PANDANGAN AL-QURAN DALAM MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS

(Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a>)

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

MUHAMMAD SYAHRUL SYA'YA

NIM. 3032019030

PROGRAM STUDI

ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA

2025 M / 1447 H

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag) dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

MUHAMMAD SYAHRUL SYA'YA

NIM: 3032019030

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
(Prof. Dr. Zulkarnaini, MA)	**(Cut Fauziah, Lc, M. TH)**
NIP: 19670511 199002 1 001	NIP: 19841012 202321 2 029

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dinyatakan Lulus Dan Diterima Sebagai Tugas Akhir

Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam

Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Pada Hari/Tanggal:

Rabu, 13 Agustus 2025 M

19 Safar 1447 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Drs. Nawawi Marhaban, M. A
NIP:19610801 199403 1 001
Anggota I

Sekretaris

Cut Fauziah, Lc, M. TH
NIP: 19841012 202321 2 029
Anggota II

Muhammad Roni, M. TH
NIP: 19871102 202012 1 004

Dr. H. Marhaban, M. A
NIP: 19730517 200801 1 012

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dr. Mawardi, S. Pd.I, M. Si
NIP. 19740510 201411 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Syahrul Sya'ya

NIM : 3032019030

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

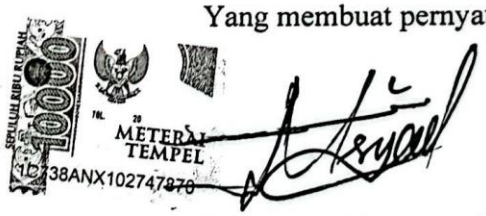
Alamat : Geudubang Aceh, Langsa Baro, Kota Langsa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* (Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a>)** adalah benar hasil karya sendiri dan orisinil sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti hasil plagiasi karya orang lain atau dibuatkan orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Syahrul Sya'ya

NIM: 3032019030

MOTTO

Semua masalah akan teratasi dengan bersyukur

ABSTRAK

Quarter life crisis adalah suatu fase krisis kehidupan yang dialami oleh sebagian individu saat memasuki usia 20-an hingga awal 30-an. Seseorang yang mengalami fase ini ditandai dengan perasaan kebingungan pada pilihan-pilihan yang ada, seperti pendidikan, pekerjaan, pasangan hidup, dan finansial. Dalam skripsi ini penulis membahas relevansi dari interpretasi surah Ad}-D}uh}a> dalam mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka (*library research*) dengan metode kualitatif yang bersifat desktriptif analitis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis menyimpulkan bahwa pesan motivasi dan perintah kepada Rasulullah mengenai keresahan yang beliau hadapi di jawab oleh Allah di dalam surah Ad}-D}uh}a. Di dalam surah ini Allah memberikan harapan untuk masa depan dan mengajak untuk mensyukuri nikmat yang telah diberikan-Nya. Pesan-pesan yang termaktub di dalam surah Ad}-D}uh}a> ini dapat dijadikan sebagai pemecahan masalah pengidap *quarter life crisis*. Problem solving yang ditawarkan adalah dengan meyakini bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya yang berada dalam masalah, memiliki sikap optimis, menjaga diri, merasa cukup, dan bersabar serta bersyukur atas nikmat yang Allah swt beri. Di zaman sekarang dengan pesatnya penggunaan media sosial turut membawa dampak bagi individu, membentengi diri agar memiliki rasa syukur diantaranya adalah tidak membanding-bandingkan kehidupan dengan orang lain.

Kata kunci: Surah Ad}-D}uh}a>, *Quarter Life Crisis*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah swt. atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Shalawat berangkaikan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi kita yang sangatlah agung *nabiyyuna* Muhammad saw serta kepada keluarganya, sahabatnya, para *tabi'in*, para *tabi' tabi'in*, kepada ulama *mutaqaddimin*, *mutaakhirin*, serta para *fuqaha' mu'tabar*.

Skripsi ini merupakan kajian perpustakaan yang membahas tentang Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* (Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a>). Penelitian ini penulis lakukan guna memperoleh gelar sarjana pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Langsa.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, M. A selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa dan segenap Wakil Rektor
2. Bapak Dr. Mawardi, S. Pd.I, M. Si selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Langsa dan segenap Wakil Dekan
3. Bapak Wali Ramadhani, MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
4. Bapak Dr. Syafieh, M. Fil. I, selaku Penasehat Akademik penulis
5. Bapak Prof. Dr. Zulkarnaini, MA selaku Pembimbing I skripsi penulis
6. Ibu Cut Fauziah, Lc, M. TH selaku Pembimbing II skripsi penulis
7. Terkhusus dan teristimewa untuk keluarga tercinta saya, ayahanda Sya'ya Hanafiah, ibunda Nurul Aflah, dan ketiga adik saya tercinta Muhammad Rizal Sya'ya, Muhammad Ammar Sya'ya, Muhammad Raziq Sya'ya. Calon istri saya Alfina Mutiarani, dan sahabat perjuangan saya yang terus mendukung dan mendoakan saya sehingga saya bisa sampai di titik ini.
8. Seluruh dosen dan staff fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa, terkhusus kepada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

9. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Langsa angkatan 2019 yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya.

Dalam hal ini penulis menyadari bahwa masih sangatlah banyak terdapat kesalahan, baik itu dalam kata, tulisan, penyampaian, dan teori. Maka dari itu penulis mohon disampaikan kritik serta saran guna mewujudkan penelitian yang lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Demikian akhir dari penulisan ini, semoga ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca dan semoga Allah senantiasa mempermudah segala urusan kita semua baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Aaamiin yaa Rabb.

Langsa, 28 Juli 2025

Penulis

Muhammad Syahrul Sya'ya

NIM: 3032019030

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi berfungsi untuk memudahkan penulis dalam memindahkan bahasa asing ke dalam bahasa Indonesia. Pedoman transliterasi harus konsisten dari awal penulisan sebuah karya ilmiah sampai akhir.

A. Transliterasi Arab-Latin

Transliterasi adalah pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini berarti penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta pangkatnya.

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini disesuaikan dengan penulisan transliterasi Arab-Latin mengacu kepada Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1987 Nomor: 158 tahun 1987 dan Nomor: 0543bJU/1987.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	S|a	S|	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	H}a	H}	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Z|al	Z|	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	S}ad	S}	Es (dengan titik dibawah)

ض	D}ad	D{	De (dengan titik dibawah)
ط	T}a	T{	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Z}a	Z{	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Min	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, translitrasinya:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	*Fath}ah*	A	A
◌ِ	*Kasrah*	I	I
◌ُ	*D}ammah*	U	U

Gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama	Contoh
◌َيْ	*Fath}ah* dan *Ya’*	Ai	A dan I	شَيْءً (*Syai’an*)
◌َوْ	*Fath}ah* dan *Wau*	Au	A dan U	حَوْلَ (*H}aula*)

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ـَا / ـَى	*Fathah* dan *alif* atau *Fathah* dan *ya'* (rumah tanpa titik)	a>	a dan garis diatas
ـِيْ	*Kasrah* dan *ya>'* berharakat *sukun*	i>	i dan garis diatas
ـُوْ	*Dammah* dan *wau* berharakat *sukun*	u>	u dan garis diatas

Contoh:

قَالَ : *qa>la*

مُوْسَى : *mu>sa>*

يَقُوْلُ : *yaqu>lu*

4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah ada dua, yaitu: ta' marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah* dan *dammah* transliterasinya adalah (t). Sedangkan *ta' marbutah* yang mati (mendapat harakat sukun), transliterasinya (h).

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *Raud}at al-a}tfa>l*

اَلْمَدِيْنَةُ اَلْفَاضِلَةَ : *al-Madi>nah al-fa>d}ilah*

اَلْحِكْمَة : *al-H}ikmah*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydid* (ّ), dalam transliterasinya ini dilambangkan dengan perulangan huruf yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

حَرَّمَ : *h}arrama*

تَقَوَّلَ : *taqawwala*

Jika huruf ber*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah*, maka ia ditranslierasi huruf *maddah* menjadi i. Contoh:

عَلِيٌّ : *'Ali>* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٌّ :*'Arabi>* (bukan '*Arabiyy* atau '*Araby*)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

اَلتَّكَاثُرُ : *al-Taka>tsur (bukan at-Takatsur)*

اَلْحَسَنُ : *al-H}asanu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contoh :

أَحْسِب : *Ah}siba*

يَشَاء : *Yasya'*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditrasliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas.

Misalnya, kata Alquran (dari *al-Qur'an*), dan alhamdulillah (dari *al-hamdulillah*). Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fi Zhilalil Quran

Al-Hamdulillah allazi

9. Lafal Al-Jalalah (الله)

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf istimewa lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

سَيْفُ اللهِ : *saifullah* bukan *saif Allah*

مِنَ اللهِ : *minallah* bukan *min Allah*

Adapun *ta' marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada lafal *al-jalallah*, ditransliterasi dengan huruf (t). Contoh:

رَحْمَةُ اللهِ : *rahmatullah* bukan *rahmah Allah*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD).

Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama dari (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Apabila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak di awal kalimat, maka huruf "A" dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Ketentuan sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang (*al-*), baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (catatan kaki dan daftar pustaka). Contoh:

min Muhammadin Rasulillah,

faraja'a ila Dimasyq

al-Bukhari

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abu* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka. Contoh :

Abu al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad (bukan Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu).

Nasir Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasir Hamid (bukan Zaid, Nasir Hamid Abu).

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan antara lain sebagai berikut:

swt.	= *Subhanahu wa Ta'ala*
saw.	= *Sallallahu 'Alaihi wa Sallam*
a.s.	= *'Alaihi al-Salam*
H	= Hijriyah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
l.	= Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w.	= Wafat Tahun
QS.../...:4	= QS al-Baqarah/2:4 atau QS Ali 'Imran/3:4
HR.	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 7
D. Penjelasan Istilah 8
E. Kerangka Teori 11
F. Kajian Terdahulu 13
G. Metode Penelitian 15
H. Sistematika Pembahasan 16
BAB II QUARTER LIFE CRISIS **18**
A. Pengertian Quarter Life Crisis 18
B. Penyebab Quarter Life Crisis 19
C. Fase-Fase Quarter Life Crisis 21
D. Jenis-jenis Quarter Life Crisis 22
E. Mengatasi Quarter Life Crisis Perspektif Psikologi 24
BAB III QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN **26**
A. Term *Halu'a* 26
B. Term *Kabad* 27
C. Term *Khauf* 27
D. Term *Ya'isa* 28
E. Term *H}uzn* 29

BAB IV ANALISIS PEMBAHASAN..... 31
A. Ruang Lingkup Surah Ad}-D}uh}a 31
B. Asbabun Nuzul Surah Ad}-D}uh}a 32
C. Relasi Surah Ad}-D}uh}a Dengan Surah Sesudah dan Sebelumnya..... 33
D. Interpretasi Surah Ad}-D}uh}a>..... 35
E. Surah Ad}-D}uh}a> Sebagai Intervensi Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis 51 .....
F. Relevansi Surah Ad}-D}uh}a Dan Teori Psikologi Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis 56
BAB V PENUTUP..... 62
A. Kesimpulan..... 62
B. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA..... 64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Periode dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini tanggung jawab individu akan semakin bertambah, mereka akan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar maupun dirinya sendiri. Individu yang tidak mampu menghadapi persoalan dari adanya tuntutan tersebut akan diprediksi mengalami *quarter life crisis*.[1]

Secara etimologi, *quarter life crisis* dapat diterjemahkan sebagai "krisis seperempat abad" atau "krisis seperempat baya". Penamaan tersebut mengacu pada periode krisis yang biasanya dialami oleh orang-orang pada usia 20-an hingga awal 30-an yang mana hal tersebut merupakan seperempat dari rentang kehidupan manusia. Istilah ini mendeskripsikan masa transisi ketidakpastian yang seringkali dirasakan ketika seseorang mulai memasuki fase dewasa dan dihadapkan dengan berbagai pilihan dan tanggung jawab baru. Seseorang yang mengalami fase ini ditandai dengan perasaan kebingungan pada pilihan-pilihan yang ada, seperti pendidikan, pekerjaan, pasangan hidup, dan finansial. Krisis ini akan bertambah rumit ketika individu dihadapkan dengan lingkungan sosial sekitarnya yang sudah lebih baik daripada dirinya, sedangkan dirinya sendiri masih monoton dalam aktivitas yang sama, cemas dan gelisah akan sesuatu hal

[1] Siti Hasmah Fazira, *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Jurnal: Pendidikan dan Konseling, Vol. 5, No. 2, 2023, h. 2227

yang terjadi di masa depan, tidak puas dengan apa yang dimiliki, merasa gagal dalam segala hal, was-was, dan lain sebagainya.

