

BAB IV

SOLUSI MENGHADAPI KECEMASAN PADA FASE *QUARTER LIFE CRISIS* DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AS SA'DI

Quarter Life Crisis adalah periode dimana seorang individu remaja mulai memasuki masa dewasa awal. Masa ini biasanya terjadi pada usia 20-an hingga 30-an. Oleh karena itu, fase dewasa awal merupakan peralihan dari remaja ke masa dewasa. Masa dewasa awal ini juga dianggap sebagai masa yang sangat penting bahkan juga disebut masa kritis. *Quarter life crisis* sering disingkat menjadi QLC. *Quarter life crisis* dipandang sebagai bagian dari gejala yang terjadi pada fase *quarter life period*. Fase ini merupakan transisi dari remaja menuju dewasa. Dalam fase ini, sering kali terjadi gejala dalam diri sehingga mengakibatkan krisis diri.

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad merupakan periode saat individu yang mencapai usia dewasa awal merasa tidak memiliki arah, khawatir, bingung, dan galau akan ketidakpastian kehidupannya di masa mendatang. Rasa khawatir, cemas, dan takut akan masa depan ini seringkali terjadi secara berlebihan. Menjadi dewasa merupakan sebuah keharusan bagi setiap orang. Menjadi dewasa berarti menjadi pribadi yang mampu bertanggungjawab atas setiap tindakannya. Selain itu, ia juga mampu memenuhi kebutuhan hidupnya.⁶⁶

Umumnya, pada anak muda timbul perfeksi atau rasa perfeksionis, apapun harus sesuai dengan yang dipikirkan atau sesuai standar dalam dirinya. Perfeksi ini juga bisa berhubungan dengan orang lain dan juga kepada lingkungan sosial. Munculnya perfeksi tersebut seringkali menimbulkan gejala. Pada saat realita yang dihadapinya tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Hal ini dapat memunculkan gejala dan emosi negatif dalam diri.⁶⁷

Dalam periode perubahan atau transisi dari remaja menuju dewasa inilah seringkali terjadi gejala dalam diri. Berbagai masalah seolah terus saja bermunculan, bahkan terkadang setiap masalah datang secara bersamaan. Sehingga,

⁶⁶ Alexander Robbins dan Abby Wilner "*Quarter Life Crisis: The Unique Challenge In Your Twenties*", h. 4.

⁶⁷ Istifatur zaka, *What's the Matter with Quarter Life Crisis*, (Jogjakarta: Buku Bijak, 2022), h. 70

masalah-masalah yang muncul ini dapat membuat seorang individu menjadi takut. Misalnya, takut bagaimana menghadapi masalah tersebut dan takut tidak bisa melalui masalah ini, dan takut dengan reaksi orang-orang di sekelilingnya. Masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan seseorang juga dapat membangkitkan berbagai perasaan atau emosi negatif lainnya, baik itu kecewa, marah, sedih, khawatir, dan cemas.

Masalah-masalah ini juga dapat membuat seorang individu menjadi frustrasi ataupun depresi, seolah sedang berada dalam titik terendah di hidupnya. Hal ini dapat berujung dengan menyalahkan diri sendiri, bahkan dapat juga menyalahkan keadaan atau situasi yang sedang terjadi dalam kehidupannya. Dengan kata lain, berbagai masalah yang muncul dalam hidupnya dapat membuat seseorang menyalahkan takdir. Ada pula yang mempertanyakan hidupnya kepada sang Pencipta, mengapa ia dilahirkan dan berada dalam situasi demikian. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang terjadi dalam kehidupan manusia, dapat menimbulkan krisis emosional, krisis mental, ataupun krisis spiritual.⁶⁸

Pada masa ini, setiap orang merasa berada dalam berbagai rencana keputusan penting yang menentukan masa depannya. Masa-masa ini merupakan masa untuk menentukan arah masa depan yang diinginkan. Itulah sebabnya segala pilihan dan keputusan sering kali menghantui. Krisis hidup yang dialami pada fase *quarter life crisis* dapat menimbulkan perasaan ragu terhadap diri sendiri. Ketika seorang individu menghadapi masalah, seringkali ia melihat kemampuan dirinya saat ini. Saat ia merasa bahwa masalah itu lebih besar, maka akan timbul rasa ragu terhadap dirinya sendiri untuk melewatinya. Ia meragukan dirinya sendiri dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi tersebut. Pada akhirnya individu akan berpikir secara berlebihan atau sering disebut dengan kata *Overthinking*.⁶⁹

Ketika *overthinking* terjadi, akan timbul rasa cemas dan takut dalam menentukan pilihan untuk menghadapi masalah atau tantangan. Individu akan

⁶⁸ Inayah agustin, "Terapi dengan Pendekatan *Solutions-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*", (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2012) , h. 49

⁶⁹ *Ibid.*, h. 72

menghadapi kehidupan yang dianggapnya sulit dan tidak sesuai dengan ekspektasinya. Dan juga merasa takut mengalami yang namanya kegagalan.

