatasan sebagai manusia, dan tidak bisa selalu mengontrol segala hal dalam hidup.³¹

Dalam *Quarter Life Crisis*, tawakkal memberikan pendekatan yang seimbang antara usaha dan penyerahan diri kepada Allah. Dengan tawakkal kita tidak terlalu fokus pada hasil akhir, tetapi lebih pada usaha yang kita lakukan dan bagaimana kita menerima Keputusan Allah dengan Ikhlas serta meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi terdapat sebuah hikmah di dalamnya. Dengan ini pula, mengajarkan kita untuk menyadari bahwa Allah yang Maha Kuasa dan Maha Mengetahui memiliki Keputusan terbaik untuk hamba-Nya.

Dari penjelasan di atas sudah jelas sebagai manusia harus mempunyai keyakinan yang teguh terhadap ketetapan Allah. Sebenarnya setiap manusia sudah memiliki jalan takdirnya masing-masing. Segala sesuatu yang ada di muka bumi ini

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 5, 130.

³¹ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis The ...* 9-10.

sudah diatur dan ditetapkan oleh Allah. dalam hal mewakilkan atau menyerahkan segala permasalahannya kepada Allah, manusia dituntut untuk berusaha semampunya, melakukan sesuatu keinginan sesuai dengan batas kemampuannya. Berusaha melakukan sesuatu juga harus disertai dengan rasa yang sungguh-sungguh agar apa yang diharapkan dapat tercapai. Tetapi jika dalam meraih suatu harapan itu terdapat kegagalan, maka jangan berputus asa sampai melupakan nikmat yang telah Allah berikan. Sedangkan untuk hasil akhir pasrahkan saja kepada Allah, karena orang-orang yang beriman hanya bertawakkal kepada Allah SWT.

Dari sini jelas bahwa Al-Qur'an menginginkan agar umatnya hidup dalam realita yang menunjukkan bahwa, seseorang tanpa adanya usaha maka tidak akan mungkin tercapai harapannya dan tidak ada gunanya berlarut-larut dalam kesedihan jika sebuah realita tidak dapat diubah.

7. Penafsiran Q.S.Al-Insyirah Ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya: *“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”*

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, ayat ini bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu “Setiap kesulitan pasti disertai atau disusul dengan kemudahan selama yang mengalami kesulitan bertekad untuk menanggulangnya”. Ini sejalan dengan kisah Nabi Muhammad SAW di mana beliau ditantang dan dianiaya, sampai keluarga

beliau diboikot oleh kaum musyrikin di Mekkah, tidak boleh mengadakan jual beli ataupun kawin mawin, tidak boleh juga berbicara dengan beliau dan keluarganya selama setahun,berkelanjutan sampai dengan tahun ketiga. Pada akhirnya, setelah masa kesulitan tersebut, tiba lah kelapangan dan jalan keluar yang selama ini di tunggu. Dari ayat dan cerita tersebut seakan-seakan menjelaskan bahwa kelapangan dada yang engkau peroleh, keringanan beban yang selama ini dirasakan itu disebabkan karena sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan, tetapi engkau tetap sabar dan optimis sehingga berlakulah bagimu *Sunnah* (ketetapan Allah), yaitu “apabila krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan hilang dan sirna kemudia disusul dengan kemudahan”.³²

Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan kata *العسر* *al-'usr* terulang dalam Al-Qur'an sebanyak 4 kali, sedangkan terulang sebanyak 12 kali dalam berbagai bentuknya. Kata ini mengandung arti sesuatu yang sangat keras atau sulit atau berat. Kata *يسر* *yusr* terulang sebanyak 6 kali, 3 diantaranya berdampingan secara langsung dengan kata *عسر* *'usr* , sedangkan dalam berbagai bentuknya kata *yusr* terulang sebanyak 44 kali. Dalam kamus-kamus bahasa, kata tersebut diartikan sebagai sesuatu yang mudah, lapang, berat kadarnya, atau banyak (seperti harta).³³

Menurut Quraish Shihab, banyak ulama tafsir dalam memahami arti *مع* dalam ayat di atas yang secara harfiah diartikan bersama dipahami oleh sementara ulama dalam arti sesudah. Seorang pakar tafsir al-Zamakhshyari, menjelaskan bahwa

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 316.

