

***QUARTER LIFE CRISIS* DALAM AL-QUR'AN PADA STUDI PENAFSIRAN QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISBAH**

Asmaus Sa'adah

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

asmaussaadah03@gmail.com

Abstrak:

Quarter Life Crisis atau krisis seperempat baya merupakan masa-masa penuh ketidakpastian dan kebimbangan. Biasanya muncul ketika seseorang merasa terjebak, kehilangan inspirasi, dan dipenuhi kekecewaan akan jalan hidup yang telah atau sedang ditempuhnya. Perasaan ini muncul pada remaja yang berusia 20-an hingga awal 30-an yang terlalu memikirkan hal-hal yang belum pasti terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *quarter life crisis* serta bagaimana metodologi Quraish Shihab dalam menafsirkan ayat-ayat *quarter life crisis*. Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) dengan jenis penelitian kualitatif. Sumber primer berupa Al-Qur'an dan kitab Tafsir Al-Misbah. Sumber data sekunder diperoleh dari kitab-kitab, buku, artikel, jurnal, skripsi, maupun sumber lainnya yang relevan. Metode pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik. Hasil dari penelitian ini yaitu Penafsiran Quraish Shihab tentang *quarter life crisis* menekankan bahwa meskipun fenomena ini tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, ajaran Islam memberikan prinsip-prinsip relevan untuk membantu individu menghadapi kebingungan dan kecemasan terkait masa depan. Ia menghubungkan ayat-ayat yang menyampaikan pesan tentang kesabaran, keteguhan, dan tawakal kepada Allah. Metodologi tafsir Quraish Shihab menggabungkan sumber klasik dan pengetahuan modern, seperti psikologi, dengan corak rasional dan sosial-kemasyarakatan. Dalam menghadapi *quarter life crisis*, ia menggunakan pendekatan spiritual yang diimbangi dengan solusi rasional.

Kata Kunci: *Quarter life crisis; Tafsir Al-Misbah; Al-Qur'an.*

Pendahuluan

Dunia digital di era saat ini membuat banyak rutinitas kita secara langsung terbatas dan digantikan dengan kecanggihan teknologi. Informasi yang ditawarkan internet dan sosial media semakin beragam dan semakin tak terbendung, mulai dari kabar sanak saudara hingga perkembangan konstelasi politik global. Misalnya kabar kelahiran seorang sepupu, wisuda seorang teman kelas, pernikahan sahabat, pekerjaan dan profesi yang digaungi, dsb saat ini dengan mudah dibagikan di sosial media dan dapat dilihat oleh siapa saja. Kabar-kabar tersebut tentunya merupakan kabar bahagia yang harus dirayakan, namun berbeda dengan Generasi Z maupun milenial, Sebagian besar dari mereka justru tertekan dengan kabar-kabar semacam itu, sebab menimbulkan kebingungan, kecemasan, rasa *insecure* atau tak percaya diri, dan keraguan akan masa depan. Keadaan emosional inilah dikenal dengan sebutan *Quarter Life Crisis (QLC)*.

Jika individu yang tidak mengambil pandangan positif terhadap bermedia sosial maka cenderung menyebabkan sifat membanding-bandingkan kehidupan mereka dengan orang lain.

Quarter life crisis adalah fase ketidakpastian dan pencarian identitas diri yang dialami individu ketika memasuki usia antara pertengahan 20 hingga 30 tahun. Pada fase ini, individu sering diliputi rasa takut dan cemas mengenai masa depannya, termasuk dalam hal karier, hubungan, dan kehidupan sosial.¹ Krisis seperempat abad pertama kali diperkenalkan oleh Robins dan Wilner, di mana seseorang mengalami kecemasan dan kekhawatiran tentang arah hidupnya.² Dalam buku *Quarter Life Crisis: The Unique Challenge of Life in Your Twenties* karya Alexandra Robbins dan Abby Wilner, dijelaskan bahwa jika seseorang mampu mengatasi setiap tantangan yang dihadapinya, maka ia akan berhasil dalam menjalani kehidupannya. Namun, sebaliknya, jika gagal, ia akan kesulitan.³ Allah swt juga sudah menjelaskan dalam Al-Qur'an sebagaimana disebutkan dalam (Q.S Al-Insyirah: 5-6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Dalam surah ini, kata (العسر) al-‘usr muncul sebanyak empat kali dalam Al-Qur'an, sementara variasi bentuknya muncul total 12 kali. Kata ini merujuk pada sesuatu yang sangat sulit atau berat. Dalam konteks *quarter life crisis*, ayat-ayat ini dapat menjadi sumber ketenangan dan optimisme bagi setiap individu. Ayat-ayat ini menekankan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi dalam hidup akan diiringi dengan kemudahan. Dalam perspektif ini, Allah mengingatkan agar tetap bersabar dan terus berusaha karena setelah melalui fase sulit ini, akan ada kemudahan dan kemajuan. Ayat ini juga menunjukkan bahwa kesulitan adalah bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Hal ini relevan bagi mereka yang sedang mengalami *quarter life crisis*, karena fase ini dapat menjadi sarana untuk menemukan potensi diri dan meraih kemudahan yang dijanjikan. Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan bahwa pengulangan frasa "sesudah kesulitan ada kemudahan" adalah bentuk penegasan bahwa Allah tidak membiarkan hamba-Nya dalam kesulitan tanpa jalan keluar.

Sebuah survei yang dilakukan LinkedIn, 75% orang berusia 25-33 tahun mengalami *Quarter Life Crisis* (QLC). Menurut data terkini Badan Pusat Statistik, Penduduk Indonesia yang berusia 20-30 tahun berjumlah sekitar 43 juta jiwa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa sekitar 16% penduduk Indonesia berpotensi mengalami *quarter life crisis*. Angka tersebut tidak bisa dianggap remeh mengingat krisis ini bukanlah fenomena sesaat yang bisa dihilangkan, melainkan sebuah permasalahan yang berpotensi terjadi setidaknya satu kali dalam seumur hidup manusia. Jika kita ibaratkan

¹ Syifa Arrahmah, “Pesan Prof Quraish Untuk Para Remaja: Berkacalah Pada Semut Dan Air,” NU ONLINE, accessed September 16, 2022, <https://www.nu.or.id/nasional/pesan-prof-quraish-untuk-para-remaja-berkacalah-pada-semut-dan-air-WBEdP>.