Pada fase *quarter life* atau dapat dikatakan ketika memasuki usia seperempat abad, ada banyak hal yang biasa sudah dicapai oleh individu. Misalnya, dalam hal pekerjaan seseorang bisa sudah lulus kuliah baik itu S1 maupun S2 sudah bekerja, sudah menduduki jabatan tertentu, sudah menjadi Pegawai Negeri Sipil, dan lain sebagainya. Dalam hal hubungan dengan orang lain misalnya sudah bertunangan, sudah menikah, atau sudah memiliki anak. Ada juga yang impiannya sudah terwujud seperti membeli sepeda motor atau mobil impiannya, membeli rumah, mempunyai hidup yang berkecukupan dan lain sebagainya.

Namun, ada juga yang pada usia seperempat abad ini mengalami hal yang sebaliknya. Misalnya, ada yang belum juga lulus kuliah atau juga belum mendapatkan pekerjaan. Ada yang sedang bangkrut usahanya atau ada yang sedang bermasalah dengan pekerjaannya sehingga terancam dikeluarkan. Ada juga yang bermasalah dengan pasangan hidupnya, atau bahkan ada juga yang sudah berpisah atau bercerai. Ada juga yang sudah lama menikah tapi belum dikaruniai anak dan masih banyak lagi problematika yang terjadi pada usia seperempat abad ini. Ada banyak hal yang bisa dialami oleh setiap individu dan itu berbeda-beda.

Usia seperempat abad memang usia yang penuh gairah. Hal-hal yang berkaitan dengan pencapaian hidup seolah sedang berada di depan mata untuk segera diwujudkan. Terdapat energi lebih untuk mewujudkan itu semua. Akan tetapi, usia seperempat abad juga merupakan usia ketika hidup terasa gerah. Kehidupan yang naik turun seringkali menjadikan seorang individu dilema hati, sehingga yang demikian itu akan mendatangkan berbagai macam emosi terkhusus emosi negatif. Seperti munculnya rasa takut, cemas, khawatir, sedih, kecewa, putus asa, frustrasi dan lain sebagainya.⁷⁰

Melihat hal ini peneliti merasa perlu untuk setiap individu memahami apa yang harus dilakukan untuk mengatasi emosi atau perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan oleh setiap problematika hidup yang terjadi pada usia

⁷⁰ Istifatur zaka, *Whats the metter with Quarter Life Crisis* (Yogyakarta: Buku Bijak, 2022), h. 8

seperempat abad atau fase *quarter life crisis* tersebut. Allah Swt menurunkan Alquran kepada Nabi Muhammad Saw untuk dijadikan petunjuk dan pedoman bagi umat manusia. Alquran merupakan kitab samawi terakhir yang tidak ada lagi kitab samawi setelahnya. Jika kita mempelajari dan mentadaburinya maka hal ini akan dapat membantu kita menemukan nilai pedoman yang bisa kita gunakan untuk menyelesaikan berbagai macam permasalahan-permasalahan dalam menjalani kehidupan. Apabila ditadaburi dan diamalkan akan menjadi pemikiran, perasaan, harapan menuju pada realitas keimanan yang dibutuhkan demi stabilitas dan ketenangan dalam kehidupan individu dan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti mengambil rujukan dari ayat Alquran sebagai solusi dalam menghadapi ketakutan, cemas, khawatir, sedih, bahkan putus asa ketika sedang mengalami fase *quarter life crisis*.

A. Kecemasan Dalam Alquran

Takut, cemas atau khawatir dalam bahasa Arab banyak dikenal dengan istilah قلق, جزع, فزع, خوف yang sama memiliki pengertian takut, ragu-ragu, khawatir. Alquran menyebut beberapa argumen tentang istilah ketakutan, yaitu sebagai berikut: *Khauf, Huzn, Diq, dan Halu'a*.

1. Khauf (ketakutan)

Kata *khauf* didalam Alquran terdapat beragam macam bentuk, secara keseluruhan ayat-ayat *khauf* berjumlah 124 ayat.⁷¹ Dengan pola dasar خوف menunjuk pada makna ketakutan dan keterkejutan, terdiri dari 40 kata benda dan dipakai kata kerja sebanyak 84 kali. Secara bahasa *khauf* berarti takut, cemas, bimbang, dan bisa juga diartikan sebagai *faza* yang berarti khawatir,⁷² dalam konteks lain diartikan sebagai *qital*, yang berarti perang atau pembunuhan.⁷³ *Khauf* berarti kondisi hati tidak tenang, perasaan gelisah atau cemas terkait perkara dimasa

⁷¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al Hadis Nasyr Tauzi 1442 H/ 2001 M. h. 302-305.

⁷² Ibnu Manzur, *Lisan al-Arab* (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1119), h. 1290.

