

# **QUARTER LIFE CRISIS DAN SOLUSINYA DALAM AL-QUR'AN: SUATU TINJAUAN TAFSIR TEMATIK**

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Agama (S. Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir



**Oleh:**

**HIDAYATUL RAHMI AIDISMEN  
NIM. 11732200694**

**Pembimbing I  
Dr. H. Khairunnas Jamal, M.Ag**

**Pembimbing II  
Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**1446 H. / 2024 M.**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



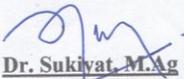
KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS USHULUDDIN  
 كلية اصول الدين  
 FACULTY OF USHULUDDIN  
 Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
 Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

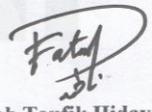
**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul: *Quarter Life Crisis dan Solusinya dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik.*  
 Nama : Hidayatul Rahmi Aidismen  
 NIM : 11732200694  
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
 Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:  
 Hari : Rabu  
 Tanggal : 17 Juli 2024  
 Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

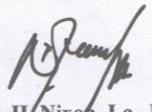
Pekanbaru, 23 Juli 2024  
 Dekan  
  
 Dr. H. Jamaluddin, M.Us  
 NIP. 196704231993031004

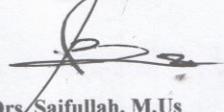
**Panitia Ujian Sarjana**

Ketua  
  
 Dr. Sukiyat, M.Ag  
 NIP. 197006131997031002

Sekretaris  
  
 Dr. Hj. Fatmah Taufik Hidayat, Lc., M.A  
 NIK. 130321005

**MENGETAHUI**

Penguji III  
  
 Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag  
 NIP. 196701132006041002

Penguji IV  
  
 Drs. Saifullah, M.Us  
 NIP. 196604021992031002



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Khairunnas Jamal, M. Ag**

Dosen Pembimbing Skripsi

**Nota Dinas**

Hal : Pengajuan Skripsi

An. Hidayatul Rahmi Aidismen

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

**UIN SUSKA RIAU**

di- Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdri. Hidayatul Rahmi Aidismen (Nim: 11732200694) yang berjudul: *Quarter Life Crisis dan Solusinya dalam Al-Qur'an Suatu Tinjauan Tafsir Tematik* telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

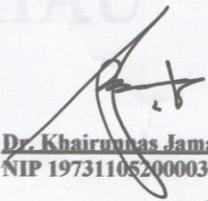
Maka dengan ini dapat di setujui untuk di uji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

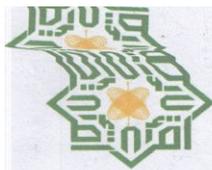
Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 12 Februari 2024

Pembimbing 1

  
**Dr. Khairunnas Jamal, M. Ag.**  
NIP 197311052000031003



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN  
كلية أصول الدين  
FACULTY OF USHULUDDIN  
Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D**

Dosen Pembimbing Skripsi

**Nota Dinas**

Hal : Pengajuan Skripsi

**An. Hidayatul Rahmi Aidismen**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

**UIN SUSKA RIAU**

di- Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdri. Hidayatul Rahmi Aidismen (Nim: 11732200694) yang berjudul: *Quarter Life Crisis* dan Solusinya dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik) telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

Maka dengan ini dapat di setujui untuk di uji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 16 Juli 2024

Pembimbing 2

  
**Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D**  
NIP. 198905022023211016

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hidayatul Rahmi Aidismen  
Nim : 11732200694  
Tempat/ Tgl. Lahir : Duri, 29 April 1999  
Program Studi : Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul : **“Quarter Life Crisis dan Solusinya dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu yang terdapat di Skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian- bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi- sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang- undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 16 Juli 2024



**HIDAYATUL RAHMI AIDISMEN**

**NIM. 11732200694**

## MOTTO

**GAGAL** yang sebenarnya adalah ketika kamu

**BERHENTI UNTUK MENCOBA**

-unknow-



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah rabbil 'alamin.* Puji syukur kehadiran Allah ﷻ atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad ﷺ, Rasul terakhir yang membawa risalah Islamiyah, pembawa umatnya dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang, yakni agama Islam.

Pembahasan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui konsep *Quarter Life Crisis* dan Solusinya dalam Al-Qur'an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik. Tulisan ini dimasukkan untuk dijadikan sebagai tambahan informasi dalam bidang kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sekaligus untuk memenuhi syarat penyelesaian studi di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan selesai tanpa dorongan langsung, baik moral, maupun material. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Terkhususnya penulis sangat berterima kasih kepada mama tercinta, Ibu Lendriati (almh) yang telah mengandung, melahirkan, serta memberikan kasih sayang dan membesarkan penulis. Dan juga penulis sangat berterima kasih kepada papa tercinta, Bapak Aidismen, dan Ibu Dahniar, yang telah memberikan segala dukungan dan kasih sayang kepada penulis dan telah menjadi inspirasi kuat penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan juga, kepada kakak-kakak, abang-abang, serta adik-adik dari penulis, Mega, Wahyu, Yulia, Mhd. Zikri, Fatah, Fitri, Kamal, Fauzan, Al-Fatih, dan Nadine, terima kasih telah memberikan dukungan, doa, dan bantuan selama ini sehingga penulis bisa sampai di tahap ini.
2. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu demi menyelesaikan skripsi ini, kepada Rektor UIN Suska Riau. Prof Dr. Suyitno, M.A beserta jajarannya yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Bapak Dr. Jamaluddin, M.Us, Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau beserta jajarannya yang telah mengantarkan penulis hingga menyelesaikan program S1.
4. Ustadz Agus Firdaus Chandra, Lc. MA selaku ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beserta jajarannya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.
5. Ibunda Dr. Hj. Rina Rehayati, M.Ag selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberi arahan dan masukan kepada penulis dari awal perkuliahan.
6. Terima kasih kepada ustadz Dr. H. Khairunnas Jamal, M.A dan ustadz Lukmanul Hakim, S. Ud, M.IRKH., Ph.D selaku dosen pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas pertolongan, nasehat, motivasi, dan bimbingannya selama ini yang telah diberikan kepada penulis.
7. Terima kasih juga kepada Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan materi-materi perkuliahannya. Semoga ilmu yang bapak dan ibu berikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis di dunia dan akhirat.
8. Terima kasih kepada teman penulis yang sangat berharga, Aini Latifa Zani, Dina Silvia, dan Elizabeth Kristi, yang secara khusus telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada teman teman seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2017 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
10. Terima kasih kepada teman-teman IAT E Begindang, Lisa Juniati, Hilya Syakura, Mumun Fitriana Lubis, Rahmat Limbong Maulidina Rahmadina, Khairunnisa MY, dan Yesa Adila, yang telah memberi semangat, serta canda dan tawa.
11. Terimakasih kepada teman satu kloter, wkwk, Eka Puteri Sri Riski dan Erna Meilinda dalam sama-sama berjuang untuk sampai di tahap ini.
12. Terima kasih penulis ucapkan kepada anak bulu cantik jelita penulis, Kikim Indunisy yang telah menemani, menghibur, jadi teman curhat penulis sampai akhirnya penulis sampai di tahap ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan maaf kepada seseorang yang sangat berharga. Terima kasih Hidayatul Rahmi Aidismen yang tetap berjalan walau terasa amat berat, terima kasih telah berusaha walau hampir menyerah, terima kasih karena terus berusaha untuk sehat, terima kasih untuk tetap bangga atas pencapaian kecil. Terima kasih sudah sampai sejauh ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini. Karena itu tentulah terdapat kekurangan yang memerlukan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan dinilai sebagai ibadah yang baik, sehingga selalu mendapat keberkahan dan karunia-Nya.

Pekanbaru, 12 Juli 2024

Penulis

Hidayatul Rahmi Aidismen  
NIM.11732200694

UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>NOTA DINAS</b>	
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	
<b>MOTTO</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>المخلص</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	<b>1</b>
B. Penegasan Istilah.....	<b>5</b>
C. Identifikasi Masalah.....	<b>5</b>
D. Batasan Masalah.....	<b>6</b>
E. Rumusan Masalah .....	<b>6</b>
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	<b>7</b>
G. Metode Penelitian.....	<b>7</b>
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b> .....	<b>11</b>
A. Landasan Teori.....	<b>11</b>
B. Tinjauan Kepustakaan.....	<b>18</b>
<b>BAB III PEMBAHASAN</b> .....	<b>20</b>
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	<b>20</b>
B. Solusi dalam Al-Qur'an 20	
C. Biografi Mufassir .....	<b>21</b>
<b>BAB IV HASIL DAN ANALISIS</b> .....	<b>28</b>
A. Konsep <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Ilmu Psikologi .....	<b>28</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Solusi Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Al-Qur'an.....	34
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	64
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	65



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab - Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB), Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, pada tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan o543.b/ U/ 1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi.