² Michele C. Murray Robert J. Nash, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making* (John Wiley & Sons, 2009).

³ Allison S. Black, *Halfway between Somewhere and Nothing”: A Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction among Graduate Students* (University of Arkansas, 2010).

peralihan dari masa dewasa ke masa tua, maka krisis yang terjadi didorong oleh kemunduran fisik yang dialami seseorang, suatu hal yang tidak dapat dihindari. Sedangkan *quarter life crisis* merupakan produk dari fenomena sosial yang harus diatasi seperti permasalahan sosial lainnya.⁴

Urgensi penelitian mengenai *quarter life crisis* yang dipaparkan diatas, dirasa penting untuk dilakukan agar setiap muslim dapat memahami dan menyikapi setiap permasalahan yang dialami. Terlebih lagi pembahasan mengenai tema ini masih jarang dibahas, padahal saat ini banyak generasi muda yang mengalami ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, tidak percaya diri, dan keputusan yang dapat berdampak negatif seperti depresi bahkan keinginan untuk bunuh diri. Dalam Islam, pedoman hidup bagi seorang muslim ialah Al-Qur'an. Kitab suci ini memberikan petunjuk dan arahan tentang bagaimana menyikapi permasalahan hidup. Sabdanya yang termuat dalam al-Qur'an membantu menenteramkan hati dan pikiran seseorang.

Masalah dalam penelitian ini mengkaji pandangan Quraish Shihab terhadap ayat-ayat *quarter life crisis* dan metodologi dalam menafsirkan ayat-ayat *quarter life crisis*. Meskipun beliau tidak membahas *quarter life crisis* secara langsung, namun pendekatan tafsirnya dapat membantu memahami alasan krisis ini dari sudut pandang psikologis dan spiritual. Menurut beliau, kegelisahan yang dialami manusia sering kali bersumber dari hilangnya arah atau kurangnya tujuan hidup yang jelas. Beliau menekankan pentingnya menemukan makna hidup yang didasari oleh keimanan, nilai-nilai spiritual, dan pemahaman tentang tujuan penciptaan manusia. Beliau juga mungkin menggarisbawahi bahwa di fase ini, banyak orang berfokus pada pencapaian duniawi dan terjebak dalam persaingan hidup, sehingga melupakan keseimbangan spiritual dan hubungan dengan Allah, yang akhirnya memicu kebingungan dan kekosongan.

Alasan penulis menggunakan penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah karena beliau sering kali menggunakan pendekatan kontekstual, yakni dengan mengaitkan makna ayat-ayat Al-Qur'an dengan kondisi sosial dan psikologis manusia. Ini membuat Tafsir Al-Misbah relevan dalam mengatasi isu-isu modern seperti *quarter life crisis*, yang seringkali melibatkan persoalan identitas, makna hidup, dan tujuan. Kemudian beliau mengajarkan bahwa kehidupan duniawi dan ukhrawi harus berjalan selaras. Dalam konteks *quarter life crisis*, Tafsir Al-Misbah membantu memahami bagaimana keseimbangan ini dapat menjadi solusi untuk mengatasi kebingungan dan ketidakpastian. Tafsir Al-Misbah ditulis dalam bahasa yang lugas dan akomodatif, sehingga memudahkan pembaca untuk memahami pesan Al-Qur'an, cocok untuk kalangan akademisi dan masyarakat umum.

Quraish Shihab merupakan seorang ulama besar dan ahli tafsir Indonesia dan memiliki perspektif yang luas dalam menafsirkan isu-isu kehidupan dari sudut pandang Islam. Dalam konteks *quarter life crisis*, Quraish Shihab bisa memberikan wawasan tentang bagaimana Al-Qur'an memandang tantangan-tantangan yang dihadapi oleh generasi muda. Pendekatan tafsir Quraish Shihab dalam menjelaskan fenomena seperti *quarter life crisis* berakar pada pemahaman bahwa dalam Al-Qur'an, Allah memberikan petunjuk dan pedoman bagi manusia dalam menghadapi masa-masa sulit dan pertanyaan eksistensial. Baginya, pesan-pesan Al-Qur'an dan ajaran Islam secara

⁴ Ahmad Muhajir and Sadzid Tulic, "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* 1, no. 3 (2022): 248–63, <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>.

keseluruhan dapat memberikan panduan moral, nilai-nilai, dan arahan yang penting bagi generasi muda yang tengah mengalami beban permasalahan hidup mereka.

Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian normative yang bersifat sebagai penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian dengan mengkaji dan menelaah sumber-sumber tertulis seperti buku atau kitab yang berkenaan dengan topik pembahasan sehingga dapat diperoleh data-data yang jelas berupa jurnal, Buku, ensiklopedia dan karya Ilmiah lainnya.⁵ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*Qualitative research*) yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari seorang tokoh.⁶ Jenis data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang secara langsung memberikan informasi pada proses pengumpulan data dan menjadi sumber utama dalam penelitian.⁷ Berdasarkan dari penelitian yang peneliti buat maka Data sekunder juga dimanfaatkan sebagai pelengkap data primer, yang diperoleh dari berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal, dan artikel yang berhubungan dengan fenomena *quarter life crisis*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka dengan menggunakan teknik dokumentasi. Di mana Penulis akan mengumpulkan dan menyusun data yang relevan dengan penelitian, baik data primer maupun sekunder. Setelah proses pengumpulan dan penyusunan data selesai, penulis akan melakukan pengutipan, Menyusun Kembali literatur yang berupa jurnal, transkrip, dan kitab tafsir yang kemudian diulas dan dikembangkan sebagai landasan objek penelitian.⁸ Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analisis, yang meliputi proses (mendeskripsikan dan menganalisis). Metode ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan data yang berkaitan dengan subjek penelitian, yaitu penafsiran *quarter life crisis* menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, kemudian dilanjutkan dengan analisis data tersebut. Untuk memperoleh data yang komprehensif dan menyeluruh, langkah-langkah metode tafsir tematik atau tafsir maudhu'i diterapkan, yaitu menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan tema tertentu.