³³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 316.

penggunaan kata bersama walaupun maknanya sesudah adalah untuk menggambarkan betapa dekat dan singkatnya waktu antara kehadiran kemudahan dan kesulitan yang sedang dialami. Bagi para ulama yang memahami kata tersebut dalam arti sesudah merujuk pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 7 yang artinya “*Allah akan memberi kelapangan sesudah kesempitan*” di mana dalam ayat tersebut menggunakan kata بعد *ba’dl/sesudah*. dengan demikian, bagi para ulama yang memahami kata tersebut dalam arti bersama, berarti pada ayat 5 dan 6 menjelaskan bahwa, betapapun beratnya kesulitan yang dihadapi, pasti ada kemudahan di dalam celah-celah kesulitan tersebut. Ayat ini memberi pesan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan karena bersama kesulitan pasti terdapat kemudahan. Ayat-ayat ini juga berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi.³⁴

Tafsir Al-Misbah menjelaskan, lafadz العسر *al-‘usr* pada ayat 5 berbentuk *definite* (tetap) yaitu memakai alif dan lam, demikian juga lafadz tersebut dalam ayat 6. Ini artinya bahwa kesulitan yang dimaksud dalam ayat 5 sama halnya dengan kesulitan yang disebutkan dalam ayat 6. Berbeda dengan lafadz يسر *yusran*/kemudahan, kata tersebut tidak dalam bentuk *definite* (tetap) maka kemudahan yang ada dalam ayat 5 jelas berbeda dengan kemudahan yang dikatakan dalam ayat 6. Maka, dapat disimpulkan bahwa kedua ayat tersebut bermakna “setiap satu kesulitan akan disertai atau disusul dengan dua kemudahan”. Quraish Shihab memahami kalimat satu kesulitan dari penggunaan bentuk *definite*

³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 317.

walaupun kata tersebut terulang dua kali, sedang dua kemudahan beliau ambil dari pengulangan kata *يسر* *yusran* yang berbentuk *indefinite*.³⁵

B. Relevansi Penafsiran dengan *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif

Psikologi

1. Relevansi Q.S Al-Baqarah Ayat 155

Quraish Shihab menyimpulkan bahwa ujian yang terdapat dalam ayat di atas adalah berupa rasa takut, yaitu keresahan hati terkait dengan adanya sesuatu yang buruk atau hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi. Adanya rasa lapar, yaitu keinginan untuk makan karena perut kosong tetapi tidak menemukan makanan dan kekurangan harta, jiwa maupun buah-buahan. Ayat ini juga mengandung makna bahwa ujian dalam hidup adalah sebuah keniscayaan yang terus menerus terjadi, yang tidak dimaksudkan untuk melemahkan manusia, melainkan sebagai sarana untuk menguji kesiapan dan kesabaran dalam menghadapi berbagai realita kehidupan. Dalam konteks *Quarter Life Crisis* ujian tersebut berupa ketakutan akan masa depan, ketidakpastian karier, atau rasa tidak puas dengan pencapaian hidup.³⁶ Adapun berupa perasaan “lapar” akan makna hidup atau pencapaian, dan kekurangan dalam hal finansial atau relasi sosial.

Ujian dalam ayat tersebut sama halnya dengan kesulitan yang ada dalam *Quarter Life Crisis*, di mana seseorang ketika mengalami masalah maka akan timbul rasa takut dan cemas akan adanya sesuatu yang tidak menyenangkan yang

³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* Vol. 15, 317.