⁷³ Ibid, h. 1291.

akan datang yang belum diketahui dengan pasti, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan.⁷⁴

Kata *khauf*, *khasyah* dan *taqwa* memiliki arti yang mirip akan tetapi tidak sama. *Khauf* disebabkan oleh kelemahan mental orang-orang yang takut akan hal-hal kecil sekalipun. *Khasyah* di sisi lain, adalah ketakutan akan kebesaran sesuatu yang disegani walaupun mereka yang ketakutan juga golongan yang tidak lemah. *Khasyah* tingkatnya lebih tinggi dari *khauf* atau sangat ketakutan. Ibn al-Qayyim berpendapat bahwa, orang yang mengalami *khauf* merespon dengan menjauh lari atau tidak mau mendekati objek yang ditakuti, sedangkan *khasyah* merespon dengan pengetahuan dan mendekati objek yang ditakuti.⁷⁵

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

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

2. *Huzn* (bersedih)

Huzn berasal dari kata حزن yang dapat diartikan sedih, yaitu lawan kata dari senang.⁷⁶ Kesedihan merupakan kebalikan dari kata kemudahan, dapat juga dimaknai sebagai kurang bahagia atau kurang senang. Kesedihan adalah keadaan pikiran yang gelisah terkait masa lampau. Keras hidup dan keras hati itulah yang membuat seseorang resah, sengsara dan sedih. Kesedihan beda dengan rasa ketakutan. Jika ketakutan adalah bergoncangnya hati terkait sesuatu negatif dimasa depan, maka kesedihan adalah kegelisahan hati terkait sesuatu negatif yang pernah terjadi dimasa lampau. Dalam Alquran Allah Swt berfirman di surah Al-Baqarah :

فَلَمَّا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

⁷⁴ Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad “al-Ragib al-Asfahani”, *Al-Mufradat al-Lafaz al-Qur’an*, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009), h. 303.

⁷⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Tafsirnya*, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), h. 89.

⁷⁶ Ibnu Manzur, *Lisan al-Arab*, h. 861.

Artinya: *Kami berfirman, "Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati."*

Jumlah yang terdapat pola dasar حزن dalam Alquran ditemukan sebanyak 42 kali. Kata *khauf* berurutan dengan *huzn* terdapat sebanyak 16 kali seluruhnya menjelaskan keadaan orang-orang mukmin yang beramal saleh disurga.⁷⁷

3. *Diq* (kesempitan jiwa)

Diq berasal dari kata ضيق, yang berarti sempit, ragu-ragu.⁷⁸ Pola dasar ضيق dalam Alquran terdapat sebanyak 13 kali, di 12 ayat Alquran yang terdiri dari kata benda sebanyak 5 kali dan kata kerja sebanyak 8 kali. Kesempitan jiwa yang dimaksudkan disini ialah perasaan gundah gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia. Allah Swt berfirman dalam surah an-Nahl : 127

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

Artinya: *"Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan."*

4. *Halu'a* (Gelisah)

Kata *halu'a* berasal dari kata هلع yang artinya gelisah, *hala'* dapat diartikan *hirsh* yaitu kikir, juga diterjemahkan sama dengan kesedihan yang dalam.⁷⁹ Juga dari pendapat lain diartikan ragu, galau, resah, tidak sabar dan serakah.⁸⁰ Keinginan yang meluap-luap inilah yang menyebabkan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan ketika ia memperolehnya, serta mengutamakan dirinya sendiri atas orang lain. Kecuali apabila ia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan yang lebih besar untuk

⁷⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jilid 1, h. 89.

⁷⁸ Ibnu Manzur, *Lisan Al-Arab*, h. 2627.

⁷⁹ Ahmad Rida, *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Mujallad al-Khamis*, h. 653.

⁸⁰ Ibnu Manzur, *Lisan al-Arab*, h. 4685

dirinya. Al-Zamaksyari mengartikan *al-Hulu* sebagai watak gelisah dan mengeluh ketika menghadapi kesulitan dan pelit ketika menerima hal-hal yang baik. Kalimat *هلوع* berpola dasar *ل ه ع* dalam Alquran hanya muncul satu kali, pada surah al-Ma'aarij : 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir.*”

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa Alquran tidak secara khusus menyebutkan kegundahan, takut, cemas yang merupakan permasalahan yang terjadi pada fase *quarter life crisis*. Namun bahasa Arab memiliki peristilahan, diantaranya satu arti memiliki beberapa lafaz disebut *muradif*, lawan kata *muradif* adalah *musytarak*, satu lafaz memiliki beberapa arti. Dengan demikian satu kata memiliki banyak arti. Kasus-kasus *quarter life crisis* seperti ketakutan, kecemasan, gelisah dibahas dalam Alquran dengan berbagai lafaz karena termasuk *muradif*.

B. Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada fase *Quarter Life Crisis*

Peneliti melakukan kajian 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*.⁸¹ Solusi yang Alquran berikan inilah mampu menghadirkan rasa tenang dan tentram rasa *tuma'ninah* seperti firman-Nya dalam surah ar-Ra'du : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁸¹ Dewi Larasati, *Peran Religiusitas Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis*, (Malang : UMM, Malang, 2021), h. 35

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah, maksudnya hati itu menjadi lebih baik karena bersandar kepada Allah, dan ridha Allah sebagai pelindung dan penolong. Ayat ini mengandung daya terapi yang potensial menunjukkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati (*tuma'ninah* dan *sakinah*) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau dzikrullah.

Adapun beberapa solusi dalam ayat-ayat Alquran untuk mengatasi kecemasan di masa depan yaitu, sebagai berikut:

1. Solusi Terhadap Ketakutan

- a. Usaha keras untuk menatap masa depan

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

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”(Qs. At Taubah: 51)

Seseorang wajib melakukan yang terbaik, bahu membahu, tegakkan kepala, dan keberhasilan atau kegagalan ada ditangan Allah.⁸² As Sa'di mnrnafsirkan “Dialah pelindung kami”, maksudnya yang mengurus perkara seseorang, baik urusan agama maupun dunia, maka kita wajib ridho terhadap takdirNya, dan kita tidak memiliki sedikitpun hak dalam perkara itu. “Dan hanya kepada Allah orang-orang beriman harus bertawakal”. Yakni mereka bersandar kepadaNya dalam mendatangkan mashlahat untuk mereka dan menolak mudarat, serta mereka percaya kepadaNya dalam meraih apa yang mereka harapkan, maka tidaklah merugi orang yang bertawakal kepadaNya. Adapun orang yang bertawakal kepada

⁸² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an al-Karim*, Jilid 5, h. 106.

selainNya, maka dia akan terlantar dan tidak berhasil meraih apa yang diangan-
angankan.⁸³

b. Terus berusaha mengikuti petunjuk Allah Swt

فَلْنَا اهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَأَمَّا يَا تَيْبَتُكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا
هُمْ يَحْزَنُونَ

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

Maksud Ayat ini ialah siapapun yang mengikuti petunjuk Allah Swt, dengan beriman kepada RasulNya dan Kitab Allah lalu mengambil petunjuk yang demikian itu serta hal tersebut direalisasikan dengan melaksanakan apa yang disampaikan Rasul dan menunaikan perintah-perintah seta menjauhi larangan-larangannya, hal ini membuat seseorang dekat kepada Allah dan ridhoNya.

Ayat ini menyatakan bahwa jika seseorang mentaati perintah-perintah al-Qur'an dan mengikuti para Rasulnya, tidak akan ada kecemasan tentang apa yang akan mereka hadapi, tidak ada kesedihan tentang kurangnya pencapaian atau gapaian berbagai urusan dunia. Ayat ini menunjukkan bahwa siapapun yang menerima petunjuk dari lisan seorang rasul dan mengikuti petunjuk ini telah mencapai keselamatan dunia dan akhirat.⁸⁴

Allah mengimplikasikan bagi orang yang mengikuti petunjuknya, yaitu menghilangkan kekhawatiran dan kesedihan, dan perbedaan antara keduanya adalah bahwasanya suatu hal yang dibenci apabila telah berlalu, mengakibatkan kesedihan namun apabila hal itu adalah sesuatu yang ditunggu, maka mengakibatkan kekhawatiran, oleh karena itu Allah menghilangkan kedua hal itu dari orang yang mengikuti petunjuk, lalu apabila kedua hal tersebut telah hilang, niscaya terjadilah yang kebalikan dari keduanya yaitu rasa aman dan sempurna.⁸⁵

⁸³ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), Jilid 3, h. 278.

⁸⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*. Jilid 1, h. 108.

⁸⁵ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), Jilid 1, h. 56.

Seperti seorang pasien sakit yang telah bersabar selama bertahun-tahun, yaitu tunduk kepada Allah dengan teguh dan setia. Mengetahui bahwa ada begitu banyak kebaikan di balik penderitaan, kita dapat sampai pada kesimpulan untuk mematuhi perintah Allah, untuk tahan ujian, tidak takut akan ancaman, tidak takut berijtihad, tidak bersedih hati ditimpa musibah, hari ini biasanya disebutkan tidak mengalami stres atau frustrasi.