Kasus *quarter life crisis* ini merupakan hal umum yang sering terjadi di sekitar kita, terlebih-lebih di era modern seperti ini yang mana kasus *quarter life crisis* meningkat akibat dari pesatnya perkembangan media sosial yang menyebabkan semakin mudahnya suatu individu membanding-bandingkan kehidupan diri mereka sendiri dengan pencapaian orang-orang disekitarnya. Sebagai contoh dapat kita lihat kasus seorang pemuda di Bogor gantung diri yang diduga depresi akibat lama menganggur. Korban merupakan seorang pemuda berinisial MR (25 tahun) yang ditemukan meninggal karena bunuh diri dengan cara mengantungkan dirinya di kamar. Hasil *interview* dari beberapa saksi di Tempat Kejadian Perkara (TKP) mengatakan bahwa MR sudah lama frustasi karena lama mengganggur, ia sering mengeluh kepada keluarga karena di usianya sudah menginjak 25 tahun juga belum mendapatkan pekerjaan tetap. Bahkan korban pernah menyampaikan kepada adiknya bahwa ia akan bunuh diri.[2]

Contoh lain dari kasus *quarter life crisis* ini juga dapat kita lihat di daerah Indonesia bagian tengah, yakni tepatnya di kota Palangka Raya yang terletak di provinsi Kalimantan Tengah. Seorang mahasiswi berinisial SHA ditemukan tewas gantung diri di kamar kostnya dengan tali pramuka berwarna putih pada

[2] Lihat Detikcom, Rizky Adha Mahendra, *Pemuda Di Bogor Gantung Diri Diduga Depresi Lama Menganggur*, 6 September 2024, diakses pada 25 Januari 2025 dengan link https://news.detik.com/berita/d-/pemuda-di-bogor-gantung-diri-diduga-depresi-lama-mengganggur

23 Januari 2024. Gadis berusia 21 tahun itu diduga mengalami depresi berat karena banyaknya tugas kuliah yang tidak bisa diselesaikan.[3]

Kasus *quarter life crisis* ini tidak hanya disebabkan oleh depresi akibat lama menganggur dan beratnya beban tugas saja. Hal tersebut dapat kita lihat dari kasus mahasiswi (SN) berusia 20 tahun yang diduga bunuh diri dengan melompat dari lantai 22 di gedung Universitas Ciputra yang terletak di Surabaya. Dari hasil dari olah TKP, Kapolsek Lakarsantri Kompol M Akhyar menyebutkan bahwa dugaan motif bunuh diri SN mengarah pada masalah asmara, hal tersebut diketahui dari rangkaian pesan yang ditemukan dari handphone korban. Pihak humas Universitas Ciputra, Erlita Tantri mengatakan bahwa korban (SN) di kenal sebagai pribadi yang baik, tidak memiliki masalah akademik.[4]

Dari rangkaian kasus yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat dilihat bahwa kasus *quarter life crisis* ini bermula dari rasa tidak yakin dengan rencana Allah swt. Kegiatan membanding-bandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain yang umumnya dialami oleh individu yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* dapat menciptakan rasa kufur terhadap nikmat yang telah Allah swt. berikan. Oleh sebab itu, sebagai seorang Muslim sudah sepatutnya menghindari sifat tercela tersebut.[5] Sebagaimana firman Allah swt. di dalam Al-Qur'an:

---

[3] Lihat Borneonews, Pathur, *Mahasiswi Di Palangka Raya Bunuh Diri Karena Depresi Tugas Kuliah*, 23 Januari 2024, diakses pada 25 Januari 2025 dengan link https://www.borneonews-mahasiswi-di-palangka-raya-bunuh-diri-karena-depresi-tugas-kuliah

[4] Lihat CNN Indonesia, Leni Regita, *Deret Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Di Lingkungan Kampus*, 18 September 2024, diakses pada 25 Januari 2025 dengan link - https://www.cnnindonesia.com/nasional/20241008195638-12-1153098/deret-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-di-lingkungan-kampus

[5] Putri Nurhayati, *Quarter Life Crisis*, (Jakarta: Gramedia, 2019), h. 10

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ اِلٰى مَا مَتَّعْنَا بِهٖٓ اَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيْهِ ۗ وَ رِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَّاَبْقٰى

Artinya:

Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan (kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal. (QS Thaha: 131)[6]

Al-Qur'an adalah sebuah kitab suci yang memuat segala petunjuk bagi manusia dalam melaksanakan kewajibannya sebagai khalifah di bumi. Berinteraksi dengan Al-Qur'an merupakan suatu hal yang wajib dilakukan agar seseorang tidak mudah tumbang dan putus asa ketika dihadapkan dengan ujian-ujian kehidupan. Faktor terbesar individu putus asa dalam menjalani ujian kehidupan umumnya disebabkan karena tidak percaya dengan proses dan kurangnya keyakinan individu tersebut terhadap takdir yang telah ditetapkan oleh Allah swt.[7] Allah melarang keras manusia untuk berputus asa, firman-Nya:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya:

"Dia (Allah) tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuan hamba-Nya." (QS Al-Baqarah: 286)[8]

Segala petunjuk dan pedoman hidup telah termaktub di dalam Al-Qur'an, sehingga tidak ada yang berat di dalam kehidupan, tidak perlu ada kekhawatiran

---

[6] Lihat Kemenag Web, diakses pada 5 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[7] Mawardi Labay, *Kembali Ke Jalan Allah Dengan Zikir Dan Doa Taubah Menghapus Dosa*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2000), h. 117

[8] Lihat Kemenag Web, diakses pada 5 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

tentang tanggung jawab atas bisikan-bisikan hati, sebab untuk menjalani kehidupan seseorang hanya perlu mengikuti petunjuk dari dalam Al-Qur'an. Sebagaimana ayat tersebut menyatakan bahwa manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya.[9]

Rasulullah saw. yang merupakan seorang manusia paling istimewa juga pernah dilanda kegelisahan dan merasa sedih. Salah satunya ialah ketika wahyu tiba-tiba terputus kedatangannya. Ketidakhadiran wahyu Al-Qur'an sebagaimana selama ini diterima oleh Nabi saw. melahirkan berbagai tanggapan masyarakat bahkan sampai berdampak negatif bagi jiwa Nabi sendiri, beliau menjadi gelisah. Pada saat peristiwa tersebut berlangsung kaum musyrikin beranggapan bahwa "*Tuhan Muhammad telah meninggalkannya dan membencinya*." Allah kemudian menjawab kegelisahan Nabi saw. dengan menurunkan surah Ad}-D}uh}a> sebagai bantahan terhadap dugaan negatif tersebut sekaligus sebagai penghibur kepada Rasulullah saw. menyangkut masa depan risalah yang akan diembannya.[10] Firman Allah swt.:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

وَٱلضُّحَىٰ ١ وَٱلَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ٣ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ ٱلْأُولَىٰ ٤
وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰٓ ٥ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَـَٔاوَىٰ ٦ وَوَجَدَكَ ضَآلًّا فَهَدَىٰ ٧ وَوَجَدَكَ

[9] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 54

[10] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 323

عَآئِلًا فَأَغْنَىٰ ٨ فَأَمَّا ٱلْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ٩ وَأَمَّا السَّآئِلَ فَلَا تَنْهَرْ ١٠ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

١١

Artinya:

(1) Demi waktu duha (ketika matahari naik sepenggalan), (2) Dan demi malam apabila telah sunyi, (3) Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu, (4) Dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan. (5) Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas. (6) Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu). (7) Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk. (8) Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan. (9) Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang. (10) Dan terhadap orang yang meminta-minta, janganlah engkau menghardik(nya). (11) Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur). (QS Ad}-D}uh}a>: 1-11)[11]

Sama halnya siang dan malam yang termaktub di dalam surah tersebut, dalam menjalani kehidupan di dunia tentu adakalanya seseorang dalam fase bahagia, adakalanya dalam fase sedih. Sehingga saat menghadapi ujian kehidupan (dalam hal ini *quarter life crisis*) sudah sepatutnya sebagai seorang Muslim yang beriman memiliki sikap optimis dan menanamkan *mindset* positif bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya yang mau berusaha dalam menyelesaikan persoalannya dan bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah swt. berikan agar mendapat ketenangan hati dalam menghadapi persoalan hidup sebagaimana yang tercantum di dalam surah Ad}-D}uh}a> tersebut.[12]

---

[11] Lihat Kemenag Web, diakses pada 5 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[12] Zulkifli, *Mewujudkan Generasi Optimis Perspektif Islam*, Jurnal: Education, Vol. 1, No. 2, 2016, h. 355

Dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut interpretasi dari surah Ad}-D}uh}a> untuk mengetahui relevansinya dalam menghadapi berbagai persoalan hidup khususnya di fase *quarter life crisis*. Meskipun ketika itu surah Ad}-D}uh}a> turun pada saat nabi Muhammad saw tidak berada dalam rentang usia 20-30 tahun, namun pesan-pesan yang termaktub di dalamnya tetap relevan dalam hal mengatasi *quarter life crisis* sebab secara garis besar surah ini memberikan penghiburan, motivasi, penguatan tentang kasih sayang Allah, serta pentingnya bersyukur dan berbuat baik kepada sesama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis paparkan di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana interpretasi surah Ad}-D}uh}a>?
2. Bagaimana relevansi dari interpretasi surah Ad}-D}uh}a> dalam mengatasi *quarter life crisis*?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
   a. Untuk mengetahui interpretasi dari surah Ad}-D}uh}a>.
   b. Untuk mengetahui relevansi dari interpretasi surah Ad}-D}uh}a> dalam mengatasi *quarter life crisis*.
2. Manfaat Penelitian

a. Untuk memperkaya khazanah serta memberikan kontribusi wawasan intelektual seputar Al-Qur'an khususnya mengenai interpretasi dari surah Ad}-D}uh}a>.
b. Sebagai referensi tambahan dalam kajian tematik mengenai interpretasi surah Ad}-D}uh}a> dalam mengatasi *quarter life crisis*. Sehingga dengan adanya kajian tersebut di harapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di masa mendatang yang ingin mencari rujukan dalam pengerjaan tugas akhir.
c. Sebagai salah satu syarat dalam memenuhi tugas guna mencapai gelar sarjana di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.