³⁶ Tasi' Nugroho, *Kiat-Kiat Mengelola ...* 14.

akan terjadi.³⁷ Tetapi ayat ini mengingatkan bahwa perasaan yang muncul saat individu mengalami masa krisis tersebut merupakan ujian hidup yang wajar. Quraish Shihab menjelaskan bahwasanya rasa takut dan khawatir yang terjadi pada fase *Quarter Life Crisis* merupakan sifat manusiawi. Bahkan Nabi pun juga merasakan takut dan khawatir, yaitu perasaan yang muncul ketika fase krisis tersebut. Akan tetapi, ada kiat-kiat yang harus diperhatikan untuk mengurangi rasa takut itu. Menurutnya, manusia juga tidak boleh menghilangkan rasa takut, karena hilangnya rasa takut dapat mengakibatkan ketiadaan dalam kehati-hatian atau bisa ceroboh dalam melakukan sesuatu. Tetapi pada saat yang sama, manusia tidak perlu membesar-besarkan rasa takut.³⁸

Pada akhir ayat tersebut, Allah menyebutkan bahwa kepada orang yang sabar akan diberi kabar gembira. Maka, kesabaran adalah kunci dalam menghadapi ujian hidup, dengan sabar seseorang bisa menemukan jalan keluar dan kedamaian batin. Salah satu aspek penting dari ayat ini adalah ujian-ujian yang Allah berikan kepada hamba-Nya, meskipun berat namun memiliki tujuan untuk menguji kualitas iman, kesabaran, karakter seseorang. Proses ujian tersebut mendorong individu untuk belajar, serta bagian dari proses pendewasaan dan pembentukan karakter spiritual manusia.

³⁷ Tasi' Nugroho, *Kiat-Kiat Mengelola ...* 14.

³⁸ Najwa Shihab, *Quarter Life Crisis Ini Kata Abi*, https://youtu.be/LcLZ_wQwkD0?si=7xnUcXCDt6hn_pdj, diakses pada 1 Oktober 2024.

2. Relevansi Q.S.Al-Ma'arij Ayat 19

Tafsir di atas mengatakan bahwa sifat *Halū'an* adalah bagian dari naluri manusia yang berkaitan dengan egoisme, dalam fenomena *Quarter Life Crisis* seringkali muncul perasaan terjebak dalam perjuangan untuk memenuhi ekspektasi diri atau orang lain, ketika merasa belum mencapai yang diinginkan maka perasaan cemas dan tidak puas akan muncul. Ayat ini menggambarkan bagaimana manusia pada dasarnya memiliki potensi alami untuk cenderung merasa tidak stabil secara emosional ketika menghadapi kesusahan dan menjadi kikir saat menerima nikmat.

Sifat manusia terhadap ketidakpuasan dan kebingungan terutama dalam situasi yang penuh ketidakpastian. Hal ini tercermin dalam masa *Quarter Life Crisis* di mana seseorang merasa kebingungan dan keresahan ketika mereka mulai mempertanyakan arah hidup mereka, dalam hal karier, hubungan, tujuan hidup, dan lainnya. Seringkali mereka merasa cemas dan terjebak dalam kondisi yang tidak diinginkan.³⁹

Ayat ini juga mengatakan bahwa setelah diberi akal, pemahaman manusia tentang hak dan bathil berubah. Artinya seseorang yang mengalami masa *Quarter Life Crisis* dituntut untuk menggunakan akal nya agar dapat mengevaluasi kembali nilai-nilai, tujuan hidup dan apa yang mereka anggap penting. Serta memahami lebih baik tentang dirinya, agar dapat melewati krisis ini dan menuju kehidupan yang lebih bermakna serta tidak terjebak dalam perasaan tersebut.

³⁹ J. D. Atwood and C. Scholtz, *The Quarter Life Time Period: an Age of Indulgence Crisis or Both?*, Jurnal Contemp Farm Ther, Vol. 30, No. 4, 2008, 237.