2. Solusi Terhadap Kesedihan

a. Istiqamah berbuat baik

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْتَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian mereka tetap istiqamah tidak ada rasa khawatir pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih hati. Mereka itulah para penghuni surga, kekal di dalamnya; sebagai balasan atas apa yang telah mereka kerjakan.”*(Qs. Al Ahqaf: 13-14)

Maksud dari ayat ini adalah, sesungguhnya orang-orang yang mengakui Rabb mereka dan bersaksi akan keesaanNya, melaksanakan ketaatan secara kontinu dan tetap istiqamah selama mereka hidup, maka tidak ada kekhawatiran terhadap segala sesuatu yang ada dihadapan mereka atau di masa depan. Dan mereka tidak bersedih atas segala sesuatu yang mereka tinggalkan setelahnya atau sesuatu yang terjadi dimasa lalu.⁸⁶

Ayat ini mengungkapkan ketegasan di jalan Allah untuk berbuat baik dan menjaga iman bahkan dalam keadaan buruk. dengan demikian istiqamah dengan tulus menuntut hati agar terus melakukan apa pun yang diwajibkan-Nya serta berusaha meninggalkan yang di larang Allah. Orang-orang istiqamah untuk melakukan sesuatu dalam hidup adalah orang yang beriman. Orang-orang seperti itu tidak perlu khawatir tentang masa yang akan datang, Allah sudah menjamin hidup mereka. Tak butuh bersedih atas sesuatu yang tidak jadi dilakukan di masa

⁸⁶ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), Jilid 6, h. 505.

depan. Selama hidup di dunia tidak ada penyesalan sama sekali terhadap hal-hal yang luput atau hilang.

Orang-orang yang memadukan antara tauhid dan istiqamah di atas manhaj syari'at, mereka tidak akan takut terkena hal-hal yang tidak diinginkan pada masa mendatang dan tidak pula bersedih hati meratapi hal-hal yang tidak diinginkan di masa lalu yang tidak berhasil mereka peroleh.⁸⁷

Allah berfirman dalam ayat berikutnya, ayat 14, bahwa barang siapa beriman kepada Allah, beribadah dan menaati perintah Allah, menjaga amanahnya, dan menghindari larangan Allah, mereka yang memelihara imannya akan menikmati kebahagiaan abadi di akhirat. penduduk selamanya di syurga. bentuk balasan dari perbuatan baik orang-orang tersebut di dunia, mereka akan diberikan macam-macam nikmat dalam syurga, sebagai bentuk hasil jerih payah kebaikan mereka yang dikerjakan di bumi.⁸⁸

b. Ikhlas

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *'Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.'* (Al-Baqarah: 112)

Maksudnya, orang yang mengikhhlaskan segala perbuatannya dan menyerahkan hatinya kepada Allah dengan keikhlasannya itu, berbuat kebaikan dalam menyembah Rabbnya dengan sesuai syariatNya, merka mendapat ganjaran yaitu surga dan kenikmatan yang ada padanya. Dan mereka memperoleh apa yang diharapkan dan terhindar dari apa yang dikhawatirkan.⁸⁹

Orang yang ikhlas adalah orang yang memiliki karakter yang kuat dan tidak pernah bosan dan lelah. Sifat dan tingkah lakunya tidak sama sekali terpengaruh adanya ataupun tidak adanya kedudukan atau penghargaan, yang terpenting

⁸⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*. Jilid 13, h. 295.

⁸⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 9., h. 261.

⁸⁹ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), Jilid 1, h. 123.

baginya adalah keridhaan Allah SWT kepada dirinya. Tujuan hidupnya jelas yaitu hanya tuhan yang menjadi tujuannya, melangkah dengan penuh kepastian dan penuh pengharapan. Tidak ada kata-kata stress, kecemasan, khawatir, atau kesedihan dalam kehidupannya, tidak pernah terdengar keputusan dalam segala usahanya. Jiwanya bebas, dikarenakan cuma Allah semata dalam tujuan hidupnya. Oleh sebab itu mereka yang menikmati kehidupan adalah manusia-manusia yang serius untuk sungguh-sungguh menumbuhkan keikhlasan dalam dirinya.⁹⁰

3. Solusi Terhadap Kesempitan Jiwa

a. Sabar

لَنُبَلِّغَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: “Kamu pasti akan diuji dengan hartamu dan dirimu. Dan pasti kamu akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Kitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.”(Qs. Ali Imran:186)

Pada ayat ini As Sa’di menjelaskan, Allah Swt mengabarkan dan mengarahkan pembicaraan kepada kaum mukminin bahwasannya mereka akan diuji pada harta mereka dan berupa kemungkinan akan habis dijalan Allah, dan diuji pada diri mereka berupa pembebanan dengan berbagai beban yang berat diatas sebagian manusia lain.

Kabar dari Allah kepada hamba-hambanya yang beriman tentang hal tersebut menyimpan beberapa faidah, yaitu: Pertama, Allah menuntut hal tersebut agar terbedakan seorang mukmin yang benar dan selainnya. Kedua, bahwa Allah Swt menakdirkan atas mereka perkara-perkara tersebut, disebabkan Allah menghendaki bagi mereka kebaikan agar derajat mereka semakin tinggi dan kesalahan-kesalahan mereka terhapus, dan agar iman mereka bertambah dan keyakinan mereka semakin sempurna. Ketiga, bahwa Allah Swt mengabarkan kepada mereka tentang hal tersebut agar jiwa mereka tegar menghadapi kejadian

⁹⁰ Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qolbu*, (Jakarta: Gema Insani, 2002), h. 32.

tersebut dan bersabar atasnya apabila terjadi. Karena mereka telah bersiap-siap menghadapi kejadian tersebut, maka menjadi mudah dan ringanlah bagi mereka memikulnya, dan mereka bersandar kepada sabar dan takwa.