D. Penjelasan Istilah

Penjelasan istilah dalam judul penelitian tujuannya adalah untuk menghindari kesalahpahaman pembaca dalam memahami istilah-istilah yang terdapat dalam pembahasan penelitian. Sebelum penulis membahas lebih lanjut mengenai "Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* (Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a>)" maka penulis akan memberikan batasan pada proposal ini dan menjelaskan istilah-istilah yang terdapat di dalamnya. Adapun istilah yang dimaksud dalam proposal ini adalah:

1. Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*

   Kalimat "Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*" terdiri dari beberapa suku kata, yang mana setiap dari suku kata tersebut memiliki arti tersendiri.

Kata “pandangan” merupakan sebuah kata yang berasal dari kata “pandang” yang mendapat imbuhan *-an* diakhir katanya. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “pandangan” di definisikan sebagai hasil perbuatan memandang (memperhatikan, melihat, menyelidiki sesuatu secara teliti, dan sebagainya).[13]

Selanjutnya adalah kata “Al-Qur’an”. Mengenai definisi Al-Qur’an, ulama memiliki variasi di dalam mengungkapkan asal-usul dari kata Al-Qur’an. Versi pertama menyatakan bahwa Al-Qur’an tidak memiliki akar kata, tetapi merupakan nama khusus yang disematkan untuk menyebut *kalam* Allah swt. Versi kedua menyatakan berasal dari kata *qarana* yang berarti menghimpun atau mengumpulkan. Makna mengumpulkan ini berdasarkan keyakinan bahwa Al-Qur’an mengumpulkan intisari dari kitab-kitab suci terdahulu. Kemudian versi ketiga memandang bahwa berakar dari kata *qara’a* yang artinya “membaca”. Bila merujuk makna ini, maka Al-Qur’an berarti “bacaan” atau “yang dibaca” (*maqru’*).[14] Adapun secara terminologi, Al-Qur’an adalah kalam Allah swt. yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw., ditulis dalam mushaf, ditransmisikan secara mutawatir, menjadi ibadah dengan membacanya, dan menjadi penentang/penguat dengan kemukjizatannya.

Kata “mengatasi” merupakan sebuah kata yang berasal dari kata “atasi” yang mendapat imbuhan *meng-*. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia

---

[13] Lihat Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) web, diakses pada 27 Oktober 2024 dengan link https://kbbi.web.id/pandangan.html

[14] Muhammad Turmuzi, *Studi Living Quran: Analisis Transmisi Teks Al-Qur’an Dari Lisan Ke Tulisan*, Jurnal: Basha’ir, Vol. 2, No. 1, Juni 2022, h. 20

(KBBI), "mengatasi" di definisikan sebagai menguasai suatu keadaan; mengalahkan; dan menanggulangi.[15]

Quarter life crisis adalah gabungan kata yang membentuk sebuah frasa dari bahasa Inggris yang mana *quarter* bermakna seperempat, *life* bermakna hidup, dan *crisis* bermakna krisis. Apabila ketiga kata tersebut dipadukan, maka secara etimologi *quarter life crisis* dapat diterjemahkan sebagai "krisis seperempat abad" atau "krisis seperempat baya". Adapun secara terminologi *Quarter Life Crisis* adalah suatu periode yang mendeskripsikan kebingungan, kecemasan akan hal-hal tertentu yang dialami oleh individu dengan kisaran usia 20–30 tahun dalam menyangkut kehidupan dewasa.[16]

Dari uraian yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa kalimat "Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*" adalah suatu kegiatan memperhatikan atau menyelidiki sesuatu secara teliti, yang mana dalam hal ini yang diselidiki adalah Al-Qur'an yang memiliki tujuan untuk mencari solusi dalam menanggulangi kebingungan dan kecemasan yang berlebihan terhadap suatu hal tertentu yang dialami oleh individu dengan kisaran usia 20 – 30 tahun dalam menyangkut kehidupan dewasa.

2. Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a>

Berdasarkan KBBI, "studi" merupakan suatu penelitian ilmiah, kajian, telaahan.[17] Sedangkan "analisis" adalah kegiatan menyelidiki atau

---

[15] Lihat Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) web, diakses pada 27 Oktober 2024 dengan link https://kbbi.web.id/mengatasi.html

[16] Putri Resha Pamungkas, *Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa*, Jurnal: Saskara, Vol. 4, No. 1, Juni 2024, h. 175

[17] Lihat Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) web, diakses pada 20 Oktober 2024 dengan link https://kbbi.web.id/studi.html

mengamati sesuatu secara detail pada suatu peristiwa dalam rangka mengetahui keadaan yang sebenarnya.[18]

Surah adalah rangkaian ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki bagian awal dan penggalan atau bisa juga didefiniskan sebagai bagian atau bab yang terdapat dalam Al-Qur'an.[19] Al-Qur'an terdiri dari 30 juz, 114 surah, dan 6236 ayat menurut riwayat Hafsh. Ad}-D}uh}a> yang adalah surah ke-93 dalam Al-Qur'an yang terdiri dari 11 ayat dan tergolong surah Makkiyah. Surah ini bertemakan bantahan terhadap sangkaan yang menyatakan bahwa Allah telah meninggalkan Rasulullah saw., yang mana sangkaan tersebut di latarbelakangi oleh ketidakhadiran wahyu sebagaimana yang selama ini diterima oleh Rasulullah saw. Oleh sebab itulah Allah menurunkan surah Ad}-D}uh}a> ini sebagai jawaban terhadap sangkaan tersebut dan menghibur beliau dengan perolehan anugerah dari Allah hingga beliau puas.[20]

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a> adalah suatu penelitian ilmiah yang mengkaji secara mendalam surah Ad}-D}uh}a> untuk menjawab problematika *quarter life crisis* yang dialami oleh suatu individu.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah suatu gambaran atau rencana yang berisi tentang penjelasan dari semua hal yang dijadikan sebagai bahan penelitian yang

---

[18] Lihat Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) web, diakses pada 20 Oktober 2024 dengan link https://kbbi.web.id/analisis.html

[19] Ansharuddin M, *Sistematika Susunan Surah di dalam Al-Qur'an: Telaah Historis*, Jurnal:Cendikia, Vol. 2, No. 2, Desember 2016, h. 211

[20] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol.15, ..., h. 324

berlandaskan pada hasil dari penelitian tersebut. Dalam proposal ini, penulis menggunakan teori tafsir tematik.

Tafsir tematik atau yang lebih dikenal dengan sebutan tafsir *maudhu'i* adalah sebuah metode dalam penafsiran Al-Qur'an yang dilakukan dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu dan bersama-sama membahas suatu judul atau topik tertentu. Metode tafsir ini terdiri dari berbagai macam bentuk, yakni Tematik Surah, Tematik Term, Tematik Konseptual, dan Tematik Tokoh. Abdul Hayy Al-Farmawi mengemukakan bahwa langkah-langkah yang harus dilalui oleh seorang mufassir dalam menerapkan tafsir tematik yaitu:[21]

1. Menentukan topik yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan topik yang sebelumnya sudah ditentukan.
3. Mengurutkan ayat-ayat yang sudah sebelumnya dihimpun berdasarkan masa turunnya, disertai dengan pengetahuan latar belakang ayat tersebut diturunkan (*asbab an-nuzul*).
4. Mendalami korelasi antar ayat tersebut di dalam surahnya masing-masing.
5. Membuat secara garis besar kerangka dasar dari topik yang akan dibahas secara sistematis. Tahap ini ditujukan untuk membantu seorang mufasir memastikan bahwa ayat-ayat tersebut berhubungan dengan topik dan korelasi antar ayat-ayat Al-Qur'an tersebut jelas.

[21] Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i: Suatu Pengantar*, Terj: Suryan A. Jamrah, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1996), h. 38

6. Memasukkan hadits-hadits atau hal-hal lain yang relevan dengan topik permasalahan sebagai komplemen dalam pembahasan.
7. Mempelajari dan menafsirkan secara keseluruhan ayat-ayat yang sebelumnya telah dihimpun berdasarkan topik permasalahan dengan menyesuaikan antara yang umum dan khusus, yang mutlaq dan muqayyad, yang global dan terperinci, dan memadukan antara ayat-ayat yang kelihatan bertentangan satu sama lain serta menentukan mana yang *nasikh* dan *mansukh* tanpa pemaksaan dalam penafsiran.

Dalam proposal ini, penulis menggunakan metode penafsiran tematik surah untuk memberikan jawaban dalam mengatasi *quarter life crisis* perspektif Al-Qur'an, yang mana surah yang dipakai untuk menjawab persoalan tersebut adalah surah Ad}-D}uh}a>.

F. Kajian Terdahulu

Untuk menghindari pengulangan pada penelitian. Peneliti melakukan telaah terhadap berbagai kajian terdahulu, diantaranya adalah:

Skripsi yang ditulis oleh Hidayatul Rahmi dengan judul *Quarter Life Crisis* dan Solusinya dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik. Skripsi tersebut mengkaji beberapa ayat di dalam Al-Qur'an untuk menjawab permasalahan *quarter ife crisis* yang umumnya dialami oleh suatu individu berusia 20 – 30 tahunan. Ayat yang dikaji dalam penelitian tersebut diantaranya adalah Hud: 6, An-Najm: 39, Al-Baqarah: 153, Al-Insyirah: 5-6, dan At-Thalaq: 3.[22]

[22] Hidayatul Rahmi, *Quarter Life Crisis dan Solusinya dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik*, Skripsi, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2022)

Skripsi yang ditulis oleh Abdullah dengan judul Penafsiran Surah Ad}-D}uh}a> Studi Komparatif 'Izzat Darwazah Dan Fakhr Al-Din Al-Razi. Skripsi tersebut membahas tentang perbandingan antara 'Izzat Darwazah dan Fakhr Al-Din Al-Razi dalam menafsirkan surah Ad-Dhuha di dalam kitab tafsirnya masing-masing.[23]

Skripsi yang ditulis oleh Meilia Ayu dengan judul *Quarter Life Crisis* pada kaum Milenial. Di dalam skripsnya Meilia mendeskripsikan *quarter life crisis* yang dihadapi oleh kaum Milenial dan cara menyikapi kondisi tersebut dalam ruang lingkup ilmu psikologi.[24]

Jurnal yang ditulis oleh Alfiesyahrianta Habibie dengan judul Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. Hasil yang di dapat dari penelitian tersebut yakni religiusitas sangat krusial bagi individu di dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. Konstribusi dari dampak religiusitas sebesar 3,4% dan arahnya negatif. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh seorang individu, maka akan semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya.[25]

Kajian mengenai ini memang tidak sedikit jumlahnya. Akan tetapi tidak ada satupun yang mengkaji dan menyinggung secara khusus tentang surah Ad}-D}uh}a> dalam mengatasi fenomena *quarter life crisis*. Oleh sebab itu, penulis menemukan ruang kosong dalam khazanah kepustakaan Islam yang dibahas

---

[23] Abdullah, *Penafsiran Surah Ad-Dhuha Studi Komparatif 'Izzat Darwazah Dan Fakhr Al-Din Al-Razi*, Skripsi, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2022)

[24] Meilia Ayu, *Quarter Life Crisis pada kaum Milenial*, Skripsi, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah, 2020)

[25] Alfiesyahrianta Habibie, *Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa*, Jurnal: Gamajop, Vol. 5, No. 2, 2019

secara khusus. Dengan ini penulis berharap bisa mengkaji lebih lanjut pembahasan mengenai "Pandangan Al-Qur'an Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* (Studi Analisis Surah Ad}-D}uh}a>)."

