

**SOLUSI *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM AL-QUR'AN (STUDI  
TEMATIK AYAT-AYAT PEMUDA)**

**SKRIPSI**



Oleh :  
Luqman Kholifatur Rahman  
NIM : 212104010043

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
DESEMBER 2025**

**SOLUSI *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM AL-QUR'AN (STUDI  
TEMATIK AYAT-AYAT PEMUDA)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

Luqman Kholifatur Rahman

NIM : 212104010043

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
DESEMBER 2025**

**SOLUSI *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM AL-QUR'AN (STUDI  
TEMATIK AYAT-AYAT PEMUDA)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember untuk  
memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh :

Luqman Kholifatur Rahman

NIM : 212104010043

Disetujui Pembimbing :

UNIVER  
KIAI HA]  
J

  
Mufida Ulfa, M.Th.I.

NIP. 198702022019032009

NEGERI  
) SIDDIQ  
R

**SOLUSI *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM AL-QUR'AN (STUDI  
TEMATIK AYAT-AYAT PEMUDA)**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir


Hari: Selasa


Tanggal: 23 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua


Sekretaris

  
Dr. Maskud, S.Ag., M.Si  
NIP. 197402101998031001

  
Ahmad Badrus Solihin, M.  
NIP. 198404032019031006


Anggota:

1. Dr. H. Safrudin Edi Wibowo, Lc., M.Ag  
NIP. 197303102001121002
2. Mufidah Ulfa, M.Th.I  
NIP. 198702022019032009

()  
()



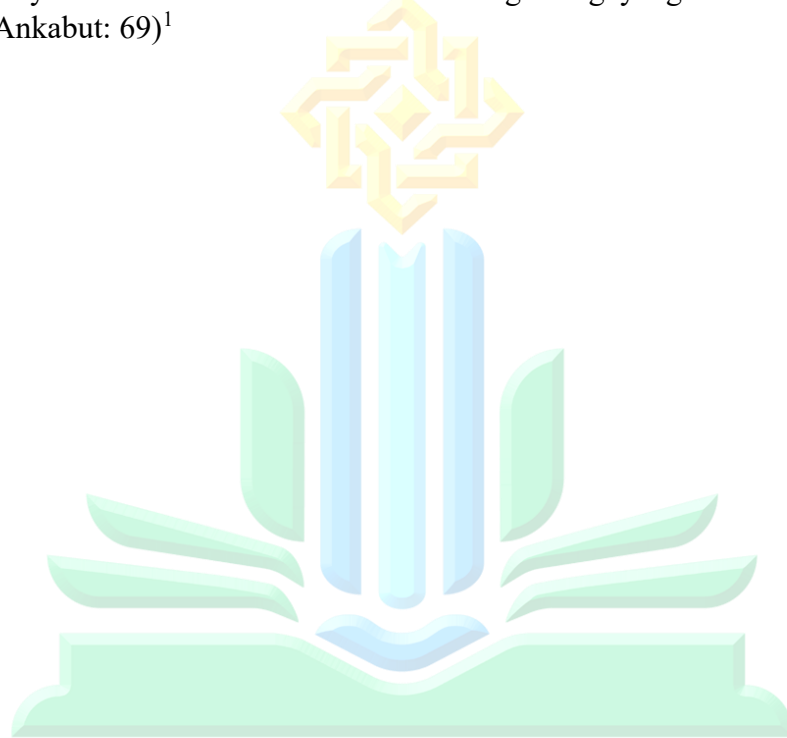
Menyetujui  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

  
Dr. Ahidul Asror, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 197406062000031003

## MOTTO

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ء

Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan)  
Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.  
Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.  
(QS. Al-‘Ankabut: 69)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 251.

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah swt atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Solusi Quater Life Crisis dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Ayat-Ayat Pemuda) dengan baik. Karya sederhana ini punulis persembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, abīnā al-mahbūb wa umminā al-mahbūbah yakni Samsul Noer Arifin dan Ismaniya atas segala dukungan, doa, kesabaran dan kasih sayangnya memberikan semangat dalam bentuk materi serta motivasi. Terima kasih sudah berjuang sekuat tenaga untuk memberikan kehidupan yang layak untuk penulis hingga sehingga akhirnya penulis bisa tumbuh dewasa dan bisa diposisi ini.
2. Para dosen Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN KHAS Jember, khususnya Ibu Mufida Ulfa, M.Th.I. pembimbing yang telah memberikan bimbingan, panduan, dan kesabaran yang tak tergantikan sepanjang proses penulisan skripsi ini. Setiap saran, kritik, dan petunjuk yang diberikan telah menjadi pondasi penting dalam menyusun skripsi yang layak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, energi, dan keahlian yang telah dibagikan.
3. Segenap para Masyaikh Ky. H. Achmad Mukhzan Amin Bin Alwi, Ny. Hj. Halimatus Sa’diyah, Ustadz M. Arin Kholili, Lc., Ky. A. Amir Firmansyah, Lc., M.A., Buya Dr. H. Amin Fadillah. SQ., M.A. dan Ummah Hj. Ibanah Suhrawardiyah Shiam Mubarakah, S.Th.I., MA. Terimakasih atas kesabaran membimbing, mengajar, memberikan ilmu serta wawasan berharga sepanjang

perjalanan studi yang beliau tanamkan kepada penulis, tetapi juga akan terus menginspirasi dalam langkah-langkah kehidupan selanjutnya. Semoga selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan dan keberkahan dalam setiap langkah serta pengabdian beliau dalam dunia pendidikan.

4. Kakak-kakak saya yakni Maulana Rasyid Abrori, S. Sos. dan Mifta Lailatul Qodri, M. Pd. yang selalu ada di setiap langkah perjalanan. Dukungan, semangat untuk pantang menyerah dan nasihat berharga yang diberikan menjadi kekuatan besar bagi penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga kebaikanmu selalu diberikan balasan yang indah di setiap langkah kehidupanmu. Karya ini juga menjadi bukti bahwa cinta dan dukungan dari keluarga adalah anugerah terbesar dalam hidup.
5. Luqman Kholifatur Rahman, ya! Diri saya sendiri, apresiasi sebesar-besarnya karena sudah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah di mulai. Skripsi ini adalah hasil dari setiap tetes keringat, dan tekad yang tidak pernah pudar bahwa saya mampu meraih apa yang diimpikan. Terima kasih sudah berjuang menghadapi setiap kesulitan, serta senantiasa menikmati proses yang bisa dibilang tidak mudah untuk mengejar tujuan. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini

## KATA PENGANTAR

Proses pengerjaan skripsi ini tentunya tidak seratus persen hasil dari usaha dan atau upaya penulis secara murni. Ada banyak macam pihak yang terlibat dalam pengerjaan ini, tentunya sebagai pengarah dan penyemangat. Sudah semestinya dan barangkali merupakan kewajiban etis untuk penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya dan semoga Allah membalas mereka seluruhnya.

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
3. Bapak Abdulloh Dardum, M.Th.I., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta seluruh jajaran dosen di lingkup Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
4. Dosen pembimbing skripsi penulis yang begitu *'alimah* dalam menyampaikan setiap pengetahuannya dan mengarahkan penulis selama proses penelitian dan penyelesaian skripsi, Ibu Mufida Ulfa, M.Th.I.
5. Segenap anggota Ikatan Mahasiswa Situbondo (IKMAS) yang selalu mengisi hari-hari penulis dengan pertukaran ide dan pengetahuan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang kadang secara tidak sadar telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini

Segala apresiasi penulis haturkan kepada semua pihak yang dengan berbagai bentuk dukungan, doa, motivasi, bahkan “tekanan moral yang penuh



cinta” telah ikut andil dalam terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan tersebut dengan balasan yang jauh lebih sempurna. *Jazâkumullâhu aḥsan al-jazâ’*.

Namun, sebagaimana hukum alam yang berlaku universal, tidak ada karya manusia yang benar-benar sempurna. Jika ada karya yang terlihat sempurna, maka justru saat itu pula kekurangannya mulai tampak. Sebagaimana sebuah kalam hikmah mengatakan: إِذَا نَمَّ الْأَمْرُ بَدَأَ نُقْصَانُهُ “Ketika suatu perkara telah dianggap sempurna, maka di situlah kekurangannya mulai terlihat.” Karena itu, penulis dengan senang hati dan tentu dengan hati yang cukup siap menerima kritik maupun saran. Bukankah kritik yang pedas lebih sehat daripada pujian yang manis tapi menyesatkan.

Akhir kata, penulis berharap karya ini dapat memberi manfaat, meskipun sedikit. Sebab, walaupun tulisan ini tidak sempat mengubah dunia, semoga minimal bisa membuat dosen penguji tersenyum (walau sejenak) saat membacanya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Jember, 05 September 2025

Penulis

## ABSTRAK

Luqman Kholifatur Rahman, 2025: *Solusi Quarter life crisis Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Pemuda)*

**Kata kunci :** *Quarter life crisis*, Tafsir Tematik, Ayat-ayat Pemuda

*Quarter life crisis* merupakan fenomena yang banyak dialami pemuda modern sebagai dampak dari tekanan hidup, kebingungan arah, dan krisis identitas. Dalam menghadapi tantangan ini, Al-Qur'an menghadirkan kisah-kisah pemuda seperti Ashabul Kahfi, Nabi Ibrahim, dan Nabi Yusuf yang mencerminkan keteguhan iman, pencarian makna hidup, serta ketahanan spiritual. Nilai-nilai Qur'ani dalam kisah-kisah tersebut menawarkan solusi holistik yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga relevan secara sosial dan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menggali ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an sebagai panduan inspiratif dalam menghadapi *Quarter life crisis* secara bijak dan bermakna.

Fokus masalah yang dibahas antara lain: 1) Bagaimana *Quarter life crisis* pada ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an?, 2) Apa saja nilai keteladanan ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an dan relevansinya untuk menghadapi fenomena *Quarter life crisis*? Adapun tujuan penelitian ini ialah: 1) Untuk mendeskripsikan *Quarter life crisis* pada ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an. 2) Untuk mendeskripsikan nilai keteladanan yang bisa diambil dari ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an dan relevansinya untuk menghadapi fenomena *Quarter life crisis*.

Metode dalam penelitian ini merupakan kualitatif dengan jenis studi pustaka. Beberapa literatur tafsir dijadikan sebagai sumber data primer. Sedangkan untuk data sekundernya memanfaatkan beberapa referensi cetak seperti buku, kitab, jurnal, skripsi maupun non-cetak seperti *video online* dan *website*. Beberapa data ini kemudian disajikan secara deskriptif-analitis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *quarter life crisis* yang tergambar dalam ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an tercermin melalui pengalaman krisis yang dialami para tokoh muda tersebut, seperti tekanan sosial dan ideologis, konflik batin dalam menentukan keyakinan dan arah hidup, ketidakpastian masa depan, serta ujian keimanan dan integritas diri. Kisah Ashabul Kahfi merepresentasikan krisis akibat tekanan kekuasaan dan lingkungan sosial, kisah Nabi Ibrahim menggambarkan krisis intelektual dan spiritual dalam menghadapi tradisi masyarakat yang menyimpang, sementara kisah Nabi Yusuf menunjukkan krisis personal berupa ketidakadilan dan penderitaan yang berlarut-larut. Penelitian ini juga menemukan bahwa ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an mengandung nilai-nilai keteladanan yang relevan untuk menghadapi fenomena *quarter life crisis*, antara lain keteguhan iman, ketegasan dalam mempertahankan prinsip kebenaran, kesabaran dalam menghadapi ujian, keberanian moral dalam mengambil keputusan hidup, serta tawakal kepada Allah SWT.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
بـ	بـ	بـ	بـ	B
تـ	تـ	تـ	تـ	T
ثـ	ثـ	ثـ	ثـ	Th
جـ	جـ	جـ	جـ	J
حـ	حـ	حـ	حـ	H
خـ	خـ	خـ	خـ	Kh
دـ	دـ	دـ	دـ	D
ذـ	ذـ	ذـ	ذـ	Dh
رـ	رـ	رـ	رـ	R
ز	ز	ز	ز	Z
سـ	سـ	سـ	سـ	S
شـ	شـ	شـ	شـ	Sh
صـ	صـ	صـ	صـ	ṣ
ضـ	ضـ	ضـ	ضـ	ḍ
طـ	طـ	طـ	طـ	ṭ
ظـ	ظـ	ظـ	ظـ	ẓ
عـ	عـ	عـ	عـ	‘(ayn)

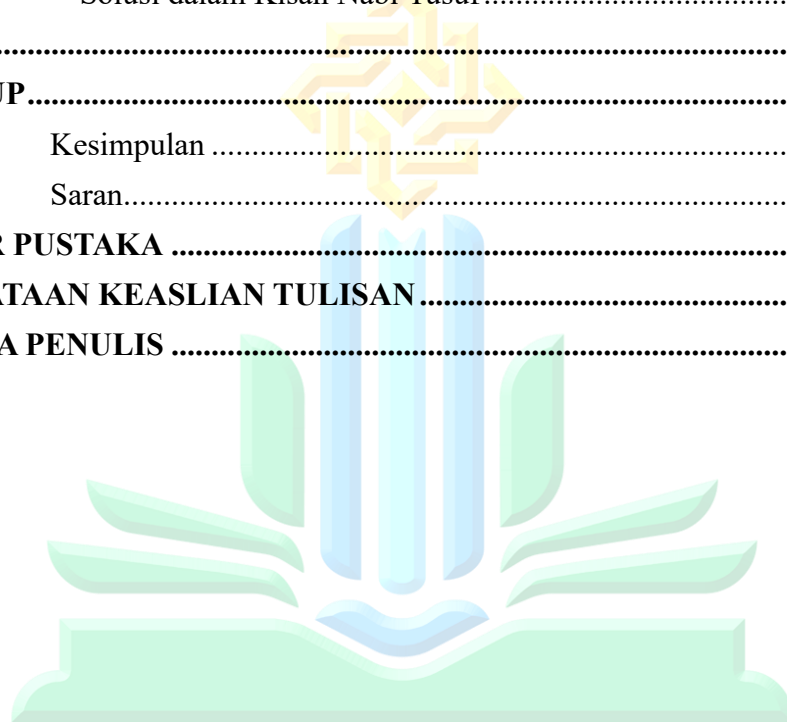
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	F
ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه , ة	ه , ة	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf ā (آ), ī (إِي), ū (أُو). Semua nama Arab dan istilah yang berasal dari bahasa Arab ditulis sesuai kaidah transliterasi. Selain itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus ditulis miring. Karena itu, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring. Namun untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Definisi Istilah.....	7
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	13
B. Kajian Teori.....	19
<b>BAB III.....</b>	<b>34</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Sumber Data.....	35
C. Teknik Pengumpulan Data .....	36
D. Teknik Analisis Data .....	36
E. Keabsahan Data.....	37
F. Tahap-tahap Penelitian .....	38
G. Sistematika Pembahasan .....	39
<b>BAB IV .....</b>	<b>41</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
<u>A.</u> <i>Quarter life crisis</i> dalam Ayat-Ayat Pemuda.....	41

1.	Krisis yang dialami Ashabul Kahfi .....	41
2.	Krisis yang dialami Nabi Ibrahim Muda .....	46
3.	Krisis yang dialami Nabi Yusuf Muda .....	50
B.	Solusi Ayat-Ayat Pemuda dalam Al-Qur'an terhadap Fenomena <i>Quarter Life Crisis</i> .....	57
1.	Solusi dalam Kisah Ashabul Kahfi .....	57
2.	Solusi dalam Kisah Nabi Ibrahim .....	60
3.	Solusi dalam Kisah Nabi Yusuf .....	64
<b>BAB V</b>	.....	<b>69</b>
<b>PENUTUP</b>	.....	<b>69</b>
A.	Kesimpulan .....	69
B.	Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>72</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b>	.....	<b>75</b>
<b>BIODATA PENULIS</b>	.....	<b>76</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Dunia modern saat ini menghadapi berbagai tantangan yang sering kali membingungkan, terutama bagi generasi muda yang sedang menapaki usia 20-an. Rentang usia ini dikenal sebagai *quarter life*, sebuah fase transisi yang menandai peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan. *Quarter life crisis* merupakan fenomena sosial yang semakin dikenal dalam masyarakat modern, menggambarkan gejolak emosional, kecemasan, dan ketidakstabilan yang dialami individu dalam menentukan arah hidup, karier, hubungan, dan identitas pribadi mereka.<sup>1</sup>

*Quarter life crisis* muncul sebagai respons terhadap tuntutan-tuntutan yang semakin kompleks dalam kehidupan modern. Banyak pemuda dihadapkan pada tekanan untuk menemukan pekerjaan yang stabil, membangun karier yang mapan, dan menentukan tujuan hidup yang jelas.<sup>2</sup>

Selain itu, mereka juga dihadapkan pada ekspektasi sosial, hubungan personal yang rumit, dan tuntutan ekonomi yang tinggi.<sup>3</sup> Kondisi ini seringkali mengakibatkan kecemasan yang mendalam, perasaan tidak puas, dan perasaan tidak aman, yang dikenal sebagai *Quarter life crisis*.