### A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H
ش	Sy	ء	'

ش	Sh	ي	Y
ش.	Di		

## B. Vokal, Panjang dan Diftong

### 1. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan -a-, *kasrah* dengan -i-, *dlomah* dengan -u-, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang =  $\hat{A}$  misalnya قال

menjadi qa`la

Vokal (i) panjang =  $\hat{i}$  misalnya قيل

menjadi qi`la

Vokal (u) panjang =  $\hat{U}$  misalnya دون

menjadi du`na

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh diganti dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Dialog (aw) = وو misalnya قول menjadi

qawlun

Dialog (ay) = ڤي misalnya خير menjadi

khayrun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Ta' marbu`thah (ة)

*Ta' marbu`thah* ditransletkan dengan "t" jika berada ditengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbu`thah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransletkan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة المدرية menjadi *al- risalat li al- mudarrisah*, atau apabila berada di tengah - tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditrasliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

## 3. Kata Sandang dan Lafdh al- Jala`lah

Kata sandang berupa –al- ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak diawal kalimat , sedangkan –al- dalam *lafadh jala`lah* yang berada di tengah - tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*), maka dihilangkan. Perhatikan contoh - contoh berikut ini:

- a. Al- Imam al- Bukhariy mengatakan
- b. Al- Bukhariy dalam *muqaddimah* kitabnya menjelaskan
- c. Masya`'Allah Ka`'na wa ma`'lam yasya`'lam yakun.

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Konsep *Quarter Life Crisis* dan Solusinya dalam Al-Quran.” Setiap individu pasti memiliki impian dalam hidupnya. Untuk mencapai impian tersebut maka dibutuhkan proses yang akan dilewatinya. Fitrahnya nasib seseorang akan berubah sesuai dengan waktu yang dilaluinya. Sejak dari dalam kandungan, lahir, kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Ada beberapa individu yang terkadang tidak menerima ketetapan yang sudah ada sehingga mengalami rasa cemas, bimbang, takut dan tidak percaya diri yang mengakibatkan krisis emosi tidak terkontrol atau dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Mengalami kejadian ini pada saat dewasa memanglah hal wajar karena pada masa ini saat mencari jati diri sesungguhnya. Akan tetapi rasa kecewa yang mendalam akan terasa apabila terjadi ketidaksesuaian atas capaiannya. Oleh karena itu penulis tertatik untuk meneliti permasalahan ini dari sudut pandang al-Quran dengan melibatkan ilmu psikologi. Di mana al-Quran dapat dijadikan sebagai jawaban atas permasalahan tersebut dan obat bagi seseorang yang cemas akan nasibnya di masa depan. Maka dari itu penulis merumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini. Diantaranya; Bagaimana konsep *quarter life crisis* dalam ilmu psikologi? Bagaimana solusi menghadapi *quarter life crisis* dalam al-Qur’an? Untuk menjawab dari permasalahan itu peneliti menggunakan beberapa variabel ayat al-Quran, seperti; QS. Hud: 6, QS. an-Najm: 39, QS. al-Baqarah: 153, QS. az-Zariyat: 56, QS. Ibrahim: 7, QS. at-Thalaq: 3 dan QS. al-Insyirah: 5-6. Untuk mengkaji lebih dalam peneliti menggunakan beberapa kitab tafsir bercorak *adabi ijtimai* karena dekat dengan lingkungan sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki sifat *quarter life crisis* cenderung berada di umur 20-30-an. Dalam menghadapi *quarter life crisis*, al-Qur’an menekankan pentingnya kesabaran, keyakinan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan, dan bertawakkal kepada Allah. Ujian hidup dipandang sebagai cara Allah untuk menguji keimanan dan kesabaran manusia, serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

**Kata kunci:** *Quarter Life Crisis*, Al-Qur’an, Psikologi, Kecewa, Sabar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

Quarter Life Crisis and Its Solution in Al-Qur'an: A Thematic Interpretive Review were discussed in this undergraduate thesis. Quarter life crisis is a psychological phenomenon often experienced by individuals aged 20 to 30 years. This phenomenon is characterized by confusion, uncertainty, and anxiety related to life goals, career, and personal relationships. Every individual must have dreams in his/her life. A process is needed to achieve this dream. It is natural that a person's fate will change according to the time they pass from the womb, birth, childhood, adolescence, and adulthood. There are some individuals who sometimes do not accept existing decisions so they experience feelings of anxiety, doubt, fear and lack of self-confidence resulting in an uncontrolled emotional crisis or what is known as quarter life crisis. Experiencing this incident as an adult is normal because this is a time when you are searching for your true identity. However, you will feel a deep sense of disappointment if there is a discrepancy in your achievements. Therefore, the author was interested in examining this problem from Al-Qur'an perspective by involving psychology. Al-Qur'an can be used as an answer to these problems and medicine for someone who is worried about their fate in the future. Therefore, several problems were formulated in this research, they were "what is the concept of quarter life crisis in psychology?" and "what is the solution to dealing with quarter life crisis in Al-Qur'an?". Several variables in Quranic verses were used to answer the problems such as: QS. Hud: 6, QS. an-Najm: 39, QS. al-Baqarah: 153, QS. az-Zariyat: 56, QS. Ibrahim: 7, QS. at-Thalaq: 3 and QS. al-Inshirah: 5-6. To study more deeply, several Tafsir books with *adabi ijtima'i* style were used because they were close to the social environment. The research findings showed that someone who has quarter life crisis tended to be in their 20s-30s. In facing the quarter life crisis, Al-Qur'an emphasizes the importance of patience, the belief that after difficulties there will be ease, and trusting in Allah Almighty. Life tests are seen as God's way of testing people's faith and patience, as well as a means of getting closer to Him.

**Keywords: Quarter Life Crisis, Al-Qur'an, Psychology, Disappointment, Patience**

## المخلص

هذا البحث يبحث في "أزمة ربع العمر وحلها في القرآن: دراسة للتفسير الموضوعي." أزمة ربع العمر هي ظاهرة نفسية غالباً ما يعاني منها الأفراد في الفئة العمرية من ٢٠ إلى ٣٠ عاماً. تتسم هذه الظاهرة بالارتباك، وعدم الثبات، والقلق بأهداف الحياة، والمهن، والعلاقات الشخصية. كما نعلم، أن لكل فرد حلم في حياته. ولتحقيق هذا الحلم، لا بد من عملية خطوات يمر عليها. سيتغير مصير شخص وفقاً للوقت الذي مرفيه، ابتداءً من الرحم، والولادة، ومرحلة الطفولة، والمراهقة، حتى البلوغ. هناك بعض أفراد لا يقبلون في بعض الأحيان الأحوال التي تمر عليه، فيعانون من القلق، والتردد، والخوف، وانعدام الثقة، مما يؤدي إلى أزمة عاطفية لا يمكن السيطرة عليها، أو تعرف باسم *أزمة ربع الحياة*. إن هذه الحالة قد تمر على شخص بالغ بشكل طبيعي، لأنه في هذه المرحلة يبحث عن هويته الحقيقية. ومع ذلك، سيشعر شعوراً عميقاً بخيبة الأمل إذا كانت إنجازاتهم غير ما يتوقعون به. لذلك، أراد الباحث بدراسة هذه المشكلة من منظور القرآن وباشتراك علم النفس. حيث يمكن استخدام القرآن كإجابة لهذه المشاكل وعلاج لشخص قلق على مصيره في المستقبل. وعليه، يحدد الباحث مشكلة هذا البحث كما يلي: ما هو مفهوم *أزمة ربع الحياة* في علم النفس؟ وما هو الحل لأزمة *ربع العمر* في القرآن؟ وللإجابة عن هاتين المشكلتين يستخدم الباحث عدة متغيرات من آيات القرآن، مثل: سورة هود: ٦، وسورة النجم: ٣٩، وسورة البقرة: ١٥٣، وسورة الذاريات: ٥٦، وسورة إبراهيم: ٧، وسورة الطلاق: ٣، وسورة الانشراح: ٥-٦. ولدراستها أكثر عمقا، استخدم الباحث العديد من كتب التفسير بنمط *التفسير الأدبي والاجتماعي*، لأنها قريبة من البيئة الاجتماعية. أما نتائج البحث فتشير إلى أن الشخص الذي يعاني من *أزمة ربع الحياة* يميل إلى أن يكون في عمر ٢٠ إلى ٣٠ سنة. وفي مواجهة *أزمة ربع العمر*، يؤكد القرآن على أهمية الصبر، والاعتقاد بأنه بعد العسر سيكون يسرا، والتوكل على الله. إن اختبار الحياة عبارة عن طريقة الله لاختبار إيمان الناس وصبرهم، وكذلك وسيلة للتقرب منه.