Karena itu Allah Swt berfirman *"jika kamu bersabar dan bertakwa"* maksudnya, apabila seseorang bersabar atas apa yang didapatkan pada harta dan jiwa nya berupa ujian dan cobaan, dan ia bertakwa kepada Allah Swt dalam kesabaran tersebut dengan meniatkan keridhoan Allah. *"maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan."* Maksudnya, ini merupakan perkara-perkara yang patut ditekankan dalam menempuhnya dan berlomba-lomba meraihnya dan tidak akan diberi taufik kecuali orang-orang yang memiliki tekad dan bercita-cita tinggi.⁹¹

Sabar dalam menghadapi segala macam cobaan merupakan keyakinan akan kekuasaan Allah. Cobaan dan segala macam ujian yang Allah berikan merupakan bentuk kasih sayang Allah terhadap hambaNya. Bahkan ujian sebagai bentuk momentum untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Maka dikala kita banyak mendapatkan cercaan atau cemoohan, bersabar dan beristigfar adalah jalan untuk terhindar dari kesempitan jiwa.

b. Menjauhi prasangka buruk

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka"*(Qs. Al Hujurat: 12)

Berprasangka buruk dapat menghalangi kejernihan hati dan pikiran dalam memandang suatu permasalahan. Efek buruknya hati akan mudah merasa kecewa terhadap kenyataan hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Oleh karena itu sebagaimana manusia kita berusaha menjauhi prasangka-prasangka buruk terhadap orang lain agar menjadikan hati kita tenang.

4. Solusi Terhadap keluh kesah

⁹¹ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), Jilid 1, h. 553-554

- a. Meraih masa depan dengan penuh keyakinan, ketakwaan dan amal sholeh

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ
عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “*Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.*” (Qs. Al Baqarah: 277)

إِلَّا الْمُصَلِّينَ

Artinya: “*kecuali orang-orang yang melaksanakan salat,*” (Al Ma’arij: 22)

Yakni, mereka yang disifati dengan sifat-sifat tersebut, dimana apabila mereka diberi kebaikan, mereka bersyukur kepada Allah Swt dan menginfakkan sebagian pemberian Allah Swt, sebaliknya apabila mereka tertimpa kesusahan mereka bersabar dan mengharapkan pahala dari Allah Swt.

Ayat tersebut memberi penegasan tentang perbuatan baik, mampu untuk menyingkirkan perbuatan yang membangkitkan murka Allah. Allah berfirman bahwa orang-orang yang memiliki empat jenis sifat yang tercantum di Alquran, (beriman kepada Allah, melaksanakan amal saleh, shalat, dan berzakat) tidak khawatir tentang diri mereka sendiri, mereka juga tidak gundah dan sedih hatinya akan berbagai macam cobaan yang diberikan Allah kepadanya.⁹²

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Artinya: “*Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar,*” (Qs. At Talaq: 2)

Yang dimaksud disini ialah, siapapun yang bertakwa kepada Allah Swt dan meniti ridhoNya dalam berbagai kondisi, maka Allah Swt akan memberinya balasan pahala di dunia dan di akhirat. Diantara balasanNya secara garis besar adalah diberikannya pintu keluar dari berbagai kondisi sulit dan susah. Sebagaimana orang yang bertakwa kepada Allah Swt akan diberikan celah dan

⁹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*...., Jilid 1, h. 427.

pintu keluar, sebaliknya, siapapun yang tidak bertakwa kepada Allah Swt akan jatuh dalam rantai dan belenggu yang tidak akan mampu terlepas dan keluar dari ikatannya.⁹³

Ibnu Murdawih dan al-Khatib meriwayatkan dari Abdullah bin Abbas ra, ia berkata, “Auf bin Malik al-Asyja’i datang, lalu berkata “Wahai Rasulullah putraku ditawan musuh oleh musuh dan ibunya merasa sangat terpukul, maka apa yang anda perintahkan kepada saya ?” Beliau berkata, “Aku perintahkan kepadamu dan kepada istrimu untuk memperbanyak membaca, *laa haula wa laa quawwata illa billahi (hauqalah)*.” Istrinya berkata, “betapa bagusnya apa yang anda perintahkan itu.” Mereka berduapun mulai memperbanyak bacaan *hauqalah* tersebut. Singkat cerita musuh yang menawan putranya tersebut lengah. Putranya pun memanfaatkan hal itu untuk menggiring dan membawa lari kambing-kambing mereka, lalu ia bawa kepada ayahnya. Lalu turunlah ayat ini *وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا*