Hasil dan Pembahasan

Penafsiran Quraish Shihab Terhadap Ayat-ayat *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah krisis yang sering dialami oleh individu di usia 20-an hingga awal 30-an,⁹ ini adalah fenomena psikologis modern yang mungkin tidak secara jelas dibahas dalam Al-Qur'an. Karena fenomena *quarter life crisis* ini tidak diketahui banyak orang, akan tetapi setiap orang pasti pernah mengalami fenomena tersebut minimal satu kali dalam seumur hidupnya. Dalam islam pedoman hidup bagi seorang muslim adalah Al-Qur'an, Al-Qur'an dan ajaran Islam memiliki banyak prinsip dan panduan yang dapat memberikan bimbingan bagi individu yang mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan terkait masa depan dan tujuan hidup. Namun ditemukan beberapa tema serupa dengan permasalahan *quarter life crisis* yang

⁵ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007).h.112.

⁶ Anton Bakker dan Achmad Charris Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*.h.136.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*.h.225

⁸ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*.113

⁹ Arrahmah, "Pesan Prof Quraish Untuk Para Remaja:Berkacalah Pada Semut Dan Air."

termuat dalam Al-Qur'an. Diantaranya surah Al-Insyirah: 5-6, surah Al-Ma'arij: 19, surah At-taubah: 51, surah Al-Baqarah: 38

Q.S Al-Insyirah: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

*“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”*¹⁰(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

Dalam surah ini, kata (العسر) al-‘usr muncul sebanyak empat kali dalam Al-Qur'an, sementara variasi bentuknya muncul total 12 kali. Kata ini merujuk pada sesuatu yang sangat sulit atau berat. Misalnya, seorang wanita yang mengalami kesulitan saat melahirkan diungkapkan dengan frasa (اعسرت المأنة) a'sarat al-mar'ah, sedangkan unta yang liar disebut (عسير) 'asir. Selain itu, seorang yang kidal, yang biasanya sulit digunakan oleh orang lain, juga dinamai (أعسر) a'sar. Di sisi lain, kata (يسر) yusr muncul sebanyak enam kali, di mana tiga di antaranya berpasangan dengan kata (عسر) 'usr, dan variasi dari kata yusr muncul dalam berbagai bentuk sebanyak 44 kali.¹¹

Dalam ayat 5-6 ini bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten yaitu “setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.” Dan dalam konteks sejarah ayat ini ditujukan kepada Nabi Muhammad saw yang menghadapi berbagai tantangan dalam menyampaikan risalah islam. Allah memberikan jaminan bahwa setelah kesulitan yang dihadapi dalam menyebarkan dakwah, akan datang kemudahan dan kemenangan, hal ini memberikan motivasi dan kekuatan bagi Nabi dan para pengikutnya untuk terus berjuang.

Pada tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan bahwa surah Al-Insyirah ayat 5-6 memberikan panduan yang sangat relevan bagi setiap individu yang menghadapi kesulitan dalam hidup. Pesan utama dari ayat ini adalah bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup, namun Allah selalu menyediakan jalan keluar dan kemudahan bagi mereka yang sabar dan tawakkal.

Sumber ayat ini didapat dari Artikel berjudul "Quarter Life Crisis, Ini kata Abi Quraish Shihab"¹² Dikutip melalui kanal Youtube Najwa Shihab yang diunggah pada 18 Februari 2022, Abi Quraish Shihab menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai cara menghilangkan Quarter life atau menghilangkan rasa khawatir yang kerap datang.

Q.S Al-Ma'arij: 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

Artinya:

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, jilid 10 ed. (Widya Cahaya, Jakarta, 2011).

¹¹ M Quraish Shihab, “Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian, Vol. 15,” *Jakarta: Lentera Hati* 15 (2002): 392–418.

¹² Wafirotul Fikriyah, “Quarter Life Crisis, Ini Kata Abi Quraish Shihab,” n.d., <https://portalmajalengka.pikiran-rakyat.com/khazanah/pr-833782001/quarter-life-crisis-ini-kata-abi-quraish-shihab?page=all>.

*"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir."*¹³ (Q.S Al-Ma'arij: 19)

Dalam kitab tafsir al-Misbah Quraish Shihab menyatakan bahwa kata "halu'an" (هَلْوَعًا) menggambarkan sifat manusia yang cenderung mudah gelisah, cemas, dan kehilangan ketenangan saat menghadapi kesulitan. Sifat ini mencakup ketidaksabaran dan kecenderungan untuk cepat mengeluh ketika menghadapi masalah, serta adanya hasrat berlebihan terhadap hal-hal yang menyenangkan diri. Dalam hal ini, ia menegaskan bahwa sifat keluh kesah bukanlah sikap yang mulia dalam pandangan Islam, melainkan kecenderungan emosional yang perlu dikendalikan melalui latihan spiritual dan peningkatan iman.¹⁴

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.¹⁵

Quraish Shihab menjelaskan bahwa Islam memberi solusi praktis terhadap kelemahan psikologis manusia. Ketika seseorang menghayati nilai-nilai ketakwaan dan menjalankan ibadah secara tulus, ia akan mendapatkan ketenangan dan ketangguhan jiwa yang membantunya menghadapi tantangan hidup tanpa diliputi keluh kesah. Tafsir ini mengajarkan bahwa sifat "halu'an" dapat diperbaiki dengan membangun hubungan yang baik dengan Allah dan dengan sesama manusia. Beliau juga mengaitkan sifat "halu'an" dengan isu-isu psikologis dalam kehidupan modern, seperti kecenderungan manusia mengalami kecemasan, kekhawatiran berlebihan, dan krisis hidup, termasuk dalam periode seperti quarter life crisis. Menurutnya, pengembangan kedewasaan spiritual dan sosial melalui ajaran agama merupakan cara efektif untuk mengatasi sifat-sifat negatif ini dan mencapai ketenangan. Sumber ayat ini didapat dari kajian terdahulu yang berjudul *"Al-Qur'an's solution in the Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Studi of the Qur'an)"*.¹⁶

Q.S At-Taubah: 51

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

Artinya:

*"Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal."*¹⁷

Thahir Ibnu 'Asyur mengaitkan ayat ini dengan penjelasan mengenai orang-orang yang selalu ragu dan bimbang mengenai hasil peperangan yang dihadapi Nabi

¹³ RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, 2011.h.691

¹⁴ M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbāh, Pesan Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Volume 14," *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2011, 624.

¹⁵ Sinta Nuriah, Ikhwannudin, and 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): 89–120.

¹⁶ Muhajir and Tulic, "Al-Qur'an'S Solution in the Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study of the Qur'an)."