الكلمات المفتاحية: *أزمة ربع الحياة*، القرآن، علم النفس، خيبة الأمل، الصبر.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti memiliki impian dalam hidupnya. Untuk mendapatkan impian tersebut tentu dibutuhkan proses yang tidak mudah.<sup>1</sup> Makin tinggi seseorang ingin meraih impian tersebut, makin tinggi pula usaha (kerja keras) dan cobaan yang harus ia jalani.<sup>2</sup> Banyaknya masalah dan ketidaksesuaian dalam hidup terkadang membuat manusia ingin menjadi sempurna. Akan tetapi mereka tidak sadar bahwa manusia letak dari ketidaksempurnaan. Seperti fitrahnya, manusia menginginkan suatu kehidupan yang bahagia, nyaman, dan sejahtera, baik secara pribadi maupun kelompok.<sup>3</sup>

Menjadi manusia, tentu ada banyak hal yang kita lalui, Setiap individu akan mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya dimulai dari sejak dalam kandungan, kemudian memasuki masa kanak-kanak, remaja lalu dewasa. Masa remaja acap kali disebut sebagai masa usia bermasalah, pencarian jati diri, masa yang tidak realistis, dan fase yang bergerak pada kedewasaan. Periode ini juga seringkali dianggap sebagai masa terpenting atau masa penentu untuk perkembangan-perkembangan selanjutnya.<sup>4</sup>

Dalam hal proses perkembangan individu tak sedikit pula yang mengalami rasa cemas, bimbang, tidak percaya diri, bahkan takut akan masa depan. Semua fase-fase perkembangan ini pasti dilewati oleh setiap orang pada rentang usia 18-19 tahun. Krisis emosi yang dialami oleh sebagian orang dalam fase ini disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* atau krisis di seperempat abad kehidupan adalah sebuah fenomena yang dialami sebagian individu bertepatan dengan masa *emerging adulthood*. Munculnya

---

<sup>1</sup> Fibrika Ramadhan, *Dreaming Big, 25 Kiat Merajut Impian Menjadi Kenyataan*, (Solo. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2018), hlm. x.

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm. 11.

<sup>3</sup> Syamsul Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 26.

<sup>4</sup> Devi Dwi Lestari, *Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis (Studi Deskriptif pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi)*. Skripsi. 2021, hlm. 1.

respon terhadap kebingungan pada pilihan-pilihan yang ada dan cemas akan masa depan seperti gamang dengan kehidupan yang sedang dijalani, tidak puas dengan apa yang dimiliki, merasa hampa, gagal dalam segala bentuk hubungan, merasa tidak berharga, was-was dengan keadaan finansial dan lain sebagainya.<sup>5</sup>

Mengalami *quarter life crisis* sebenarnya merupakan hal yang wajar. Ketika individu telah memasuki usia 20 tahun diharuskan untuk memiliki tujuan hidup sendiri dan melepaskan diri dari ketergantungan orang tua menuju kemandirian baik secara finansial maupun psikologis. Menurut Murithi, tuntutan yang banyak terjadi adalah harapan dari keluarga untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dengan background pendidikan yang telah didapatkan sebelumnya. Permasalahan lain yang muncul kebanyakan individu cenderung kecewa ketika kehidupan dewasanya tidak sesuai dengan impian masa remajanya karena harapan hidup dan karir yang terlalu tinggi. Dari harapan yang tidak tercapai tersebut dapat menyebabkan stress, cemas, dan panik akibat efek respon dari krisis yang dialami. Nash dan Murray menyatakan bahwa masalah yang dihadapi individu di masa *quarter life crisis* diantaranya adalah seputar mimpi dan harapan, hal-hal yang berkaitan dengan akademis, karir, teman, percintaan, relasi dengan keluarga, serta agama.<sup>6</sup>

Meski mengalami krisis seperempat abad merupakan hal yang wajar, namun jika tidak ditangani dengan baik akan rentan mengalami masalah kesehatan mental. Salah satu karakteristik mental yang sehat adalah terjalannya hubungan yang baik antara diri dengan sang pencipta. Yakni Allah ﷻ.<sup>7</sup> Dalam terjalinya hubungan yang baik bagi seorang hamba dengan sang pencipta, maka sangat diperlukan bagi seorang hamba untuk mengamalkan ajaran agama yang sesuai dengan al-Qur'an dan Sunnah, berarti manusia telah

<sup>5</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome and Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*, (Jakarta: Gramedia, 2017), hlm. 96-97.

<sup>6</sup> Dewi Larasati. *Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*. Skripsi, Malang: Universitas Muhamaddiyah Malang, 2021, hlm. 2.

<sup>7</sup> *Ibid.*, hlm. 2.

mewujudkan jadi dirinya, identitas dirinya (*self-identity*) yang hakiki, yaitu sebagai ‘*abdullah* (hamba Allah) dan *khalifatullah* (khalifah Allah) di muka bumi ini. Sebagai hamba dan khalifah Allah, hidup manusia di dunia mempunyai tugas suci, yaitu ibadah atau mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian itu, baik yang bersifat ritual personal (seperti shalat, puasa, dan berdoa) maupun ibadah sosial, yaitu upaya menjalin silaturahmi dan menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan atau kebahagiaan umat manusia.<sup>8</sup>

Dari penjelasan diatas bisa kita pahami, bahwa jika seseorang mengalami *quarter life crisis* dalam hidupnya, maka yang perlu dilakukan untuk pertama kalinya pendekatan dengan sang pencipta, serta mengamalkan ajaran agama sesuai dengan al-Qur’an dan Sunnah. Seperti yang kita tahu, bahwa krisis seperempat abad ialah kecemasan dan ketakutan akan masa depan, baik itu berupa karir, pendidikan, bahkan pekerjaan.

Al-Qur’an memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Al-Qur’an merupakan pedoman dalam segala aspek kehidupan dan juga memberikan solusi atas segala persoalan hidup manusia itu sendiri. Baik yang berkaitan dengan masalah kejiwaan, jasmani, sosial, ekonomi maupun politik, dengan pemecahan yang penuh bijaksana, karena ia diturunkan oleh yang Maha Bijaksana lagi Maha Terpuji. Untuk menjawab setiap problem yang ada, al-Qur’an meletakkan dasar-dasar umum yang dapat dijadikan landasan oleh manusia, yang relevan di segala zaman. Dengan demikian al-Qur’an akan selalu aktual disetiap waktu dan tempat.<sup>9</sup>

Sebagai seorang muslim, kita tahu bahwa kesehatan fisik dan mental kita adalah amanah dari Allah, dan itu merupakan kewajiban kita untuk menjaganya. Maka untuk mencari solusi dari semua itu kita kembali kepada

<sup>8</sup> Syamsul Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 160.

<sup>9</sup> Manna al-Qaththan, *Mabahits fi Ulum al-Qur’an*, terj. Aunur Rafiq El-Mazni (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), hlm. 15.



pedoman hidup kita yaitu al-Qur'an. Sebagaimana Allah berfirman dalam salah satu firman-Nya, yakni :

Allah ﷻ berfirman dalam surah Hud ayat 6 :

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Artinya: “Dan tidak satu pun makhluk bergerak bernyawa di bumi melainkan semuanya dijamin Allah rezekinya. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya.<sup>10</sup> Semua (tertulis) dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).<sup>11</sup>

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsir al-Munir menjelaskan tak ada satu dari jenis binatang melata yang ada di bumi atau di laut atau di udara kecuali semuanya dijamin oleh Allah ﷻ rezekinya, kebutuhan kehidupannya, makanan yang sesuai dengannya. Dia yang menyiapkan makanan setelah ada upaya mencari, bergerak, dan bekerja, Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya atau Dia mengetahui akhir perjalanannya di bumi yang menjadi tempat ia tinggal, dan tempat yang dijadikannya sebagai sarangnya, tempat matinya, dan dikuburnya sebagai sarangnya, tempat matinya dan dikuburnya yang merupakan tempat penyimpanannya, dan ini mencakup awal mula penciptaannya dan keberadaannya di dalam tulang sulbi dan rahim serta pada saat-saat kehidupan dan kematian. Semua yang disebutkan, semuanya sudah tertulis dalam Lauhul Mahfuz yang di dalamnya tertulis semua takdir dan ketentuan bagi semua makhluk Allah ﷻ.<sup>12</sup>

Ini adalah dalil bahwa sesungguhnya Allah ﷻ menanggung semua rezeki bagi semua makhluk, dan itu telah diwajibkan atas diri-Nya dengan kalimat (على) yang mempunyai makna wajib dalam bentuk karunia dan rahmat dari-Nya, namun demikian rezeki berhubungan erat dan tunduk kepada

<sup>10</sup> Menurut sebagian Mufasssir, yang dimaksud dengan “tempat kediaman” di sini ialah dunia, dan “tempat penyimpanan” ialah akhirat. Dan menurut sebagian para mufasssir lain, maksud “tempat kediaman” ialah tulang sulbi, dan “tempat penyimpanan” ialah rahim.

<sup>11</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an Terjemah. (Depok: Al-Huda, 2015), hlm. 222.

<sup>12</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Jilid*, (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm 290.



sunnatullah di alam ini yaitu keterkaitan antara sebab dan musabbab yaitu untuk mendapatkan rezeki berkaitan dengan usaha dan bekerja, setelah adanya ilham yang telah diberikan Allah ﷻ kepada semua makhluk, dan adanya petunjuk kebaikan kepada mereka untuk mencari dan mendapatkannya.<sup>13</sup>

Jadi, ketika kita merasa cemas dan takut akan masa depan, baik itu berupa karir, pendidikan, pekerjaan atau masalah percintaan. Ingatlah, bahwasanya Allah sudah menajamin atas rezeki setiap makhluk-Nya, dan telah tertulis pula ketetapan setiap hamba di Lauhul Mahfuz.