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah prosedur, tata cara atau langkah-langkah ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data sebagai pemenuhan tujuan penelitian. Dalam kajian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang lebih menekankan kualitas data atau kedalaman data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk dekripsi berupa kata-kata atau kalimat pada suatu konteks ilmiah, bukan dalam bentuk angka-angka.

1. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan kajian literatur dan kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang mengambil dan mengolah data yang berasal dari buku-buku yang ada kaitan dan relevansinya dengan penelitian yang akan disusun oleh penulis nanti.

Karena penelitian ini termasuk penelitian pustaka (*library research*), maka dalam pengumpulan data penulis menggunakan berbagai sumber yang terbagi dalam dua bagian, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber data primer

Adapun data primer yang dijadikan rujukan dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an dan kitab tafsir kontemporer seperti *Tafsir Al-Mishbah* karya Quraish Shihab, *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir*

Al-Azhar karya Haji Abdul Malik Karim Amrullah, dan *Tafsir Al-Maraghi* karya Ahmad Mustafa Al-Maraghi khususnya pada penafsiran surah Ad}-D}uh}a>.

b. Sumber data sekunder

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skripsi, jurnal, buku, dan tulisan-tulisan orang lain yang mempunyai kaitan dengan permasalahan yang sedang diangkat.

2. Metode Pembahasan

Metode pembahasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitis, yakni suatu metode yang berupaya mendeskriptifkan kondisi-kondisi yang ada.[26] Dalam penelitian ini, penulis berusaha mendeskripsikan interpretasi surah Ad}-D}uh}a> dari beberapa kitab tafsir terpilih (yakni *Tafsir Al-Mishbah*, *Tafsir Al-Munir*, *Tafsir Al-Azhar*, dan *Tafsir Al-Maraghi*) untuk mengetahui relevansi dari interpretasi surah Ad}-D}uh}a> dalam mengatasi *quarter life crisis*.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penulisan penelitian ini, maka penelitian harus sistematis. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah:

Bab I, adalah pendahuluan yang terdiri dari beberapa sub bab, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan

[26] Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), h. 26

istilah, kerangka teori, kajian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, dalam bab ini penulis memaparkan seputar *quarter life crisis* mulai dari definisi, faktor penyebab, fase, jenis, langkah mengatasi *quarter life crisis* dalam perspektif psikologi dan tinjauannya dalam Al-Qur'an.

Bab III, dalam bab ini berisi pemaparan mengenai surah Ad}-D}uh}a mulai dari ruang lingkup, *asbabun nuzul*, relasi surah Ad}-D}uh}a dengan surah sesudah dan sebelumnya, serta interpretasinya dari kitab-kitab tafsir terpilih.

Bab IV, bab ini berisi pembahasan mengenai surah Ad}-D}uh}a sebagai intervensi dalam mengatasi *quarter life crisis*, dan merelevansikan surah Ad}-D}uh}a dan teori psikologi dalam mengatasi *quarter life crisis*.

Bab V, bab ini merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dari masalah-masalah pokok dalam penelitian ini dan saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti penelitian ini lebih lanjut dikemudian hari.

BAB IV

ANALISIS PEMBAHASAN

A. Ruang Lingkup Surah Ad}-D}uh}a>

Surah Ad}-D}uh}a> merupakan surah yang termasuk ke dalam bagian juz ‘amma karena terdapat di juz ke-30 dengan nomor urut ke-93 di dalam Al-Qur’an. Surah ini terdiri dari 11 ayat dan diturunkan setelah surah Al-Fajr namun sebelum surah Al-Insyirah. Para ulama menyepakati surah Ad}-D}uh}a> turun sebelum Rasulullah saw. hijrah ke Madinah sehingga surah ini digolongkan kedalam surah Makkiyah. Asal muasal penamaan Ad}-D}uh}a> diambil dari kata yang terletak pada ayat pertama di dalam surah tersebut. Allah swt. bersumpah dengan waktu d}uh}a> (waktu permulaan siang ketika matahari mulai naik ke atas) sebagai pemberi peringatan urgensi waktu ini yang penuh cahaya.[57]

Surah Ad}-D}uh}a> merupakan awal dari surah *Qishar al-Mufashshal* (banyak pemisah antar surah dengan menggunakan *basmalah*). Pada saat wahyu surah Ad}-D}uh}a> ini turun, Rasulullah saw. bertakbir karena bahagia dan gembira sebab akhirnya wahyu yang beliau nanti-nantikan akhirnya datang juga. Dari pengamalan beliau inilah, para ulama menganjurkan pula agar bertakbir dengan mengucapkan “*Allahu Akbar*” atau “*Allahu Akbar, La> Ila>ha Illah, wallahu Akbar*” setelah membaca surah Ad}-D}uh}a> dan surah-surah yang

[57] Aditya Faruq Furqan, *Penafsiran Surat Ad-Dhuha Menurut Baidhawi dan Bintu Syathi*, Jurnal: Tafse, Vol. 5, No. 2, Juli – Desember 2020, h. 100

termaktub dalam mushaf sesudah Ad}-D}uh}a>, baik pembacaan tersebut di dalam shalat, maupun di luar shalat.[58]

B. Asbabun Nuzul surah Ad}-D}uh}a

Surah Ad}-D}uh}a> turun sebagai sanggahan terhadap prasangka yang menyatakan bahwa Allah telah meninggalkan Rasulullah saw. Prasangka tersebut berawal dari *fatrah* (masa tenggang) turunnya wahyu, yang mana sebelumnya Muhammad saw. telah sepuluh kali menerima wahyu. Dari rujukan sejumlah para pakar Al-Qur'an, diperoleh informasi jika sepuluh surah (bagian surah) pertama yang diterima oleh Rasulullah saw., adalah: 1) Iqra', 2) al-Qalam, 3) al-Muzzammil, 4) al-Muddatstsir, 5) al-Lahab, 6) at-Takwir, 7) Sabbihisma, 8) Alam Nasyrah, 9) al-'Ashr, dan 10) al-Fajr. Setelah turunnya ayat-ayat pada ke -10 surah tersebut, tiba-tiba wahyu terputus kedatangannya sehingga beliau merasa sedih, susah, dan gelisah dengan kejadian ini. Perasaan negatif tersebut tidak lain hadir disebabkan oleh rasa takut akan kemurkaan Allah swt. kepadanya. Berbagai tanggapan negatif dari masyarakat juga ikut bermunculan, seperti "*Tuhan Muhammad telah meninggalkan dan membencinya*," demikian tanggapan sementara kaum musyrikin atas ketidakhadiran wahyu itu. Padahal sebelumnya, Muhammad saw. selalu merasakan nikmatnya berkomunikasi dengan Allah dan menyaksikan keindahan wahyu yang menyejukkan, sehingga membangkitkan rasa rindunya untuk lebih banyak lagi mendengarkannya.[59]

---

[58] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*, ..., h. 566

[59] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 324

Di dalam suatu riwayat Ath-Thabarani berpendapat bahwa penyebab wahyu tidak datang sebagaimana biasanya adalah dikarenakan seekor anjing yang mati di kamar tidur Rasulullah saw., sedang Jibril enggan masuk ke dalam suatu rumah yang di dalamnya terdapat anjing, dan nanti setelah bangkai anjing tersebut telah dikeluarkan, barulah Jibril datang. Namun riwayat dari Ath-Thabarani ini lemah, baik dari sisi sanad maupun matannya.

Mengenai lamanya waktu yang dinantikan oleh Rasulullah saw. terhadap kehadiran wahyu, para ulama berbeda-beda pendapat. Imam Bukhari mengemukakan jika wahyu terhenti selama 2 sampai 3 hari; Ibn Jarir ath-Thabari berada pada barisan riwayat yang menyatakan 12 hari; ada pula ulama yang menyatakan 15 hari, 25 hari atau bahkan 40 hari. Berapapun lama jarak waktunya, tentunya semakin jauh jarak waktu antara keduanya maka akan semakin besar pula kegelisahan Rasulullah saw. dan tanggapan negatif dari masyarakat sekitar pada masa itu.[60]

C. Relasi surah Ad}-D}uh}a> dengan surah sesudah dan sebelumnya

Salah satu langkah *urgent* yang perlu dilakukan oleh seorang mufasir sebelum memahami maksud dan tujuan dari ayat-ayat Al-Qur'an adalah dengan memahami ilmu munasabah. Ilmu munasabah adalah suatu ilmu yang menjelaskan tentang berbagai hubungan antara ayat atau surah yang satu dengan surah atau ayat yang lain. Segi-segi hubungan yang dijelaskan antara ayat atau

[60] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 325

surah, yaitu: apakah hubungan tersebut berupa ikatan antara: *'am* dan *khash*, rasional dan irrasional, *'illah* dan *ma'lul*nya, atau hal yang berlawanan.[61]

Dalam hal ini Ibrahim Al-Biqa'i pernah mengatakan sebagaimana dikutip oleh Muhammad Quraish Shihab dalam kitab Nazm Al-Durar, "*Saya terkadang duduk termenung, duduk berbulan-bulan hanya untuk mengetahui hubungan antara satu ayat dengan ayat yang lain."* Demikianlah kurang lebih ungkap Ibrahim Al-Biqa'i di dalam kitabnya Nazm Al-Durar.[62]

Adapun mengenai relasi antara surah Ad}-D}uh}a> dengan surah sebelumnya (Al-Lail) adalah Allah mengakhiri kalamnya dengan janji mulia yaitu meridhai orang yang bertakwa diakhirat kelak. Sebagaimana firman-Nya:

وَسَيُجَنَّبُهَا الْاَتْقَىۙ

Artinya:

"Dan kelak akan dijauhkan orang yang paling bertakwa dari neraka itu." (QS Al-Lail/92: 17)[63]

Oleh sebab itulah, pada surah Ad}-D}uh}a> ini dijelaskan nikmat-nikmat-Nya yang telah dan akan diberikan kepada beliau sebagai balasan dari Allah kepada orang yang bertakwa.[64]

Sementara itu munasabah surah Ad}-D}uh}a> dengan surah sesudahnya (Al-Insyirah) adalah kedua surah tersebut mempunyai relasi yang sangat erat sekali, yakni memaparkan tentang perincian nikmat-nikmat Allah swt. dan

---

[61] Mohammad Gufron, *Ulumul Quran Praktis dan Mudah*, (Yogyakarta: Kalimedia, 2017), hal. 85

[62] Muhammad Iqbal, *Metode Penafsiran Al-Qur'an Muhammad Quraish Shihab*, Jurnal: Tsaqafah, Vol. 6, No. 2, 2015, h. 255

[63] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[64] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*, ..., h. 321

perintah bersyukur atas nikmat-nikmat tersebut. Bahkan diriwayatkan bahwa Tawus dan Umar ibnu Abdil Aziz membaca kedua surah tersebut di dalam satu rakaat shalat tanpa memisahkannya dengan lafadz *basmallah* karena menurut kedua perawi tersebut sebenarnya Ad}-D}uh}a> dan Al-Insyirah merupakan satu surah. Namun, apabila ditinjau secara mutawatir, para mufasir sepakat bahwa kedua tersebut berdiri sendiri-sendiri kendatipun memiliki makna yang erat.[65]