¹⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, jilid 4 (Widya Cahaya, Jakarta, 2011).h.127

Muhammad SAW dan kaum Muslimin (ayat 45). Kebimbangan tersebut muncul karena ketakutan mereka terhadap kemungkinan kemenangan kaum Muslimin dalam peperangan. Sementara itu, Al-Biq'a'i berpendapat bahwa ayat ini dapat menjelaskan mengapa mereka telah dikelilingi oleh neraka Jahannam. Mereka merasa tidak senang terhadap Nabi Muhammad SAW karena adanya rasa kedengkian dalam hati mereka. Misalnya, ketika perang Uhud terjadi, mereka berkata, "Sebelum terjadinya musibah ini, kami telah mempersiapkan diri terkait urusan kami, sehingga kami tidak taat kepadanya dan tidak mengikutinya ke medan perang." Mereka kemudian berpaling dengan sangat gembira atas musibah yang menimpa Nabi dan merasa terhindar dari bahaya. Katakanlah: "Kami tidak akan mengucapkan hal seperti itu, karena kami percaya bahwa tidak ada yang bisa memberikan manfaat atau menghindarkan kemudharatan kecuali dengan izin dan kehendak Allah SWT. Kami hanya akan berkata bahwa tidak ada yang akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami."¹⁸

Pada Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan ayat ini menegaskan keyakinan seorang Muslim bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah bagian dari takdir Allah. Ayat ini mengajarkan umat Islam untuk selalu bertawakal kepada Allah, meyakini bahwa apa pun yang terjadi, baik atau buruk, adalah bagian dari rencana Allah yang bijaksana. Ayat ini juga mengingatkan bahwa Allah adalah pelindung dan penolong terbaik bagi orang-orang yang beriman. Menekankan pentingnya tawakal, yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Dalam konteks menjadikan Allah SWT sebagai "wakil" atau bertawakkal kepada-Nya, manusia diharuskan untuk melakukan segala sesuatu yang masih dalam jangkauan kemampuannya. Tawakkal tidak berarti menyerahkan segalanya kepada Allah secara mutlak, melainkan penyerahan tersebut harus disertai dengan usaha yang layak dari pihak manusia. Sumber ayat ini didapat dari penelitian yang berjudul "Pengaruh Kematangan Karir Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi".¹⁹

Q,S Al-Baqarah: 38

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

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."²⁰(Q.S Al-Baqarah: 38)

Dalam penafsiran al-misbah dijelaskan pada ayat ini Allah mengulangi lagi perintah-Nya agar Adam dan Hawa keluar dari surga yang penuh kenikmatan dan kesenangan hidup, pindah ke bumi yang menghendaki kerja keras dan perjuangan. Pengulangan tersebut bertujuan untuk menjelaskan dua hal yang berbeda. Perintah turun yang pertama menunjukkan penurunan ke bumi untuk beraktivitas seperti makan, minum, dan menghadapi permusuhan. Sementara itu, perintah turun yang kedua menggambarkan penurunan martabat keagamaan mereka, martabat iblis yang jatuh

¹⁸ M Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah; Pesan,Kesan Dan Keserasian,Vol.5," Jakarta: Lentera Hati 05 (2002): 522–760.

¹⁹ Nurul L Mauliddiyah, "Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," 2021, 6.

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, jilid 1 (Widya Cahaya, Jakarta, 2011).h.88-89

akibat pembangkangannya dan godaannya terhadap Adam dan istrinya, serta martabat Adam dan istrinya yang menurun karena mengikuti bujukan iblis dan mencicipi buah dari pohon terlarang.²¹

Akhir ayat ini menegaskan bahwa ketika apabila petunjuk dari Allah datang kepada Adam, istrinya, dan keturunannya baik melalui wahyu yang disampaikan para nabi, bimbingan, keteladanan nabi, atau hasil penalaran yang benar maka mereka harus mengikuti petunjuk tersebut. Jangan mengikuti petunjuk yang bertentangan dengannya, karena siapa pun yang mengikuti petunjuk Allah tidak akan merasa takut atau bersedih. Sumber ayat ini didapat dari jurnal artikel dengan judul “Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn dalam Kehidupan”²²

Ada beberapa terminologi dalam Al-Qur'an yang memiliki makna yang sama dengan makna *quarter life crisis* yaitu Kecemasan atau kegelisahan dalam bahasa Arab dikenal dengan banyak istilah yaitu قلق, جزع, فرع, خوف yang sama-sama memiliki arti keraguan, kekhawatiran, kegelisahan. Al-Qur'an menyebutkan beberapa kata tentang kegelisahan yaitu kata khauf, huzn, diiq, dan halu'a.

Pertama, Khauf (takut). Kata khauf dalam Al-Qur'an memiliki berbagai macam bentuk, yang totalnya ada 124 ayat khauf. Dengan kata خوف yang merujuk pada makna ketakutan dan keterkejutan, terdiri atas 40 kata benda dan dipakai sebagai kata kerja sebanyak 84 kali.²³ Secara bahasa khauf berarti takut, cemas, bimbang, dan bisa juga diartikan sebagai faza yang berarti khawatir, Dalam konteks lain diartikan sebagai qital, yang berarti perang atau pembunuhan.²⁴

Ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang khauf lebih banyak diturunkan di Makkah dibandingkan di Madinah, dengan 65 ayat di Makkah dan 59 di Madinah. Untuk memahami makna kata khauf, penting untuk memperhatikan dan menelusuri konteks ayat-ayat tersebut berdasarkan periode Makkah dan Madinah. Ayat-ayat tentang khauf pada periode Makkiyah lebih berkaitan dengan rasa takut yang menyebabkan ketidaknyamanan dan hilangnya kebahagiaan. Sementara itu, ayat-ayat tentang khauf pada periode Madinah lebih menekankan pada rasa takut terhadap azab Allah akibat pelanggaran terhadap perintah-Nya.²⁵

Ayat Makkiyah antara lain: Ghafir (40):30

وَقَالَ الَّذِي آمَنَ يَوْمَئِذٍ أَخَافُ عَلَيْكُمْ مِثْلَ يَوْمِ الْأَحْزَابِ

Orang yang beriman itu berkata, “Wahai kaumku, sesungguhnya aku khawatir (bahwa) kamu akan ditimpa (bencana) seperti hari (kehancuran) golongan yang bersekutu.

²¹ Muhammad Quraish Shihab, “Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Quran Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah,” *Tafsir Al-Mishbah*, 2002.

²² Eko Zulfikar, “Tafsir Kesedihan : Solusi Al- Qur ' an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan” 17, no. 1 (2023): 37–62.