Berangkat dari persoalan yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji masalah tersebut dalam skripsi yang berjudul “*Quarter Life Crisis dan Solusinya dalam Al-Qur’an: Suatu Tinjauan Tafsir Tematik*”.

## B. Penegasan Istilah

### 1. *Quarter Life Crisis*

ialah krisis seperempat abad. Yang biasanya dialami dari usia awal 18-an tahun hingga awal usia 30-an tahun. *Quarter life crisis* adalah fenomena yang terjadi pada peralihan usia remaja ke dewasa.

### 2. Solusi

penyelesaian atau pemecahan suatu masalah sehingga diharapkan dapat menghasilkan jalan keluar nantinya<sup>14</sup>

## C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis memberikan informasi tentang masalah yang digunakan sebagai bahan penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran anak muda dalam mengatasi problem dalam hidupnya.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 290.

<sup>14</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.web.id/solusi>. Diakses pada tanggal 22 Juli 2024, pukul 16.05 WIB.

2. Pentingnya peran al-Qur'an dalam mengatasi setiap problem dalam kehidupan termasuk mengatasi *quarter life crisis*.
3. Bagaimana sikap seorang Muslim dalam mengatasi *quarter life crisis* dalam hidupnya.

#### D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus dan mendalam, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini. Adapun ayat-ayat yang digunakan adalah:

1. Surat Hud ayat 6.
2. Surat an-Najm ayat 39.
3. Surat al-Baqarah ayat 153.
4. Surat ayat Az-zariyat ayat 56.
5. Surat Ibrahim ayat 7.
6. Surat at-Thalaq ayat 3.
7. Surat al-Insyirah ayat 5-6.

Karena ayat tersebut berkaitan dengan *quarter life crisis*. Dan tafsir yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. *Tafsir Ibnu-Katsir* karya Imamuddin Abul Fida' Ismail
2. *Tafsir Al-Azhar* karya Abdul Malik Abdul Karim Amrullah
3. *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Zuhaili.

Yang mana penafsiran tersebut bercorak *adabi al-ijtima'i*. Dan juga dalam penelitian ini penulis hanya membahas fokus kajian pada *quarter life crisis* dan solusinya dalam al-Qur'an: suatu tinjauan tafsir tematik.

#### E. Rumusan Masalah

Adapun persoalan-persoalan yang menjadi penelitian ini dapat dijabarkan permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *quarter life crisis* dalam ilmu psikologi?
2. Bagaimana solusi menghadapi *quarter life crisis* dalam al-Qur'an?



## F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk menjawab permasalahan pokok di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui konsep *quarter life crisis* dalam ilmu psikologi.
2. Untuk mengetahui solusi dalam menghadapi *quarter life crisis* dalam al-Qur'an.

Penulis mengharapkan dari penelitian ini bisa memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis :

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pengetahuan khususnya di bidang tafsir mengenai *quarter life crisis* dalam pandangan Al-Qur'an. Selain itu kegunaan dari penelitian ini adalah agar memenuhi persyaratan akademis untuk mendapatkan gelar S1 pada jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, dari hasil penelitian ini bisa memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang *quarter life crisis* dan solusinya dalam al-Qur'an.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penulisan ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang mengambil data dan informasi yang berasal dari material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti, buku, majalah, dokumen, jurnal, dan lain sebagainya.<sup>15</sup>

Oleh karena itu, penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yaitu meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara

<sup>15</sup> Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Pusaka Riau, 2013), hlm. 12.

trianggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna.<sup>16</sup>

## 2. Sumber Data Penelitian

Sumber data pada penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer yaitu data-data yang diperoleh dari literatur-literatur yang berkaitan langsung dengan judul penelitian. Sumber data utama penelitian ini adalah al-Qur'an, kitab tafsir klasik dan kitab tafsir kontemporer yang bercorak *adabi al-ijtima'i* seperti *Tafsir Al-Maraghi* karya Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Fi Dzilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb, *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Zuhaili, dan *Tafsir Al-Misbah* karya Quraish Shihab. Sedangkan data sekunder yaitu data pelengkap yang mendukung penelitian yang akan dibahas. Sumber data sekunder ini diperoleh dari literatur-literatur yang berkaitan dengan penelitian seperti buku *Quarter Life Crisis, Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan* karya Gerhana Nurhayati Putri.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tema penelitian yang diambil dari kitab-kitab tafsir, jurnal, dan lain-lain.<sup>17</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *maudhu'i* atau tematik yaitu suatu cara menafsirkan al-Qur'an dengan membahas ayat-ayat al-Qur'an berdasarkan dengan tema atau masalah tertentu. Semua ayat yang berkaitan dihimpun kemudian dikaji secara mendalam dari berbagai aspek dengan didukung dalil-dalil yang dapat dipertanggungjawabkan.<sup>18</sup> Dalam mengumpulkan dan menganalisa, penelitian ini menggunakan pendekatan *maudhu'i*.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

<sup>16</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 1

<sup>17</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan tafsir*, hlm. 78.

<sup>18</sup> Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm. 132.



- a. Mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *quarter life crisis*, dan juga menghimpun data-data yang diambil dari berbagai sumber seperti kitab tafsir, buku jurnal, dan lain-lain yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.
- b. Selanjutnya menyusun ayat-ayat tersebut secara urut menurut kronologis masa turunnya, disertai pengetahuan tentang latar belakang turun ayat.
- c. Memahami korelasi (muhasabah) ayat-ayat dalam masing-masing suratnya.
- d. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang sistematis.<sup>19</sup>

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil bahan-bahan literatur yang dijadikan sebagai rujukan penelitian, sehingga mudah dipahami dan penelitian tersebut dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, kemudian membuat kesimpulan.<sup>20</sup>

Pada penulisan ini penulis menggunakan teknik analisa data deskriptif, yaitu menganalisa data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul. Analisa data yang dikumpulkan al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, jurnal, dan buku-buku penunjang lainnya, selanjutnya akan disajikan sesuai dengan pokok permasalahan yang ada sehingga dapat diambil satu kesimpulan.

#### 5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini untuk menguraikan pembahasan masalah yang telah tertera di atas, penulis menyusun kerangka pembahasan yang sistematis agar pembahasannya lebih terarah dan mudah dipahami serta yang lebih penting lagi ialah jawaban permasalahan agar

<sup>19</sup> Abdul Hayy Al-Farmawi, *metode tafsir maudhu'i suatu pengantar*, terj. Suryan A. Jamrah (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 1996, hlm.45-46.

<sup>20</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Alfabeta, 2020), hlm. 130.

tercapai apa yang menjadi tujuan penulis. Untuk memberi ke arah yang tepat dan tidak memperluas objek penelitian maka perumusan sitematika.

Pembahasan disusun sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan**, berisi tentang pendahuluan yang mencakup latar belakang, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, dan serta sistematika penulisan.

**BAB II Kerangka Teori**, berisikan landasan teori yang meliputi pengertian *quarter life crisis*, faktor-faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*, ayat-ayat yang berkaitan tentang *quarter life crisis*. Serta tinjauan kepustakaan yang berisi kajian penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian penulis saat ini.

**BAB III Pembahasan**, berisi tentang definisi *quarter life crisis*, penjelasan solusi, penjelasan tafsir tematik, serta biografi para mufassir.

**BAB IV Hasil dan Analisis**, berisi tentang konsep *quarter life crisis* dalam ilmu psikologi, serta penafsiran dan analisa tentang solusi *quarter life crisis* dalam al-Qur'an.

**BAB V Penutup**, bagian ini merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dan diakhiri dengan saran.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II KERANGKA TEORITIS

### A. Landasan Teori

#### 1. *Quarter Life Crisis*

##### a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* pada dasarnya dapat diartikan sebagai krisis seperempat kehidupan. Menurut Fischer: 2008. *Quarter life crisis* adalah periode krisis emosional yang terjadi pada usia awal 20-an disebabkan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian hidup di masa depan seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial. Seseorang dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional.<sup>21</sup>

Robbins & Wilner: 2001. Pertama kali memperkenalkan konsep *quarter life crisis* dari sebuah judul buku '*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*', yang menjelaskan tentang kesengsaraan yang dihadapi individu ketika mereka membuat pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup dan hubungan relasi dengan orang lain.<sup>22</sup> Robbins & Wilner juga mengatakan bahwa *quarter life crisis* juga termasuk periode pergolakan emosional dan perasaan *insecure* setelah perubahan besar dari masa remaja menuju masa dewasa.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup>Miftahun Fadhila, "*Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya*". <https://kampuspsikologi.com/quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya/>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2021 pukul 08.18 WIB.

<sup>22</sup> Risna Amalia, dkk. "Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" *jurnal Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.*, hlm. 2.

<sup>23</sup>Op.Cit., <https://kampuspsikologi.com/quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya/>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2021 pukul 09.23 WIB.