D. Interpretasi Surah Ad}-D}uh}a>

1. Surah Ad}-D}uh}a>

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

وَٱلضُّحَىٰ ١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ٣ وَلَلۡأٓخِرَةُ خَيۡرٞ لَّكَ مِنَ ٱلۡأُولَىٰ ٤ وَلَسَوۡفَ يُعۡطِيكَ رَبُّكَ فَتَرۡضَىٰٓ ٥ أَلَمۡ يَجِدۡكَ يَتِيمٗا فَـَٔاوَىٰ ٦ وَوَجَدَكَ ضَآلّٗا فَهَدَىٰ ٧ وَوَجَدَكَ عَآئِلٗا فَأَغۡنَىٰ ٨ فَأَمَّا ٱلۡيَتِيمَ فَلَا تَقۡهَرۡ ٩ وَأَمَّا ٱلسَّآئِلَ فَلَا تَنۡهَرۡ ١٠ وَأَمَّا بِنِعۡمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثۡ ١١

Artinya:

(1)Demi waktu D}uh}a>, (2) Dan demi malam apabila hening, (3) Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu, (4) Dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan. (5) Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas. (6) Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu). (7) Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk. (8) Dan Dia

[65] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*, ..., h. 331

mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan. (9) Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang. (10) Dan terhadap orang yang meminta-minta, janganlah engkau menghardik(nya). (11) Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).[66]

2. Penjelasan

وَٱلضُّحَىٰ ١ وَٱلَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ٢

"Demi D}uh}a> dan malam apabila hening."[67]

Kata *Ad}-D}uh}a>* merujuk kepada waktu matahari mulai meninggi dan memancarkan sinarnya yang hangat ke alam raya. Sedangkan kata *saja>* didefinisikan sebagai suatu keadaan tenang atau sunyi, yakni saat semua makhluk menghentikan segala aktifitasnya.[68]

Pada surah sebelumnya, dipaparkan bahwa kebahagiaan akan diraih oleh orang yang bertakwa. Rasulullah saw. adalah manusia yang paling bertakwa. Sebagian orang menduga ketidakhadiran wahyu beberapa saat disebabkan oleh Allah telah meninggalkan Muhammad saw., sehingga kebahagiaan tidak dapat beliau raih. Oleh sebab itulah, pada surah ini Allah menampik pandangan tersebut dengan bersumpah: *Demi D}uh}a>*, yakni waktu matahari sepenggalan naik yang mana di waktu tersebut manusia giat bekerja, sebagaimana gambaran kehadiran wahyu. Dalam surah ini Allah mendeskripsikan kehadiran wahyu yang selama ini diterima oleh Rasulullah saw. sebagai kehadiran cahaya matahari yang sinarnya demikian jelas,

[66] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id
[67] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id
[68] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 326

menyegarkan, dan menyenangkan. Petunjuk dari Allah diibaratkan seperti pembawa cahaya yang terang benderang untuk mengeluarkan manusia dari gelap gulita. *Dan demi malam apabila hening*, yang mana pada waktu tersebut manusia beristirahat, sebagaimana gambaran atau sebab ketidakhadiran wahyu (ketiadaan bimbingan Tuhan).[69]

Sesudah Allah mengambil sumpah pada kedua waktu tersebut, barulah Allah memaparkan apa yang Dia maksudkan dengan sumpah tersebut pada ayat selanjutnya.[70]

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ٣

"Tuhanmu tidaklah meninggalkanmu dan tiada Dia sangat membenci."[71]

Kata *wadda'aka* dengan tasydid berawal dari kata *wada'a* yang memiliki makna meninggalkan. Adapun kata *qala>* berasal dari kata *al-qalw* yang bila diterjemahkan dalam bahasa Indonesia diartikan dengan pelemparan. Seseorang atau sesuatu yang menjadi objek dari kata tersebut (yang dilemparkan), seakan-akan dilempar keluar dari hati akibat kebencian si pelempar terhadap yang bersangkutan. Sehingga dari pemahaman tersebut, kata *qala>* disini dapat didefinisikan sebagai kebencian yang telah mencapai puncaknya, yang mendeskripsikan kebencian yang amat sangat.[72]

Pada ayat 1 dan 2 sebelumnya dipaparkan dua hal yang bertolak belakang yakni waktu d}uh}a> dan malam. Pada ayat ke-3 ini, Allah menafikan

---

[69] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 328

[70] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003), Jilid 10, h. 8032

[71] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[72] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 329

dugaan yang diduga oleh sebagian orang dengan berfirman: Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu wahai Muhammad *tidaklah meninggalkanmu dan tiada* pula *Dia sangat membenci*-mu dan siapa pun. Sehingga dengan kata lain, "Janganlah engkau berprasangka demikian."[73]

Ayat-ayat dari surah Ad}-D}uh}a> tersebut bagaikan mengajak siapapun yang berprasangka Rasulullah saw. telah ditinggalkan Tuhannya, untuk memperhatikan keadaan matahari yang disusul oleh kehadiran malam dan begitu pula sebaliknya. Kehadiran malam tidak menjadikan seseorang berkata bahwa "matahari tidak akan terbit lagi," dan kehadiran pagi tidak menjadikan seseorang berkata jika "malam tidak akan hadir lagi," karena fakta yang terjadi tidak membuktikan kekeliruan ucapan seperti itu. Oleh karena itu, ketidakhadiran wahyu beberapa saat, tidak dapat dijadikan alasan untuk menyatakan bahwa ia (wahyu) tidak akan hadir lagi atau Nabi saw. telah ditinggalkan oleh Allah.[74] Realitas tersebut dapat dijadikan bukti bahwa Al-Qur'an berasal dari Allah swt. sebab jika Al-Qur'an itu adalah produk hasil renungan dari Nabi Muhammad saw., maka tidak mungkin itu akan terhenti.[75]

وَلَلْـَٔاخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ ٱلْأُولَىٰ ٤ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰٓ ٥

"Dan sungguh akhirat lebih baik bagimu dari permulaan. Dan kelak Tuhanmu pasti memberimu sampai engkau puas."[76]

---

[73] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*, ..., h. 323

[74] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 329

[75] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*, ..., h. 570

[76] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

Kata *al-a>khirah* merupakan masdar dari kata *a>khir* yang didefinisikan sebagai sesuatu yang bukan sekarang masih jauh. Antonim dari kata ini adalah *ad-dunya>* yang berarti dekat. Quraish Shihab cenderung memahami kata *akhirat* pada surah Adh-Dhuha ayat 4 ini sebagai keadaan yang terjadi di masa depan dalam kehidupan dunia, hal tersebut dikarenakan konteks ayat ini berbicara tentang kehidupan duniawi yang berkaitan dengan ketidakhadiran wahyu. Jika kata *akhirat* pada ayat ini dimaknai dengan kehidupan ukhrawi lebih baik daripada duniawi hal tersebut kuranglah tepat mengingat hal tersebut merupakan sesuatu yang sudah jelas serta telah diyakini, namun bagaimana kesudahan perjuangan Nabi di dunia ini dan bagaimana pula akhir dari tuntunan-tuntunan wahyu? Oleh sebab itulah, ayat ke-4 dari surah tersebut hadir sebagai jawaban untuk menjawab pertanyaan tersebut.[77]

Kata *saufa* digunakan untuk mendeskripsikan akan terjadinya sesuatu pada masa yang akan datang dalam waktu yang relatif lama. Hal tersebut memberi isyarat bahwa anugerah yang memuaskan itu akan senantiasa dianugerahkan kepada Nabi saw. sehingga mencapai kesempurnaan dan kepuasan di akhirat kelak. Tidak hanya pada masa yang akan datang, kepuasaan pada ayat tersebut juga diisyaratkan akan diperoleh juga pada masa sekarang sebagaimana yang dipaparkan pada kata *yu'thika* yang merupakan *fi'il mudhari*.[78]

---

[77] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 332

[78] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 333

Setelah memberi penegasan bahwa Allah tidak meninggalkan Nabi saw. pada ayat 4 dan 5 ini Allah berfirman dengan memberi kabar gembira kepada Rasulullah saw. bahwa masa depannya akan lebih mulia daripada masa lalu. Dan kelak di hari Kemudian dan dalam kehidupan dunia ini Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu pasti akan terus-menerus tanpa henti memberimu aneka karunia sampai engkau puas. Diantara aneka karunia tersebut adalah datang berturut-turutnya wahyu yang membawa petunjuk bagi Rasulullah saw. dan para pengikutnya serta membawa kepada kebahagiaan dunia maupun akhirat; Allah akan menampakkan dan memenangkan agama Islam di atas agama lainnya; kedudukan Rasulullah saw. menjadi teladan bagi sekalian manusia; di akhirat akan diberi pahala, telaga, dan syafa'at oleh Allah; dan sebagainya yang mana semuanya itu akan mendatangkan ridha dan kesenangan dalam hati Rasulullah saw.[79]

Untuk membuktikan dari kebenaran dan kepastian janji Allah swt. yang telah dipaparkan pada ayat-ayat sebelumnya, pada surah Ad}-D}uh}a> ayat 6 sampai 8 ini menjabarkan sedikit dari karunia dari Allah swt yang telah dianugerahkan kepada Nabi Muhammad saw.[80] Firman Allah swt:

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَـَٔاوَىٰ ٦

"Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu)."[81]

[79] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, ..., h. 8033

[80] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 334

[81] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

Kata *yati>m* berasal dari kata *yutm* yang memiliki makna *tersendiri*. Permata yang unik, tidak ada tandingannya di dalam bahasa Arab dinamai *ad-durrah al-yati>mah*. Atas dasar inilah sebagian mufasir memaknai kata *yati>m* pada Ad}-D}uh}a> ayat 6 sebagai individu yang unik, tersendiri dalam keistimewaannya sebab Rasulullah saw. semenjak kecil telah memiliki keistimewaan yang unik. Mufasir yang memilih pemahaman ini menurut mereka bagaikan menyatakan: Bukankah Allah menemuimu dalam keadaan tersendiri, lalu Dia menghimpun manusia di sekelilingmu untuk berkumpul dan bertumpu kepadamu.[82]

Kata *a>wa>* berawal dari *awa>* yang didefinisikan *kembali ke rumah atau tempat tinggal*. Pada umumnya, individu yang kembali kepada tempat tinggalnya akan merasa aman dan terlindungi. Oleh sebab itulah, kata ini dipahami dan digunakan oleh Al-Qur'an untuk mengungkapkan perlindungan yang melahirkan rasa aman dan ketentraman, baik itu bersumber dari Allah swt. maupun dari makhluk seperti manusia atau sebagainya.[83]

Pada hakikatnya perlindungan bersumber dari Allah swt., walau sepintas terlihat melalui tangan-tangan manusia. Nabi Muhammad saw. hidup sebagai seorang yatim, sebab ayahnya (Abdullah) telah wafat saat beliau berusia dua bulan di dalam kandungan ibunya. Kemudian ibu beliau (Aminah binti Wahhab) wafat ketika beliau berusia 6 tahun sehingga Muhammad saw.