²³ Muhajir and Tulic, “Al-Qur'an'S Solution in the Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study of the Qur'an).”

²⁴ Arsina Aginta dkk., “Solusi Al-Quran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As-Sa'di,” 2023, 1–23.

²⁵ Nur Umi Luthfiana, “Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur'an,” *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur'an* 3, no. 2 (2017): 95–118, <https://doi.org/10.47454/itqan.v3i2.61>.

Ayat tersebut menggambarkan keprihatinan Nabi Nuh terhadap kaumnya yang terus-menerus menolak ajarannya dan keras kepala dalam mempertahankan kemusyrikan, hingga akhirnya Allah menenggelamkan mereka dengan banjir besar.²⁶

Ayat Madaniyah antara lain Al-Baqarah (2): 38

فُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

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 tersebut menjelaskan tentang perjanjian antara Allah dengan Nabi Adam dan keturunannya untuk selalu mengikuti petunjuk yang diberikan oleh Allah. Setiap generasi harus mengikuti petunjuk yang datang pada masa mereka. Oleh sebab itu, petunjuk Allah yang diberikan pada masa Nabi Muhammad saw wajib diikuti oleh seluruh umat manusia, mulai dari yang hidup pada masa itu hingga akhir zaman, Karena setelah petunjuk itu tidak ada lagi yang lainnya. Jika mereka mengikuti petunjuk tersebut, mereka tidak akan merasa takut atau sedih karena tersesat di jalan yang salah.²⁷

Kedua, Huzn (sedih). Kata al-Huzn merupakan bentuk masdar dari hazin-yahzanu wahaanan, yang berarti naqid al-farah atau antonim dari gembira, yakni sedih duka cita dan susah.²⁸ Kesedihan adalah keadaan pikiran yang gelisah tentang masa lalu, kesedihan berbeda dengan ketakutan. Jika ketakutan adalah berguncangnya hati terkait sesuatu negatif di masa depan sedangkan kesedihan adalah kegelisahan hati terkait sesuatu yang pernah terjadi di masa lalu. Dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman di surah Al-Baqarah:38

فُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

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."

Jumlah yang terdapat pola dasar حزن ditemukan sebanyak 42 kali dalam Al-Qur'an. Kata khauf berurutan dengan huzn muncul sebanyak 16 kali dalam Al-Qur'an, dan semuanya menggambarkan kondisi orang-orang mukmin yang beramal saleh di surga.²⁹

Ketiga, Diiq (kesempitan jiwa). Diiq berasal dari kata ضيق yang berarti sempit, raguragu. Pola dasar ضيق dalam Al-Qur'an terdapat sebanyak 13 kali, di 12 ayat Al-Qur'an yang terdiri dari kata benda sebanyak 5 kali dan kata kerja sebanyak 8 kali.

²⁶ Quraish, "Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Vol.11," *Journal of Chemical Information and Modeling* 01, no. 01 (2013): 1689–99.

²⁷ Quraish. "Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Vol.11,"

²⁸ Zulfikar, "Tafsir Kesedihan : Solusi Al- Qur ' an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan."

²⁹ RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, 2011. h.89

Kesempitan jiwa yang dimaksudkan disini ialah perasaan gundah gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia.³⁰ Allah Swt berfirman dalam surah An-Nahl: 127

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

Artinya:

“Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-maa dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.”

Keempat, Halu'a (gelisah). Kata *halu'a* berasal dari akar kata *هلع* yang berarti gelisah. *Hala'* dapat diartikan sebagai *hirs* yang berarti kikir, dan juga diartikan sebagai kesedihan mendalam. Beberapa pendapat lain mengartikannya sebagai ragu-ragu, kebingungan, kegelisahan, ketidaksabaran, dan keserakahan.³¹ Hawa nafsu yang meluap-luap ini menyebabkan manusia goyah dan bimbang ketika dihadapkan pada hal-hal buruk, menolak memberikan hal-hal baik ketika menerimanya, dan mendahulukan diri sendiri dibandingkan orang lain. Kecuali jika ia yakin bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan yang lebih besar untuk dirinya. Al-Zamaksyari mengartikan al-Hulu sebagai watak gelisah dan mengeluh ketika menghadapi kesulitan dan pelit ketika menerima hal-hal yang baik. Kalimat *هلع* berpola dasar *ع ل ه* dalam Al-Qur'an hanya muncul satu kali, pada surah Al-Ma'aarij: 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلُوعًا

Artinya:

“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.”

Al-Qur'an tidak secara khusus menyebutkan tentang rasa cemas, takut, gelisah yang merupakan permasalahan yang terjadi pada fase *quarter life crisis*. Namun bahasa Arab memiliki istilah-istilah, diantaranya satu arti memiliki beberapa lafadz yang disebut dengan muradif, lawan kata muradif adalah musytarak, satu lafadz memiliki banyak arti. Dengan demikian kasus-kasus *quarter life crisis* seperti ketakutan, kecemasan, kegelisahan dianggap muradif dan dibahas dalam Al-Qur'an dengan berbagai lafad yang berbeda-beda.

Dalam pandangan Quraish Shihab, menghadapi *quarter life crisis* memerlukan pemahaman mendalam tentang pentingnya keimanan dan tawakal. Melalui berbagai video di kanal YouTube Najwa Shihab, beliau sering memberikan nasihat yang relevan bagi generasi muda yang sedang menghadapi berbagai tantangan hidup. Salah satu hal yang ditekankan oleh beliau adalah pentingnya tawakal, yaitu menyerahkan diri kepada Allah dengan penuh keyakinan bahwa Allah selalu bersama dan akan memberikan jalan keluar, bahkan dalam masa-masa sulit seperti *quarter life crisis*. Selain itu, Quraish Shihab menekankan kesabaran dan keteguhan sebagai kunci penting. Beliau sering mengutip ayat-ayat Al-Qur'an, seperti surah Al-Insyirah ayat 5-6, yang mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang menyusul.

³⁰ Arsina Aginta,, “Solusi Al-Quran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As-Sa'di.”

³¹ Muhajir and Tulic, “Al-Qur'an'S Solution in the Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study of the Qur'an).”