Jika ditelaah, *quarter life crisis* sejatinya tidak memiliki definisi tunggal, hal itu dikarenakan banyaknya pakar yang memiliki pendapat yang berbeda-beda.<sup>24</sup> Sebagaimana pendapat para ahli, sebagai berikut :

- 1) **Atwood & Scholtz** (2008). Menafsirkan istilah *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis secara emosional yang umumnya dialami oleh seseorang di usia 20-an tahun, kondisi krisis tersebut meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri, merasa tidak berdaya, terisolasi, serta takut akan kegagalan.<sup>25</sup>
- 2) **Nash dan Murrain** mengatakan bahwa yang mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir.<sup>26</sup>
- 3) **Safriyyantini** (2020). Memaparkan, bahwa *quarter life crisis* adalah periode ketika individu merasa khawatir dan cemas tentang masa depan dan mulai mempertanyakan kembali apa yang menjadi tujuan hidupnya. Seseorang yang mengalami krisis ini umumnya belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tersebut, yang mengakibatkan seseorang akan merasa ragu terkait kemampuan diri mereka apakah mampu melaluinya dengan baik.<sup>27</sup>
- 4) Menurut **Bradley University**, *quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan adalah periode ketidakpastian dan menjadi pertanyaan

<sup>24</sup> Agung Setiyo Wibowo. *Mantra Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), hlm. 94.

<sup>25</sup>Risna Amalia, dkk. "Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" *jurnal Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, hlm. 3.

<sup>26</sup>Alfiesyahrianta Habibie, dkk. "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa" *Journal of Osychnology Universitas Gadjah Mada*. Vol. 5. No. 2. 2019. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop>. Hlm. 130. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2021, pukul 10.25 WIB.

<sup>27</sup>Op.cit., hlm. 2.



ketika seseorang merasa terjebak, tidak terinspirasi, dan kecewa selama pertengahan 20-an hingga awal 30-an.<sup>28</sup>

- 5) **Robinson** (2018). Menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* mulai mempertanyakan hidupnya, merasa hanya jalan di tempat, kurang motivasi, bingung antara keluar dari zona nyaman atau tidak, tidak senang dengan capaian yang didapat, merasa terombang-ambing, tertekan dengan lingkungan, serta membandingkan diri dengan orang lain. Individu yang mengalami krisis kurang mampu untuk menerima kondisi diri sendiri serta keterbatasan yang dimiliki, kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dalam upaya pengembangan diri.<sup>29</sup>
- 6) **Hirasti** (2020). Menegutip pendapat Byock seorang psikoterapis yang menangani “*Quarter Life Crisis Counseling*”, menganggap bahwa *quarter life crisis* ini merupakan masa dilematis yang terjadi pada individu di usia dewasa awal anatara realita dengan keinginan untuk memiliki kehidupan yang lebih kreatif karena banyaknya pilihan.<sup>30</sup>

Dari banyaknya pendapat pakar ahli dalam menafsirkan *quater life crisis*, maka dapat disimpulkan, bahwa *quarter life crisis* adalah proses tumbuhnya individu dari masa remaja memasuki masa ke awal masa dewasa. Dalam proses pertumbuhan tersebut, individu akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan akan masa depan, takut untuk mengambil langkah, serta selalu mempertanyakan apa tujuan hidup yang sebenarnya.

<sup>28</sup><https://onlinedegrees.bradley.edu/blog/understanding-the-quarter-life-crisis/>. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2021, pukul 23.30 WIB.

<sup>29</sup>Risna Amalia, dkk. “Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal” *jurnal Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, hlm. 2.

<sup>30</sup>*Ibid.*, hlm. 2-3.



Menurut Arnett: 2014. Ia mengatakan bahwa masa peralihan dari remaja menuju dewasa atau yang sering dikenal sebagai *emerging adulthood* dialami ketika individu berusia 18-25 tahun.<sup>31</sup>

Seorang psikolog, Jennyfer: 2019, dalam sebuah artikel online hello sehat menyatakan bahwa individu di usia dewasa awal rentan terhadap keraguan, cemas, stres, bingung dan gelisah terhadap pilihan hidupnya. Kondisi ini terjadi juga pada individu usia dewasa awal yang khawatir akan masa mendatang serta kualitas hidup seperti pendidikan, percintaan, pekerjaan, relasi dengan orang lain bahkan keuangan. Gejala yang muncul pada individu yang mengalami krisis ini adalah mulai mempertanyakan hidup, kecewa karena hidup tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan pekerjaan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar<sup>32</sup>

Menurut Skill Academy dalam artikelnya mengatakan, 86% dari generasi milineal mengaku merasakan fase tersebut.<sup>33</sup> Menurut Indah Puspitasari, M.Psi, psikolog sekaligus konsultan di klinik Motekar Prakarsa Daya, Bandung, perasaan cemas dan gagal adalah hal yang sangat wajar dirasakan oleh seseorang.<sup>34</sup>

<sup>31</sup>Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira. "Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal". *Jurnal penelitian psikolgi*. Vol. 8. No.5 Tahun 2021, hlm. 2.

<sup>32</sup>Opcit., hlm. 2.

<sup>33</sup>Devi Lianovanda, "*Mengalami Quarter Life Crisis? Ini Penyebab dan Mengatasinya*". (<https://blog.skillacademy.com/quarter-life-crisis>). Di akses pada tanggal 27 Oktober pukul 20.55 WIB.

<sup>34</sup>Silmi Safriyantini, "*Quarter Life Crisis, Bikin Galau Kalangan Twenties*". <https://picta.sindonews.net/dyn/850/pena/news/2020/05/02/700/14425/quarter-life-crisis-bikin-galau-kalangan-twenties-rxw.jpg>. Di akses pada tanggal 27 Oktober pukul 21.00 WIB.

## b. Faktor Penyebab Terjadinya *Quarter Life Crisis*

Menurut Thouless (2000) faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi (Artiningsih & Savira, 2021).
- 2) Faktor eksternal yaitu, faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya (Amaliyyah, 2021). Menurut Robbins dan Wilner (2001) penyebab utama *quarter life crisis* adanya krisis identitas pada usia dua puluhan karena adanya rasa ketidakpuasan dalam pekerjaan, hubungan, perkuliahan, dan ingin mencari siapa diri mereka yang sebenarnya dengan apa yang telah dilakukan. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) penyebab terjadinya *quarter life crisis* adanya kepuasan jika tujuan yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan takut gagal dalam mencapai tujuan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

## 2. Ayat-Ayat yang Berkaitan Tentang *Quarter Life Crisis*

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ayat-ayat yang akan digunakan. Berikut ayat-ayat yang akan penulis pakai:

### 1) Surat Hud: 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ

فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Artinya : “Dan tidak satu pun makhluk bergerak bernyawa di bumi melainkan semuanya dijamin Allah rezekinya. Dia mengetahui

tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya.<sup>35</sup> Semua (tertulis) dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).<sup>36</sup>

Dalam surat Hud ayat 6, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah ﷻ telah menjamin rezeki makhluk hidup di dunia, yang mana semua sudah tertulis di Lauhul Mahfuz.

## 2) Surat an-Najm: 39

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

Artinya: “Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”.<sup>37</sup>

Dalam surat an-Najm ayat 39, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah berfirman tentang usaha yang didapatkan oleh manusia sesuai perbuatannya. Jika perbuatan itu baik, maka yang ia akan dapat baik.

## 3) Surat al-Baqarah: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ۚ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. Ada pula yang mengartikan: mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat.<sup>38</sup>

Dalam surat al-Baqarah ayat 153, ayat ini menjelaskan bahwa sabar dan shalat menjadi penolong bagi kita di dunia dan akhirat.

<sup>35</sup> Menurut sebagian Mufassir, yang dimaksud dengan “tempat kediaman” di sini ialah dunia, dan “tempat penyimpanan” ialah akhirat. Dan menurut sebagian para mufassir lain, maksud “tempat kediaman” ialah tulang sulbi, dan “tempat penyimpanan” ialah rahim.

<sup>36</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur’an Terjemah. (Depok: Al-Huda, 2015), hlm. 222.

<sup>37</sup> *Ibid.*, hlm. 527



#### 4) Surat az-Dzariyat: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”.<sup>39</sup>

Dalam surat az-Dzariyat ayat 5, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah ﷻ telah menciptakan manusia dan jin melainkan hanya untuk beribadah kepada-Nya.

#### 5) Surat Ibrahim: 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”.<sup>40</sup>

Dalam surat Ibrahim ayat 7, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah ﷻ akan mencukupkan rezeki hamba-nya jika hamba-Nya bersyukur atas nikmat yang telah ia dapat. Begitu juga sebaliknya, jika ingkar akan nikmat Allah, maka azab Allah sangatlah berat.

#### 6) Surat at-Thalaq: 3

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ

بَلِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan Dia memberi rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.

<sup>39</sup> *Ibid.*, hlm. 523.

<sup>40</sup> *Ibid.*, hlm. 256.

*Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh Allah sudah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu*.<sup>41</sup>

Dalam surat at-Thalaq ayat 3, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah telah mencukupkan rezeki hamba-Nya, dan Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.