Ini menjadi dalil yang menunjukkan bahwa takwa adalah jalan keselamatan dari berbagai kebuntuan, situasi kritis, kesempitan, kesulitan, himpitan, kesusahan, dan kesedihan duniawi dan ukhrawi serta ketika mati. Ketakwaan juga menjadi sebab yang mendatangkan rezeki yang baik, halal, dan luas yang tiada disangka-sangka dan diprediksikan.

b. Bertawakal

فَوَيْرِزْقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “*dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.*”(Qs. At Talaq: 3)

Selanjutnya, Allah Swt berfirman, *“Dan memberinya rizki dari arah yang tidak disangka-sangkanya.”* Maksudnya, Allah Swt memberi

⁹³ Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Tafsir Al-Qur’an*, terj. Muhammad Iqbal dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2014), Jilid 7, h. 279

rizki bagi orang yang bertakwa dari arah yang tidak disangka-sangka dan dirasa. *وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ* “Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah,” dalam urusan agama dan dunianya dengan bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt, bahwa ia akan diberi kemudahan, *فَهُوَ حَسْبُهُ* “niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.” Maksudnya, Allah Swt akan mencukupi keperluan yang disandarkannya kepada Allah Swt. Dan ketika suatu urusan berada dalam tanggungan yang Mahakaya, Mahakuat, Mahaperkasa lagi Penyayang, maka Dia paling dekat dengan hambaNya melebihi segala sesuatu. Hanya saja mungkin hikmah ilahi mengharuskan pemberian itu ditunda sampai waktu yang tepat bagi hamba yang bersangkutan. Karena itu Allah Swt berfirman, *إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ* “*Sesungguhnya Allah pasti mewujudkan urusan (yang dikehendaki)Nya.*” Maksudnya, keputusan dan ketetapanNya pasti berlaku, hanya saja Allah Swt menciptakan, *لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا* “ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” Yaitu, waktu dan ketentuan yang tidak akan terlampaui dan kurang darinya.

Pada fase *Quarter life crisis*, yang menjadi salah satu ketakutan dan kecemasan individu adalah mengenai rezeki atau finansial. Tentang bagaimana ia akan menjalani hidup dengan baik dan berkecukupan dimasa depan, akankah ia dapat mencukupi kebutuhan hidup dengan baik dan lain sebagainya. Hal ini menyebabkan individu sering membanding-pandingan sebuah pencapaian yang ia miliki dengan orang lain. Merasa ingin cepat menjadi oarang yang sukses, kaya dan memenuhi setiap impiannya diusia yang masih dibilang muda, yaitu pada dewasa awal.

Maka pada surah at-Talaq ayat 3 ini dijelaskan, barangsiapa yang percaya kepada Allah Swt menyangkut apa yang dialaminya serta memasrahkan urusannya kepadaNya setelah melakukan ikhtiar dan usaha optimal sebagaimana mestinya, termasuk diantaranya adalah berusaha dan bekerja untuk mencari rezeki, niscaya Allah Swt menjamin untuk menyelesaikan apa yang menjadi beban pikirannya dalam segala urusannya. Allah Swt Dia-lah yang Mahakuasa atas segala sesuatu, Mahakaya dan tiada butuh sedikitpun kepada suatu apapun.

Sesungguhnya, Allah Swt pasti sampai kepada apa yang Dia inginkan, tiada suatu apapu yang diinginkanNya yang luput dariNya dan berada diluar kuasaNya.

Allah Swt benar-benar telah menetapkan ukuran dan kadar bagi segala sesuatu sebelum sesuatu itu ada serta telah menetapkan untuk segala sesuatu waktu dan masanya. Allah Swt telah menetapkan batas waktu bagi kesempitan dan kesulitan serta bagi kesenangan dan kemakmuran yang masing-masing pasti akan berujung kepadanya.

Jika rezeki dan lainnya adalah dengan takdir Allah Swt dan tidak akan terjadi kecuali sesuai dengan pengetahuanNya, orang yang berakal sudah semestinya menerima sepenuhnya qadha' qadar, sebagaimana firman Allah Swt dalam ayat, (وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ) “*Dan segala sesuatu ada ukuran di sisi-Nya.*” (ar-Ra’d: 8). Ini adalah dalil yang menunjukkan keharusan bertawakal kepada Allah Swt dan memasrahkan urusan kepadaNya, disertai dengan penjelasan sebab dan hikmah.