3. Relevansi Q.S Al-Baqarah Ayat 216

Quraish Shihab menjelaskan dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa ketidakpastian itu milik manusia bukan milik Allah, karena tidak ada sesuatu yang terbembunyi bagi-Nya. Sama halnya dengan masa depan seseorang, masa depan seseorang tidak pasti dan tidak ada yang tahu pasti akan bagaimana kecuali Allah SWT. Adapun suatu hal yang tidak disukai menurut Quraish Shihab adalah yang menyangkut hal-hal syariat seperti ketika seseorang menjalankan perintah Ilahi yang harus dikerjakan tetapi hal tersebut tidak menyenangkannya. Hal ini sama dengan seseorang yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis*, berbagai kesulitan yang ada dalam masalah tersebut banyak yang tidak disukai, tetapi bisa jadi di balik kesulitan-kesulitan yang dihayati ada suatu kebaikan untuk masa depannya kelak. Maka dari itu, ketika mengalami fase krisis tersebut sikap yang sebaiknya diambil seseorang adalah bersikap optimis terhadap kehidupan di masa depan, karena masa depan tidak ada yang tau kecuali Allah SWT.

Hal ini pula sejalan dengan *Quarter Life Crisis* pada umumnya, sebelumnya telah dijelaskan fase yang dihadapi oleh krisis ini adalah mengeksplorasi diri.⁴⁰ Dalam proses eksplorasi diri tidak selamanya menyenangkan, ada saatnya menimbulkan kebingungan dan berbagai penolakan diri terhadap lingkungan. Kebebasan mengeksplorasi diri menciptakan perasaan optimis, tetapi disisi lain juga menimbulkan ketakutan ke arah masa depan yang belum jelas.⁴¹

⁴⁰ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*, (Oxford: Oxford University Press, 2015), 10.

⁴¹ J. D. Atwood and C. Scholtz, *The Quarter Life Time ...* 233.

Ayat ini mengajarkan pentingnya menerima takdir dan melihat setiap kejadian dengan perspektif yang lebih positif. Yakin bahwa semua yang terjadi dalam hidup memiliki hikmah, mengurangi segala perasaan negatif dan kekhawatiran tentang masa depan dengan lebih percaya pada rencana Allah. Setiap kesulitan dalam perjalanan hidup akan membawa menuju kebaikan.

4. Relevansi Q.S Al-Imran Ayat 139

Dalam masa *Quarter Life Crisis* seseorang sering menghadapi kegagalan, rasa kehilangan arah, atau tantangan besar dalam hidup.⁴² Ayat ini mengingatkan bahwa kemenangan dan kegagalan adalah bagian dari perjalanan hidup yang diatur oleh Allah SWT. Keduanya, bukanlah akhir dari segalanya, tetapi bagian dari proses untuk memperbaiki diri dan mendapatkan pelajaran.

Ayat ini mengandung penjelasan agar jangan lemah dan jangan bersedih dalam menghadapi kesukaran dalam hidup. Ketika menghadapi suatu peristiwa yang membuat hati kita lemah, maka kuatkanlah mentalmu. Kuncinya adalah sikap mental, jika dalam pikiran kita bisa, maka teguhkan kita pasti bisa. Akan tetapi jika mental lemah, maka mudah putus asa dan pasrah tidak mampu keluar dari kesulitan yang dihadapi, maka kita akan tetap berada dalam keadaan kesulitan. Untuk itu bagi seseorang yang mengalami fase *Quarter Life Crisis*, hendaknya jangan bersedih hati dan jangan lemah menghadapinya. Tetapi dengan menguatkan mental dan tanamkan dalam pikiran pasti suatu saat dapat melewatinya dengan baik.

⁴² Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding ...* 8.

Jika di dalam hati seseorang masih ada iman, maka derajat kalianlah yang paling tinggi. Karena iman itu sebagai panduan di masa depan nanti. Iman dalam hati bisa subur ketika hatinya bersih dari sifat-sifat tercela seperti hasad, takabbur, riya, suka membanding-bandingkan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu maka pandanglah masa depan dengan penuh keimanan.

5. Relevansi Q.S Al-Balad Ayat 4

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsirnya ayat di atas menggambarkan perjuangan hidup manusia dengan penuh kesulitan dan tantangan yang terus hadir sepanjang hidupnya, dari dalam rahim hingga akhir hayat, baik dalam bentuk fisik, psikis, maupun eksistensial. Bahkan setelah kematian pun, manusia masih akan dihadapkan pada pertanggung jawaban atas kehidupannya di dunia.