## 7) Surat al-Insyirah: 6

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*Artinya: "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*<sup>42</sup>

Dalam surat al-Insyirah ayat 6, ayat ini menjelaskan bagaimana Allah telah memberi obat ketengan bagi hamba-Nya, yang mana dalam firman-Nya Allah berfirman, *"Dibalik kesulitan ada kemudahan"*.

## B. Tinjauan Kepustakaan.

Ada beberapa penelitian yang memiliki tema berdekatan dengan persoalan quarter life crisis. Diantaranya :

1. Rika Audina menulis skripsi yang berjudul *"Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis"*. Dalam skripsi ini penulis lebih menekankan bagaimana upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir quarter life crisis pada tingkat mahasiswa akhir di IAI Muhammadiyah Sinjai.<sup>43</sup>
2. Melinda Aisyah, Muhana Sofiati menulis tesis yang berjudul *"Quarter Life Crisis Pada Emerging Adult Di Indonesia"*. Dalam tesis ini penulis lebih menekankan tujuan untuk mengeksplorasi dan memahami dinamika psikologis dan strategi koping dalam mengatasi quarter life crisis.<sup>44</sup>

<sup>41</sup> *Ibid.*, hlm. 558.

<sup>42</sup> *Ibid.*, hlm. 596.

<sup>43</sup> Rika Audina, *"Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis"*. Skripsi, Sinjai: Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai, 2020.

<sup>44</sup> Melinda Aisyah, Muhana Sofiati, *"Quarter Life Crisis Pada Emerging Adult Di Indonesia"*. Tesis, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2020.



3. Fera Hayatun Qolbi menulis skripsi yang berjudul “*Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Masa Emerging Adulthood Yang Dimoderatori Oleh Religiusitas Islam*”. Dalam skripsi ini penulis lebih menekankan tujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan akan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif masa emerging adulthood dengan Religiusitas Islam sebagai moderator pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Bumi Siliwangi.<sup>45</sup>
4. Muhammad Abdullah Sujudi menulis skripsi yang berjudul “*Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*”. Dalam skripsi ini penulis lebih menekankan rasa ingin tahu terkait eksistensi fenomena quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sumatera Utara.<sup>46</sup>
5. Dewi Larasati menulis skripsi yang berjudul “*Peran Religiusitas dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*”. Dalam skripsi ini penulis lebih menekankan tujuan religiusitas dalam menghadapi *quarter life crisis*.<sup>47</sup>

Dari tinjauan kepustakaan yang penulis kumpulkan, penulis berasumsi bahwa penelitian yang akan hendak penulis teliti ini bukanlah suatu hal yang baru. Dari data di atas sudah diketahui bahwa sudah banyak yang membahas tentang *quarter life crisis*. Hanya saja, ada perbedaan yang mendasar diantara penelitian-penelitian tersebut yang membuat penelitian mereka berbeda, demikian juga dengan penelitian yang hendak penulis teliti ini. Dalam penelitian ini, penulis lebih memfokuskan pada aspek *quarter life crisis* dan solusinya dalam al-Qur’an. Sehingga penelitian yang akan penulis teliti ini berbeda dengan peneliti sebelumnya.

<sup>45</sup>Fera Hayatun Qolbi, “*Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Masa Emerging Adulthood Yang Dimoderatori Oleh Religiusitas Islam*”. Skripsi, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2020.

<sup>46</sup>Muhammad Abdullah Sujudi, *Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. Skripsi, Medan: Universitas Sumatera Utara, 2020.

<sup>47</sup>Dewi Larasati menulis skripsi yang berjudul “*Peran Religiusitas dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*”. Skripsi, Malang: Universitas Muhamaddiyah Malang, 2021.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### PEMBAHASAN

#### A. *Quarter Life Crisis*

Seorang psikolog, Jennyfer: 2019, dalam sebuah artikel online hello sehat menyatakan bahwa individu di usia dewasa awal rentan terhadap keraguan, cemas, stres, bingung dan gelisah terhadap pilihan hidupnya. Kondisi ini terjadi juga pada individu usia dewasa awal yang khawatir akan masa mendatang serta kualitas hidup seperti pendidikan, percintaan, pekerjaan, relasi dengan orang lain bahkan keuangan. Gejala yang muncul pada individu yang mengalami krisis ini adalah mulai mempertanyakan hidup, kecewa karena hidup tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas, merasa bosan dengan pekerjaan saat ini namun tidak berani untuk keluar dari zona nyaman, merasa kecewa atas pencapaian yang didapatkan, sering meragukan diri sendiri, serta merasa ditekan oleh lingkungan sekitar<sup>48</sup>

#### B. Solusi dalam Al-Qur'an

untuk menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi fase *quarter life crisis* melalui ayat dari Alquran. Alquran memberikan solusi jalan keluar untuk orang-orang yang memasuki fase kegundahan, orang yang tingkat religiusnya tinggi lebih mampu terhadap keragu-raguan dan stres dari hal-hal yang di luar kendalinya. Pengajaran yang baik yang diajarkan agama berperan penting bagi pemuda bertahan dalam segala situasi permasalahan yang muncul selama fase krisis seperempat abad. Mampu menghindar, dan memiliki keyakinan dan optimisme, serta tidak gampang putus asa untuk melawan fase Quarter life crisis.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup>Opcit., hlm. 2.

<sup>49</sup>Ibid., hlm 55.

## C. Biografi Mufassir

### 1. Ibnu Katsir

#### a. Biografi Ibnu Katsir

Nama lengkap Ibnu Katsir adalah Ismail bin Amr Al-Quraisyi bin Katsir Al-Bashri Ad-Dimasyqi Imamuddin Abu Al-Fida Al-Hafizh Al-Muhaddits Asy-Syafi'i. Dilahirkan pada 705 H, dan wafat pada 774 H, sesudah menempuh kehidupan panjang yang sarat dengan keilmuan. Ibnu Katsir seorang pakar fikih yang mumpuni, ahli hadits yang cerdas, sejarawan ulung dan mufassir unggulan. Menurut Ibnu Hajar, Ibnu Katsir seorang ahli hadits yang fakih. Karya-karyanya tersebar luas di berbagai negeri semasa hidupnya dan bermanfaat bagi orang banyak setelah wafatnya.

#### b. Karya-karya Ibnu Katsir

Diantara karya tulisan Ibnu Katsir ialah:

1. *Al-Bidayah wa An-Nihayah*, dalam bidang sejarah. Kitab ini termasuk referensi terpenting bagi sejarawan.
2. *Al-Kawakib Ad-Darari*, dalam bidang sejarah, semacam ringkasan dari *Al-Bidayah wa An-Nihayah*.
3. *Tafsir Al-Qur'an*.
4. *Al-Ijtihad wa Thalab Al-jihad*.
5. *Jami' Al-Masanid*.
6. *As-Sunnah Al-Hadi li Aqwami Sunan*.
7. *Al-Wadih an-Nafis Fi Manaqib Al-Imam Muhammad bin Idrisi*.<sup>50</sup>

#### c. Tafsir Ibnu Katsir

Dalam hal ini, Rasyid Ridha berkomentar, "Tafsir ini merupakan tafsir paling masyhur yang memberikan perhatian besar terhadap riwayat-riwayat dari para mufassir salaf, menjelaskan makna-makna ayat dan hukumnya, menjauhi pembahasan masalah i'rab dan cang-cabang balaghah yang pada umumnya dibicarakan secara panjang

<sup>50</sup> Manna al-Qaththan, *Mabahits fi Ulum al-Qur'an*, terj. Aunur Rafiq El-Mazni (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), hlm. 478.



lebar oleh kebanyakan mufassir, menghindari dari pembicaraan melebar pada ilmu-ilmu lain yang tidak diperlukan dalam memahami Al-Qur'an secara umum atau hukum dan nasehat-nasehatnya secara khusus".

Di antara ciri khas tafsirnya ialah perhatiannya yang besar kepada masalah *tafsir Al-Qur'an bi Al-Qur'an* (menafsirkan ayat dengan ayat). Sepanjang pengetahuan kami, tafsir ini merupakan tafsir yang paling banyak memuat atau memaparkan ayat-ayat yang bersesuaian maknanya, kemudian diikuti dengan penafsiran ayat dengan hadits-hadits marfu' yang relevan dengan ayat yang sedang ditafsirkan, menjelaskan apa yang menjadi dalil dari ayat tersebut. Selanjutnya diikuti dengan atsar para sahabat, pendapat tabi'in dan ulama salaf sesudahnya.

Keistimewaan lain dari tafsir ini ialah daya kritisnya yang tinggi terhadap cerita-cerita Israiliyat yang banyak tersebar dalam kitab-kitab tafsir *bil-ma'tsur*, baik secara global maupun mendetail. Namun alangkah lebih baik lagi andaikata ia menyelidikinya secara tuntas, atau bahkan tidak memuatnya sama sekali jika tidak untuk keperluan filterisasi dan penelitian.<sup>51</sup>

## 2. Tafsir Al-Azhar

### a. Biografi Buya Hamka

Haji Abdul Malik Karim Amrullah atau lebih dikenal sebagai Buya Hamka, lahir 16 Februari 1908 di Ranah Minangkabau, desa Kampung Molek, Nagari Sungai Batang, di tepian Danau Maninjau, Luhak Agam, Sumatera Barat.<sup>52</sup> Ayahnya adalah Haji Abdul Karim Amrullah atau sering disebut Haji Rasul bin Syaikh Muhammad Amrullah bin Tuanku Abdullah Saleh. Haji Rasul merupakan salah seorang ulama yang pernah mendalami agama di Mekkah, pelopor kebangkitan kaum muda dan tokoh Muhammadiyah di Minangkabau.