---

<sup>1</sup> Siti Hazmah Fazira, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* Vol.5 No.3 (2023): 2228.

<sup>2</sup> Fazira, 2229.

<sup>3</sup> Rigel Prameswari Zein, "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kebersyukuran?," *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol.2 No.1 (2024): 10.

Dalam konteks sosial modern, fenomena *Quarter life crisis* ini tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga memiliki dampak yang luas pada hubungan sosial dan budaya masyarakat. Generasi muda cenderung mencari pengakuan dan validasi dari lingkungan sekitarnya, baik itu melalui media sosial, pergaulan sosial, maupun tuntutan budaya.<sup>4</sup> Ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi tersebut dapat menambah beban psikologis, meningkatkan ketegangan sosial, dan mengarah pada krisis identitas.<sup>5</sup>

Fenomena krisis transisi dewasa awal (*quarter life crisis*) bukan sekadar konstruksi teoritis, melainkan realitas empiris yang banyak dialami generasi muda saat ini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu pada rentang usia 18–30 tahun rentan mengalami kecemasan, kebingungan arah hidup, serta tekanan psikologis terkait pendidikan, pekerjaan, dan masa depan. Survei kesehatan mental yang dilakukan terhadap kelompok usia dewasa awal menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres pada kelompok usia ini tergolong tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, terutama pasca meningkatnya tekanan sosial dan ekonomi di era modern.<sup>6</sup>

Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan keluhan kesehatan mental pada kelompok usia produktif, khususnya generasi muda. Selain itu, laporan berbagai studi psikologi mencatat bahwa mahasiswa dan lulusan perguruan

---

<sup>4</sup> Zein, "Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran?," 11.

<sup>5</sup> Fazira, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," 13.

<sup>6</sup> World Health Organization, *Mental Health of Young Adults* (Geneva: WHO Press, 2022).



tinggi termasuk kelompok yang paling rentan mengalami krisis identitas, kecemasan eksistensial, serta perasaan tertinggal dalam pencapaian hidup. Kondisi ini diperparah oleh paparan media sosial yang menampilkan standar kesuksesan ideal dan tidak realistis, sehingga memicu perbandingan sosial yang berlebihan.<sup>7</sup>

Keterkaitan antara fenomena *Quarter life crisis* dengan ajaran Islam dan Al-Qur'an menawarkan perspektif yang berbeda. Dalam Islam, masa muda dipandang sebagai masa yang sangat penting untuk mencari ilmu, mencari kebenaran, dan memperkuat iman. Al-Qur'an mengajarkan bahwa usia muda adalah waktu yang penuh potensi dan kesempatan untuk berkembang, memperkuat hubungan dengan Allah, serta membangun karakter yang kokoh. Ajaran Islam memberikan arahan tentang bagaimana mengatasi krisis ini dengan menjaga hubungan yang baik dengan Allah, menerima ketentuan takdir, serta mengembangkan keyakinan diri.<sup>8</sup>

Pentingnya memahami *Quarter life crisis* dalam konteks Al-Qur'an juga terlihat dari ayat-ayat yang menceritakan kisah pemuda, seperti Ashabul Kahfi, Nabi Yusuf, dan pengikut Nabi Musa dalam Qs. Al-Kahfi. Kisah-kisah ini memberikan teladan tentang ketahanan, keyakinan, dan sikap sabar yang diperlukan untuk menghadapi ujian hidup. Tafsir tematik terhadap ayat-ayat ini menunjukkan bagaimana ajaran Al-Qur'an

---

<sup>7</sup> Badan Pusat Statistik, *Statistik Kesehatan Mental Penduduk Usia Produktif di Indonesia* (Jakarta: BPS, 2022).

<sup>8</sup> Ajat Hidayat, "Quarter Life Crisis Phenomenon (Views And Solution According to Islamic Psychology)," *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam* Vol.10 (2024): 6.

memberikan panduan yang relevan bagi generasi muda dalam menghadapi *Quarter life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk menawarkan solusi yang holistik dalam menghadapi *Quarter life crisis* melalui pendekatan tematik terhadap ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an. Pendekatan ini tidak hanya memberikan panduan spiritual tetapi juga membangun kesadaran bahwa ajaran Al-Qur'an mampu memberikan solusi praktis atas permasalahan kehidupan modern. Dengan memahami nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an, generasi muda dapat menemukan panduan moral dan spiritual yang relevan untuk menghadapi tantangan hidup, memperkuat keyakinan diri, serta memaknai kehidupan secara lebih mendalam.<sup>9</sup>

Fenomena *Quarter life crisis* menjadi tantangan serius di era modern, sehingga diperlukan panduan yang mencakup berbagai dimensi kehidupan, termasuk psikologis, sosial, dan spiritual. Penelitian ini hadir sebagai upaya untuk menggali hikmah dari ayat-ayat yang menceritakan tentang pemuda dalam Al-Qur'an, seperti kisah Ashabul Kahfi, Nabi Yusuf, dan lainnya. Melalui kisah-kisah tersebut, penelitian ini bertujuan memberikan inspirasi bagi generasi muda untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketahanan iman, kesabaran, dan optimisme.

Urgensi penelitian ini juga terletak pada kebutuhan untuk menghadirkan solusi yang tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga aplikatif.

---

<sup>9</sup> Fazira, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," 15.

Dengan menjembatani ajaran Al-Qur'an dan realitas kehidupan generasi muda modern, penelitian ini berusaha membuktikan relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam memberikan pencerahan bagi individu yang tengah mengalami *Quarter life crisis*. Panduan ini diharapkan mampu membantu generasi muda menjalani kehidupan dengan bijak dan penuh semangat, meski di tengah tekanan kehidupan modern yang kompleks.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya solusi berbasis nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami nilai-nilai ini, generasi muda dapat lebih percaya diri menghadapi tantangan hidup sekaligus menemukan arah dan makna hidup yang lebih signifikan.

Padanan yang pas untuk istilah *quarter life crisis* dalam Bahasa Indonesia ialah krisis transisi dewasa awal. Penegasan padanan istilah ini dimaksudkan untuk memberikan kejelasan konseptual dan menghindari ambiguitas makna. Selanjutnya, guna menjaga konsistensi terminologis dan keterhubungan dengan literatur akademik internasional, penelitian ini akan menggunakan istilah *quarter life crisis* secara konsisten pada bagian-bagian pembahasan berikutnya, dengan pengertian yang merujuk pada krisis transisi dewasa awal sebagaimana telah didefinisikan

## **B. Fokus Penelitian**

1. Bagaimana Bentuk *Quarter life crisis* (krisis transisi dewasa awal) pada ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an?

2. Apa saja nilai keteladanan ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an dan relevansinya untuk menghadapi fenomena *Quarter life crisis*?

### C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan *Quarter life crisis* (krisis transisi dewasa awal) pada ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mendeskripsikan nilai keteladanan yang bisa diambil dari ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an dan relevansinya untuk menghadapi fenomena *Quarter life crisis*

### D. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat, di antaranya:

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang mendalam tentang solusi *Quarter life crisis* melalui pendekatan tematik terhadap ayat-ayat pemuda dalam Al-

Qur'an. Penelitian ini dapat menjadi kontribusi ilmiah dalam bidang kajian Al-Qur'an, khususnya dalam melihat relevansi nilai-nilai Qur'ani terhadap permasalahan yang dihadapi generasi muda modern.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan, pemahaman, dan pengalaman akademik dalam menganalisis solusi Qur'ani terhadap fenomena *Quarter life crisis*

melalui pendekatan tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan.

b. Bagi UIN KHAS Jember

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi institusi akademik, khususnya UIN KHAS Jember dan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora. Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bagi mahasiswa program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta memperkaya kajian tematik Al-Qur'an.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada pembaca, terutama generasi muda yang sedang menghadapi *Quarter life crisis*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan praktis dan inspirasi untuk memahami nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dalam menghadapi tantangan hidup serta memperkuat keimanan dan keyakinan diri.

## E. Definisi Istilah

### 1. Solusi

Solusi merupakan upaya atau tindakan untuk menyelesaikan masalah atau mengatasi tantangan dengan cara yang efektif dan sistematis.<sup>10</sup> Dalam konteks penelitian, Sugiyono mendefinisikan solusi

<sup>10</sup> ITSEP, "Antara Menyusun Resolusi Atau Memikirkan Solusi," 2023, <https://www.its.ac.id/news/2021/01/01/antara-menyusun-resolusi-atau-memikirkan-solusi/>.

sebagai hasil dari proses berpikir kritis yang melibatkan analisis mendalam terhadap akar permasalahan untuk menemukan jalan keluar yang dapat diterapkan.<sup>11</sup> Dengan kata lain, solusi bukan hanya sekadar respons sementara terhadap suatu situasi, melainkan hasil dari strategi yang terencana untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep ini relevan dalam berbagai bidang, termasuk psikologi, sosial, dan agama, di mana solusi digunakan untuk menjawab permasalahan individu maupun masyarakat secara komprehensif.

Solusi juga dapat diartikan tindakan yang dirancang untuk menciptakan perubahan positif atau memperbaiki kondisi dalam menghadapi tantangan tertentu.<sup>12</sup> Proses ini melibatkan penilaian terhadap berbagai alternatif yang tersedia, kemudian memilih langkah yang paling sesuai dengan kebutuhan dan kondisi. Dalam konteks *Quarter life crisis*, solusi yang diambil harus mempertimbangkan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga dapat memberikan dampak yang holistik. Dengan demikian, solusi yang efektif tidak hanya menyelesaikan masalah di permukaan tetapi juga memberikan perubahan yang berkelanjutan pada individu atau masyarakat yang terlibat.

Solusi dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai penyelesaian instan terhadap permasalahan psikologis, melainkan sebagai kerangka

---

<sup>11</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 28.

<sup>12</sup> ITSEP, "Antara Menyusun Resolusi Atau Memikirkan Solusi," 2023, <https://www.its.ac.id/news/2021/01/01/antara-menyusun-resolusi-atau-memikirkan-solusi/>.

nilai dan sikap hidup yang ditawarkan Al-Qur'an dalam menghadapi krisis. Solusi Qur'ani bersifat preventif dan transformatif, yaitu membimbing individu agar mampu memaknai krisis sebagai bagian dari proses pendewasaan iman, pembentukan karakter, dan penguatan orientasi hidup. Dengan demikian, solusi yang ditawarkan Al-Qur'an lebih menekankan pada keteguhan iman, kesabaran, tawakal, keberanian moral, serta kesadaran akan makna hidup di bawah kehendak Allah swt

## 2. *Quarter life crisis*

Istilah *quarter* secara harfiah merujuk pada seperempat bagian dari sesuatu. Dalam konteks usia, *quarter* menggambarkan rentang seperempat awal kehidupan manusia, yaitu sekitar usia 20 hingga 30-an. Rentang ini sering kali dianggap sebagai fase transisi yang krusial dari masa remaja menuju kedewasaan.<sup>13</sup> Fase tersebut juga dikenal sebagai *emerging adulthood*, di mana individu mulai mengeksplorasi identitas, karier, dan hubungan, yang pada akhirnya membentuk dasar kehidupan dewasa mereka.<sup>14</sup> Fase ini dipenuhi dengan keputusan-keputusan penting yang memengaruhi masa depan, menjadikannya periode yang penuh tantangan dan potensi.

---

<sup>13</sup> Muhammad Syifa'ussurur, "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* Vol.1 (2021): 55.

<sup>14</sup> Muhammad Syifa'ussurur, "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* Vol.1 (2021): 55.

Adapun kata *life* merujuk pada kehidupan sebagai proses perjalanan manusia yang melibatkan berbagai dimensi, seperti fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Kehidupan merupakan serangkaian pengalaman yang menuntut individu untuk menemukan makna dan tujuan.<sup>15</sup> Kehidupan di usia *quarter* sering kali diwarnai oleh perjuangan mencari keseimbangan antara harapan pribadi dan ekspektasi sosial.

Selanjutnya, terminologi *crisis* merujuk pada keadaan atau periode yang penuh tekanan, ketidakpastian, atau konflik yang membutuhkan solusi segera. Dalam psikologi, krisis diartikan sebagai respons individu terhadap situasi yang dirasakan terlalu berat untuk dihadapi dengan mekanisme adaptasi yang biasa.<sup>16</sup>

Krisis dapat dipahami sebagai kondisi ketidakseimbangan psikologis yang terjadi ketika individu menghadapi situasi yang dirasakan melampaui kemampuan adaptasi normalnya, sehingga mekanisme *coping* yang biasa tidak lagi efektif dan mengakibatkan tekanan emosional yang intens. Krisis tidak selalu bermakna kehancuran, melainkan fase genting yang menentukan arah perkembangan individu selanjutnya, karena dalam situasi ini individu dihadapkan pada kebutuhan untuk melakukan penyesuaian baru atau menghadapi disfungsi jika respons *coping* gagal.<sup>17</sup> Dalam konteks

<sup>15</sup> Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), 34, [https://books.google.co.id/books?id=FQ\\_xGjWBi8C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&](https://books.google.co.id/books?id=FQ_xGjWBi8C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&).

<sup>16</sup> Frankl, 80.

<sup>17</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>



*Quarter life crisis*, ini menggambarkan tekanan psikologis yang dialami individu muda akibat transisi kehidupan yang kompleks dan ekspektasi yang tinggi.

Dengan demikian, *quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai kondisi krisis psikologis dan eksistensial yang dialami individu pada fase dewasa awal, yang ditandai oleh kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, krisis identitas, serta tekanan sosial dan personal dalam menentukan makna dan tujuan hidup

### 3. Ayat-ayat Pemuda

Pemuda secara umum didefinisikan sebagai individu yang berada pada fase transisi antara masa remaja dan dewasa. Pemuda biasanya berada dalam rentang usia 15 hingga 30 tahun, meskipun batasan ini dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial, budaya, dan hukum di setiap negara.<sup>18</sup> Pada fase ini, individu biasanya berada pada puncak kekuatan fisik, kreativitas, dan energi, tetapi juga menghadapi tantangan dalam mencari identitas, menentukan tujuan hidup, dan membangun peran sosial yang stabil.

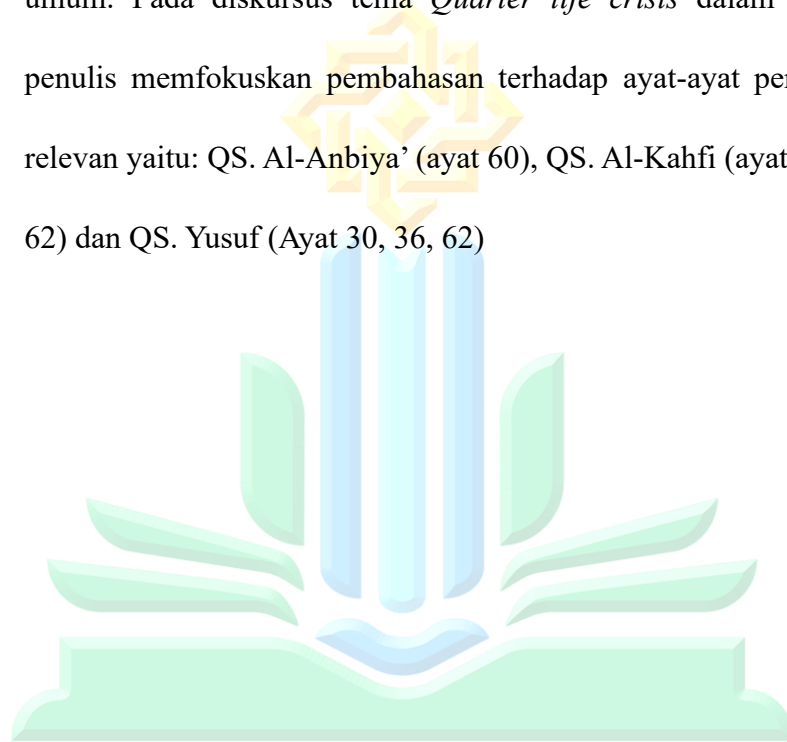
Dalam Al-Qur'an kata pemuda diwakili oleh kata فَتًى (ف-ت-ى).