Hal ini sangat relevan dengan fenomena *Quarter Life Crisis* ayat ini memberikan gambaran tentang kesulitan yang dihadapi pada masa transisi hidup. Seseorang yang mengalami masa krisis tersebut ditandai dengan perasaan bingung akan tujuan hidup, ketidakpastian masa depan, dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan. Dari ayat ini menggambarkan bahwa setiap manusia pasti menghadapi kesulitan baik dalam hal fisik, emosional, atau psikologis.⁴³

Masa *Quarter Life Crisis* menyebabkan perasaan terpuruk dan pesimis. Namun dengan keimanan dan keyakinan yang kuat akan memberi seseorang rasa optimisme, meskipun dalam masa krisis. Ayat ini mengingatkan bahwa perjuangan hidup itu tidak akan mudah, tetapi setiap kesulitan akan menghasilkan sesuatu yang

⁴³ Alexandra Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis The ...* 5.

lebih baik jika dihadapi dengan kesabaran. Kiat agama berkata “*kaitkan dirimu pada Tuhan*”. Rasa optimisme harus selalu ada dalam diri, jika optimisme putus dari dalam diri seseorang maka tidak ada artinya lagi hidup ini, dan toleransi lah dirimu.⁴⁴

6. Relevansi Q.S Al-Insyirah Ayat 5-6

Pada masa *Quarter Life Crisis* seseorang sering kali merasa kesulitan dan terpuruk dalam menentukan arah hidup, merasa tidak puas dengan pekerjaan, ketidakpastian tentang masa depan dan lainnya.⁴⁵ Ayat ini mengajarkan bahwa kesulitan selalu diikuti dengan kemudahan serta mengajak untuk mencari segi positif dalam menghadapi masa tersebut.

Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan ayat ini berkenaan dengan *Sunnatullah* (ketetapan Allah) yang berlaku sepanjang masa. Proses yang dialami saat masa *Quarter Life Crisis* merupakan tantangan berat pada usia muda menjadi bagian dari perjalanan hidup yang akan membawa kita menuju pemahaman yang lebih baik tentang diri kita. Namun, seiring dengan perjalanan waktu dan pengalaman, kita belajar untuk melihat peluang dari tantangan dan kesulitan tersebut. Setiap kesulitan bisa menjadi kesempatan untuk belajar dan berkembang,

⁴⁴ Najwa Shihab, *Quarter Life Crisis Ini Kata Abi*, https://youtu.be/LcLZ_wQwkD0?si=7xnUcXCDt6hn_pdj, diakses pada 1 Oktober 2024.

⁴⁵ Adinda Najwa Putri Mantovani, Kailah Putri Kencana, Vera Sepsita, Zahwa Citra Wijaya, *Quarter Life Crisis in Young Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes*. Jurnal Psikologi Terapan, Vol. 7, No. 4, 2022, 119-120.

dan kemudahan datang setelah kita berhasil menemukan solusi atas masalah yang kita hadapi.⁴⁶

Dalam tafsir Al-Misbah di jelaskan kata kesulitan disebut dengan bentuk *Definitif* (tetap) yang artinya bahwa kesulitan itu pasti selalu ada, dan bisa dipastikan akan datang. Sementara kemudahan disebut dengan bentuk *Idenfinitif* (tidak tetap) yang berarti ada lebih dari satu kemungkinan kemudahan yang dapat datang.

Sebagaimana dalam kisah Nabi Muhammad SAW yang diuji dengan berbagai kesulitan, setelah masa-masa yang penuh penderitaan, akhirnya datang kelapangan dan kemudahan. Sebagaimana dalam masa krisis ini kita merasa tertekan dan bingung, pesan Al-Qur'an mengingatkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi tidak akan berlangsung selamanya, dan akan selalu datang kemudahan. Maka dari itu, penting bagi kita untuk tetap bersikap optimis dan tanamkan iman yang kuat di dalam hati agar ketika masa krisis datang dalam hidup, kita mampu merespon dan melewatinya dengan baik serta mampu mengambil pelajaran yang terdapat di dalamnya.