<sup>51</sup> *Ibid.*, hlm. 479.

<sup>52</sup> Hidayah Pratami, "Karakteristik Dakwah Buya Hamka", *Skripsi*, Lampung: IAIN Metro, 2020, hlm. 21.

Sedangkan ibunya bernama Siti Shafiyah Tanjung binti Haji Zakaria (w. 1934).<sup>53</sup>

Buya Hamka adalah sosok yang memiliki banyak catatan sejarah dalam ruang lingkup sejarah Muslim di Indonesia. Beliau adalah ulama besar Indonesia yang ikut andil dalam perjuangan Muslim di masa pergerakan melawan para penjajah Belanda yang juga ikut tercatat saat Indonesia mencapai kemerdekaannya dan juga pasca kemerdekaan. Sejak muda beliau sudah terlibat dalam aktivitas politik, diantaranya menjadi anggota Sarekat Islam pada tahun 1925 dan setelah kemerdekaan beliau aktif dengan partai Masyumi. Selain itu Buya Hamka adalah seorang yang sangat konsisten dengan agamanya. Sikapnya yang konsisten terhadap agama membuatnya harus menghadapi berbagai rintangan, terutama dengan beberapa kebijakan pemerintah. Beliau sampai dipenjarakan oleh Ir. Soekarno dari tahun 1964 sampai 1966. Buya Hamka diasingkan ke Sukabumi, kemudian ke puncak, Megabandung dan terakhir dirawat di rumah sakit Persahabatan Rawamangun sebagai tawanan dan di dalam penjara itulah beliau menulis *Tafsir al-Azhar* yang merupakan karya terbesar beliau.<sup>54</sup>

#### b. Karya-Karya Buya Hamka

Menjadi sosok ulama besar dan juga aktivis politik membuat Buya Hamka banyak melahirkan karya-karya semasa hidupnya. Dan secara keseluruhan ada seratus buku, diantaranya ialah:

- 1) Di bawah Lindungan Ka'bah (1936).
- 2) Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck (1938).
- 3) Falsafah Hidup (1994).

<sup>53</sup> Ani Jahrotunnisa, "Makna Prasangka Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar (Implementasi Corak Tafsir Al-Adaby Ijtima'i)", *Skripsi*, Pekanbaru: UIN Suska Riau, 2020, hlm. 16

<sup>54</sup> Suci kusmayanti, "Narasi Keteladanan Buya Hamka dalam Novel *Ayah*.. Karya Irfan Hamka", *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif hidayatullah, 2015, hlm. 56-57.



- 4) Tasawuf Perkembangan dan Pemurnian Sejarah Umat Islam (1993).
- 5) Revolusi Ideologi dan Keadailan Sosial (1984).
- 6) Merantau ke Deli (1939).
- 7) Tasawuf Modern.
- 8) Ayahku (1949).
- 9) Islam dan Adat Minangkabau.
- 10) Sejarah Umat Islam, Jilid I-IV<sup>55</sup>

### c. Tafsir Al-Azhar

Dalam kitab Tafsir al-Azhar metode yang dipakai secara umum sebenarnya tidak jauh berbeda dengan karya-karya tafsir lain yang menggunakan metode tahlili dengan menerapkan sistematika tartib mushafi. Namun karena penekanannya terhadap operasionalisasi petunjuk al-Qur'an dalam kehidupan umat Islam secara nyata inilah maka tafsir ini bisa dikatakan berbeda dengan tafsir-tafsir sebelumnya. Khususnya dalam mengaitkan penafsiran dengan memberikan porsi yang lebih besar terhadap sejarah dan peristiwa-peristiwa kontemporer.

Disamping itu, sebagaimana kesimpulan Howard M. Federspiel bahwa, tafsir Hamka ini memiliki ciri khas sebagaimana karya tafsir Indonesia sezamannya yakni dengan penyajian teks ayat al-Qur'an dengan maknanya, dan pemaparan dan penjelasan istilah-istilah agama yang menjadi bagian-bagian tertentu dari teks serta penambahan dengan materi pendukung lain untuk membantu pembaca lebih memahami maksud dan kandungan ayat tersebut. Dalam tafsirnya ini, Hamka seakan mendemonstrasikan keluasan pengetahuan yang ia miliki dari berbagai sudut ilmu agama, ditambah pengetahuan sejarah dan ilmu non agama yang sarat dengan obyektifitas dan informasi.<sup>56</sup>

<sup>55</sup> Hidayah Pratami, "Karakteristik Dakwah Buya Hamka", *Skripsi*, Lampung: IAIN Metro, 2020, hlm. 32-34.

<sup>56</sup> Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Konstektual Al-Azhar Karya Buya Hamka", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol 1, No 1, Januari-Juni 2018, hlm. 33-34.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Tafsir Al-Munir

#### a. Biografi Wahbah az-Zuhaili

Wahbah Zuhaili adalah seorang tokoh agama kenamaan asal Syiria, ia dilahirkan di desa Dir Athiyah, daerah Qalmun, Damaskus, Syiria pada 6 Maret 1932 M/1351 H, dengan nama Wahbah Ibnu al-Syekh Mustafa al-Zuhaili. Ayahnya adalah seorang petani sekaligus penghafal Al-Qur'an dan ahli ibadah bernama Mustafa al-Zuhaili.

Wahbah mulai belajar al-Qur'an dan menamatkan sekolah ibtidaiyahnya di Damaskus pada tahun 1946 M. Lalu kemudian ia melanjutkan studinya di kuliah Syariyah hingga selesai pada tahun 1952 M. Ia pun meneruskan studinya di Kairo dengan mengikuti kuliah di beberapa fakultas, yaitu di Fakultas Syar'iyah, Fakultas Bahasa Arab di Universitas Al-Azhar dan Fakultas Hukum di Universitas Ain Syams.

Masa studinya beliau lalui dengan gemilang dengan diprolehnya ijazah sarjana Syariah di Al-Azhar dan ijazah Konsentrasi Bahasa Arab di Al-Azhar pada tahun 1956 M. Di Universitas Ain Syams, Wahbah juga memperoleh gelar Licence (Lc) di bidang hukum, kemudian melanjutkan masternya di Universitas Kairo, Fakultas Hukum dan selesai pada tahun 1959 M, dan program doktoralnya ia selesaikan empat tahun setelahnya, yakni tahun 1963 M.<sup>57</sup>

#### b. Karya-karya Wahbah az-Zuhaili

Sebagaimana yang kita tahu, Syekh Wahbah Zuhaili adalah ulama kontemporer abad ke-20 yang keilmuannya sangat mendalam. Terbukti dengan adanya banyaknya hasil karya intelektual di berbagai bidang keilmuan. Mulai dari artikel untuk majalah dan koran, makalah ilmiah, hingga kitab besar berjilid-jilid yang dihasilkan dari tangan dan

<sup>57</sup> Andy Hariyono, "Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili dalam Kitab Tafsir Al-Munir", *Jurnal Al-Dirayah*, Vol 1, No 1, Mei 2018, hlm. 20.

pemikiran Syekh Wahbah Zuhaili. Jika dilihat, ada lebih kurang 500 judul dari karya yang beliau tulis.

Adapun karya Syekh Wahbah Zuhaili meliputi berbagai bidang keilmuan. Seperti Fiqih, Ushul Fiqih, Tafsir, Ilmu Hadits, dan lain-lain. Yang mana karyanya menjadi rujukan di dunia intelektual Islam masa kini, khususnya dua karya beliau *At-Tafsairul Munir* dan *Fiqhul Islami wa Adillatuhu*. Dan beberapa karya lainnya, berikut karya-karya Wahbah Zuhaili:

- 1) *At-Tafsirul Munir*.
- 2) *At-Tafsirul Wajiz*.
- 3) *Al-Fiqhul Islami wa Adillatuhu*.
- 4) *Al-Wajiz fi Ushulil Fiqh*.
- 5) *Al-Fiqhul Islami fi Uslubil Jadid*.
- 6) *Al-muslimin As-Sunnah An-Nabawiyyah As-Syarifah*.
- 7) *Ushulul Fiqh Islami*.
- 8) *Al-Iman bil Qada' wa Qadr*.
- 9) *Fiqhul Islami wal Qodhoyal Mu'ashirah*.<sup>58</sup>

#### c. Tafsir Al-Munir

Wahbah Zuhaili menuliskan metodenya pada pengantar Tafsir Al-Munir. Sebagaimana penjelasannya, bahwa Wahbah Menekankan tafsirnya dengan menghimpun Ma'tsur (periwayatan) dan Ma'qul (rasional). Adapun maksud dari Ma'tsur adalah Sunnah dan pendapat-pendapat generasi klasik yang saleh, sedangkan Ma'qul adalah berpegang pada dasar-dasar yang sudah populer.