Dalam ruang lingkup bahasa Arab kata فَتًى memiliki beberapa makna yaitu: pemuda, pelayan, bujang, dan fatwa. Adapun kata فَتًى beserta derivasinya disebutkan sebanyak 21 kali di dalam Al-Qur'an, dan

---

<sup>18</sup> Rifaldi Pinilas, "Partisipasi Generasi Muda Dalam Pelaksanaan Pembangunan," *Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan* Vol.2 (2018): 2.

terdapat 10 ayat yang memuat kata فَنَّى dengan makna pemuda.<sup>19</sup> Adapun pemuda dalam ayat-ayat tersebut merujuk pada kisah nabi Ibrahim, nabi Musa, nabi Yusuf, Ashabul Kahfi, dan pemuda secara umum. Pada diskursus tema *Quarter life crisis* dalam Al-Qur'an, penulis memfokuskan pembahasan terhadap ayat-ayat pemuda yang relevan yaitu: QS. Al-Anbiya' (ayat 60), QS. Al-Kahfi (ayat 10, 13, 60, 62) dan QS. Yusuf (Ayat 30, 36, 62)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>19</sup> Muhammad Fuad Al-Biq'a'i, *Al-Mu'jam Al-Mufaras Li Alfadz Al-Qur'an Al-Karim* (Mesir: Dar al-Kitab al-Misriyah, 1945), 348.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu penulis menjadikan dua variabel pembahasan secara garis besar. *Pertama*, Penelitian terdahulu yang membahas ruang lingkup *Quarter life crisis* dalam Al-Qur'an. *Kedua*, Penelitian terdahulu yang *Quarter life crisis* dalam lingkup psikologi dan pengetahuan umum. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah mengkaji secara spesifik, maupun yang menyinggung secara umum, diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Asmaus Sa'adah, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024. Dengan judul "*Quarter life crisis dalam al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah)*". Pada skripsi ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan tafsir Al-Mishbah sebagai objek material utama. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu deskriptif-analitis.<sup>1</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah pembahasan tentang konsep *Quarter life crisis* dalam Al-Qur'an dengan

---

<sup>1</sup> Asmaus Sa'adah, "Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah)" (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024).

menggunakan sistematika kajian tematik. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak dalam batasan objek material yang dianalisa. Batasan objek material dalam penelitian tersebut menggunakan ayat-ayat yang membahas problematika kehidupan manusia secara umum, seperti *dlayyiqus sadr*, *khauf*, *halu'a*, dan *huzn* yang terdapat dalam lingkup tafsir Al-Mishbah. Adapun perbedaan dalam penelitian yang akan penulis teliti berfokus pada ayat-ayat pemuda, dan tidak terbatas dalam kitab tafsir tertentu.

2. Skripsi yang ditulis oleh Nuke Sakuntala, Mahasiswi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, 2023. Dengan judul "*Fenomena Quarter life crisis dalam al-Qur'an (Kajian Tematik Kontekstual Perspektif Wahbah al-Zuhaili pada Tafsir Al-Munir)*". Dalam skripsi tersebut peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan tafsir Al-Munir sebagai objek material utama. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu deskriptif-analitis.<sup>2</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah pembahasan tentang konsep *Quarter life crisis* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan sistematika kajian tematik. Sedangkan perbedaan dari

---

<sup>2</sup> Nuke Sakuntala, "Fenomena Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Kontekstual Perspektif Wahbah Al-Zuhaili Pada Tafsir Al-Munir)" (UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, 2023).

penelitian tersebut yaitu terletak dalam batasan objek material yang dikaji. Batasan objek material dalam penelitian tersebut menggunakan ayat-ayat yang membahas problematika kehidupan manusia secara umum, seperti *khauf*, *dhayyiqun*, *qanut* dan *halu'a* yang berlandaskan pendapat Wahbah Zuhaili dalam tafsir Al-Munir. Adapun perbedaan dalam penelitian yang akan penulis teliti berfokus pada ayat-ayat pemuda, dan tidak terbatas dalam kitab tafsir tertentu.

3. Jurnal yang ditulis oleh Sinta Nuriyah, Ikhwanudin, Eka Prasetiawati, dari Universitas Ma'arif Lampung, dengan judul *Quarter life crisis dalam Al-Qur'an "Studi Tematik Al-Qur'an"*, *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial*, Vol. 1, No. 1, tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan sistematika pembahasan tafsir tematik. Adapun teknik penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu deskriptif-analitis.<sup>3</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah pembahasan tentang konsep *Quarter life crisis* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan sistematika kajian tematik. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak dalam batasan objek material yang dikaji. Batasan objek material dalam penelitian tersebut menggunakan ayat-ayat yang membahas problematika kehidupan manusia secara

---

<sup>3</sup> Sinta Nuriyah, "Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an "Studi Tematik Al-Qur'an"," *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam Dan Perubahan Sosial* Vol.1 No.1 (2024): 89–120.

umum, yang meliputi *khauf*, *kabad* dan *halu'a*. Adapun perbedaan dalam penelitian yang akan penulis teliti berfokus pada ayat-ayat pemuda, dan tidak terbatas pada ayat-ayat yang membahas problematika kehidupan manusia secara umum seperti yang disebutkan dalam penelitian tersebut.

4. Skripsi yang ditulis oleh Yazha Azizul Islami, Mahasiswa Program Studi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023. Dengan judul "*Fenomena Quarter life crisis Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Masthuriyah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*". Adapun jenis penelitian ini ialah penelitian kualitatif *field research* (penelitian lapangan). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, observasi, dan wawancara. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu deskriptif-implementatif, dengan menerapkan upaya penanganan *Quarter life crisis* secara langsung terhadap objek penelitian.<sup>4</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah pembahasan tentang penanganan dan solusi terhadap fenomena *Quarter life crisis* yang dialami oleh mayoritas anak muda. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak dalam batasan objek material yang

---

<sup>4</sup> Yazha Azizul Islami, "Fenomena Quarter Life Crisis Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Masthuriyah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)" (UIN Walisongo Semarang, 2023).

dikaji dan jenis penelitian. Objek material dalam penelitian tersebut yaitu mahasantri pondok pesantren Al-Qur'an Al-Masthuriyah Semarang, dan jenis penelitian dalam penelitian tersebut menggunakan penelitian lapangan. Adapun perbedaan dalam penelitian yang akan penulis teliti berfokus pada ayat-ayat pemuda, dan menggunakan jenis penelitian kepustakaan.

5. Jurnal yang ditulis oleh Inka Sukma Melati, mahasiswi dari Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan judul *Quarter life crisis: Apa penyebab dan solusinya dilihat dari Perspektif Psikologi?*, *INNER: Journal of Psychological Research*, Vol. 4, No. 1, Mei 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif *literature review* dengan mengumpulkan naskah-naskah penelitian tentang *Quarter life crisis*. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis hermeneutik.<sup>5</sup>

Adapun persamaan dalam penelitian tersebut ialah penelusuran tentang solusi yang relevan untuk fenomena *Quarter life crisis*. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut yaitu terletak dalam objek material yang dikaji. Batasan objek material dalam penelitian tersebut menggunakan naskah-naskah psikologi yang membahas *Quarter life crisis* secara saintifik. Adapun objek material dalam penelitian yang

---

<sup>5</sup> Inka Sukma Melati, "Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi?," *INNER: Journal of Psychological Research* Vol.4, No.1 (2024): 52–57.

akan penulis teliti berfokus pada ayat-ayat pemuda, dan menggunakan sistematika tafsir tematik.

**Tabel 2.1**

**Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu**

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	<i>Quarter life crisis dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah)</i>	Sama-sama membahas konsep QLC dalam Al-Qur'an dengan kajian tematik	Fokus pada tafsir <i>Al-Misbah</i> dengan ayat-ayat problematika kehidupan umum (ḍayyiq al-ṣadr, khauf, ḥalu'a, ḥuzn). Penelitian penulis berfokus pada ayat-ayat pemuda dan tidak terbatas pada satu kitab tafsir.
2	<i>Fenomena Quarter life crisis dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Kontekstual Perspektif Wahbah al-Zuhaili pada Tafsir Al-Munir)</i>	Sama-sama membahas QLC dalam Al-Qur'an dengan sistematika kajian tematik	Fokus pada tafsir <i>Al-Munir</i> dengan ayat-ayat problematika kehidupan umum (khauf, ḍayyiq, qanūṭ, ḥalu'a). Penelitian penulis berfokus pada ayat-ayat pemuda dan tidak terbatas tafsir tertentu.
3	<i>Quarter life crisis dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Al-Qur'an</i>	Sama-sama membahas QLC dalam Al-Qur'an dengan kajian tematik	Mengkaji ayat-ayat problematika kehidupan umum (khauf, kabad, ḥalu'a). Penelitian penulis fokus pada ayat-ayat pemuda.
4	<i>Fenomena Quarter life crisis dan Upaya Penanganannya pada Mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Masthuriyah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)</i>	Sama-sama membahas fenomena dan solusi QLC	Fokus pada penelitian lapangan terhadap mahasantri, sedangkan penelitian penulis berbasis kepustakaan dan fokus pada ayat-ayat pemuda.
5	<i>Quarter life crisis: Apa Penyebab dan Solusinya Dilihat dari Perspektif Psikologi.</i>	Sama-sama menelusuri solusi fenomena QLC	Fokus pada kajian literatur psikologi, sedangkan penelitian penulis berfokus pada ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an dengan tafsir tematik.

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber utama dalam memahami dan merespons fenomena krisis transisi dewasa awal. Fokus penelitian ini bukan



sekadar pada gejala psikologis *quarter life crisis*, melainkan pada nilai-nilai Qur'ani yang termanifestasi dalam kisah-kisah pemuda yang menghadapi tekanan hidup, ketidakpastian masa depan, dan konflik eksistensial. Dengan menggunakan metode tafsir tematik, penelitian ini mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an secara sistematis untuk merumuskan solusi yang bersifat teologis dan transformatif.

Adapun celah penelitian (*research gap*) yang diisi oleh penelitian ini terletak pada minimnya kajian tafsir Al-Qur'an yang secara khusus mengaitkan fenomena krisis transisi dewasa awal dengan kisah-kisah pemuda dalam Al-Qur'an. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan analisis tematik yang mengintegrasikan fenomena kontemporer dengan pesan teologis Al-Qur'an, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam kajian tafsir tematik sekaligus kontribusi praktis bagi generasi muda Muslim dalam menghadapi krisis kehidupan.

## **B. Kajian Teori**

### **1. *Quarter life crisis***

Fase kehidupan awal dewasa atau sering disebut sebagai *emerging adulthood* merupakan masa transisi penting yang menandai peralihan dari remaja menuju kedewasaan. Pada rentang usia 18 hingga awal 30-an, individu menghadapi berbagai tantangan, seperti pencarian

identitas, stabilitas karier, hubungan interpersonal, dan makna hidup.<sup>6</sup> Fase ini ditandai oleh perubahan signifikan dalam kehidupan individu, baik secara psikologis maupun sosial.<sup>7</sup> Dalam kondisi modern, individu pada usia ini sering kali menghadapi tekanan besar yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mereka.

*Quarter life crisis* merujuk pada krisis emosional, psikologis, dan eksistensial yang dialami individu pada usia awal dewasa. Menurut Robbins dan Wilner dalam penelitian Masluchah, fenomena ini muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan individu dan realitas yang dihadapi, yang sering kali menciptakan perasaan cemas, bingung, atau kehilangan arah.<sup>8</sup> Krisis ini berbeda dari *midlife crisis* yang terjadi di usia paruh baya, karena lebih berkaitan dengan eksplorasi identitas dan ketidakpastian masa depan daripada refleksi terhadap masa lalu.<sup>9</sup>

Terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya *Quarter life crisis*, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi tekanan untuk menemukan jati diri, kebutuhan untuk mencapai pencapaian tertentu, dan ambisi pribadi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tuntutan sosial, tekanan keluarga, persaingan kerja, serta ekspektasi masyarakat tentang kapan seseorang harus menikah, memiliki pekerjaan

---

<sup>6</sup> Nabila Netrianda Heryadi, "Iman Dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Qualiter-Life Crisis," *Jurnal Psikologi Islam* Vol.7 No.1 (2020): 30.

<sup>7</sup> Heryadi, 32.

<sup>8</sup> Luluk Masluchah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi* Vol.6 No.1 (2022): 14.

<sup>9</sup> Na'imin, "Midlife Crisis Efek Psikologis Jangka Panjang Akibat Fatherless Perspektif Fikih Hadhanah : Studi Kasus Di Temanggung," *Jurnal MEDIASAS* Vol.7 No.1 (2024): 114.

tetap, atau mencapai stabilitas finansial.<sup>10</sup> Ketidaksesuaian antara harapan ideal dan realitas ini menjadi pemicu utama munculnya krisis.

Secara psikologis, individu yang mengalami *Quarter life crisis* sering kali merasa tertekan, cemas, bahkan depresi. Mereka mungkin merasa tidak mampu memenuhi harapan yang diberikan oleh diri sendiri atau orang lain. Robbins dan Wilner menyatakan bahwa individu pada fase ini sering merasa terjebak dalam kondisi yang sulit diubah, seperti pekerjaan yang tidak memuaskan, hubungan yang tidak bahagia, atau ketidakpastian tentang tujuan hidup.<sup>11</sup> Krisis ini juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan pandangan individu terhadap masa depan.

Selain dampak psikologis, *Quarter life crisis* juga memiliki implikasi sosial yang signifikan. Individu mungkin mengalami isolasi sosial karena merasa tidak sesuai dengan standar atau pencapaian kelompok sebayanya. Media sosial sering kali memperburuk keadaan ini dengan memberikan gambaran yang tidak realistis tentang kesuksesan dan kebahagiaan, sehingga memperkuat rasa tidak puas dan iri hati.<sup>12</sup> Fenomena ini mengarah pada tekanan sosial yang semakin besar bagi generasi muda.

---

<sup>10</sup> Melati, "Quarter Life Crisis: Apa Penyebab Dan Solusinya Dilihat Dari Perspektif Psikologi?," 54.

<sup>11</sup> Tiro Afandi, "Implementasi Sabar Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi Milenial Di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat" (UIN Raden Intan Lampung, 2023), 35.

<sup>12</sup> Afandi, 36.

Meskipun penuh tantangan, *Quarter life crisis* juga dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan dan transformasi pribadi. Proses menghadapi krisis ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi tujuan hidup, mengidentifikasi nilai-nilai inti, dan membuat keputusan yang lebih bermakna. Arnett menyatakan bahwa fase *emerging adulthood* adalah waktu untuk bereksperimen dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan hidup, sehingga dapat menjadi batu loncatan menuju kedewasaan yang lebih matang.<sup>13</sup>

Menghadapi *Quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan komunitas. Selain itu, pendekatan spiritual juga dapat membantu individu menemukan ketenangan batin dan makna dalam hidup mereka. Dalam hal ini, pencarian makna hidup adalah elemen penting dalam mengatasi tantangan eksistensial. Nilai-nilai agama atau spiritualitas dapat memberikan panduan moral dan rasa tujuan yang membantu individu menghadapi ketidakpastian.<sup>14</sup>

Dengan demikian, *Quarter life crisis* merupakan fenomena yang kompleks namun signifikan dalam kehidupan awal dewasa. Krisis ini bukan hanya tantangan, tetapi juga peluang untuk pertumbuhan pribadi dan penemuan tujuan hidup. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual, individu dapat

---

<sup>13</sup> Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties, (Oxford:," *Oxford University Press*, 2004, 6, <https://books.google.co.id/books?id=CrGq7n4830kC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

<sup>14</sup> Afandi, "Implementasi Sabar Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi Milenial Di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat," 3.

mengatasi krisis ini dengan lebih baik. Penelitian yang mendalami fenomena ini, termasuk pendekatan berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an, dapat memberikan solusi yang relevan dan bermakna bagi generasi muda Islam dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

## 2. Faktor-faktor *Quarter life crisis*

*Quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi, menciptakan ketegangan dan kebingungan pada individu yang mengalaminya. Berikut adalah faktor-faktor utama yang menyebabkan *Quarter life crisis*:

### a. Tekanan untuk Mencapai Pencapaian Hidup

Salah satu faktor utama yang menyebabkan *Quarter life crisis* ialah tekanan untuk mencapai pencapaian tertentu pada usia muda. Banyak individu merasa harus mencapai stabilitas pekerjaan, memiliki pasangan hidup, atau memenuhi ekspektasi sosial pada usia tertentu. Tuntutan untuk mencapai kesuksesan yang terlihat ideal sering kali membebani psikologis individu, menciptakan perasaan tidak mampu atau tertinggal jika pencapaian tersebut belum tercapai.<sup>15</sup> Hal ini sering kali terjadi karena adanya standar sosial yang dibentuk oleh keluarga, teman, dan media sosial.