---

[82] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 334

[83] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 335

diasuh oleh kakeknya (Abdul Muthalib). Pada usia 8 tahun, kakek beliau juga kembali ke rahmat Allah sehingga paman beliau (Abu Thalib) tampil sebagai pengasuh dan penerus pelindung utama Muhammad saw. hingga dewasa, bahkan hingga diangkat menjadi seorang Nabi.[84]

Sabda Rasulullah saw: "*Tuhanku mendidikku sehingga Dia mendidikku dengan sebaik-baiknya*." Itulah sebabnya Rasulullah saw. dilahirkan dalam keadaan yatim, bahkan walau ibunya masih hidup hingga beliau berusia 6 tahun, namun beliau terbebaskan dari bentuk acuan pendidikan ibu, dengan dibawanya beliau ke pendesaan yang jauh dari sang ibu. Selanjutnya, guna membebaskan beliau dari acuan bacaan atau sekolah, beliau ditakdirkan tidak pandai dalam hal membaca dan menulis. Dalam rangka perlindungan dari Allah jugalah beliau dilahirkan dan dibesarkan dalam lingkungan masyarakat yang relatif sangat terbelakang dibanding dengan masyarakat-masyarakat sekitarnya (Mesir, Romawi, Cina, Persia, dan sebagainya). Rasulullah saw. kecil mengembala domba di pendesaan guna menghindarkan beliau dari pengaruh kota Mekah, sehingga dengan demikian tidak ada satupun faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan kepribadian beliau. Semua pemaparan tersebut menjadi bukti bahwa Allah swt. lah yang sesungguhnya melindungi nabi Muhammad dari pengaruh-pengaruh negatif keyatiman.[85]

وَوَجَدَكَ ضَآلًّا فَهَدَىٰ ٧

[84] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*, ..., h. 326

[85] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 336

"Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk."[86]

Ayat 7 pada surah Ad}-D}uh}a> ini menjelaskan bahwa Nabi Muhammad saw. pada suatu ketika pernah dilanda kebingungan, beliau tidak mengetahui hukum-hukum syariat dan bingung dalam mengetahui aqidah yang paling benar. Masyarakat sekitar menyembah berhala, memperbudak sesama manusia sesuka hati, menguburkan anak perempuan hidup-hidup, gemar mengalirkan darah antar sesama, beliau yakin bahwa semua perbuatan tersebut adalah suatu kesesatan; begitu pula dengan ajaran-ajaran orang Yahudi dan Nasrani yang mana semuanya itu juga tidak ada yang memuaskan logika sebab mereka telah mengganti ajaran agama yang dibawa oleh Rasul mereka. Akibat dari kebingungan tersebutlah beliau menyendiri di gua Hira guna mencari ketentraman jiwa, memohon petunjuk kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada saat itulah hidayah Allah datang melalui perantara malaikat Jibril untuk menjelaskan kepadanya mengenai jalan yang paling lurus dan jelas, sebagaimana telah difirmankan oleh-Nya: "*Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu wahyu (Al-Qur'an) dengan perintah Kami. Sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah al-Kitab (Al-Qur'an) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu...*" (QS Asy-Syura/42: 52).[87] Sehingga hilanglah kebingungan beliau dan dapatlah beliau memimpin kaum, bangsa, dan seluruh dunia. Itulah makna *dhala>l* (kebingungan) yang dialami oleh Rasulullah saw. dan demikian pula cara Allah menunjukinya.

[86] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id
[87] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*, ..., h. 328

وَوَجَدَكَ عَآئِلًا فَأَغْنَىٰ ٨

"Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan."[88]

Kata *'a>'ilan* merupakan masdar dari kata *'i>lah* yang mempunyai makna *kemiskinan* atau *kebutuhan*. Dalam konteks ayat ini, kata *'a>'ilan* dapat didefinisikan sebagai *seseorang yang butuh, apapun penyebabnya*.[89]

Sebagian mufasir mendefinisikan kata *aghna>* pada ayat diatas yang terambil dari kata *ghina>* sebagai kekayaan materi. Menurut mereka kekayaan tersebut diperoleh oleh Rasulullah saw. semenjak kecil melalui asuhan Abu Thalib, kemudian ketika dewasa melalui Sayyidah Khadijah ra. (istri beliau), dilanjutkan oleh sahabat karib (Abu Bakar ra.) setelah wafatnya Khadijah, dan bahkan saat ekonomi para sahabat menurun akibat hijrah Rasulullah saw. memperoleh kekayaan material melalui kaum Anshar (penduduk Madinah) disusul dengan harta hasil rampasan perang.

Namun ada juga sebagian mufasir yang mendefinisikan makna kata *ghina>* tersebut bukanlah dalam arti kekayaan materi, tetapi kekayaan hati yang menjadikan seseorang merasa berkecukupan. Hal tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada sejarah yang menginformasikan kondisi Rasulullah saw. sejak kecil hingga keberhasilan beliau mengislamkan Jazirah Arabia memiliki kekayaan yang melimpah ruah. Justru yang terjadi adalah hal yang sebaliknya, sebagaimana yang diceritakan dalam QS Al-Ahzab/33: 28 bahwa

---

[88] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[89] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 339

para istri beliau pernah mengeluh akibat sempitnya kehidupan material mereka, sampai-sampai beliau mempersilahkan mereka untuk memilih hidup sederhana atau dicerai secara baik.[90]

Rasulullah saw. merupakan seorang yang berkuasa dari segi fisik maupun spiritual, beliau mampu memperoleh apa saja yang dikehendakinya dari para pengikut dan orang-orang yang tunduk di bawah kekuasaannya. Namun karena beliau merasa berkecukupan (kaya hati) maka jangankan mengambil hak orang, apa yang dimilikinya pun diserahkan kepada orang lain. Dari pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Rasulullah saw. diberikan kekayaan oleh Allah swt. dalam konteks bahwa beliau mampu memiliki sesuatu, namun kesemuanya beliau serahkan dengan penuh keikhlasan kepada orang lain karena beliau merasa berkecukupan.[91]

Pada ayat 6 sampai 8 yang lalu telah dijelaskan berbagai aneka anugerah yang telah Allah berikan kepada Rasulullah saw. Oleh sebab itu, pada tiga ayat selanjutnya Allah memerintahkan Rasulullah untuk melakukan sebagian etika sosial dan bersyukur kepada-Nya atas segala nikmat tersebut. Untuk itu Allah berfirman:

فَأَمَّا ٱلْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ٩

"*Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang."*[92]

---

[90] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 340

[91] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 340

[92] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

Kata *taqhar* berakar dari kata *qahara* yang secara etimologi berarti *menjinakkan, menundukkan untuk mencapai tujuannya* atau *mencegah lawan mencapai tujuannya*. Seseorang yang memiliki kemampuan seperti yang digambarkan kata *taqhar* seringkali mengantarkannya kepada perilaku sewenang-wenang. Oleh karenanya, kata *taqhar* ini dapat juga di artikan *sewenang-wenang*.[93]

Tuntunan pertama dari tiga anugerah yang sebelumnya telah diterima oleh Rasulullah saw. adalah memberi perlindungan kepada anak yatim. Sebagaimana dulu Nabi Muhammad saw. dalam keadaan yatim dan dilindungi oleh Allah, maka janganlah sekali-kali kamu hina dan kuasai anak yatim secara zalim karena kelemahan mereka. Namun, bersikap baiklah, tunaikanlah haknya, lemah lembutlah kepada mereka baik dari segi ucapan maupun perbuatan. Ingatlah masa keyatimanmu, bukankah kamu telah merasakan betapa pahitnya menjadi yatim.[94] Menyakiti perasaan anak kecil dapat menimbulkan kompleks kejiwaan yang terbawa hingga dewasa yang mana efek negatifnya jauh lebih besar bila dibandingkan dengan kekurangan material. Atas dasar itulah, Rasulullah saw. senantiasa berbuat baik kepada anak yatim dan berwasiat kepada kaum Muslimin agar melakukan hal yang sama. Perbuatan Rasulullah tersebut dapat dilihat pada saat Abu Salamah meninggal dalam perjuangan jihad *fi sabillah*. Abu Salamah meninggalkan anak-anak yatim dan seorang istri yang bernama Ummi Salamah. Beliau

[93] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 341

[94] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*, ..., h. 573

katakan kepada Ummi Salamah bahwa anak-anak yatim tersebut akan diasuh dan dididik bersama. Tidak hanya anak-anak dari Abu Salamah, Rasulullah saw. juga ikut serta mengasuh putra-putra dari Abdullah bin Ja'far yang wafat syahid pada saat ikut pergi berperang ke Mut'ah.[95]

وَاَمَّا السَّاۤىِٕلَ فَلَا تَنْهَرْ ١٠

"*Dan terhadap orang yang meminta-minta, janganlah engkau menghardik(nya).*"[96]

Kata *as-sa>'il* berasal dari kata *sa'ala* yang memiliki arti *meminta*. Di dalam ayat ini, mayoritas mufasir cenderung memaknai kata *as-sa>'il* sebagai seseorang yang membutuhkan sesuatu, apapun sesuatu tersebut, baik berupa informasi, tenaga, maupun materi. Adapun kata *tanhar* diartikan sebagai penyampaian atau pemberian secara kasar atau buruk.[97]

Adapun penafsiran dalam ayat ini, para mufasir mengungkapkan bahwa Allah swt., memaparkan tuntunan selanjutnya ini mengisyaratkan kesudahan akhir Rasulullah saw., yakni menjadi seorang tokoh yang dikunjungi orang untuk bertanya dan meminta. Dalam ayat ini, Allah menyampaikan bahwa sebagaimana dulu kamu dalam keadaan bingung lantas diberi petunjuk oleh Allah. Oleh sebab itu, janganlah kamu menghardik orang yang hendak bertanya kepadamu mengenai ilmu pengetahuan dan orang yang meminta harta. Akan tetapi, jawab dan berilah dia atau tolak dengan cara yang baik.[98]

---

[95] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10, ..., h. 8035

[96] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[97] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 341

[98] Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*, ..., h. 571

Adapun larangan menghardik terhadap orang yang meminta harta, perlu digaris bawahi bahwa hal tersebut tidak berlaku pada peminta yang masih sanggup bekerja, atau seseorang yang mengemis karena malas sehingga menjadikan pekerjaan sehari-harinya sebagai pengemis. Apabila menemui orang-orang tersebut, menghardik dengan tujuan untuk menginsafkan merupakan sesuatu yang diperbolehkan, namun dengan syarat sudah terlebih dahulu diarahkan dan dibimbing agar mau bekerja.[99]

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ١١

"*Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).*"[100]

Di dalam bahasa Arab, penggunaan kata *ni'mah / nikmat* merujuk kepada hal-hal yang mendeskripsikan *kelembutan* dan *kegembiraan*. Pada ayat ke-11 ini, mayoritas ulama menafsirkan kata *ni'mah* tersebut sebagai aneka anugerah baik itu bersifat material maupun spriritual (petunjuk agama) yang dilimpahkan oleh Allah kepada baginda Rasulullah saw.