Disamping itu, Wahbah menerangkan ayat-ayat secara tematis, yaitu menafsirkan ayat-ayat yang berbeda tempat dalam satu tema. Misal jihad, waris, nikah, dan lain sebagainya. Penjelasan yang terkait dengan kisah-kisah al-Qur'an tak luput dari pembahasan, hanya

<sup>58</sup> Ahmad Muntaha AM: Syekh Wahbah Zuhaili: Ulama Produktif Abad 20 Berjuluk Imam Suyuthi, dikutip dari <https://www.nu.or.id/tokoh/syekh-wahbah-zuhaili-ulama-produktif-abad-20-berjuluk-imam-suyuthi-fmusg/> diakses hari Minggu, tanggal 21 Juli 2024 pukul 11.24 WIB.



saja Wahbah tidak menyebutkan riwayat yang berkaitan dengan kejelasan kisah kecuali kisah tersebut berkaitan dengan hukum agama dan ilmiah, Wahbah memperkuat ayat-ayat dengan hadist-hadist shahih.<sup>59</sup>



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<sup>59</sup> Andy Hariyono, “Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili dalam Kitab Tafsir Al-Munir”, *Jurnal Al-Dirayah*, Vol 1, No 1, Mei 2018, hlm. 23.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

*Quarter life crisis* adalah fase krisis jati diri yang umumnya dialami pada usia pertengahan 20 hingga awal 30-an, di mana seseorang bisa merasakan ketidakpastian, kecewa, takut, galau, dan khawatir mengenai masa depan. Hal ini dapat menyebabkan perasaan frustrasi, kebingungan identitas, dan perasaan cemas terhadap masa kini, masa depan, dan tujuan jangka panjang. *Quarter life crisis* juga dapat menimbulkan tekanan, kecemasan, bahkan depresi. Dalam menghadapi *quarter life crisis*, al-Qur'an menekankan pentingnya kesabaran, keyakinan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan, dan bertawakkal kepada Allah. Ujian hidup dipandang sebagai cara Allah untuk menguji keimanan dan kesabaran manusia, serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Dengan pemahaman ini, umat Islam diajarkan untuk menghadapi ujian hidup dengan tegar, bersyukur, dan yakin bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Selain itu, upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis* menurut al-Qur'an antara lain adalah dengan berbagi perasaan atau keluh kesah terhadap orang lain, mendekatkan diri pada sang pencipta, banyak melakukan introspeksi diri, dan memiliki aktivitas sebanyak-banyaknya. Dengan demikian, konsep *quarter life crisis* dalam al-Qur'an menekankan pentingnya kesabaran, keyakinan, dan ketergantungan kepada Allah, serta upaya aktif dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual.

### B. Saran

Penelitian tentang konsep *quarter life crisis* dan solusinya dalam al-Qur'an dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis bagi pembaca dan penulis. Serta penulis berharap dapat menjadi salah satu rujukan dan

pengamalan yang kokoh dalam menghadapi *quarter life crisis* dan bisa menjadi penambah pengetahuan dalam khazanah keilmuan islam, khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi, sehingga bisa menambah referensi bagi penelitian selanjutnya. Selain itu penulis berharap ada penelitian lebih dalam lagi oleh peneliti selanjutnya lebih mendalam dan spesifik.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu-Katsir. 2002. *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*. Bandung: Sinar Baru al-Gensido.
- Aisyah, Melinda. Sofiati, Muhana. 2020. *Quarter Life Crisis Pada Emerging Adult Di Indonesia*. Tesis, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. 1996. *metode tafsir maudhu'i suatu pengantar, terj. Suryan Al. Jamrah* (Jakarta: PT.Rajai Grafindo Persada).
- Al-Qaththan, Manna. 2005. *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an. Terj. Anur Rafiq El Mazni*. Cet. I. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Amalia, Risna, dkk. *Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*. Jurnal Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Amartha, "Apa itu Quarter Life Crisis? Ini Tanda dan Cara mengatasinya". <https://amartha.com/en/blog/pendana/lifestyle/apa-itu-quarter-life-crisis-ini-tanda-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses pada tanggal 27 Juni 2024, pukul 02.55 WIB.
- Aquinas, Thomas dan Dewa Ruci. 2015. "Tujuan Hidup Manusia", *Studia Philosophica et Theologica*, Vol. 15 No. 2.
- Arikunto, Suharsimi 2002. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Arni, Jani. 2013. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Pusaka Riau.
- Artiningsih, Rizky Ananda, Savira, Siti Ina. 2021. *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Jurnal penelitian psikoigi Vol 8. No.5.
- Audina, Rika. 2020. *Upaya Mahasiswa Tingkat Akhir Di IAI Muhammadiyah Sinjai Dalam Meminimalisir Quarterlife Crisis*. Skripsi, Sinjai: Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai.
- Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir al-Munir*. Jakarta: Gema Insani.
- Baidan, Nashruddin. 2012. *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Fadhila, Miftahun. 2021. *Quarter Life Crisis dan Cara Menghadapinya*. <https://kampuspsikologi.com/quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya/>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2021 pukul 08.18 WIB.
- Habibie, Alfiesyahrianta, dkk. 2019. *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jilid. 5. No. 2. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop>. Hlm. 130. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2021, pukul 10.25 WIB.
- Hidayat, Rahmat, dkk. 2017. *Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Manajemen Pendidikan Islam*, Cet I, Medan: LPPI. <https://onlinedegrees.bradley.edu/blog/understanding-the-quarter-life-crisis/>. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2021, pukul 08.18 WIB.
- Huwaina, Mashdaria Huwaina, Khoironi. 2021. "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa", *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, No. 2.
- Karim Amrullah, Abdul Malik Abdul. 1999. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2015. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Depok: Al-Huda.
- Lestari, Devi Dwi. 2021. *Peranan Tawakal Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis (Studi Deskriptif pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Miftahul Falah Cileunyi)*. Skripsi.
- Lianovanda, Devi. *Mengalami Kwartier Life Crisis? Ini Penyebab dan Mengatasinya*. <https://blog.skillacademy.com/quarter-life-crisis>. Di akses pada tanggal 27 Oktober 2021 pukul 20.55 WIB.
- Masluchah, Luluk, dkk. 2002. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis", *Idea: Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 1.
- Nouval, Sevilla, "Tentang Quarter Life Crisis dan Cara Terbaik untuk Melewatinya". <https://www.gramedia.com/literasi/tentang-quarter-life-crisis-dan-cara-terbaik-untuk-melewatinya/>. Diakses pada tanggal 26 Juni 2024, pukul 02.27 WIB.
- Qolbi, Fera Hayatun. 2020. *Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Masa Emerging Adulthood Yang Dimoderatori Oleh Religiusitas Islam*. Skripsi, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Ramadhan, Fibrika. 2018. *Bermimpi Besar. 25 Kiat Merajut Impian Menjadi Kenyataan*. Solo. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Robbin dan Coulter, Manajemen (edisi kedelapan). PT Indeks: Jakarta. 2007.
- Safriyantoni, Silmi. *Quarter Life Crisis, Bikin Galau Kalangan Twenties*. <https://picta.sindonews.net/dyn/850/pena/news/2020/05/02/700/14425/quarter-life-crisis-bikin-galau-kalangan-twenties-rxw.jpg>. Di akses pada tanggal 27 Oktober 2021, pukul 21.00 WIB.
- Samsurrohman 2014. *Pengantar Ilmu Tafsir*. Jakarta: Amzah.
- Sugiono 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujudi, Muhammad Abdullah 2020. *Eksistensi Fenomena Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. Skripsi, Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Syifa'ussurur, Muhammad, dkk 2021. *Menemukan Berbagai Alternatif Intervensi Menuju Quarter Life Crisis: Studi Literatur*. Jurnal Konseling Islam Kontemporer. Vol. 1. No. 1.
- Wibowo, Agung Setiyo 2017. *Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis: Krisis Seperempat Baya*. Jakarta: Gramedia.

UIN SUSKA RIAU

## BIODATA PENULIS

Nama : Hidayatul Rahmi Aidismen

Tempat/Tgl. Lahir : Duri/29 April 1999

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Rumah : Desa Simpang Padang. Kec. Bathin Solapan,  
Kab.Bengkalis.

No. Telp/HP : 081364071573

Nama Orang Tua : Aidismen (Ayah)  
Lendriati (Ibu)

### **RIWAYAT PENDIDIKAN:**

SD : SDS Hubbul Wathan Mandau : Lulus Tahun 2011

SMP : SMPS Hubbul Wathan Mandau : Lulus Tahun 2014

SMA : MAS KUI Thawalib Puteri Padang Panjang : Lulus Tahun 2017

S1 : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN SUSKA Riau : Sekarang

### **PENGALAMAN ORGANISASI**

Anggota Rohis al-Fata al-Mumtazhar Fakultas Ushuluddin (2017)