---

<sup>15</sup> Sa'adah, "*Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah)*," 25.

b. Perubahan Identitas dan Pencarian Jati Diri

Masa dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas yang intens. Dalam fase tersebut, individu sedang berjuang untuk mencapai kejelasan tentang siapa mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup.<sup>16</sup> Jika individu tidak berhasil mengidentifikasi dan menerima identitas mereka, mereka dapat merasa terjebak dalam kebingungan peran dan kehilangan arah hidup. Proses pencarian identitas ini, meskipun penting untuk perkembangan pribadi, sering kali memicu rasa ketidakpastian yang menjadi ciri khas dari *Quarter life crisis*.

c. Ketidakpastian Karier dan Masa Depan

Pada usia 20-an, banyak individu yang mulai memasuki dunia kerja atau mengejar karier, tetapi mereka sering kali merasa tidak puas atau tidak yakin dengan pilihan karier mereka. Persaingan

ketat di pasar kerja, pengangguran, atau pekerjaan yang tidak sesuai dengan *passion* dan harapan pribadi dapat menyebabkan ketidakpuasan dan kebingungan mengenai masa depan.<sup>17</sup>

Ketidakpastian ini dapat memicu stres, kecemasan, dan keraguan yang mendalam tentang arah hidup.

d. Tekanan Sosial dan Budaya

---

<sup>16</sup> Sa'adah, 26.

<sup>17</sup> Sa'adah, "*Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah)*," 26.

Generasi muda sering kali terpapar pada tekanan sosial yang datang dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, dan media sosial. Media sosial, khususnya, menciptakan gambaran kehidupan yang sempurna, di mana individu sering membandingkan kehidupan mereka dengan pencapaian orang lain yang terlihat lebih sukses atau bahagia.<sup>18</sup> Hal ini memperburuk perasaan tidak puas dan tertekan. Sebagai contoh, seseorang yang belum menemukan pasangan hidup atau pekerjaan yang stabil bisa merasa tertinggal atau tidak sesuai dengan norma sosial yang ada, yang menyebabkan krisis identitas dan kebingungan.

e. Keterbatasan Sumber Daya Ekonomi

Masalah ekonomi juga menjadi faktor yang signifikan dalam munculnya *Quarter life crisis*. Generasi muda sering kali dihadapkan pada ketidakpastian finansial, seperti meningkatnya biaya pendidikan, utang mahasiswa, biaya hidup yang tinggi, dan gaji yang tidak sebanding dengan harapan.<sup>19</sup> Tekanan ekonomi ini memperburuk stres, menyebabkan perasaan ketidakmampuan dalam mencapai kebebasan finansial, yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka.

f. Keterbatasan dalam Pengembangan Diri

---

<sup>18</sup> Ananda Setiagils, "Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Generasi Z Di Perguruan Tinggi" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), 24.

<sup>19</sup> Setiaglis, "Peran Lingkungan Sosial Dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Generasi Z Di Perguruan Tinggi" 25.

Pada usia muda, individu sering kali merasa bahwa mereka belum sepenuhnya berkembang atau belum mencapai potensi terbaik mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri, baik dalam hal pencapaian akademik, karier, atau kehidupan pribadi.<sup>20</sup> Ketidakmampuan untuk memenuhi standar yang telah ditetapkan sering kali memicu perasaan kegagalan dan krisis eksistensial. Oleh karena itu, mereka merasa tidak dapat menemukan arah yang jelas atau tujuan hidup yang memadai, yang memperburuk *Quarter life crisis*.

g. Harapan Ideal yang Tidak Terwujud

Harapan pribadi yang tidak realistis atau terlalu tinggi terhadap kehidupan sering kali menjadi sumber utama dari *Quarter life crisis*. Ketika realitas kehidupan tidak sesuai dengan harapan yang telah dibangun, individu merasa frustrasi dan kecewa.<sup>21</sup>

Harapan ini bisa datang dari diri sendiri, keluarga, atau masyarakat, dan sering kali menuntut pencapaian yang sempurna dalam waktu yang singkat. Ketika pencapaian tersebut tidak terwujud, individu bisa merasa terjebak dan tidak puas dengan hidup mereka.

### 3. Strategi Menghadapi *Quarter life crisis*

Dalam konteks untuk membantu individu melewati masa sulit *Quarter life crisis*, diperlukan strategi yang efektif dan praktis. Merujuk

---

<sup>20</sup> Setiagils, 25.

<sup>21</sup> Setiagils, 26.



pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syifa'ussur tentang strategi menghadapi fenomena *Quarter life crisis*, terdapat beberapa pendekatan yang bisa diimplementasikan. Elemen-elemen dalam strategi tersebut meliputi:<sup>22</sup>

- a. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain. *Quarter life crisis* sering kali memunculkan perasaan cemas dan tidak puas dengan diri sendiri, terutama ketika individu terjebak dalam kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Salah satu strategi utama untuk menghadapi situasi ini adalah dengan berhenti membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain dan lebih fokus untuk mengenali potensi diri. Setiap individu memiliki perjalanan hidup yang unik, dan memahami hal ini dapat membantu meredakan tekanan sosial yang tidak perlu. Melalui refleksi mendalam, seperti menulis jurnal atau mengeksplorasi minat pribadi, seseorang dapat lebih memahami kekuatan, nilai, dan tujuan hidup mereka, sehingga membangun rasa percaya diri yang lebih kokoh.

- b. Mengubah keraguan menjadi tindakan. Daripada terus-menerus terjebak dalam dilema atau rasa takut gagal, individu disarankan untuk mengambil langkah kecil menuju tujuan mereka. Misalnya, membuat daftar rencana sederhana dan berfokus pada

---

<sup>22</sup> Syifa'ussurur, "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur," 62.

pencapaian satu langkah dalam satu waktu. Langkah ini tidak hanya membantu mengatasi rasa takut, tetapi juga menciptakan momentum yang positif. Ketika keberanian untuk mencoba tumbuh, individu akan lebih mudah menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan menjadikannya batu loncatan untuk mencapai keberhasilan.<sup>23</sup>

- c. Menemukan *support-system*. menemukan dan membangun hubungan dengan orang-orang yang dapat menjadi *support system* adalah langkah penting lainnya. Kehadiran teman, keluarga, mentor, atau komunitas yang mendukung dapat memberikan dorongan emosional dan membantu individu tetap optimis di tengah tekanan. Dukungan dari lingkungan yang positif juga memberikan ruang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan masukan yang membangun, serta memperluas perspektif dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>24</sup>

- d. Belajar mencintai diri sendiri juga merupakan elemen penting dalam strategi menghadapi *Quarter life crisis*. Dengan mengapresiasi usaha yang telah dilakukan, merawat kesehatan fisik dan mental, serta menerima ketidaksempurnaan diri, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Mencintai diri sendiri bukan berarti bersikap egois, melainkan

---

<sup>23</sup> Syifa'ussurur, "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur*," 63.

<sup>24</sup> Syifa'ussurur, 64.

memahami bahwa kebahagiaan pribadi adalah fondasi untuk mencapai hubungan yang sehat dengan orang lain dan kehidupan yang seimbang.<sup>25</sup>

- e. Membatasi penggunaan media sosial. Hal ini merupakan langkah yang signifikan. Media sosial sering kali menjadi tempat di mana individu merasa tertekan oleh standar kesuksesan yang tidak realistis. Mengurangi waktu yang dihabiskan untuk *scrolling* tanpa tujuan, memfilter akun-akun yang diikuti, dan lebih banyak berinteraksi dalam dunia nyata dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan produktivitas. Dengan memanfaatkan waktu tersebut untuk hal-hal yang lebih bermakna, seperti belajar keterampilan baru atau mempererat hubungan dengan orang terdekat, individu dapat menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan.<sup>26</sup>

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, *Quarter life crisis* dapat dikelola dengan lebih baik, memungkinkan individu untuk tumbuh secara emosional, menemukan makna hidup, dan mencapai tujuan yang sejati. Strategi ini tidak hanya membantu mengatasi tantangan, tetapi juga memberikan arah baru yang lebih positif dalam perjalanan hidup seseorang. Strategi-strategi ini tidak hanya menawarkan solusi emosional dan psikologis, tetapi juga menjadi

---

<sup>25</sup> Syifa'ussurur, "Menemukaenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur*," 65.

<sup>26</sup> Syifa'ussurur, 66.

langkah awal untuk membangun kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

#### 4. Tafsir Tematik

Tafsir Tematik merupakan salah satu dari empat metode atau metodologi untuk menafsirkan Al-Qur'an. Embrio kajian tafsir tematik telah ada sejak zaman Nabi Muhammad SAW, para sahabat dan generasi-generasi setelahnya. Kemudian dilanjutkan oleh para ulama-ulama seperti Abu Bakar Al-jassas, Ibnu Qoyyim, Muhammad bin Ahmad Al-Qurtuby.<sup>27</sup> kemudian metode tafsir tematik dikembangkan oleh tokoh-tokoh mufassir kontemporer diantaranya adalah Mustofa Muslim dengan karyanya yang berjudul *Mabahith fi al-Tafsir al-Mawdlu'i*. Selanjutnya, metode tafsir tematik dikembangkan secara sistematis oleh Ahmad Sayyid Al-Kumi ketika menjadi kepala jurusan Tafsir di Universitas Al-Azhar hingga menetapkan kajian tafsir tematik menjadi salah satu mata kuliah di universitas tersebut.<sup>28</sup>

Penjelasan seputar metode tafsir tematik juga ditulis oleh 'Abd Al-Hayy Al-Farmawi dalam karyanya dengan berjudul *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Mawdlu'i*. Menurut Al-Farmawi metode tematik menjelaskan satu tujuan dari surah dalam Al-Qur'an yang membahas judul atau topik tertentu, melalui mekanisme pengumpulan atau menghimpunan ayat-ayat al-Qur'an yang akan dikaji dengan menertibkannya dengan

---

<sup>27</sup> Uun Yusufa, *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta Dan Jakarta* (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), 26.

<sup>28</sup> Yusufa, 31.

asbabun nuzul, munasabah antar ayat dan ayat, kemudian mengistinbatkan hukum-hukum.<sup>29</sup>

Senada dengan itu, Pendekatan Tafsir tematik ini juga dikolaborasikan secara beragam oleh pemikir-pemikir lain dari bangsa arab, maupun lainnya, dan juga Indonesia. Menurut Quraish Shihab salah satu penyebab yang mendorong kelahiran tafsir tematik adalah semakin berkembangnya aneka ilmu pengetahuan modern, kompleksnya persoalan yang memerlukan bimbingan Al-Qur'an, serta keterbatasan waktu yang tersedia untuk meraih informasi dan bimbingan tersebut. Selain itu, metode penafsiran yang hanya menghimpun pesan-pesan Al-Qur'an dalam satu surah saja yang mulai berkembang di tahun enam puluhan dinilai belum menuntaskan persoalan.<sup>30</sup>

Secara teoritis metode tafsir tematik merupakan metode yang pembahasannya dipicu oleh tema tertentu dengan mencari pandangan Al-Qur'an terhadap tema tersebut melalui menghimpun ayat-ayat yang relevan. Selanjutnya, menganalisis ayat demi ayat melalui pemahaman *Ulum al-Qur'an*. Kemudian menguatkan hasil analisa dengan mencantumkan hadis dan literatur yang berkaitan dengan tema. Kemudian menyimpulkannya dalam sebuah tulisan dengan pandangan yang menyeluruh.

---

<sup>29</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Jakarta: Mizan, 1992), 115.

<sup>30</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Masalah Umat* (Bandung: Mizan, 2000), xiii.

Dalam penelitian ini, metode tafsir tematik yang digunakan merujuk pada kerangka metodologis yang dirumuskan oleh ‘Abd al-Ḥayy al-Farmawī. Menurut al-Farmawī, tafsir tematik adalah metode penafsiran yang bertujuan menyingkap konsep dan nilai Al-Qur’an dengan mengkaji ayat-ayat yang memiliki keterkaitan makna dalam satu tema tertentu. Metode ini tidak hanya menekankan aspek tekstual ayat, tetapi juga memperhatikan konteks turunnya ayat, hubungan antarayat, serta tujuan moral dan teologis yang hendak disampaikan Al-Qur’an.<sup>31</sup>

Al-Farmawī merumuskan beberapa langkah sistematis dalam penerapan metode tafsir tematik. Pertama, menentukan tema yang akan dikaji secara jelas dan terfokus. Kedua, menghimpun seluruh ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan tema tersebut. Ketiga, mengkaji sebab-sebab turunnya ayat (*asbāb al-nuzūl*) dan konteks historisnya. Keempat, menganalisis korelasi dan keterkaitan antarayat untuk menemukan kesatuan makna. Kelima, merumuskan kesimpulan berupa konsep dan nilai Qur’ani yang relevan dengan tema kajian.<sup>32</sup>

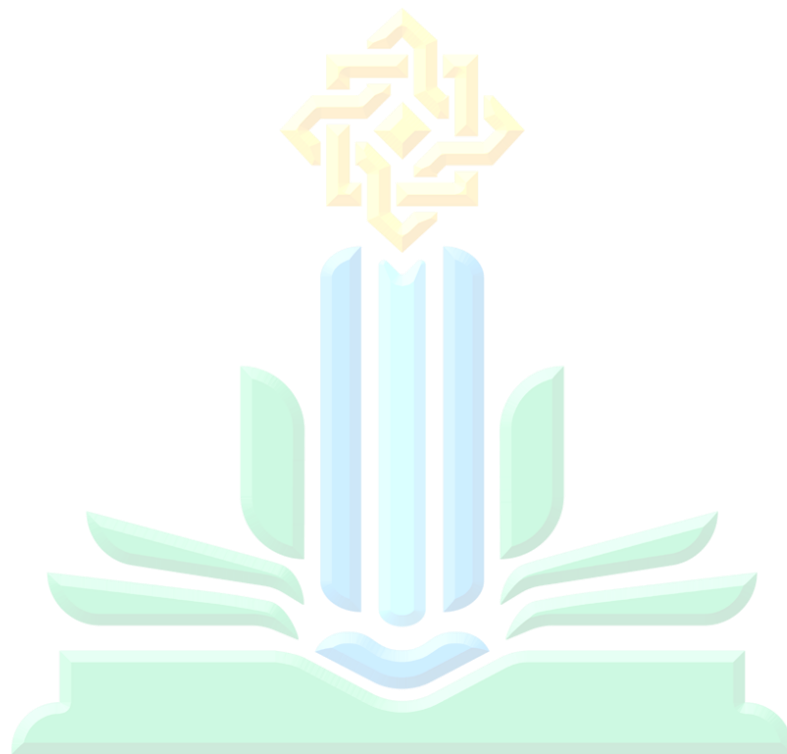
Metode tafsir tematik al-Farmawī dipilih dalam penelitian ini karena dinilai sesuai untuk mengkaji ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur’an dan merumuskan nilai-nilai keteladanan yang relevan dalam menghadapi fenomena krisis transisi dewasa awal (*quarter life crisis*). Dengan metode ini, ayat-ayat Al-Qur’an tidak dipahami secara parsial,

---

<sup>31</sup> Abd al-Ḥayy al-Farmawī, *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū‘ī: Dirāsah Manhajīyyah Mawḍū‘īyyah* (Kairo: Dār al-Fikr, 1997), 41–43

<sup>32</sup> Abd al-Ḥayy al-Farmawī, *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū‘ī*, 44–50

melainkan sebagai satu kesatuan pesan teologis yang memberikan panduan komprehensif bagi manusia dalam menghadapi problematika kehidupan, khususnya pada fase usia muda.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menjadikan sumber-sumber tertulis sebagai data utama. Data penelitian diperoleh melalui penelaahan terhadap Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, serta literatur ilmiah yang relevan dengan tema krisis transisi dewasa awal. Penelitian kepustakaan dipilih karena objek kajian penelitian ini berupa teks keagamaan dan pemikiran konseptual yang memerlukan analisis mendalam terhadap sumber-sumber normatif dan interpretatif.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan teologis, yaitu pendekatan yang berupaya memahami fenomena kehidupan manusia berdasarkan perspektif ajaran ketuhanan sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an. Pendekatan teologis digunakan untuk menelaah bagaimana Al-Qur'an memandang krisis kehidupan yang dialami manusia, khususnya pada fase dewasa awal, serta bagaimana nilai-nilai keimanan dan spiritualitas ditawarkan sebagai solusi. Dengan pendekatan ini, fenomena *quarter-life crisis* tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika iman dan relasi manusia dengan Allah swt.



## **B. Sumber Data**

### **1. Data Primer**

Data primer ialah informasi yang didapatkan dari pencarian yang dilakukan secara langsung tanpa perantara. Data primer dalam penelitian ini berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kisah-kisah pemuda, khususnya kisah Ashabul Kahfi, Nabi Ibrahim pada masa muda, dan Nabi Yusuf pada fase awal kehidupannya. Pemilihan ayat-ayat tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kisah-kisah tersebut secara eksplisit menggambarkan pengalaman pemuda dalam menghadapi tekanan sosial, konflik batin, ketidakpastian masa depan, serta ujian keimanan.

Ayat-ayat tersebut dipilih karena mengandung nilai-nilai teologis yang relevan dengan fenomena krisis transisi dewasa awal, seperti keteguhan iman, keberanian mengambil keputusan moral, kesabaran dalam menghadapi ujian, dan tawakal kepada Allah SWT.