⁴⁶ Farah Hasyim, Hari Setyowibowo, Fredrick Dermawan Purba, *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: a System Literatur Review*, jurnal Psychology Research and Behavior Management, Vol. 17, 2024, 4.

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

1. *Khawf*

Secara etimologi *Khawf* adalah bentuk mashdar dari kata *khafa* yang berarti ketakutan.⁴⁷ Secara terminologi *Khawf* merupakan suatu sikap mental yang muncul akibat takut kepada Allah karena kurang maksimalnya dalam beribadah dan pengabdian seorang hamba, *Khawf* juga akan timbul ketika cinta kepada Allah secara berlebihan sehingga mereka akan merasa khawatir jika melupakannya (takut siksaan).⁴⁸ Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) *Khawf* berarti ketakutan atau kekhawatiran.

Kata *Khawf* terdapat pada Q.S.Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “ Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Al-Baqarah:155)

Khawf adalah termasuk sifat yang menetap kepada semua manusia dan akan terjadi disuatu saat dalam hidupnya. Takut adalah kata sifat yang mempunyai beberapa makna seperti merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, tidak berani, gelisah, dan khawatir. Secara bahasa yaitu

⁴⁷ Al-Thahir Ahmad al-Zawi, *Al-Qamus Al-Muhith*, jilid 3, (Riyadh: Dar ‘Alam al-Kutub), 2000, 128.

⁴⁸ Khoirul Anam, *Rahasia di Balik Penyandingan Kata Khawf dan Hazan dalam Tafsir Kemenag Agama Republik Indonesia Versi Aplikasi*, (skripsi, Surakarta: UIN, 2023), 26.

rasa khawatir atau takut terhadap sesuatu di masa depan yang belum diketahui dengan pasti dan dianggap membawa suatu bahaya atau keburukan.⁴⁹

Khawf merupakan suatu sikap mental yang merasa takut kepada Allah karena kurang sempurnanya suatu pengabdian menjadi seorang hamba. Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, kata *Khawf* adalah keguncangan hati karena menduga akan adanya bahaya. Kata *Khawf* juga digunakan untuk menandakan perasaan tentang bahaya yang dapat mengancam, sehingga menyebabkan seseorang yang mengalaminya untuk mencari jalan keluar agar dapat menghindari atau mengatasinya.⁵⁰ Ada juga yang mengartikan *Khawf* sebagai suatu kondisi kejiwaan manusia yang muncul ketika adanya sesuatu yang menyebabkan keyakinan dan keberaniannya menjadi lemah, maksudnya takut dengan suatu hal yang lebih besar dibanding keberaniannya.⁵¹

Jadi, *Khawf* adalah perasaan gelisah atau cemas terhadap sesuatu hal yang belum terjadi dan belum diketahui pastinya, yang di mana perasaan ini terdapat pada fase *Quarter Life Crisis*. *Khawf* juga merupakan fitrah yang dimiliki semua manusia tanpa terkecuali.

2. *Halū'an*

Kata *Halū'an* berasal dari kata هلع yang artinya gelisah, *hala'* dapat diartikan yaitu kikir, juga diterjemahkan sama dengan kesedihan yang dalam.⁵²

⁴⁹ Sinta Nuriah, Ikhwanudin, Eka Prasetiawati, *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an (*Studi Tematik Al-Qur'an*), *Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial*, 102.

⁵⁰ Dahliati Simanjuntak, *Makna Kata Khasyyah dan Khauf Dalam Al-Qur'an*, *Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 3 No. 2, 2002, 225.

⁵¹ Khoirul Anam, *Rahasia di Balik Penyandingan ...* 27.

⁵² Al-Thahir Ahmad al-Zawi, *Al-Qamus Al-Muhith*, jilid 3, 524.