Kata *h}addis|* adalah mashdar dari kata *h}adi>s|* yang berarti *percakapan* atau *pembicaraan*. Adapun dalam konteks ayat ini, para mufasir memaparkan bahwa pembicaraan tersebut haruslah mendeskripsikan kesyukuran si pembicara mengenai nikmat yang dianugerahkan Tuhannya.[101]

---

[99] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 344

[100] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

[101] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 345

Ayat diatas merupakan tuntunan ketiga yang berhubungan dengan keadaan Rasulullah saw. sejak menerima wahyu hingga wafatnya, yakni Allah berpesan untuk membicarakan dan menyebut-nyebut nikmat yang dianugerahkan-Nya kepada beliau dengan rasa puas, namun dalam tanda kutip tanpa mengotorinya dengan sifat riya dan ingin di puji. Penyebutan nikmat tersebut sangat dianjurkan sebagai salah satu bentuk pengejawantahan dari kesyukuran kepada Allah.[102]

Diriwayatkan dalam sebuah hadits an-Nasa'i bahwa seorang sahabat (Malik ibn Nadhrah al-Jusyami ra.) suatu ketika saat berada di sisi Nabi ia mengenakan pakaian yang sangat jelek. Melihat fenomena tersebut, Nabi bertanya kepadanya: "*Apakah engkau mempunyai harta?*" Malik menjawab: "*Saya mempunyai berbagai macam harta.*" Mendengar jawaban dari sahabatnya tersebut Nabi menuntunnya dengan bersabda: "*Apabila Allah telah menganugerahkan harta, maka hendaklah terlihat bekas / tanda adanya anugerah tersebut pada dirimu.*"

Dahulu beliau yatim kemudian dianugerahi perlindungan oleh Allah (ayat 6), sehingga beliau di tuntut untuk tidak berlaku sewenang-wenang terhadap anak-anak yatim (ayat 9). Dimasa lampau beliau dalam keadaan butuh dan tidak berkecukupan kemudian oleh Allah diberi kecukupan dan rasa puas (ayat 8), sehingga sebagai tanda bersyukur beliau diperintahkan untuk tidak menolak terlebih-lebih menghardik seseorang yang meminta maupun bertanya (ayat 10). Beliau tadinya dalam keadaan bingung dan tidak

[102] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi Juz 30*, ..., h. 329

mengetahui jalan yang benar, kemudian mendapatkan petunjuk (ayat 7), sehingga atas dasar nikmat tersebutlah Rasulullah saw. berkewajiban menyampaikan petunjuk kepada orang lain (ayat 11).[103]

Berbeda halnya dengan Quraish Shihab, Muhammad Abduh di dalam kitab tafsirnya tidak sependapat dengan mufasir yang memaknai *petunjuk agama* pada kata *ni'mah*. Hal tersebut bukanlah tanpa alasan, Abduh berpendapat demikian karena menurutnya bila *ni'mah* diartikan demikian, maka akan berefek pada runtutan keberhadapan ayat-ayat tersebut menjadi tidak serasi sebab pada surah Ad}-D}uh}a> ini Abduh menjadikan ayat 6 berdampingan dengan ayat 9, ayat 7 bersama ayat 10, dan ayat 8 dengan ayat 11.

Bila dilihat secara sekilas, pemahaman Abduh memanglah tepat. Namun apabila dianalisis secara mendalam, maka akan ditemukan *insight* yang luar biasa dari perubahan runtutan yang terlihat tidak serasi tersebut.[104]

Ar-Razi di dalam kitab tafsirnya menyebutkan bahwa Allah sengaja mendahulukan petunjuk mengenai larangan bersikap sewenang-wenang terhadap anak yatim dan larangan menghardik seseorang yang meminta daripada menyampaikan tentang nikmat yang dianugerahkan Allah sebab Allah mendahulukan hak dan kepentingan anak-anak yatim dan orang-orang yang sangat berhajat di atas hak-Nya sendiri. Allah adalah Dzat yang tidak memerlukan apapun, sedangkan manusia adalah makhluk lemah yang

---

[103] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 347

[104] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 348

mendambakan bantuan. Dengan demikian, dapat ditarik benang merah bahwa sesuatu yang lemah haruslah di dahulukan atas yang kuasa dan mampu. Sebagaimana contoh di dalam kehidupan bahwa lebih utama mendahulukan memberi bantuan kepada fakir miskin dibandingkan dengan melaksanakan ibadah haji yang sifatnya sunah, sebab Allah memang memerintahkan sendiri agar hajat manusia hendaknya diusahakan untuk dipenuhi.[105]

E. Surah Ad}-D}uh}a> Sebagai Intervensi Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis

Surah dengan nomor urut ke-93 di dalam Al-Qur'an ini dapat dijadikan penawar dan penguat bagi seseorang yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Surah Ad}-D}uh}a> ini mengingatkan bahwa Allah swt. yang merupakan Tuhan seluruh alam tidak pernah meninggalkan hamba-Nya, memberikan harapan, dan ketenangan di tengah ketidakpastian. Sebagaimana *asbabun nuzul* dari surah Ad}-D}uh}a> ini yang berawal dari kegelisahan Rasulullah saw. karena lamanya waktu yang dinantikan terhadap kehadiran wahyu.[106]

Berikut dibawah ini analisa mendalam surah Ad}-D}uh}a> untuk mengetahui pertaliannya dengan fenomena *quarter life crisis*:

وَٱلضُّحَىٰ ١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ٣

[105] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 349

[106] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, ..., h. 331

Demi waktu D}uh}a> (ketika matahari naik sepenggalan). Dan demi malam apabila telah sunyi. Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu.[107]

Surah Ad}-D}uh}a> diawali dengan sumpah Allah swt. terhadap waktu D}uh}a> dan malam hari ketika sunyi, yang memberi impresi kepada pembaca bahwa Allah tidak melupakan hamba-Nya. Oleh sebab itu, jangan khawatir dengan berbagai persoalan hidup sebagaimana yang dialami pengidap *quarter life crisis*.

Sumpah Allah dengan waktu D}uh}a> dan kegelapan malam dapat dijadikan kiasan kondisi psikologis yang dialami Rasulullah saw. Waktu D}uh}a> diinterpretasikan sebagai waktu di pagi hari ketika matahari mulai naik, menandakan cahaya, dan awal daripada aktivitas. Sumpah ini menunjukkan bahwa Allah swt. tidak akan melupakan hamba-Nya, bahkan di saat-saat terbaik dan penuh aktivitas. Malam yang gelap dan sunyi melambangkan waktu ketika manusia beristirahat dan mungkin sedang dilanda kesedihan atau kesulitan. Sumpah ini menunjukkan bahwa Allah juga hadir dan tidak akan pernah sekalipun melupakan hamba-Nya di saat-saat tergelap dan sulit. Dengan demikian, sumpah Allah di dalam dua keadaan yang bertolak belakang tersebut bukanlah hanya sekedar sumpah biasa, akan tetapi sebagai penegasan akan kasih sayang dan perhatian Allah kepada hamba-Nya dalam segala keadaan. Sebagaimana siang dan malam datang silih berganti, begitu halnya dengan kehidupan. Adakalanya senang, adakalanya sedih sebagai ujian

[107] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

dan rahmat bagi manusia. Kebahagian mengajarkan seseorang untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberi-Nya. Di sisi lain, kesedihan dapat membuat manusia lebih menghargai kebahagiaan dan menyadari bahwa segala sesuatu hakikatnya bersumber dari Allah. Manusia tidak ada daya dan kekuatan untuk melakukan sesuatu, kecuali dengan pertolongan Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung. Hal tersebut dapat memberikan kekuatan dan semangat pada seseorang untuk tidak berputus asa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

وَلَلْـَٔاخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ ٱلْأُولَىٰ ٤ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰٓ ٥

Dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan. Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas.[108]

Kepastian janji Allah. Akhir selalu lebih baik daripada permulaan. Pemaparan ayat tersebut memberikan harapan dan kepastian bahwa Allah swt. akan memberikan karunia-Nya di masa mendatang, termasuk dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*. Pernyataan tersebut memberikan pengajaran kepada manusia untuk selalu optimis dan berharap pada Allah bahwa Dia akan memberikan alur hidup yang terbaik kepada hamba-Nya, meskipun mungkin pada saat ini sedang menghadapi kesulitan dan tantangan, seperti seseorang yang tengah berjuang dalam karir mungkin akan merasa termotivasi dengan keyakinan bahwa hasil akhirnya akan lebih baik, sebab Allah pasti akan membantunya karena ia telah berusaha dan bertawakal kepada-Nya.

[108] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

Individu yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* pada umumnya tengah berada di fase permulaan hidup, nanti setelah fase ini berlalu maka hal yang indah akan menghampirinya. Fase ini dapat menjadi momen yang tepat bagi seseorang untuk intropeksi diri sehingga individu dapat lebih fokus pada diri sendiri, mengevaluasi tujuan hidup yang ingin dicapai, mengidentifikasi kekuatan serta kelemahan, serta mengeksplorasi diri sehingga dapat menemukan passion dan potensi yang selama ini mungkin terpendam. Dengan adanya fase ini dapat mendorong pertumbuhan pribadi sebab individu yang tengah menghadapi tantangan dan ketidakpastian, umumnya cenderung meningkatkan keterampilan untuk beradaptasi, ketahanan, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Dari pemaparan tersebut, dapat diikhtisarkan bahwa *quarter life crisis* sebenarnya dapat menjadi katalisator untuk pertumbuhan dan perubahan positif jika dihadapi dengan pemikiran yang tepat dan dukungan yang dibutuhkan. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang umumnya dirasakan pengidap *quarter life crisis*.

أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَـَٔاوَىٰ ٦ وَوَجَدَكَ ضَآلًّا فَهَدَىٰ ٧ وَوَجَدَكَ عَآئِلًا فَأَغْنَىٰ ٨

Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu). Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan.[109]

Ayat 6 sampai 8 dari surah Ad}-D}uh}a> memaparkan pentingnya bersabar dan bersyukur. Ayat ini menghitung berbagai kenikmatan yang telah Allah

[109] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

karuniakan kepada Rasulullah sejak kecil. Ketika beliau yatim, Allah melindunginya. Ketika dalam keadaan bingung, Allah memberinya petunjuk. Ketika dalam keadaan kekurangan, Allah memberinya kecukupan. Hal-hal yang dialami oleh Rasulullah pada masa tersebut umumnya juga dialami oleh pengidap *quarter life crisis*. Mereka mengalami krisis identitas, perasaan terjebak, cemas dengan masa depan yang tidak pasti, merasakan kesepian, kurang motivasi sehingga merasa kurang semangat dalam menjalani rutinitas, *insecure*, sulit mengambil keputusan karena timbul ketakutan yang berlebihan ketika dihadapkan dengan pilihan-pilihan yang ada, dan merasa tertekan oleh ekspetasi sosial. Oleh sebab itu, jika seseorang sedang mengalami fase hidup seperti demikian, janganlah khawatir dan gelisah karena hal tersebut normal dan hanya bersifat sementara. Cara yang dapat dilakukan agar dapat menghadapinya adalah dengan mengingat nikmat-nikmat yang telah Allah berikan di masa lampau. Dengan mengingat berbagai nikmat tersebut dapat menumbuhkan rasa syukur, kesabaran, dan keyakinan terhadap Allah bahwa Allah akan membantunya dalam menghadapi *quarter life crisis*, sebagaimana Allah juga sebelumnya telah membantunya dalam menghadapi berbagai problema kehidupan sebelum fase *quarter life crisis* berlangsung.