Dalam menghadapi kebingungan dan kecemasan, beliau juga mengajarkan pentingnya mencari petunjuk Allah melalui Al-Qur'an dan doa. Menurut beliau, petunjuk Allah adalah solusi terbaik dalam menghadapi segala bentuk krisis. Tidak hanya itu, Quraish Shihab juga mengingatkan bahwa meskipun bertawakal itu penting, ikhtiar atau usaha tetap harus dilakukan. Beliau mengajak generasi muda untuk tidak hanya berdiam diri, tetapi aktif mencari solusi dan berusaha memperbaiki diri. Selain itu, beliau mendorong agar selalu melihat masa depan dengan optimisme, karena keyakinan bahwa Allah telah menjanjikan kebaikan bagi mereka yang tetap beriman dan berusaha akan memberi kekuatan untuk terus maju.

Quraish Shihab juga mengajarkan pentingnya mentoleransi diri sendiri. Setiap orang bisa mengalami kegagalan, dan dengan memberikan toleransi pada diri sendiri, kita bisa menghadapinya sebagai bagian dari proses untuk mencapai keberhasilan. Beliau mengingatkan agar tidak terjebak dalam rasa takut dan keresahan yang berlebihan, karena hal tersebut hanya akan menghalangi kita untuk terus maju. Semua pandangan ini menjadi pedoman bagi mereka yang sedang menghadapi *quarter life crisis*, agar dapat melalui masa-masa sulit dengan lebih tenang dan penuh keyakinan.

Metodologi Quraish Shihab Dalam Menafsirkan Ayat-ayat *Quarter Life Crisis*

Dapat disadari bahwa setiap mufassir mempunyai metode penafsiran yang beragam dan unik, yang sering kali berbeda dalam perinciannya jika dibandingkan dengan metode yang digunakan oleh mufassir lainnya.³² Perbedaan ini tidak hanya mencakup pendekatan dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga mencakup sumber-sumber yang dijadikan rujukan, latar belakang sosial dan intelektual masing-masing mufassir, serta tujuan utama dari penafsiran tersebut. Meskipun mereka semua berusaha untuk menggali makna yang terkandung dalam wahyu ilahi, metode yang mereka terapkan sering kali dipengaruhi oleh zaman, kebudayaan, madzab, dan pemikiran filosofi yang mereka anut.

Sejarah penafsiran Al-Qur'an bermula pada masa Nabi Muhammad, di mana para sahabat sering bertanya mengenai ayat-ayat yang sulit dipahami, dan Nabi menjawab pertanyaan tersebut dengan hadits-haditsnya. Setelah wafatnya Nabi, perkembangan penafsiran terus berlanjut karena para sahabat melakukan ijtihad untuk memastikan bahwa Al-Qur'an tetap terpisah dari hadits. Seiring berjalannya waktu, berbagai corak penafsiran muncul; ada yang berdasarkan pada akal penafsir, ada yang berlandaskan riwayat yang diterima dari Nabi melalui para sahabat, serta ada juga yang menggabungkan kedua pendekatan tersebut.³³

Pertama, sumber Penafsiran Al-Qur'an. Secara umum, sumber-sumber penafsiran Al-Qur'an dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu Tafsir bi al-Ma'tsur dan Tafsir bi al-Ra'yi. Menurut Muhammad Husain al-Dzahabi, tafsir bi al-ma'tsur mencakup penjelasan Al-Qur'an melalui ayat-ayat lain, hadits-hadits Nabi, serta keterangan dari sahabat dan tabi'in. Al-Farmawi menambahkan bahwa tafsir bil al-ma'tsur meliputi penafsiran ayat dengan ayat yang sulit dipahami oleh sahabat atau hasil ijtihad dari sahabat dan tabi'in.³⁴ Quraish Shihab dikenal dengan pendekatannya yang komprehensif dalam menafsirkan Al-Qur'an, menggabungkan berbagai sumber yang mencerminkan

³² M. Quraish Shihab, *Membumikan AlQur'an.*, hal.71

³³ Muhammad Wildan Faqih, "Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an," *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 1832–43, <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.967>.

³⁴ Faqih. Muhammad Wildan Faqih, "Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an,"

kedalaman pemahaman dan keterbukaannya terhadap perkembangan ilmu pengetahuan. Salah satu sumber utama yang beliau gunakan adalah Al-Qur'an itu sendiri. Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menerapkan metode tafsir Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, di mana ia menafsirkan ayat tertentu dengan ayat lain yang memiliki tema serupa, untuk memperjelas makna yang terkandung dalam teks suci tersebut. Selain itu, beliau juga sangat menghargai hadits Nabi Muhammad SAW sebagai sumber otoritatif, tetapi dengan pendekatan selektif, yaitu hanya menggunakan hadits yang sahih dan sesuai dengan konteks yang relevan.

Tak hanya itu, Quraish Shihab juga merujuk pada karya-karya mufassir klasik, seperti Ibnu Katsir, At-Thabari, Al-Qurtubi, dan Al-Razi, untuk memperkaya penafsirannya. Meskipun demikian, beliau tetap kritis terhadap pendapat-pendapat yang dirasa tidak relevan dengan konteks zaman modern. Salah satu aspek yang membedakan Quraish Shihab dari mufassir lainnya adalah keterbukaannya terhadap ilmu pengetahuan kontemporer. Beliau menggabungkan wawasan dari berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, sosiologi, dan ilmu-ilmu sosial lainnya, untuk memberikan penjelasan yang lebih relevan terhadap isu-isu kontemporer, termasuk fenomena seperti *quarter life crisis*. Dengan cara ini, Quraish Shihab mampu menghubungkan tafsir klasik dengan tantangan kehidupan modern, memberikan pemahaman yang mendalam dan aplikatif bagi umat Islam masa kini.

Kedua, corak Penafsiran Al-Qur'an. Corak penafsiran mengacu pada kecenderungan seorang mufassir dalam memahami Al-Qur'an. Umumnya, seorang penafsir akan memiliki fokus pada bidang tertentu saat melakukan penafsiran terhadap Al-Qur'an, yang umumnya dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan atau keahlian ilmu yang dimilikinya. Menurut Quraish Shihab, Berbagai corak-corak penafsiran yang telah dikenal selama ini antara lain adalah³⁵ Corak sastra bahasa menjadi salah satu pendekatan awal, muncul karena banyaknya orang non-Arab yang memeluk Islam dan kurangnya penguasaan sastra di kalangan sebagian orang Arab sendiri. Hal ini menciptakan kebutuhan untuk menjelaskan keistimewaan dan makna mendalam Al-Qur'an dalam aspek sastranya. Selanjutnya, corak filsafat dan teologi berkembang sebagai akibat dari penerjemahan karya-karya filsafat serta masuknya orang-orang dari agama lain yang sering kali membawa pengaruh keyakinan sebelumnya. Perbedaan pandangan yang muncul dari situasi ini tercermin dalam penafsiran Al-Qur'an yang mengintegrasikan unsur-unsur filsafat dan teologi.