Juga dari pendapat lain diartikan ragu, galau, resah, tidak sabar, dan serakah. Keinginan manusia yang meluap-luap yang dapat menyebabkan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan ketika ia memperolehnya, serta mengutamakan dirinya atas orang lain.⁵³ Kata *Halū'an* adalah *hal* dari *ḍhamir* pada kata *khuliqa*, hal ini disebut *Hal Muqaddarah* sebab keluh kesah hanya terjadi setelah dia diciptakan bukan pada saat dia diciptakan.⁵⁴ Kata *Halū'an* terdapat dalam Q.S. Al-Ma'arij Ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.*” (Al-Ma'arij:19)

Dari arti ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an tidak secara khusus mengatakan kegundahan, takut, cemas, khawatir yang merupakan masalah yang dialami pada fase *Quarter Life Crisis*. Namun bahasa arab memiliki istilah, yang menjadikannya mempunyai beberapa arti dalam satu lafadz.

3. *Yahzan*

Yahzan dari kata *hazn* yang artinya sedih atau kesedihan, secara etimologi sedih diartikan suasana hati pilu, berduka, bahkan susah hati.⁵⁵ *hazn* sendiri sebuah sifat ataupun sebuah ekspresi yang ada pada manusia biasanya menetap di dalam hati. Secara terminologi *hazn* adalah hilangnya perasaan senang atau gembira disebabkan munculnya rasa kecewa dan sakit terhadap sesuatu yang hilang atau

⁵³ Nur Arsina Aginta, *Solusi Al-Qur'an Menghadapi Kecemasan ...* 51.

⁵⁴ Sinta Nuriah, Ikhwanudin, Eka Prasetiawati, *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an (*Studi Tematik Al-Qur'an*), *Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial*, 99.

⁵⁵ Ibrahim anis, dkk. *al-Mu'jam al-Wasith*, jilid 2, 171.

sesuatu keadaan.⁵⁶ Kesedihan adalah kekasaran pada jiwa yang disebabkan oleh adanya kegundahan di dalamnya, maksudnya adalah yang membuatnya bersedih.⁵⁷

Kata *yahzan* terdapat pada Q.S. Al-Baqarah ayat 38:

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا هَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “ *Kami berfirman, Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.*” (Al-Baqarah: 38).

Al-Razi memaknai sedih sebagai sebuah gejala otak yang disebabkan oleh sesuatu yang dicintai atau disayangi yang hilang, sedih atau kesedihan bisa berpengaruh terhadap otak, akal, bahkan dapat menyiksa diri, hal ini terjadi karena pengaruh dari otak yang tidak berjalan dengan baik atau semestinya.⁵⁸

Dalam pandangan islam, sedih digambarkan sebagai perbuatan yang dilarang Allah SWT, karena lebih banyak kemudharatan dibanding manfaatnya, sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. Al-Imran ayat 139 yang mengatakan bahwa tidak diperbolehkan seorang hamba yang merasa sedih dan lemah karena orang yang beriman adalah yang paling tinggi derajatnya. Secara psikologi, menurut Hurlock mengatakan kesedihan merupakan bagian dari serangkaian emosi yang tidak disukai dan berdampak buruk pada psikis hingga fisik seseorang.⁵⁹

Jadi *hazn* adalah sebuah perasaan yang muncul ketika hilangnya rasa Bahagia disebabkan sesuatu perkara yang dialaminya. Perasaan ini bukan sesuatu

⁵⁶ Khoirul Anam, *Rahasia di Balik Penyandingan ...* 35.

⁵⁷ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an ...* 495.

⁵⁸ Mahyuddin Barni, *Menyikapi Kesdihan*, Jurnal Al-Falah, Vol. VIII, No. 13, 2008, 3.

⁵⁹ Khoirul Anam, *Rahasia di Balik Penyandingan ...* 36.

yang dianggap sebuah kelainan, namun merupakan sebuah ekspresi yang sangat wajar dan dimiliki semua orang dalam meluapkan emosi dan perasaannya.