Dengan demikian, sumber data primer ini dinilai representatif untuk dianalisis melalui metode tafsir tematik dalam rangka merumuskan solusi Qur'ani terhadap krisis kehidupan yang dialami generasi muda.

### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang didapat dari sumber kedua. Data sekunder dari penelitian ini ialah literatur-literatur tentang yang memiliki relevansi dengan tema *Quarter life crisis*, seperti: kitab tafsir, buku, jurnal, skripsi dan lain-lain.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis pilih yaitu teknik dokumentasi. Sugiono menyatakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>1</sup> Teknik dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan :

- a. Mengumpulkan data dari literatur yang dibutuhkan.
- b. Mengelompokkan data sesuai dengan sistematika pembahasan.
- c. Membuat ulasan dari masing-masing data.

### D. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada teknik analisis data model Miles dan Huberman yang memuat langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Pengumpulan Data (*Data Collection*)

Pada penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan dengan observasi (pengamatan), wawancara mendalam, dokumentasi serta gabungan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi (triangulasi).<sup>2</sup>

#### 2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet.IV (Bandung: Alfabeta, 2021), 124.

<sup>2</sup> Sugiyono, 134.

Mereduksi data yaitu meringkas, memilih hal-hal penting, memfokuskan pada hal-hal yang paling utama, mencari tema serta polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas serta mempermudah penulis dalam pengumpulan data selanjutnya.<sup>3</sup>

### 3. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dikerjakan dalam bentuk pemaparan singkat, bagan, hubungan antar kategori. Hal yang paling sering dilakukan dalam menyajikan data penelitian kualitatif ialah dengan teks yang bersifat naratif. Penyajian data bertujuan untuk memudahkan dalam memahami apa yang terjadi serta merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.<sup>4</sup>

### 4. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Tahapan terakhir ialah analisis data, dalam hal ini penulis juga menambahkan teknik analisis korelasi guna penarikan kesimpulan dan verifikasi data.

## **E. Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi. Triangulasi merupakan teknik validasi data dengan membandingkan dan memeriksa informasi dari berbagai sumber atau metode yang berbeda. Terdapat beberapa jenis triangulasi; triangulasi

<sup>3</sup> Sugiyono, 135

<sup>4</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 137

sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber yaitu membandingkan data dari berbagai informan atau sumber data untuk mengidentifikasi konsistensi informasi. Triangulasi teknik yaitu menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data, misalnya wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi waktu harus dilakukan karena kredibilitas data juga tergantung kapan data tersebut ditemukan. Dalam diskursus *Quarter life crisis* dan tafsir tematik, teknik keabsahan data yang digunakan ialah triangulasi sumber.

#### **F. Tahap-tahap Penelitian**

Berikut adalah tahap-tahap penelitian:

1. Perumusan masalah yang meliputi identifikasi isu utama penelitian, yaitu bagaimana ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas pemuda dapat menjadi solusi bagi individu yang mengalami *Quarter life crisis*.
2. Kajian pustaka yang mencakup: studi literatur tentang konsep pemuda dalam Al-Qur'an, fenomena *Quarter life crisis*, dan relevansi tafsir tematik dalam memahami ayat-ayat tertentu. Selain itu, kajian ini juga melibatkan peninjauan terhadap teori-teori terkait, seperti teori perkembangan psikososial dan pendekatan tematik dalam tafsir Al-Qur'an.
3. Menggunakan desain penelitian yang berfokus pada metodologi tafsir tematik. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema pemuda, seperti kisah Nabi Ibrahim, Nabi Yusuf, Ashabul Kahfi, dan pemuda pengikut Nabi Musa.

4. Pengumpulan data dilakukan melalui telaah teks Al-Qur'an, tafsir-tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur pendukung terkait *Quarter life crisis*.
5. Analisis data dilakukan melalui tiga langkah utama: 1) analisis tematik untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang relevan dalam ayat-ayat pemuda; 2) analisis kontekstual untuk memahami aplikasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan modern; dan 3) interpretasi tafsir untuk menjelaskan hubungan antara ayat-ayat Al-Qur'an dan fenomena *Quarter life crisis* untuk menemukan solusi yang relevan.
6. Kesimpulan dan saran akan dirumuskan berdasarkan hasil penelitian. Peneliti akan menyimpulkan bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang dikaji dapat memberikan solusi atas *Quarter life crisis* dan merekomendasikan penelitian lanjutan serta aplikasi temuan dalam pendidikan dan pembinaan generasi muda.
7. Penulisan laporan penelitian mencakup penyusunan laporan yang sistematis dengan bagian-bagian seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan, metodologi, analisis, hasil, diskusi, dan kesimpulan. Proses revisi dilakukan untuk memastikan kualitas dan kesesuaian laporan dengan standar akademik.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini tersusun sebagai berikut:

BAB I : berupa pendahuluan, yang terdiri dari konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan. Hal tersebut dimaksudkan agar dapat memberi arah dalam penelitian ini serta supaya penelitian ini tetap konsisten dan sistematis sesuai dengan riset.

BAB II : berupa kajian pustaka yang terdiri dari penelitian terdahulu, yang digunakan oleh peneliti agar dapat mengetahui sisi kebaharuan dari sebuah penelitian serta terdapat kajian teori yang merupakan pisau analisis dari sebuah penelitian.

BAB III : berupa metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV : berupa penyajian data dan analisis yang terdiri dari gambaran obyek penelitian, penyajian data dan analisis, serta pembahasan temuan.

BAB V : berupa penutup yang terdiri dari simpulan yang ditarik dari keseluruhan pembahasan untuk menjawab masalah penelitian dan saran-saran yang bersumber dari temuan penelitian, pembahasan, dan simpulan akhir hasil penelitian.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

Berpijak pada Rumusan Fokus penelitian pada Bab pendahuluan, maka ada dua poin pembahasan yang hendak diuraikan dalam penelitian ini dengan sajian sebagai berikut:

#### A. *Quarter life crisis* dalam Ayat-Ayat Pemuda

##### 1. Krisis yang dialami Ashabul Kahfi

Kisah Ashabul Kahfi merupakan salah satu cerita paling fenomenal dalam khazanah islam. Kisah yang menceritakan tentang sekelompok pemuda beriman yang tertidur lelap selama ratusan tahun di dalam sebuah gua demi mempertahankan keyakinan mereka. Kisah ini diabadikan dalam Al-Qur'an, tepatnya dalam Surah Al-Kahf ayat 9 sampai 26

Asbabun Nuzul dari ayat kisah Ashabul Kahfi ini merupakan jawaban salah satu dari tiga pertanyaan orang-orang Quraisy terhadap Nabi Muhammad, atas suruhan orang Yahudi. *“tanyakan kepada Muhammad, berapa jumlah para pemuda yang meninggalkan kaumnya (Ashabul Kahfi) di masa silam, dan apa yang mereka alami?”* Nabi pun menjawab: *“akan ku jawab esok.”* hingga 15 hari lamanya baru turunlah ayat tersebut (QS. Al-Kahfi ayat 9 – 26).<sup>1</sup>

Al-Qur'an tidak secara spesifik menyebutkan angka usia para pemuda Ashabul Kahfi. Namun, kata *فَتْنَةً* yang digunakan untuk

---

<sup>1</sup> Muhammad Atim, *Kisah Inspirasi Ashabul Kahfi : Pemuda Penggenggam Iman Di Tengah Fitnah* (Surabaya: Nasmedia Pustaka, 2018), 6.

menggambarkan mereka dalam Surah Al-Kahf (ayat 10) mengindikasikan bahwa mereka adalah pemuda di usia belia.

إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى

“Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami menambahkan petunjuk kepada mereka.”<sup>2</sup>

Menurut Imam Al-Qurthubi kata *فِتْيَةٌ* merupakan bentuk jamak dari *فَتًى* yang berarti seorang pemuda dengan rentan usia akhir remaja, yakni 18 sampai 30 Tahun.<sup>3</sup> Mufasir lain seperti At-Thabari tidak menyebutkan secara literal usia mereka. Beliau hanya menyifati para pemuda itu sebagai pemuda yang kuat fisik dan spiritualnya.

Terkait berapa banyak jumlah mereka, memang ada banyak versi. Bahkan dalam QS. Al-Kahfi ayat 22 dijelaskan bahwa tidak ada yang tahu pasti berapa jumlah mereka selain Allah. Sebab Allah tidak ingin para manusia hanya berkutat pada perdebatan jumlah, sehingga mengabaikan hikmah di balik kisah tersebut.

سَيَقُولُونَ ثَلَاثَةٌ رَّابِعُهُمْ كَلْبُهُمْ وَيَقُولُونَ خَمْسَةٌ سَادِسُهُمْ كَلْبُهُمْ رَجْمًا بِالْغَيْبِ وَيَقُولُونَ سَبْعَةٌ وَثَامِنُهُمْ كَلْبُهُمْ قُلْ رَّبِّي أَعْلَمُ بِعَدَّتِهِمْ مَا يَكُونُ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ إِلَّا قَلِيلٌ ۚ فَلَا تُمَارِ فِيهِمْ إِلَّا مِرَاءً ظَاهِرًا وَلَا تَسْتَفْتِ فِيهِمْ مِنْهُمْ أَحَدًا

(sebagian orang) mengatakan, “(Jumlah mereka) tiga (orang). Yang keempat adalah anjingnya.” (Sebagian lain) mengatakan, “(Jumlah mereka) lima (orang). Yang keenam adalah anjingnya,” sebagai terkaan terhadap yang gaib. (Sebagian lain lagi) mengatakan, “(Jumlah mereka) tujuh (orang). Yang kedelapan adalah anjingnya.” Katakanlah (Nabi Muhammad),

<sup>2</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 216.

<sup>3</sup> Muhammad Ibn Ahmad Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an* (Lebanon: Dar al-Kotob al-Islamiyah, 1993), 154.



“Tuhanku lebih mengetahui jumlah mereka. Tidak ada yang mengetahui (jumlah) mereka kecuali sedikit.” Oleh karena itu, janganlah engkau (Nabi Muhammad) berbantah tentang hal mereka, kecuali perbantahan yang jelas-jelas saja (ringan). Janganlah engkau minta penjelasan tentang mereka (penghuni gua itu) kepada siapa pun dari mereka (Ahlulkitab). (QS. Al-Kahfi: 22)<sup>4</sup>

Para pemuda Ashabul Kahfi Hidup pada masa kekaisaran Thorthus (salah satu negeri Romawi) yang kala itu dipimpin oleh seorang Raja zalim bernama Dekianus, atau pasca periode kenabian Isa as. Mereka bersedih melihat maraknya fitnah yang tersebar di antara kaumnya kala itu. Raja Dekianus memerintahkan kepada semua warganya untuk menyembah berhala dan mengancam akan membunuh siapa pun yang tak mengindahkan perintah tersebut.

Pada mulanya, para pemuda ini bukanlah satu kelompok, mereka hidup di daerah kaumnya masing-masing. Hingga pada suatu hari, saat perayaan besar tahunan digelar, mereka datang diajak oleh orang tuanya.

Betapa tersayatnya hati mereka saat menyaksikan kemungkaran dalam acara tersebut. Semua kaum menyembah berhala dan menyembelih hewan untuk dipersembahkan di hadapan berhala-berhala itu. Karena tak kuasa melihat kejadian tersebut, mereka pada akhirnya pergi meloloskan diri dari kaumnya. Salah seorang dari mereka tiba dan bernaung di bawah pohon.

Kemudian datanglah satu persatu yang lain menyusul.<sup>5</sup> Menariknya, mereka tak saling kenal. Begitulah jiwa, jika ada kesamaan idealisme, keyakinan,

---

<sup>4</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 212.

<sup>5</sup> Muhammad Atim, *Kisah Inspirasi Ashabul Kahfi: Pemuda Penggenggam Iman Di Tengah Fitnah* (Surabaya: Nasmedia Pustaka, 2018), 14.

prinsip akan menyatu dengan sendirinya. Senada dengan sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah

الْأَرْوَاحُ جُنُودٌ مُّجَنَّدَةٌ فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا ائْتَلَفَ وَمَا تَنَافَرَ مِنْهَا اِخْتَلَفَ

“Ruh-ruh itu laksana tentara yang terlatih, yang saling kenal bakal menyatu dan yang berbeda pasti akan terpecah.” (HR. Muslim)<sup>6</sup>

Pada mulanya, mereka saling diam dan enggan berbicara secara terbuka karena rasa khawatir serta ketidaktahuan bahwa masing-masing dari mereka sebenarnya memiliki kesamaan akidah. Situasi tersebut berubah ketika salah satu dari mereka memberanikan diri untuk berbicara dan berkata, “Wahai kaumku, demi Allah, tidaklah kalian terpisah dari masyarakat kalian kecuali karena suatu alasan yang penting. Maka hendaknya setiap orang di antara kita mengungkapkan hal yang diyakininya.”

هَؤُلَاءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ ۖ إِلَهًا لَّوْلَا يَأْتُونَ عَلَيْهِمْ بِسُلْطٰنٍ بَيِّنٍ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرٰى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا

(Salah seorang dari para pemuda itu berkata kepada yang lain,) “Mereka itu kaum kami yang telah menjadikan tuhan-tuhan (untuk disembah) selain Dia. Mengapa mereka tidak mengemukakan alasan yang jelas (tentang kepercayaan mereka)? Maka, siapakah yang lebih zalim daripada orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah?” (QS. Al-Kahf: 15).<sup>7</sup>

Pernyataan tersebut memicu keberanian individu lain untuk menyatakan keyakinannya. Akhirnya, mereka mencapai kesepakatan dalam satu keyakinan dan menjalin ukhuwah (persaudaraan) yang dibangun atas

<sup>6</sup> Imam Abu al-Husayn Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 3 (Semarang: Karya Toha Putra, 1996), 156.

<sup>7</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 213.

dasar kebenaran dan keimanan yang sama. Kesatuan akidah tersebut mendorong mereka untuk mendirikan tempat ibadah, yang menjadi sarana bersama dalam melaksanakan ibadah dan memperkuat solidaritas spiritual mereka.

Kabar mengenai keberadaan mereka akhirnya sampai kepada pihak kerajaan. Raja pun memerintahkan agar mereka menghadap ke istana. Pemanggilan ini bukan sekadar pertemuan formal, melainkan bentuk interogasi otoriter terhadap keyakinan yang dianggap subversif oleh tatanan kekuasaan yang ada.<sup>8</sup>

Al-Tabari dalam tafsirnya memberikan rincian tambahan mengenai konteks sosial yang dihadapi para pemuda ini. Ia mencatat bahwa mereka sebenarnya merupakan golongan bangsawan muda yang tumbuh dalam lingkungan istana, tetapi menolak ikut dalam praktik penyembahan berhala yang diwajibkan. Dalam penjelasannya, al-Tabari mengutip riwayat dari

Wahb bin Munabbih: *“Mereka adalah anak-anak dari tokoh terkemuka, yang mulai menjauhi ritual-ritual kaum mereka, hingga satu sama lain saling mengenali karena mereka sering berkumpul di tempat yang sama untuk menghindari syirik.”*<sup>9</sup>

Fakta ini agaknya menghadirkan dilema yang cukup besar bagi para pemuda tersebut. Di satu sisi, status sosial mereka memberi kenyamanan, keamanan, dan peluang untuk mempertahankan kedudukan dalam struktur

---

<sup>8</sup> Muhammad Atim, *Kisah Inspirasi Ashabul Kahfi : Pemuda Penggenggam Iman Di Tengah Fitnah* (Surabaya: Nasmedia Pustaka, 2018), 16.

<sup>9</sup> Muhammad Ibn Jarir At-Tabari, *Jami' Al-Bayan Fi Tafsir Al-Qur'an* (Lebanon: Dar al-Kotob al-Islamiyah, 2005), 173.

politik dan budaya politeistik yang dominan. Namun, di sisi lain, kesadaran akan kebenaran tauhid serta penolakan terhadap praktik syirik yang merajalela mendorong mereka untuk keluar dari zona aman tersebut.<sup>10</sup>

Secara sosiologis, dilema ini mencerminkan dinamika disonansi identitas, yaitu konflik antara identitas sosial yang melekat (sebagai elite bangsawan) dan identitas religius yang tumbuh melalui kesadaran etis dan intelektual. Situasi ini menuntut keberanian luar biasa untuk melepaskan segala privilese yang melekat, bahkan mempertaruhkan hidup, demi keyakinan akan kebenaran mutlak.

Jika dikembalikan pada sudut pandang *Quarter life crisis*, masa muda yang dihantui kecemasan akan masa depan, arah karier dan tujuan eksistensial. Ashabul Kahfi menghadapi krisis serupa, bahkan dalam skala yang lebih besar. Mereka dilahirkan dan dibesarkan di lingkungan elit, dididik dalam sistem sosial yang sudah mapan. Namun pada titik kritis kebangkitan spiritual mereka, membuatnya harus kembali mempertanyakan dalam hatinya, tentang apa langkah yang harus mereka tempuh selanjutnya.