Kemajuan ilmu pengetahuan juga melahirkan corak penafsiran ilmiah, di mana para penafsir berupaya menyesuaikan pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern. Sementara itu, corak fiqh atau hukum muncul seiring dengan kemajuan ilmu fiqh dan pembentukan mazhab-mazhab dalam Islam. Para penafsir dari berbagai kelompok berusaha membuktikan kebenaran pandangan mereka melalui interpretasi ayat-ayat hukum. Sebagai respons terhadap kecenderungan materialistik dalam masyarakat, berkembang pula corak tasawuf, yang berupaya menanamkan nilai-nilai spiritual melalui tafsir Al-Qur'an, sering kali sebagai bagian dari gerakan sufisme. Terakhir, corak sosial kemasyarakatan diperkenalkan oleh ulama

³⁵ Muhammad Iqbal, "Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab," *Tsaqafah* 6, no. 2 (2010): 248, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v6i2.120>.

Mesir modern, Muhammad Abduh (1843-1905). Pendekatan ini berfokus pada interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan langsung dengan kehidupan sosial, dengan tujuan mengatasi tantangan masyarakat dan menjelaskan petunjuk Al-Qur'an dalam bahasa yang mudah dipahami. Beragam corak ini menunjukkan fleksibilitas dan relevansi Al-Qur'an untuk menjawab kebutuhan umat dalam berbagai konteks zaman.

Membaca karya-karya tafsir Quraish Shihab memberikan kesan bahwa penafsiran yang digunakannya cenderung berfokus pada aspek sosial kemasyarakatan dalam memahami Al-Qur'an. Tafsirnya menekankan relevansi ayat-ayat Al-Qur'an dengan isu-isu sosial kontemporer yang dihadapi masyarakat, Quraish Shihab sering mempertemukan permasalahan yang dihadapi dengan ajaran Al-Qur'an. Ia menjelaskan bagaimana Al-Qur'an mengulas masalah tersebut serta menawarkan solusinya, sehingga Al-Qur'an tampak sebagai panduan hidup dan petunjuk bagi manusia.³⁶ Selain itu, quraish shihab juga dikenal sebagai seorang mufassir yang rasionalis. Penafsirannya yang sering kali bersifat logis dan menggunakan argumen-argumen yang rasional. Mencerminkan keterbukaan terhadap pengetahuan modern dan pendekatan akal dalam memahami teks-teks suci. Dalam konteks *quarter life crisis*, ia akan menggabungkan masalah-masalah psikologis atau eksistensial yang dihadapi oleh individu dengan penjelasan rasional yang mengarah kepada solusi spiritual. Quraish Shihab juga menggunakan corak tasawuf dalam menangani masalah *quarter life crisis* ini, dan ia akan menekankan pentingnya mencari keseimbangan antara usaha duniawi dan spiritual saat menghadapi masalah tersebut.

Ketiga, Metode Penafsiran Al-Qur'an. Tafsir Al-Qur'an adalah disiplin ilmu yang sangat penting dalam studi Islam, para ulama' menggunakan berbagai metode yang berbeda, baik dalam pendekatan maupun sumbernya, Untuk memahami Al-Qur'an dengan tepat, para ulama tafsir menjelaskan bahwa terdapat empat metode yang digunakan dalam menafsirkannya. Berbagai metode tafsir Al-Qur'an telah berkembang untuk menggali makna ayat-ayatnya secara mendalam dan kontekstual. Metode Tahlili (al-tafsir al-tahlili) merupakan pendekatan yang menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an secara berurutan, membahas setiap makna dan aspeknya secara mendetail. Disebut juga al-tafsir al-tajzi'i, metode ini mencakup analisis hubungan antarayat (al-munasabah), sebab-sebab turunnya ayat (asbabun nuzul), makna kosa kata (al-mufradat), serta keindahan bahasa (balaghah). Metode ini juga melibatkan penafsiran hukum (istinbath), penggunaan hadits, dan kajian ilmiah yang relevan. Berdasarkan corak pembahasannya, metode tahlili dapat diklasifikasikan ke dalam berbagai jenis tafsir seperti falsafi, ilmiah, fiqh, hingga tasawuf. Metode Ijmali (al-tafsir al-ijtimali) menawarkan pendekatan yang lebih ringkas. Tafsir ini menjelaskan ayat-ayat secara garis besar tanpa perincian yang mendalam. Tujuannya adalah menyajikan makna ayat dengan cara yang mudah dipahami dan populer. Meskipun singkat, tafsir ini sering kali menyertakan asbabun nuzul untuk memberikan konteks, seperti yang terlihat dalam karya-karya klasik seperti *Tanwir al-Miqbas min Tafsir ibn Abbas* dan *Tafsir al-Jalalain*.

Metode Perbandingan (al-tafsir al-muqaran) menggunakan pendekatan analisis komparatif. Metode ini membandingkan penafsiran antarayat yang memiliki redaksi atau konteks serupa, serta membandingkan ayat dengan hadis Rasulullah SAW atau

³⁶ Iqbal. "Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab,"

pandangan para mufassir dari berbagai latar belakang. Fokusnya pada perbedaan redaksi ayat, bukan perbedaan makna, dengan tujuan memperluas wawasan pembaca mengenai keberagaman perspektif dalam penafsiran. Contoh penerapan metode ini dapat ditemukan dalam *The Quran and Its Interpreters* karya Mahmud Ayyoub. Metode Tematik (al-tafsir al-maudhu'i) berfokus pada tema tertentu dengan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan. Ayat-ayat tersebut dianalisis secara mendalam untuk menemukan makna dan konsep terkait tema yang diangkat. Metode ini bersifat praktis dan dinamis, memungkinkan Al-Qur'an tetap relevan dalam menjawab isu-isu modern. Langkah-langkah dalam metode ini meliputi penentuan tema, pengumpulan ayat, analisis munasabah, serta penyusunan penjelasan yang terstruktur. Metode ini juga memungkinkan Al-Qur'an untuk menjelaskan pesan-pesannya secara langsung, seperti terlihat dalam karya-karya tematik seperti *Al-Insan fi al-Qur'an* oleh Abbas Mahmud Aqqad dan *Al-Musthalahat al-Arba'ah fi al-Qur'an* oleh Abu Al-A'la al-Maududi. Dengan keragaman metode ini, tafsir Al-Qur'an mampu menjangkau berbagai kebutuhan intelektual, spiritual, dan sosial, menjadikannya sumber petunjuk yang relevan bagi umat Islam sepanjang zaman.