4. *Kabad*

Kata *kabad* berarti kesulitan atau kesukaran.⁶⁰ Dalam tafsir Al-Misbah dikatakan *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 membuat resah hati. Berbagai macam penjelasan yang dikemukakan tentang susah payah dan kesulitan yang dihadapi manusia. Mereka menggambarkan bahwa manusia sejak dalam rahim ibunya sampai dengan kematian bahkan sesudah kematiannya tidak pernah luput dari kesulitan demi kesulitan.⁶¹

Kata *kabad* terdapat pada Q.S.Al-Balad Ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.*” (Al-Balad: 4).

Ar-Raghib al-Asfahani mengatakan dalam kitabnya *Al-Mufrodāt Fi Garibi Al-Qur'an*, kata *Kabad* memiliki arti kesulitan. Ia juga menjelaskan bahwasanya ayat di atas mengingatkan bahwa Allah menciptakan manusia sebagai makhluk

⁶⁰ Ibrahim anis, dkk. *al-Mu'jam al-Wasith*, jilid 2, (Kairo: Majma' al-Lughah al-'Arabiyah), 97.

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan ...* vol. 15, 269.

yang tidak luput dari kesulitan selama mereka tidak berusaha untuk melawan segala tantangannya serta mendiamkan kesulitan tersebut.⁶²

Bint al-Syati mengambil pendapat para ahli bahasa, yang kebetulan secara mayoritas mengartikannya dengan *Al-Syiddah* (berat) dan *Masyaqqah* (kesulitan). Sedangkan, al-Zamakhshari menjelaskan kata *kabad* sebagai orang yang hatinya sakit, kemudian digunakan untuk segala bentuk kesulitan dan kelelahan.⁶³

Jadi kata *kabad* menggambarkan kesulitan yang dialami manusia selama hidupnya dari mulai ia dilahirkan sampai dengan ajal menjemput. Hal ini berhubungan dengan masa peralihan remaja ke dewasa yang mengalami fase *Quarter Life Crisis*, karena dalam masa tersebut pasti terdapat masa-masa yang sulit.

5. *Dhayyiq*

Dhayyiq yang memiliki arti sempit, keragu-raguan dalam hati.⁶⁴ Kesempitan jiwa yang dimaksud adalah perasaan gundah gulana atau keraguan yang terdapat dalam hati seorang manusia.⁶⁵ Kata *dhayyiq* terdapat pada Q.S. An-Nahl ayat 127:

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: “ Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap

⁶² Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, (Pustaka Khazanah Fawa'id: Depok, 2017), 269.

⁶³ Aldi Maulana Ong, Arjuna Barkah Firdaus Nasution, *Peringatan Allah Dalam Al-Qur'an Surah Al-Balad ayat 1-10*, *student research journal*, Vol. 1, No. 4, 2023, 44.

⁶⁴ Al-Thahir Ahmad al-Zawi, *Al-Qamus Al-Muhith*, jilid 3, 49.

⁶⁵ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an*, ... 561.

(kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.” (An-Nahl: 127).

Jiwa merupakan pelengkap raga yang mengatur kondisi seseorang untuk membawa ke jalan yang benar atau salah. Jiwa di dalam tubuh manusia secara langsung membuka jalan melalui pikiran dan perasaan yang dapat menggoyahkan perasaan, sehingga manusia sering mengalami gangguan sempit hati, keraguan atau gundah gulana yang mengakibatkan sesak di dada. Pada zaman modern sekarang ini, banyak manusia yang dilanda kecemasan dan ketegangan jiwa. Bahwa semakin maju suatu masyarakat semakin banyak pula hal yang diketahui dan semakin sulit untuk mendapat ketenangan dan kebahagiaan hidup.⁶⁶

Maka ayat di atas menjelaskan bahwa kita harus selalu bersabar atau berlapang dada jika kita sedang mendapatkan musibah, dan janganlah kita bersempit hati jika mendapatkan musibah yang terus menerus. Karena jika kita terus bersabar maka Allah akan menaikkan derajat kita sebagai manusia yang bertaqwa.

⁶⁶ Ardiansyah, *Solusi Al-Qur'an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut M. Quraish Shihab*, (skripsi, Banjarmasin: UIN, 2022), 9.