## **2. Krisis yang dialami Nabi Ibrahim Muda**

Nabi Ibrahim ‘alaihi salam hidup di tengah-tengah masyarakat Babilonia yang dikenal sangat menyimpang dari tauhid. Mereka menyembah berhala, langit dan bintang, bahkan sebagian dari mereka mengukhtuskan raja, yakni Namrud, sebagai tuhan. Ayah Nabi Ibrahim,

---

<sup>10</sup> Muhammad Atim, *Kisah Inspirasi Ashabul Kahfi : Pemuda Penggenggam Iman Di Tengah Fitnah* (Surabaya: Nasmedia Pustaka, 2018), 19.

sebagaimana disebut dalam Al-Qur'an bernama Āzar, juga termasuk bagian dari kaum yang melakukan penyimpangan tersebut.

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ لِأَبِيهِ أَزَّرَ اتَّخَذُ أَصْنَامًا إِلَهَةً إِيَّيَّكَ وَقَوْمَكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

(Ingatlah) ketika Ibrahim berkata kepada ayahnya, Azar, “Apakah (pantas) engkau menjadikan berhala-berhala itu sebagai tuhan? Sesungguhnya aku melihat engkau dan kaummu dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Al-An‘am: 74).<sup>11</sup>

Ibn Jarir dalam tafsirnya menyatakan bahwa ‘Āzar bukan hanya seorang Ṣanamī صَنَامِي (penyembah berhala) melainkan juga ṣannāmī صَنَّامِي (pembuat berhala), sebuah profesi yang terkait langsung dengan fungsi ritual masyarakat Babilonia.<sup>12</sup> Dalam tradisi masyarakat yang menjadikan berhala sebagai objek ibadah, profesi ini bukan sekedar ekonomi, melainkan juga beririsan dengan fungsi religius-simbolik dalam strata sosial.<sup>13</sup>

Menurut sebuah riwayat israiliyat yang dikutip oleh al-Qurtubi dalam kitab tafsirnya, menyebut bahwa Azar memiliki kedekatan dengan Raja Namrud, penguasa Babilonia. Dalam struktur sosial masyarakat paganistik kuno, para pembuat dan penjaga berhala sangat mungkin sekali menjadi bagian dari kelas elit-religius, semacam pendeta atau imam besar.<sup>14</sup>

Kisah Konfrontasi Nabi Ibrahim muda bermula saat dirinya mulai melakukan refleksi eksistensial terhadap berhala-berhala sesembahan

<sup>11</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 158

<sup>12</sup> At-Tabari, 256.

<sup>13</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim* (Beirut: Dar al-'Ilm, 2000), 176.

<sup>14</sup> Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, 211.

kaumnya. Baginya, berhala-berhala itu tak memiliki kekuasaan sedikit pun sehingga tidak patut untuk dipertuhankan. Kemudian Ibrahim muda mulai memberanikan diri untuk melakukan seruan terhadap keluarganya, terutama sang ayah, agar bertauhid kepada Allah swt. Tuhan yang haq.<sup>15</sup>

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ لِأَبِيهِ أَرَزَّرَ اتَّخَذَ أَصْنَامًا إِلَهًا لِّيَ آتِيَّ أَرْكَ وَفَوْمَكَ فِي ضَلَلٍ مُّبِينٍ ٧٤

(Ingatlah) ketika Ibrahim berkata kepada ayahnya, Azar, “Apakah (pantas) engkau menjadikan berhala-berhala itu sebagai tuhan? Sesungguhnya aku melihat engkau dan kaummu dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Al-An'am: 74)<sup>16</sup>

Dalam sebuah riwayat tafsir, at-Tabari menyatakan bahwa ajakan Nabi Ibrahim kepada ayahnya ini bukan menggunakan narasi teguran, melainkan dengan bahasa yang lembut dan penuh kasih sayang. Namun cinta tak selalu berbalas cinta. Azar marah, bukan karena merasa ditegur, namun keyakinannya selama ini berani digugatny. Saking marahnya, Azar mengusir Ibrahim bahkan mengancam hendak merajamnya.

قَالَ أَرَأَيْتَ أَنْتَ عَنْ إِلَهِي يَا إِبْرَاهِيمُ ۚ لَكِن لَّمْ تَنْتَهِ لَأَرْجُمَنَّكَ وَاهْجُرْنِي مَلِيًّا ٤٦

Dia (bapaknya) berkata, “Apakah kamu membenci tuhan-tuhanku, wahai Ibrahim? Jika tidak berhenti (mencela tuhan yang kusembah), engkau pasti akan kurajam. Tinggalkanlah aku untuk waktu yang lama.” (QS. Maryam: 46)<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet.11, 2012, 198.

<sup>16</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 98

<sup>17</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 134

Menurut al-Qurtubi, Azar bahkan berencana menyerahkan Ibrahim kepada sang Raja atau masyarakat agar mendapat hukuman, sebagai balasan karena telah berani menistakan sesembahan-sesembahan mereka.<sup>18</sup>

Pada puncaknya, Nabi Ibrahim menghancurkan berhala-berhala tersebut (menyisakan yang besar) untuk membuktikan kepada Raja dan kaumnya, bahwa berhala itu sama sekali tak punya kekuatan sedikit pun, bahkan untuk sekedar mempertahankan eksistensinya. Peristiwa heroik ini terjadi saat Nabi Ibrahim berusia kisaran 16-20 Tahun. Sebagaimana yang disebut oleh Ibnu Katsir saat menafsirkan kata فَتَى dalam QS. Al-Anbiya' ayat 60.

قَالُوا سَمِعْنَا فَتًى يَذْكُرُهُمْ يُقَالُ لَهُ ۖ إِبْرَاهِيمُ ۖ ٦٠

Mereka (para penyembah berhala yang lain) berkata, “Kami mendengar seorang pemuda yang mencela mereka (berhala-berhala). Dia dipanggil dengan nama Ibrahim.” (QS. Al-Anbiya’: 60)<sup>19</sup>

Tindakan penghancuran berhala ini sontak memicu kemarahan besar Raja dan kaumnya. Terlebih, saat nabi Ibrahim mengeluarkan pertanyaan di hadapan khalayak. *“mengapa tidak kalian tanyakan saja pada berhala yang besar itu? Jika memang ia dapat berbicara”* setelah sesaat sebelumnya ia ditanya, siapa yang telah menghancurleburkan sesembahan mereka. Merasa

<sup>18</sup> Al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*, 212.

<sup>19</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 98

tak mampu membantah argumentasi nabi Ibrahim, akhirnya para kaum menghukum Nabi Ibrahim dengan dibakarnya hidup-hidup.<sup>20</sup>

قَالُوا حَرِّقُوهُ وَانصُرُوا آلِهَتَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ ٦٨

Mereka berkata, “Bakarlah dia (Ibrahim) dan bantulah tuhan-tuhan kamu jika kamu benar-benar hendak berbuat.” (QS. Al-Anbiya’: 68)<sup>21</sup>

Menurut riwayat dari Ka’ab al-Ahbar yang dikutip oleh at-Tabari, *“tidak ada api yang pernah dinyalakan lebih basar dari api yang digunakan untuk membakar Ibrahim.”* Para kaum mengumpulkan kayu bakar selama satu bulan penuh. Sebagai bentuk luapan kekesalan atas apa yang telah Ibrahim perbuat. Hingga kobaran api menjulang tinggi sampai burung-burung yang terbang di atasnya pun hangus oleh panasnya<sup>22</sup>

Kisah Nabi Ibrahim muda merupakan salah satu cerita paling ekstrem dari ujian seorang Nabi. Ia ditolak oleh ayah kandungnya, diintimidasi oleh Raja dan kaumnya, tidak memiliki satu pun pengikut di awal fase dakwahnya, dan pada puncaknya ia harus dihukum mati secara brutal. Sebuah krisis terbesar dalam perjalanan hidup Nabi Ibrahim justru terjadi pada masa mudanya.

### 3. Krisis yang dialami Nabi Yusuf Muda

Nabi Yusuf AS adalah salah satu nabi Bani Israil yang kisahnya dikisahkan secara utuh dalam satu surah dalam Al-Qur'an, yakni Surah

<sup>20</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim* (Beirut: Dar al-'Ilm, 2000), 177.

<sup>21</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 164

<sup>22</sup> At-Tabari, *Jami' Al-Bayan Fi Tafsir Al-Qur'an*, 216.



Yusuf. Kisah ini dikenal dengan sebutan "*ahsanal-qashash*" (kisah terbaik), sebagaimana disebut dalam QS. Yusuf ayat 3.

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ

“Kami menceritakan kepadamu (Nabi Muhammad) kisah yang paling baik” (QS. Yusuf: 3)<sup>23</sup>

Menurut Quraish Shihab, narasi yang disampaikan Al-Qur'an tidak hanya bersifat historis, tetapi juga sarat dengan nilai moral, spiritual, dan pendidikan.<sup>24</sup>

Nabi Yusuf berasal dari keluarga kenabian yang berasal dari wilayah Syam (sekarang meliputi Palestina, Suriah, Yordania, dan Lebanon). Dalam banyak riwayat, tempat tinggal Nabi Ya'qub (ayah Yusuf) berada di wilayah Kanaan (Canaan), yang terletak di sekitar Hebron atau bagian selatan Palestina saat ini.<sup>25</sup>

Nabi Yusuf berasal dari silsilah keluarga yang sangat mulia dan termasuk dalam garis keturunan para nabi: Yusuf bin Ya'qub bin Ishaq bin Ibrahim. Dengan demikian, ia merupakan keturunan keempat dari Nabi Ibrahim AS, yang dalam tradisi Islam dikenal sebagai bapak para nabi **أَبُ** **الْأَنْبِيَاءِ** (*ab al-anbiya'*). Yusuf adalah salah satu dari 12 putra Nabi Ya'qub,

<sup>23</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 114

<sup>24</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet.11, 2012, 188.

<sup>25</sup> Ibnu Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wa at-Tanwir* (Tunisia: Dar at-Tunisia li an-Nasyr, 2000).

yang dalam tradisi Yahudi dan Islam, mereka dikenal sebagai suku Bani Israil.<sup>26</sup>

Pada usia kanak-kanak, Nabi Yusuf bermimpi yang menandakan awal kenabiannya. Ia berkata kepada ayahnya, Ya'qub :

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ

(Ingatlah) ketika Yusuf berkata kepada ayahnya (Ya'qub), “Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari, dan bulan. Aku melihat semuanya sujud kepadaku.” (QS. Yusuf: 4)<sup>27</sup>

Ibnu Katsir menyatakan bahwa mimpi tersebut merupakan isyarat akan kemuliaan dan kedudukan tinggi Yusuf di masa depan, serta sujudnya keluarganya kelak sebagai bentuk penghormatan, bukan penyembahan.<sup>28</sup>

Sadar akan hal tersebut, membuat Nabi Ya'qub memberikan perhatian lebih terhadap Yusuf dibanding 11 saudaranya. Inilah titik awal kecemburuan saudara-saudaranya, hingga berujung tindak kejahatan. Para saudara Yusuf bersepakat untuk membuangnya ke dasar sumur, sebagaimana termaktub dalam QS. Yusuf ayat 10.

قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَالْقَوْهَ فِي غَيْبَتِ الْجُبِّ يَلْتَقِطُهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِن كُنْتُمْ فَاعِلِينَ

<sup>26</sup> Maimunah, “Konflik Psikologis Kisah Yusuf Dalam Al-Qur'an,” *Jurnal Al-Iltizam* Vol. 1 (2022): 4.

<sup>27</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 119

<sup>28</sup> Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim*, 318.

Salah seorang di antara mereka berkata, “Janganlah kamu membunuh Yusuf, tetapi masukkan saja dia ke dasar sumur agar dia dipungut oleh sebagian musafir jika kamu hendak berbuat.” (QS. Yusuf: 10)<sup>29</sup>

Dalam sirah Ibnu Ishaq, diceritakan bahwa sumur tempat Yusuf dibuang berada di daerah Dothan (دُوْثَانَ), yang terletak antara Syam dan Mesir.<sup>30</sup> Menurut sebagian riwayat dalam Tarikh Al-Bidāyah wa al-Nihāyah karya Ibnu Katsir, saudara-saudara Yusuf merayu ayah mereka agar mengizinkan Yusuf ikut menggembala. Mereka mengikatnya, melepas bajunya, dan melemparkannya ke dalam sumur yang dalam namun kering.<sup>31</sup>

Yusuf kemudian ditemukan oleh kafilah dagang dan dijual di Pasar Mesir sebagai budak dengan harga murah

وَشَرُّهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ ۖ

“Mereka menjualnya (Yusuf) dengan harga murah, (yaitu) beberapa dirham saja sebab mereka tidak tertarik kepadanya.” (QS. Yusuf: 20)<sup>32</sup>

Dalam riwayat Ibn Sa'd dan al-Tha'labi, Yusuf dijual kepada seorang pejabat tinggi Mesir bernama Qithfir (قُثَيْفِر), yang merupakan al-‘Aziz. Istrinya, Zulaikha, tidak memiliki anak, sehingga Yusuf dibesarkan di istana seperti anak sendiri. Literatur sejarah menyebutkan bahwa Yusuf

<sup>29</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 120

<sup>30</sup> Muhammad Ibn Ishaq, *Shirah Nabawiyah* (Lebanon: Dar al-Kotob al-Islamiyah, 2000), 401.

<sup>31</sup> Ibnu Katsir, *Al-Bidayah Wa an-Nihayah* (Lebanon: Dar al-Kotob al-Islamiyah, 1993), 326.

<sup>32</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 122

diajarkan bahasa Mesir kuno serta berbagai ilmu administrasi, menunjukkan bahwa sejak muda ia telah memperoleh pendidikan tinggi.<sup>33</sup>

Meski terlihat sedikit beruntung, sebab bisa tinggal di istana hingga menjadi orang kepercayaan raja. Namun, cobaan Yusuf masih belum selesai. Yusuf yang kala itu berusia kisaran 17 tahun digambarkan sebagai sosok yang sangat rupawan (*al-jamāl al-tāmm*) menjadi objek perhatian istri al-‘Azīz. Relasi ini mencerminkan dinamika kekuasaan di mana seorang majikan perempuan (yang memiliki otoritas sosial) memanfaatkan posisinya untuk menguasai seseorang yang lebih rendah secara status (seorang budak muda).<sup>34</sup>

Hingga pada puncaknya, terjadilah peristiwa di siang hari, saat seisi istana sepi selain Istri al-Aziz (Zulaikha) dengan Yusuf seorang. Zulaikha “mengunci semua pintu” (غَلَقَتِ الْأَبْوَابَ) dan mengajaknya untuk berbuat zina. Namun Yusuf menolak dan dengan tegas seraya berkata (sebagaimana termaktub dalam QS. Yusuf ayat 23)<sup>35</sup>

قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ۚ ۲۳

Yusuf berkata, “Aku berlindung kepada Allah. Sesungguhnya dia (suamimu) adalah tuanku. Dia telah memperlakukanku dengan baik. Sesungguhnya orang-orang zalim tidak akan beruntung.” (QS. Yusuf: 23)<sup>36</sup>

<sup>33</sup> Ibnu Katsir, *Al-Bidayah Wa an-Nihayah* (Lebanon: Dar al-Kotob al-Islamiyah, 1993), 326.

<sup>34</sup> Maimunah, “Konflik Psikologis Kisah Yusuf Dalam Al-Qur’an,” 14.

<sup>35</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, Cet.11, 2012, 189.

<sup>36</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur’an, 2019), 120

Menurut Ibn 'Ashur dalam al-Tahrīr wa al-Tanwīr, penggunaan kata “رَبِّي” dapat dimaknai sebagai rujukan kepada Allah atau kepada al-‘Aziz sebagai tuannya secara sosial, menandakan bahwa Yusuf menolak perbuatan khianat dari sisi religius dan etika duniawi.<sup>37</sup>

Singkat cerita, peristiwa tersebut lantas diketahui langsung oleh al-Aziz, suami zulaikha. Merasa posisinya terancam, Zulaikha langsung memutarbalikkan keadaan dan menuduh Yusuf. Hal ini ia lakukan untuk menyelamatkan muka dan reputasinya di hadapan suaminya.

قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ٢٥

“Apakah balasan terhadap orang yang bermaksud buruk terhadap istrimu selain dipenjarakan atau (dihukum dengan) siksa yang pedih?” (QS. Yusuf: 25)<sup>38</sup>

Setelah skandal ini, Yusuf difitnah dan akhirnya dipenjara. Tidak ada ayat yang menyebutkan secara literal berapa lama waktu Yusuf dipenjara. Namun, menurut riwayat Ibnu Abbas dalam Tarikh al-Tabari, Yusuf dipenjara antara 7 hingga 12 tahun. Adapun Ibnu Katsir tidak menyebutkan angka pastinya, hanya menyatakan dalam kurun waktu yang cukup lama. Secara sosiologis, kisah Yusuf mencerminkan dinamika kekuasaan, kelas sosial, dan konflik keluarga. Sedari kecil, ia menghadapi serangkaian ujian berat dimulai dari kedengkian saudara-saudaranya yang menyebabkan ia dibuang ke dalam sumur, mencabutnya dari kasih sayang

<sup>37</sup> Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wa at-Tanwir*, 416.