Keempat Proses kodifikasi tafsir Al-Qur'an, yaitu pengumpulan, penulisan, dan pembukuan tafsir, berkembang seiring waktu dalam sejarah Islam dan terbagi dalam tiga periode utama yaitu masa Nabi, Sahabat, dan Tabi'in. Pada Periode I, yakni masa Nabi Muhammad SAW, para sahabat, dan permulaan masa tabi'in, tafsir belum ditulis secara sistematis. Penafsiran disampaikan secara lisan, mengikuti tradisi penyampaian ilmu pada masa itu. Periode II dimulai dengan kodifikasi hadis secara resmi pada masa pemerintahan Umar bin Abd al-Aziz (99–101 H). Pada masa ini, tafsir mulai ditulis bersamaan dengan hadis-hadis dalam satu bab. Namun, fokus utama penafsiran adalah tafsir bi al-Ma'tsur, yaitu tafsir yang didasarkan pada riwayat Nabi Muhammad SAW dan para sahabat. Penulisan ini menandai awal dari dokumentasi tafsir yang lebih terstruktur meskipun masih terbatas. Periode III merupakan masa dimulainya penyusunan kitab-kitab tafsir secara mandiri oleh ulama tafsir. Pada periode ini, tafsir dikembangkan dalam bentuk yang lebih sistematis dan terpisah dari hadis. Salah satu karya penting yang dianggap menandai periode ini adalah *Ma'ani Al-Qur'an* oleh al-Farra, yang menjadi rujukan awal dalam pengembangan kitab tafsir khusus. Proses kodifikasi ini mencerminkan perkembangan kebutuhan umat Islam untuk memahami Al-Qur'an secara lebih mendalam dan terorganisir sesuai dengan konteks zaman³⁷

Kesimpulan

Penelitian mengenai quarter life crisis dalam Al-Qur'an berdasarkan penafsiran Quraish Shihab menyimpulkan bahwa meskipun fenomena ini tidak disebutkan secara eksplisit, prinsip-prinsip ajaran Islam relevan dalam memberikan panduan bagi individu yang menghadapi kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan tentang masa depan. Quraish Shihab menafsirkan sejumlah ayat, seperti Q.S. Al-Insyirah: 5-6, Q.S. Al-Ma'arij: 19, Q.S. At-Taubah: 51, dan Q.S. Al-Baqarah: 38, yang menekankan pentingnya kesabaran, keteguhan, tawakal, dan keyakinan akan adanya kemudahan setelah kesulitan. Ayat-ayat tersebut memberikan dorongan bagi umat Islam untuk tetap optimis dan percaya bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap permasalahan, termasuk quarter life crisis. Metodologi tafsir Quraish Shihab bersifat

³⁷ M.Quraish Shihab, *Membumikan AlQur'an*.,hal.73

komprehensif dan khas, memadukan sumber-sumber klasik seperti Al-Qur'an, hadits, dan pandangan ulama, dengan pengetahuan kontemporer seperti psikologi dan ilmu sosial. Coraknya yang rasional dan sosial-kemasyarakatan menekankan relevansi ayat-ayat Al-Qur'an terhadap isu-isu modern, termasuk quarter life crisis, dengan pendekatan spiritual yang diimbangi solusi rasional, menciptakan panduan holistik yang relevan untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Daftar Pustaka:

- Aginta, Arsina, dkk. "Solusi Al-Quran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As-Sa'di," 2023.
- Arrahmah, Syifa. "Pesan Prof Quraish Untuk Para Remaja: Berkacalah Pada Semut Dan Air." NU ONLINE. Diakses 16 September 2022. <https://www.nu.or.id/nasional/pesan-prof-quraish-untuk-para-remaja-berkacalah-pada-semut-dan-air-WBEdP>.
- Bakker, Anton, dan Achmad Charris Zubair. *Metode Penelitian Filsafat*.
- Black, Allison S. *Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration of the Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*. University of Arkansas, 2010.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, jilid 1. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- . *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, jilid 4. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- . *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*, jilid 10. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Faqih, Muhammad Wildan. "Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an." *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 1832–43. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.967>.
- Fikriyah, Wafirotul. "Quarter Life Crisis, Ini Kata Abi Quraish Shihab." Diakses tanpa tanggal. <https://portalmajalengka.pikiran-rakyat.com/khazanah/pr-833782001/quarter-life-crisis-ini-kata-abi-quraish-shihab?page=all>.
- Iqbal, Muhammad. "Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab." *Tsaqafah* 6, no. 2 (2010): 248. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v6i2.120>.
- Luthfiana, Nur Umi. "Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur'an." *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur'an* 3, no. 2 (2017): 95–118. <https://doi.org/10.47454/itqan.v3i2.61>.
- Mauliddiyah, Nurul L. "Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," 2021.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007.
- Muhajir, Ahmad, dan Sadzid Tulic. "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* 1, no. 3 (2022): 248–63. <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>.
- Murray, Michele C., dan Robert J. Nash. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. John Wiley & Sons, 2009.
- Nasrulloh, *Studi Al-Qur'an Dan Hadis Masa Kini*. Edited by Muhammad Hilal. CV.MAKNAWI, 2020.
- Nasrulloh, *Isu-isu kontemporer dalam dirkusus Al-Qur'an dan hadis*. UIN Maliki Press, Malang.
- Nasrulloh, *Kajian studi hadis tematik kontemporer*. UIN Maliki Press, Malang.

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): 89–120.

Quraish Shihab, M. *Membumikan Al-Qur'an*.

———. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah*.

———. "Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, Volume 14." *Journal of Chemical Information and Modeling* (2011).

———. "Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 11." *Journal of Chemical Information and Modeling* 01, no. 01 (2013): 1689–99.

———. "Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian, Vol. 15." Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Zulfikar, Eko. "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn Dalam Kehidupan." *Tafsir Kesedihan* 17, no. 1 (2023): 37–62.