وَاَمَّا السَّاۤىِٕلَ فَلَا تَنْهَرْ ١٠ وَاَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ١١

Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang. Dan terhadap orang yang meminta-minta, janganlah engkau menghardik(nya). Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).[110]

[110] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

Kelompok terakhir surah Ad}-D}uh}a> ini menekankan pentingnya keadilan dan kasih sayang terhadap orang-orang yang lemah dan membutuhkan, seperti halnya yang dialami seorang yatim dan peminta. Seseorang yang tengah mengalami fase *quarter life crisis* umumnya merasa bahwa hidup tidak sesuai harapan. Dengan membantu orang lain, individu dapat mengurangi fokus pada masalah diri sendiri dan menemukan makna dalam membantu orang lain. Makna yang ditemukan diantaranya adalah menumbuhkan rasa syukur. Ketika melihat orang lain yang berada dalam kesulitan, maka seseorang akan lebih mudah menghargai dan menyadari nikmat yang telah diterima. Hal tersebut bukan berarti seseorang bersenang hati di atas penderitaan orang lain, namun lebih kepada kesadaran bahwa Allah melebihkan kita sehingga dapat membantu orang lain. Ayat ini memiliki peran sebagai *reminder* untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Dengan menyadari hal-hal positif dalam hidup, pengidap *quarter life crisis* dapat melihat kehidupan dari sudut pandang yang berbeda sehingga meningkatkan rasa optimis bahwa fase tersebut akan terlewati dengan baik.

Secara keseluruhan, surah ini memberikan pesan tentang harapan dan rahmat Allah. Individu yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* dapat menemukan penghiburan dan motivasi di dalam surah Ad}-D}uh}a> ini untuk terus melangkah maju dengan keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar.

Dengan demikian, surah Ad}-D}uh}a> dapat menjadi panduan spritual yang membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis* lebih tenang dan optimis, serta memperkuat hubungan dengan Allah swt.

F. Relevansi Surah Ad}-D}uh}a> Dan Teori Psikologi Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis

Dari uraian yang sebelumnya telah dipaparkan, dapat dilihat bahwa surah Ad}-D}uh}a> memiliki keterikatan yang kuat dengan teori psikologi dalam mengatasi *quarter life crisis*. Langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam mengatasi *quarter life crisis* dalam ranah psikologi sebagaimana yang tercantum pada bab II E adalah diantaranya dengan melakukan refleksi diri (*self reflection therapy*), dukungan dari lingkungan, dan *mindfulness*.[111] Berikut di bawah ini pemaparan mendalam mengenai relevansi surah Ad}-D}uh}a> dan teori psikologi dalam mengatasi *quarter life crisis* sehingga dapat menjadi bukti bahwa Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang sangat relevan bagi kehidupan manusia di setiap masa, tempat, dan berbagai bidang keilmuan termasuk ilmu psikologi.

1. Refleksi diri

   Langkah pertama adalah melakukan refleksi diri. Refleksi diri adalah proses intropeksi untuk merenungkan dan mengevaluasi pengalaman, kebiasaan, dan keputusan dalam hidup. Fase *quarter life crisis* merupakan waktu yang tepat untuk mengevaluasi kembali jalan hidup yang ingin dicapai

[111] Nabila Netrianda Heryadi, *Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*, Jurnal: Psikologi Islam, Vol. 7, No. 1, 2020, h. 31

oleh individu dan mulai membuat keputusan yang lebih baik. Surah Ad}-D}uh}a> ayat 6 sampai 8 memiliki kaitan erat dengan refleksi diri yang mana ayat tersebut berbunyi *Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu); Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk; Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan.* Ayat tersebut selaras dengan konsep refleksi diri yakni melibatkan upaya sadar untuk melihat kembali apa yang telah terjadi di dalam hidup lalu menganalisisnya secara mendalam untuk memahami bagaimana peristiwa tersebut dapat membentuk diri seseorang. Oleh sebab itu janganlah khawatir bila merasakan kesepian, tidak berdaya, dan serba kekurangan sebagaimana yang seorang pengidap *quarter life crisis* sebab Allah akan membantunya melewati hal tersebut sebagaimana Allah juga telah membantunya di masa lampau.

Setelah tahap intropeksi diri selesai. Langkah selanjutnya dalam refleksi ini adalah dengan mengevaluasi pengalaman sebagai upaya bertumbuh lebih baik. Di dalam QS Ar-Ra'd/13: 11 Allah berfirman:

...اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْۗ ...

Artinya:

...Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka...[112]

Di dalam surah Ar-Ra'd/13: 11 tersebut Allah menegaskan bahwasanya manusia memiliki andil yang besar atas perubahan yang akan terjadi pada

[112]Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

dirinya. Allah tidak akan memberikan perubahan kepada seseorang sebelum ia melangkah untuk merubah dirinya sendiri. Oleh karenanya, usaha yang dilakukan manusia menjadi syarat yang mendahului perbuatan Allah swt.[113]

Masa depan adalah urusan Allah. Tugas manusia hanyalah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya. Dengan mengembangkan minat, bakat, dan mencoba hal-hal baru seseorang sudah selangkah lebih maju karena berupaya mengubah keadaan dirinya menjadi lebih baik, sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Hal tersebut selaras dengan firman Allah dalam surah Ar-Ra'd/13: 11 yang menyatakan perubahan positif baik dalam individu maupun kelompok dimulai dari usaha dan tindakan nyata dari diri sendiri.[114]

Membuat perencanaan hidup yang terstruktur baik dalam skala pendek maupun panjang juga menjadi salah satu hal penting agar seseorang tidak merasa kehilangan arah di tengah perjalanan hidupnya. Dengan menulis, seseorang akan lebih ingat terhadap hal-hal yang menjadi impiannya dibandingkan hanya dengan menyimpannya di dalam kepala yang rawan terlupa. Perencanaan hidup seyogyanya menggunakan konsep SMART yang merupakan akronim dari *Specific* (Spesifik) yakni tujuan harus jelas dan tidak ambigu agar dapat fokus dengan target yang ingin dicapai; *Measurable* (Terukur) yakni tujuan dapat diukur sehingga dapat menilai apakah tujuan tersebut sudah tercapai atau belum; *Achievable* (Dapat dicapai) yakni tujuan

---

[113] Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 572

[114] Ahmad Muhajir, *Al-Qur'an Sebagai Solusi Kegelisahan Pada Fase Quarter Life Crisis*, Jurnal: Qist, Vol. 1, No. 2, 2023, h. 109

harus realistis dan dapat dicapai dengan usaha yang wajar; *Relevant* (Relevan) yakni tujuan harus sejalur dengan misi hidup; dan *Time-bound* (Batas waktu) yakni tujuan harus memiliki tenggat waktu yang jelas, sebab jika hal tersebut diabaikan maka seseorang akan kesulitan untuk tahu dimana dan kapan harus memulai. Dengan adanya konsep ini diharapkan tujuan hidup lebih terarah, terstruktur, dan fokus sehingga memperbesar peluang target yang ingin dicapai sehingga dapat membantu seseorang dalam membuat perencanaan masa depan yang tidak hanya berorientasi pada dunia namun juga akhirat.[115]

2. Dukungan dari lingkungan

Secara garis besar, dukungan yang dimaksud dalam poin ini adalah bentuk penerimaan dari satu atau sekelompok orang terhadap individu yang merasakan bahwa dirinya disayangi dan dihargai.[116] Di dalam surah Ad}-D}uh}a> ayat 3 sampai 5 Allah berfirman yang artinya *Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu; Dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan; Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas.* Pemaparan ayat tersebut membuktikan bahwa Allah memberikan dukungan kepada hamba-Nya dengan cara tidak akan pernah meninggalkannya dalam kondisi apapun, mengingatkan bila

[115] Lihat Universitas Gajah Mada, Kurnia Ekapti Ningrum, *Tips Susun Resolusi Dengan SMART Biar Tidak Jadi Wacana*, 2 Januari 2023, diakses pada 25 Mei 2025 dengan link https://ugm.ac.id/id/berita/23330-tips-susun-resolusi-dengan-smart-biar-tidak-jadi-wacana/

[116] Nabila Netrianda Heryadi, *Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*, ..., h. 35

akhir selalu lebih baik daripada permulaan, dan akan memberinya kesenangan hingga ia puas. Hal tersebut dapat dianggap sebagai bentuk dukungan terhadap pengidap *quarter life crisis* dengan menunjukkan bahwa Allah hadir untuk mereka, memberikan rasa aman dan nyaman.

3. *Mindfulness*

Mindfulness ini memiliki korelasi dengan surah Ad}-D}uh}a> ayat 11 yang artinya *Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).* Syukur adalah ungkapan rasa terima kasih kepada Allah atas apapun yang telah diberikan-Nya. Definisi syukur tersebut sejalan dengan konsep *mindfulness* yang berarti menerima apapun yang tengah terjadi di dalam hidup. Dengan demikian, sudah seyogyanya pengidap *quarter life crisis* ini menerapkan sikap *mindfulness* sebab sebagaimana janji Allah di dalam QS Ibrahim/14: 7 berbunyi:

وَاِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَىِٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَىِٕنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

Artinya:

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."[117]

Ayat tersebut memaparkan bahwa Allah berjanji akan menambah nikmat bagi hamba-Nya yang bersyukur. Dengan demikian, apabila seseorang di dalam fase *quarter life crisis* nya secara terus menerus bersyukur, bersabar,

[117] Lihat Kemenag Web, diakses pada 2 Januari 2025 dengan link https://qur'ankemenag.go.id

menghargai proses, dan menyadari bahwa fase ini adalah normal maka terdapat kemungkinan Allah akan menambah nikmat bagi seseorang tersebut dalam kelancaran meraih masa depan yang telah direncanakan. Disamping itu, dengan tertanamnya rasa syukur di dalam diri seseorang juga dapat meningkatkan kualitas hidup dimana akan merasa menjadi lebih tenang dan damai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasa yang sebelumnya telah peneliti kemukakan, maka dapat diberi kesimpulan sebagai berikut:

1. Surah Ad}-D}uh}a menginterpretasikan pesan motivasi dan perintah kepada Rasulullah mengenai keresahan yang beliau hadapi. Di dalam surah ini Allah memberikan harapan untuk masa depan dan mengajak untuk mensyukuri nikmat yang telah diberikan-Nya.
2. Surah Ad}-D}uh}a memiliki korelasi yang erat sebagai pemecahan masalah pengidap *quarter life crisis*. Problem solving yang ditawarkan adalah dengan meyakini bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya yang berada dalam masalah, memiliki sikap optimis, menjaga diri, merasa cukup, dan bersabar serta bersyukur atas nikmat yang Allah swt beri. Di zaman sekarang dengan pesatnya penggunaan media sosial turut membawa dampak bagi individu, membentengi diri agar memiliki rasa syukur diantaranya adalah tidak membanding-bandingkan kehidupan dengan orang lain.

B. Saran

Penelitian ini membahas pandangan Al-Qur'an dalam mengatasi *quarter life crisis* ditinjau dari studi analisis surah Ad}-D}uh}a. Dari kajian mendalam tersebut kita dapat memperoleh informasi kerelevanan surah Ad}-D}uh}a sebagai penawar dan penguat pengidap *quarter life crisis*.

Penulis telah berusaha secara maksimal dalam menyajikan dan menganalisa penelitian ini. Namun apabila menemukan kesalahan, penulis menerima saran dan kritik yang sifatnya membangun dari para pembaca demi kebaikan karya tulis yang sederhana ini. Penulis berharap penelitian ini bermanfaat khususnya bagi penulis secara pribadi dan juga akademis serta umat muslim pada umumnya. Dan penulis juga berharap akan ada penelitian selanjutnya yang melakukan pengkajian mendalam surah Ad}-D}uh}a yang ditinjau dari sudut pandang lainnya, agar wawasan yang diperoleh semakin luas.