<sup>38</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 120

ayah dan lingkungan keluarganya.<sup>39</sup> Setelah itu, ia dijual sebagai budak di pasar Mesir dengan harga murah, memperparah kedudukannya sebagai anak asing yang tak berdaya. Di rumah al-‘Azīz, ia menjadi sasaran godaan Zulaikha yang memanfaatkan posisinya sebagai istri tuan rumah untuk menyeretnya ke dalam fitnah seksual yang berat, disertai ancaman sosial dan kehormatan. Ketika fitnah itu terbongkar, Yusuf justru dijadikan tersangka dan dihukum penjara walau terbukti tidak bersalah, hanya demi menjaga reputasi para elit. Di penjara, ia harus menjalani kehidupan terisolasi, dikeluarkan dari masyarakat, dan dipisahkan dari jalan hidup yang seharusnya ia tempuh sebagai seorang anak nabi.<sup>40</sup>

Seluruh ujian ini menimpa Yusuf pada usia belasan hingga menjelang 30 tahun. masa yang dalam konteks psikologi modern sering disebut *Quarter life crisis*. Ia mengalami isolasi, alienasi, tekanan sosial, dan kehilangan arah hidup. Dalam usia produktifnya, Yusuf mengalami eksklusi sosial (dijual sebagai budak), krisis moral (godaan Zulaikha), serta keterasingan institusional (penjara), yang semua ini menggambarkan kompleksitas krisis usia muda.

---

39 Ibnu Katsir, *Al-Bidayah Wa an-Nihayah* (Lebanon: Dar al-Kotob al-Islamiyah, 1993), 327.

40 Maimunah, “Konflik Psikologis Kisah Yusuf Dalam Al-Qur’an,” 398.

## B. Solusi Ayat-Ayat Pemuda dalam Al-Qur'an terhadap Fenomena *Quarter Live Crisis*

### 1. Solusi dalam Kisah Ashabul Kahfi

Kisah Ashabul Kahfi menceritakan sekelompok pemuda yang memilih meninggalkan kehidupan masyarakat yang menyimpang dari nilai-nilai tauhid. Mereka berlindung ke dalam gua demi mempertahankan keimanan mereka. Pilihan ini menunjukkan keberanian, kesadaran eksistensial, dan kedewasaan spiritual yang sangat relevan sebagai solusi terhadap *Quarter life crisis*.

أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا ۙ

“Apakah engkau mengira bahwa sesungguhnya para penghuni gua dan (yang mempunyai) raqīm benar-benar merupakan keajaiban di antara tanda-tanda (kebesaran) Kami? (QS. Al-Kahfi : 9)<sup>41</sup>

Ayat ini membuka narasi kisah Ashabul Kahfi dengan menekankan bahwa perjuangan mereka adalah salah satu dari tanda-tanda kekuasaan Allah yang luar biasa, meski bukan yang paling menakjubkan. Artinya, perjuangan eksistensial pemuda yang mempertahankan iman adalah bagian penting dari perjalanan spiritual manusia.

<sup>41</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 215.

Dalam penelitian ini, penulis menemukan sekurang-kurangnya 5 point keteladanan yang bisa dijadikan sebuah pelajaran atau solusi dalam Menghadapi *Quarter life crisis*:

a. Kekuatan Iman sebagai Pondasi Psikologis

إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ۝ ١٣

“Kami menceritakan kepadamu (Nabi Muhammad) kisah mereka dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami menambahkan petunjuk kepada mereka.” (QS. Al-Kahfi : 13)<sup>42</sup>

Menurut Tafsir al-Misbah, ayat ini menunjukkan bahwa keimanan yang tulus menjadi kunci untuk mendapatkan bimbingan dari Allah. Dalam konteks *Quarter life crisis*, keimanan memberikan orientasi hidup yang jelas dan menyadarkan individu akan tujuan hakiki kehidupannya.<sup>43</sup>

b. Menjaga Lingkungan Sosial yang Mendukung Nilai Positif

وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَن نَّدْعُوهُ مِن دُونِهِ ۚ ۝ ١٤ لَّقَدْ قُلْنَا إِذَا شَطَطًا ۝ ١٤

Kami meneguhkan hati mereka ketika mereka berdiri lalu berkata, “Tuhan kami adalah Tuhan langit dan bumi. Kami tidak akan menyeru Tuhan selain Dia. Sungguh, kalau kami berbuat demikian, kami telah mengucapkan perkataan yang sangat jauh dari kebenaran.” (QS. Al-Kahfi : 14)<sup>44</sup>

Menurut Tafsir al-Maraghi, keberanian Ashabul Kahfi untuk menyatakan keyakinannya di depan kekuasaan zalim tidak terlepas dari

<sup>42</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 216.

<sup>43</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 198.

<sup>44</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 216.



dukungan sesama mereka yang satu visi. Dalam mengatasi *Quarter life crisis*, lingkungan yang sehat secara spiritual dan intelektual sangat menentukan keteguhan sikap.<sup>45</sup>

c. Menjauhi Lingkungan yang Merusak dan Mencari Tempat Kontemplasi

وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْا إِلَى الْكَهْفِ

Karena kamu juga telah meninggalkan mereka dan apa yang mereka sembah selain Allah, maka berlindunglah ke dalam gua itu. ” (QS. Al-Kahfi: 16)<sup>46</sup>

Ashabul Kahfi memilih menyendiri sebagai bentuk hijrah spiritual.

Tafsir Al-Baghawi menjelaskan bahwa gua menjadi simbol ruang isolasi dari fitnah dunia untuk mendapatkan ketenangan dan bimbingan ilahi. Dalam konteks modern, ini bisa diwujudkan dalam bentuk retreat, perenungan diri, atau menjauh sejenak dari distraksi sosial.

d. Tawakal dan Ketergantungan Total pada Allah

Ashabul Kahfi menunjukkan sikap tawakal yang tinggi. Mereka meninggalkan segalanya tanpa jaminan duniawi, semata-mata mengharap perlindungan Allah.

يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرَقًا

niscaya Tuhanmu akan melimpahkan sebagian rahmat-Nya kepadamu dan menyediakan bagimu sesuatu yang berguna bagi urusanmu.” (QS. Al-Kahfi: 16)<sup>47</sup>

<sup>45</sup> Muhammad ibn Ahmad Al-Qurtubi, *Al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur’ān* (Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1993), 564.

<sup>46</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur’an, 2019), 216.

<sup>47</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, 216

Menurut Tafsir Ath-Thabari, ini adalah bentuk ketergantungan total kepada Allah sebagai sumber solusi. Dalam menghadapi kegamangan hidup, sikap tawakal menjauhkan individu dari kegelisahan berlebih.<sup>48</sup>

e. Kesabaran dalam Proses dan Waktu

Ashabul Kahfi ditidurkan oleh Allah selama 309 tahun:

وَلَبِثُوا فِي كَهْفِهِمْ ثَلَاثَ مِائَةٍ سِنِينَ وَازْدَادُوا تِسْعًا ٢٥

“Mereka tinggal dalam gua selama tiga ratus tahun dan ditambah sembilan tahun”. (QS. Al-Kahfi: 25)<sup>49</sup>

Tafsir Al-Misbah menyebut bahwa waktu ini menunjukkan bahwa solusi atas krisis tidak terjadi secara instan. Kesabaran dalam proses menjadi bagian dari solusi atas kebingungan dan kegelisahan jiwa.<sup>50</sup>

## 2. Solusi dalam Kisah Nabi Ibrahim

Dalam khazanah Islam, kisah Nabi Ibrahim AS saat muda merupakan salah satu narasi Al-Qur'an yang sangat reflektif dan sarat dengan keteladanan moral dan spiritual. Ibrahim lahir dalam lingkungan paganistik, di tengah masyarakat yang memuja berhala, dan berada di bawah kekuasaan Raja Namrud. Sejak usia muda, ia menunjukkan kapasitas berpikir kritis dan kecenderungan untuk menolak tradisi yang tidak rasional. Pencarian spiritualnya dimulai dengan perenungan terhadap fenomena alam (matahari, bulan, dan bintang), yang pada akhirnya membawanya pada

<sup>48</sup> Muhammad Ibn Jarir Al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān* (Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 2006), 322.

<sup>49</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 217.

<sup>50</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 198.

pemahaman Tauhid bahwa Tuhan yang sejati adalah Sang Pencipta alam semesta (QS. Al-An'am: 75–79).<sup>51</sup>

Lebih dari sekadar pencarian, Nabi Ibrahim juga menunjukkan keberanian sosial dengan menentang penyembahan berhala secara terang-terangan. Ia bahkan menghancurkan patung-patung sesembahan kaumnya dan kemudian diadili serta dilemparkan ke dalam api (QS. Al-Anbiya': 68–69). Dalam seluruh proses tersebut, Ibrahim mengalami tekanan dari keluarga, masyarakat, dan penguasa. Namun, ia tetap teguh pada prinsip hidupnya berlandaskan hidayah dan tauhid.<sup>52</sup>

Perjalanan spiritual dan sosial Nabi Ibrahim ini sangat relevan dengan dinamika *Quarter life crisis* masa kini. Ia mengalami bentuk paling otentik dari krisis identitas, ketegangan antara keyakinan pribadi dan tekanan eksternal, serta pencarian makna hidup yang mendalam. Oleh karena itu, kisah Nabi Ibrahim muda dapat menjadi model transformatif dalam memahami dan mengatasi *Quarter life crisis*.

Dalam penelitian ini, penulis menemukan setidaknya ada 3 nilai yang bisa dijadikan pelajaran:

a. Kesadaran Eksistensial dan Pencarian Makna Hidup

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ٧٩

<sup>51</sup> Hafiz Mubarak, "Meneladani Kehidupan Nabi Ibrahim: Jejak Keteladanan di Tengah Ujian Kehidupan," *fuh.uin-antasari.ac.id*, diakses 3 September 2025, <https://fuh.uin-antasari.ac.id/meneladani-kehidupan-nabi-ibrahim-jejak-keteladanan-di-tengah-ujian-kehidupan/>

<sup>52</sup> Dr. Otong Surasman, *Bercermin pada Nabi Ibrahim* (Bandung: Gema Insani, 2016), hlm. 45.

Sesungguhnya aku menghadapkan wajahku (hanya) kepada Yang menciptakan langit dan bumi dengan (mengikuti) agama yang lurus dan aku bukanlah termasuk orang-orang musyrik. (QS. Al-An'am: 79)<sup>53</sup>

Ayat ini menunjukkan bahwa Nabi Ibrahim mencapai titik kejelasan eksistensial: mengarahkan seluruh hidupnya kepada Allah. Dalam konteks *Quarter life crisis*, banyak individu mengalami kekosongan makna, merasa hidup tanpa arah dan tujuan yang jelas. Ibrahim muda memberikan teladan bagaimana pencarian makna harus diarahkan kepada Sang Pencipta, bukan kepada hal-hal duniawi yang semu.

Dalam Tafsir Al-Maraghi, ayat ini menggambarkan bahwa Ibrahim telah mencapai makna tauhid sebagai jawaban dari pencarian spiritualnya. Ini adalah bentuk aktualisasi spiritual tertinggi.<sup>54</sup>

#### b. Kebereanian berpikir kritis

Nabi Ibrahim dengan lantang menolak sistem kepercayaan kaumnya yang menyembah berhala. Dalam konteks *Quarter life crisis*, banyak anak muda berada dalam tekanan untuk mengikuti standar sosial, ekspektasi keluarga, atau norma budaya yang tidak sesuai dengan nurani mereka. Keteladanan Ibrahim menunjukkan pentingnya berpikir kritis dan menentukan jalan hidup sendiri secara sadar.

قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ ۖ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَءُؤُا مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ ۖ

<sup>53</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 241.

<sup>54</sup> Ahmad Muṣṭafā Al-Marāghī, *Tafsir Al-Marāghī*. (Lebanon: Dar al-Fikr, 1974), 143.

Sungguh, benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu pada (diri) Ibrahim dan orang-orang yang bersama dengannya ketika mereka berkata kepada kaumnya, “Sesungguhnya kami berlepas diri dari kamu dan dari apa yang kamu sembah selain Allah. (QS. Al-Mumtahanah: 4)<sup>55</sup>

Menurut Ibnu Asyur, ayat tersebut menegaskan bahwa pernyataan Ibrahim adalah bentuk pembebasan diri dari hegemoni sosial dan religius kaumnya.<sup>56</sup> Dalam kerangka *hegemonic theory* (Gramsci), Ibrahim adalah agen kontra-hegemonik yang menentang ideologi dominan. Dalam *Symbolic Interactionism* (Mead), ia merefleksikan nilai-nilai yang ia terima dan merekonstruksi identitasnya secara independen. Dalam konteks *Quarter life crisis*, ini setara dengan pembentukan jati diri otentik.<sup>57</sup>

#### c. Keteguhan hati dalam Memegang Prinsip Hidup

Nabi Ibrahim secara terbuka menegaskan sikap dan prinsip hidupnya. Dalam masa *Quarter life crisis*, kegagalan dalam mempertahankan prinsip hidup sering menyebabkan individu merasa gamang, mudah terbawa arus, dan kehilangan integritas. Ibrahim menunjukkan bahwa keteguhan nilai menjadi fondasi penting dalam membentuk kepribadian dewasa.

فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسُ بَازِعَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يُعَذِّبُنِي رَبِّيَ بِمَا كُنتُ أَشْرِكُ

Kemudian, ketika dia melihat matahari terbit dia berkata (lagi kepada kaumnya), “Inilah Tuhanku. Ini lebih besar.” Akan tetapi, ketika matahari

<sup>55</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 191.

<sup>56</sup> Asyur, *Tafsir At-Tahrir Wa at-Tanwir*, 286.

<sup>57</sup> Rosmah Tami, *Hegemoni: “Negosiasi Dan Konsensus Produk Budaya Indonesia”* (Makasar: Alauddin University Press, 2021), 32.

terbenam dia berkata, “Wahai kaumku, sesungguhnya aku berlepas diri dari yang kamu persekutukan.” (QS. Al-An’am: 78)<sup>58</sup>

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini adalah bentuk deklarasi *al-bara’ah* terhadap kebatilan, sekaligus afirmasi terhadap jalan kebenaran. Nabi Ibrahim muda tetap teguh meski diancam hukuman bakar oleh Raja Namrud. Selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Victor Frankl, bahwa makna hidup hanya bisa diraih dengan keteguhan terhadap nilai-nilai yang diyakini benar.<sup>59</sup>

### 3. Solusi dalam Kisah Nabi Yusuf

kisah Nabi Yusuf *‘alaihissalam* menampilkan potret yang sangat relevan mengenai perjalanan seorang pemuda yang menghadapi berbagai tekanan batin dan sosial sejak usia belia. Nabi Yusuf merupakan anak kesayangan Nabi Ya’qub yang sejak awal dianugerahi mimpi kenabian (QS. Yusuf: 4), yang kemudian menjadi awal dari rangkaian ujian hidupnya.

Dalam usia yang relatif muda, Nabi Yusuf mengalami kecemburuan saudara-saudaranya yang berujung pada persekongkolan untuk mencelakainya. Ia dibuang ke dalam sumur, dijual sebagai budak, dan kemudian tinggal di lingkungan asing tanpa dukungan keluarga. Puncak tekanan psikologisnya terjadi saat ia difitnah oleh istri majikannya dan dijebloskan ke penjara tanpa kesalahan yang ia perbuat.<sup>60</sup>

<sup>58</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur’an, 2019), 241.

<sup>59</sup> Frankl, *Man’s Search for Meaning*, 52.

<sup>60</sup> Maimunah, “Konflik Psikologis Kisah Yusuf Dalam Al-Qur’an,” 24.

Rentetan pengalaman ini menampilkan Nabi Yusuf muda sebagai figur yang mengalami keterasingan sosial, pemutusan relasi keluarga, penindasan struktural, hingga krisis kepercayaan sosial. Namun, alih-alih terjerumus dalam keputusasaan, Nabi Yusuf menunjukkan kedewasaan spiritual, keteguhan moral, dan visi hidup yang luar biasa. Ia tidak hanya bertahan dalam penderitaan, tetapi tumbuh menjadi sosok yang cemerlang secara intelektual dan spiritual, hingga diangkat menjadi penguasa logistik Mesir dan menjadi kunci keselamatan bagi bangsa dan keluarganya.<sup>61</sup>

Dalam konteks ini, Yusuf menjadi model ideal dalam menghadapi *Quarter life crisis*. Untuk hematnya, penulis uraikan apa saja sikap yang bisa diteladani dalam sebagai sebuah solusi sebagai berikut:

a. Mengenali Potensi Diri Sejak Dini

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ

(Ingatlah) ketika Yusuf berkata kepada ayahnya (Ya‘qub), “Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah (bermimpi) melihat sebelas bintang, matahari, dan bulan. Aku melihat semuanya sujud kepadaku.” (QS. Yusuf: 4)<sup>62</sup>

Mimpi yang dialami oleh Yusuf merupakan petunjuk dari Allah yang menggambarkan visi dan takdirnya di masa depan. Dalam Tafsir al-Baghawī, mimpi Yusuf dianggap sebagai pertanda besar mengenai masa

<sup>61</sup> Maimunah, “*Konflik Psikologis Kisah Yusuf Dalam Al-Qur’an*”, 26.

<sup>62</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur’an, 2019), 221.

depan yang penuh kemuliaan.<sup>63</sup> Sejak muda, Yusuf sudah memiliki wawasan yang jelas mengenai arah hidupnya.

b. Keteguhan Moral Dalam Menghadapi Godaan

وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ ۖ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ ۖ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ

Perempuan, yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya, menggodanya. Dia menutup rapat semua pintu, lalu berkata, “Marilah mendekat kepadaku.” Yusuf berkata, “Aku berlingung kepada Allah” (QS. Yusuf: 23)<sup>64</sup>

Dalam Tafsir al-Misbah, tindakan Yusuf yang menolak godaan Zulaikha digambarkan sebagai contoh keteguhan moral dan kesadaran akan pengawasan Allah. Hal ini juga merupakan wujud dari murāqabah, yaitu kesadaran terus-menerus akan kehadiran Allah.

Senada dengan Penelitian Dini Nihayatul Fauziyyah di IAIN Kediri yang menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan pengurangan tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam. Hal ini membuktikan bahwa nilai-nilai moral yang kuat membantu seseorang mengelola godaan dan krisis identitas.<sup>65</sup>

c. Kepercayaan Diri dan Kemampuan Adaptif

قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي خَفِيفٌ غَلِيمٌ

<sup>63</sup> Husain bin Mas'ud Al-Baghowi, *Ma'alim Al-Tanzil* (Lebanon: Dar Ibn Hazn, 2002), 316.

<sup>64</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 241.

<sup>65</sup> Dini Nihayatul Fauziyyah, “Hubungan Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Dewasa Awal Di IAIN Kediri” (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2021), 56.



Dia (Yusuf) berkata, “Jadikanlah aku pengelola perbendaharaan negeri (Mesir). Sesungguhnya aku adalah orang yang pandai menjaga (amanah) lagi sangat berpengetahuan.” (QS. Yusuf: 55)<sup>66</sup>

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan bahwa Yusuf tidak hanya memiliki kesadaran akan kemampuan dirinya, tetapi juga berani mengambil peran dalam mengelola tantangan besar.<sup>67</sup> Yusuf digambarkan sebagai seorang yang memiliki kemampuan adaptif yang tinggi dalam menghadapi krisis.

Menurut teori *Social Capital* yang dikemukakan oleh Pierre Bourdieu, keterampilan, relasi sosial, dan kepercayaan diri berperan penting dalam mobilitas sosial. Yusuf menunjukkan bagaimana kompetensi profesionalnya memungkinkan ia untuk mengambil peran besar meski dalam situasi penuh tantangan.<sup>68</sup> Mengembangkan kapasitas profesional dan spiritual yang seimbang serta membangun kepercayaan diri yang kuat akan membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dengan lebih efektif dan penuh percaya diri.

#### d. Memaafkan Masa Lalu dan Merangkul Rekonsiliasi

قَالَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Dia (Yusuf) berkata, “Pada hari ini tidak ada ceriaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dia Maha Penyayang di antara para penyayang. (QS. Yusuf: 92)

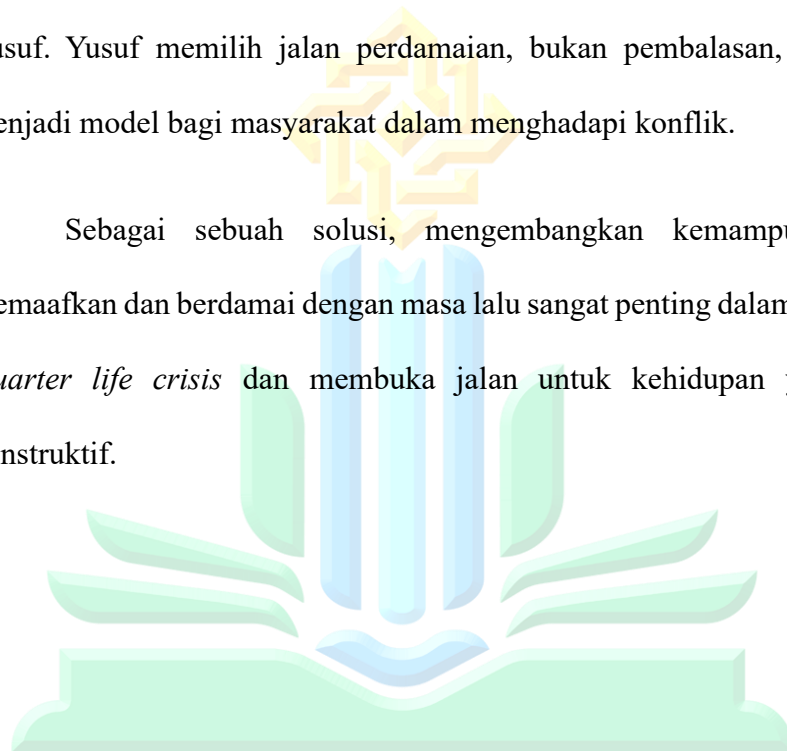
<sup>66</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bogor: Unit Percetakan Al-Qur'an, 2019), 221.

<sup>67</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 364.

<sup>68</sup> Najib Yulianto, *Ilmu Dan Kapital: Sosiologi Ilmu Pegetahuan Pierre Bourdieu* (Sleman: PT. Kanisius, 2016), 65.

Pemaafan Yusuf kepada saudara-saudaranya menunjukkan kedewasaan emosional dan spiritual. Dalam Tafsir al-Misbah, tindakan ini dianggap sebagai bentuk rekonsiliasi yang menyembuhkan luka sosial.<sup>69</sup> Rekonsiliasi ini adalah puncak dari perjalanan spiritual dan emosional Yusuf. Yusuf memilih jalan perdamaian, bukan pembalasan, yang juga menjadi model bagi masyarakat dalam menghadapi konflik.

Sebagai sebuah solusi, mengembangkan kemampuan untuk memaafkan dan berdamai dengan masa lalu sangat penting dalam mengatasi *Quarter life crisis* dan membuka jalan untuk kehidupan yang lebih konstruktif.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>69</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 312.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai solusi krisis transisi dewasa awal (*quarter life crisis*) dalam Al-Qur'an melalui studi tematik ayat-ayat pemuda, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk *quarter life crisis* yang tergambar dalam ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an tercermin melalui berbagai pengalaman krisis yang dialami oleh para tokoh muda, seperti Ashabul Kahfi, Nabi Ibrahim, dan Nabi Yusuf. Krisis tersebut meliputi tekanan sosial dan ideologis, konflik batin dalam menentukan keyakinan dan arah hidup, ketidakpastian masa depan, serta ujian keimanan dan integritas diri. Ashabul Kahfi menghadapi tekanan kekuasaan dan dominasi nilai yang bertentangan dengan iman, Nabi Ibrahim mengalami krisis intelektual dan spiritual dalam menghadapi tradisi masyarakat yang menyimpang dari tauhid, sementara Nabi Yusuf menghadapi krisis personal berupa pengkhianatan, ketidakadilan, dan penderitaan yang berlarut-larut. Keseluruhan bentuk krisis ini menunjukkan bahwa fase muda merupakan periode rentan yang sarat dengan ujian, namun sekaligus menjadi fase penting dalam pembentukan karakter dan pendewasaan spiritual.
2. Nilai-nilai keteladanan yang dapat diambil dari ayat-ayat pemuda dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam menghadapi fenomena *quarter life crisis*

meliputi keteguhan iman, ketegasan dalam mempertahankan prinsip kebenaran, kesabaran dalam menghadapi ujian, keberanian moral dalam mengambil keputusan hidup, serta tawakal kepada Allah SWT. Nilai-nilai tersebut tercermin dalam sikap para pemuda Qur'ani yang tidak menjadikan krisis sebagai alasan untuk menyerah, melainkan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat orientasi hidup. Dalam konteks kehidupan generasi muda masa kini, nilai-nilai keteladanan tersebut relevan untuk membantu individu memaknai *quarter life crisis* secara konstruktif, sehingga krisis tidak dipahami sebagai kegagalan hidup, tetapi sebagai proses pencarian jati diri dan pendewasaan iman.

## **B. Saran**

### **1. Kontribusi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam pengembangan metode tafsir tematik yang responsif terhadap fenomena sosial kontemporer. Dengan mengaitkan fenomena krisis transisi dewasa awal dengan kisah-kisah pemuda dalam Al-Qur'an, penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki relevansi lintas zaman dalam merespons problematika psikologis dan eksistensial generasi muda. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal bagi kajian-kajian selanjutnya yang ingin mengintegrasikan perspektif keagamaan dengan isu kesehatan mental dan pembinaan karakter generasi muda Muslim.

## 2. Keunggulan Penelitian

Keunggulan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan tafsir tematik dengan fokus pada ayat-ayat pemuda, sehingga memungkinkan analisis yang lebih terarah dan mendalam terhadap nilai-nilai Qur'ani yang berkaitan dengan krisis kehidupan pada fase dewasa awal. Penelitian ini tidak hanya berhenti pada pemaparan ayat dan penafsiran, tetapi juga berupaya membangun jembatan konseptual antara fenomena *quarter life crisis* dan pesan teologis Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kelebihan dalam menghadirkan perspektif keagamaan yang bersifat reflektif dan aplikatif tanpa mengabaikan kerangka akademik ilmu tafsir.

## 3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada kajian kepustakaan dan analisis teks Al-Qur'an beserta tafsirnya, sehingga belum melibatkan data empiris berupa pengalaman langsung generasi muda yang mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, objek kajian dalam penelitian ini dibatasi pada beberapa kisah pemuda tertentu dalam Al-Qur'an, sehingga belum mencakup keseluruhan ayat yang berpotensi relevan dengan tema krisis kehidupan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan pendekatan interdisipliner, misalnya dengan mengombinasikan kajian tafsir dengan penelitian lapangan atau pendekatan psikologi Islam, agar pemahaman mengenai solusi Qur'ani terhadap krisis kehidupan generasi muda menjadi lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Tiro. "Implementasi Sabar terhadap *Quarter Life Crisis* pada Generasi Milenial di Kelurahan Menteng Kota Jakarta Pusat." Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2023.
- Al-Marāghī, Aḥmad Muṣṭafā. *Tafsīr al-Marāghī*. Lebanon: Dār al-Fikr, 1974.
- Al-Qurṭubī, Muḥammad ibn Aḥmad. *Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān*. Lebanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993.
- Al-Ṣābūnī, Muḥammad 'Alī. *Rawā'ī al-Bayān: Tafsīr Āyāt al-Aḥkām min al-Qur'ān*. Jakarta: Dār al-Kitāb al-Islāmiyyah, 2001.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*. Lebanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006.
- Al-Zuhaylī, Wahbah. *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sharī'ah wa al-Manhaj*. Damaskus: Dār al-Fikr, 2005.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsīr al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
- Fazira, Siti Hasmah. "Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 5, No. 3 (2023).
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.  
[https://books.google.co.id/books?id=FQ\\_xGjWBj8C](https://books.google.co.id/books?id=FQ_xGjWBj8C)
- Heryadi, Nabila Netrianda. "Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*." *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 7, No. 1 (2020).
- Hidayat, Ajat. "*Quarter-Life Crisis* Phenomenon (Views and Solution According to Islamic Psychology)." *Al-Ittihād: Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam* Vol. 10, No. 1 (2024).

Ibn ‘Āshūr, Muḥammad al-Ṭāhir. *Tafsīr al-Tahrīr wa al-Tanwīr*. Tunisia: al-Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984.

Islami, Yazha Azizul. “Fenomena *Quarter Life Crisis* dan Upaya Penanganannya pada Mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur’an Al-Masthuriyah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam).” Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2023.

Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. Bogor: Unit Percetakan Al-Qur’an, 2019.

KBBI Daring. “Tafsir.” Diakses 28 Desember 2024, pukul 20.17. <https://kbbi.web.id/tafsir>

Masluchah, Luluk. “Konsep Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*.” *IDEA: Jurnal Psikologi* Vol. 6, No. 1 (2022).

Melati, Inka Sukma. “*Quarter Life Crisis*: Apa Penyebab dan Solusinya Dilihat dari Perspektif Psikologi?” *INNER: Journal of Psychological Research* Vol. 4, No. 1 (Mei 2024).

Mubarak, Hafiz. “Meneladani Kehidupan Nabi Ibrahim: Jejak Keteladanan di Tengah Ujian Kehidupan.” [fuh.uin-antasari.ac.id](http://fuh.uin-antasari.ac.id). Diakses 3 September 2025. <https://fuh.uin-antasari.ac.id/meneladani-kehidupan-nabi-ibrahim-jejak-keteladanan-di-tengah-ujian-kehidupan/>

Na’imin. “*Midlife Crisis*: Efek Psikologis Jangka Panjang Akibat *Fatherless* Perspektif Fikih Hadhanah (Studi Kasus di Temanggung).” *Jurnal MEDIASAS* Vol. 7, No. 1 (2024).

Nuriah, Sinta, dkk. “*Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur’an: Studi Tematik Al-Qur’an.” *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam dan Perubahan Sosial* Vol. 1, No. 1 (2024).

Pinilas, Rifaldi, dkk. “Partisipasi Generasi Muda dalam Pelaksanaan Pembangunan.” *Eksekutif: Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan* Vol. 2, No. 2 (2017).

- Sa'adah, Asmaus. "*Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbāḥ)." Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.
- Sakuntala, Nuke. "Fenomena *Quarter Life Crisis* dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Kontekstual Perspektif Wahbah al-Zuḥaylī pada Tafsir al-Munīr)." Skripsi, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, 2023.
- Setiagils, Ananda. "Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Shihab, M. Quraish. *Mebumikan Al-Qur'an*. Jakarta: Mizan, 1992.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Masalah Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- . *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'ān*. Cet. 5. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Surasman, Otong. *Bercermin pada Nabi Ibrahim*. Bandung: Gema Insani, 2016.
- Syifa'ussurur, Muhammad, dkk. "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* Vol. 1, No. 1 (2021).
- Yuliantoro, Najib. *Ilmu dan Kapital: Sosiologi Ilmu Pengetahuan Pierre Bourdieu*. Sleman: PT Kanisius, 2016.
- Yusufa, Uun. *Metode Tafsir Tematik Madzhab Yogyakarta dan Jakarta*. Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020.
- Zein, Rigel Prameswari. "*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Kebersyukuran?" *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 2, No. 1 (2024).



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luqman Kholifatur Rahman  
 NIM : 212104010043  
 Prodi/Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
 Universitas : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan hal ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Solusi Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Pemuda)*” adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali ada kutipan-kutipan yang dirujuk dan dicantumkan dalam pustaka. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini terbukti plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapa pun.

Jember, 17 Desember 2025

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLA  
 KIAI HAJI ACHMA  
 J E M B E



**Luqman Kholifatur Rahman**

**NIM : 212104010043**

## BIODATA PENULIS



**Nama** : Luqman Kholifatur Rahman  
**NIM** : 212104010043  
**TTL** : Situbondo, 23 Mei 2003  
**Alamat** : Panji - Mimbaan - Situbondo  
**Email** : [luqmankholifatur@gmail.com](mailto:luqmankholifatur@gmail.com)  
**No. HP** : 081130812314  
**Prodi** : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir  
**Fakultas** : Ushuluddin Adab Dan Humaniora  
**Institusi** : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

### Riwayat Pendidikan Formal :

1. TK Al Irsyad Al Islamiyyah (2006-2009)
2. SD Negeri 1 Mimbaan (2009-2015)
3. SMP 2 Situbondo (2015-2018)
4. MA Negeri 2 Situbondo (2018-2021)
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2021-2025)

### Riwayat Pendidikan Nonformal :

1. Pondok Pesantren Baitul Makmur Curah Jeru Situbondo (2006-Sekarang)
2. Ma'had Al-Jami'ah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2021-2022)
3. Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ebqory Jember (2023-2025)

### Riwayat Organisasi:

1. Ikatan Mahasiswa Situbondo UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2021-Sekarang)