Adapun diantara kandungan yang terdapat dalam ayat tersebut adalah, sebagai berikut:

- 1) Setiap orang yang bertakwa kepada Allah Swt dalam menerapkan dan mengimplementasikan hukum-hukum syariat dalam masalah talak, iddah, penyaksian dan yang lainnya, niscaya Allah Swt menjadikan untuknya jalan keluar dari setiap kesusahan, kesulitan, himpitan, dan kesempitan, serta memberinya pahala yang baik dan memberkahi apa yang Dia berikan kepadanya.
- 2) Setiap orang yang bertawakal kepada Allah Swt dan memasrahkan urusannya kepadaNya, niscaya Allah Swt menjamin untuk menyelesaikan dan menanggung apa yang menjadi beban pikirannya di dunia dan akhirat. Sesungguhnya Allah Swt pasti sampai kepada setiap hal yang diinginkanNya, Mahakuasa atas segala yang dikehendakiNya, menetapkan titahNya pada semua manusia dan semua ketetapanNya pada mereka pasti berlaku, baik yang bertawakal kepadaNya maupun yang tidak bertawakal kepadaNya. Allah Swt telah menetapkan untuk tiap-tiap sesuatu waktu dan periodenya, seperti kondisi sulit dan kondisi makmur. Dengan kata lain segala sesuatu sudah ada waktunya masing-masing.

Tawakal sama sekali tidak berarti mengabaikan ikhtiar, usaha optimal dan upaya maksimal. Rasulullah Saw, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Tirmidzi dari Anas ra, bersabda, “*Tambatkan dan ikatlah untamu itu, dan bertawakallah.*” Allah Swt berfirman,

فَإِذَا فُضِّيتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “*Apabila shalat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.*” (Qs. al-Jumu’ah: 10)

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: “*Maka jalajahilah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya.*” (Qs. al-Mulk: 15)

Ar-Rabi’ bin Khaitam berkata, “*Sesungguhnya Allah Swt telah menetapkan bahwa barangsiapa yang bertawakal kepadaNya, niscaya Dia akan mencukupinya, barangsiapa yang beriman kepadaNya, niscaya Dia membimbing dan menunjukinya, barangsiapa yang “memberikan pinjaman hutang” kepadaNya, niscaya Dia membalasnya, barangsiapa yang percaya dan bersandar kepadaNya, niscaya Dia memperkenankan doanya. Konfirmasi kebenaran semua itu ada dalam Kitabullah, yaitu,*

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: “*Dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberinya petunjuk kepada hatinya.*” (Qs. at-Taghaabun: 11)

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya: “*Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.*” (Qs. at-Talaq: 3)

إِنْ تَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضْعِفُهُ لَكُمْ وَيَعْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ

Artinya: “jika kamu meminjamkan kepada Allah dengan pinjaman yang baik, niscaya Dia melipatgandakan (balasan) untukmu.” (Qs. at-Taghaabun: 17)

وَكَيْفَ تَكْفُرُونَ وَأَنْتُمْ تُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ آيَاتُ اللَّهِ وَفِيكُمْ رَسُولُهُ ۗ وَمَنْ يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۝

Artinya: “Barangsiapa berpegang teguh kepada (agama) Allah, maka sungguh, dia diberi petunjuk kepada jalan yang lurus.” (Qs. Ali Imran: 101)

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: “Dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku.” (Qs. al-Baqarah: 186)⁹⁴

Sehingga dapat dilihat bahwa kandungan yang terdapat dalam Qs. at-Talaq ayat 2-3, Yaitu takwa dan tawakal sebagai sebuah solusi bagi segala permasalahan cemas yang dialami oleh individu dalam fase *Quarter life crisis*. Baik itu permasalahan yang menyangkut diri sendiri seperti, karir, membanding-bandingkan pencapaian atau meragukan diri dengan orang lain, masalah seputar hubungan percintaan atau pernikahan, dan juga masalah tentang rezeki atau finansial. Sehingga setiap individu yang selalu meningkatkan ketakwaan dan bertawakal kepada Allah Swt atas segala ujian kehidupan terkhusus yang berada fase *Quarter Life Crisis* ini akan tetap bisa melewati segala rintangan hidup dan menjalani kehidupannya dengan optimis.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kapanpun, siapa saja, tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Semua itu dalam perlindungan Allah Swt, jadi tidak ada kata sedih atas sesuatu yang terjadi, karena apa yang didapatkan masih lebih baik daripada yang telah hilang. Allah Swt pasti memuliakan pada hari kiamat termasuk di antara orang-orang yang beriman.

⁹⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, terj. Abdul Hayyi al-Kattani, Mujiburrahman Subadi, Ahmad Ikhwani, dkk Cet. I; Jakarta: Gema Insani 2013 (jilid 14), h. 652.

Solusi diatas adalah sebagian cara bagi setiap individu khususnya dewasa awal agar bisa mengatasi kecemasan di dalam diri masing-masing, agar tidak terus-menerus tersimpan rasa kecemasan di dalam badan, terlebih dalam kondisi memasuki fase *quarter life crisis*. Apabila terus dibiarkan perasaan itu tumbuh pesat di jasmani, berpotensi menderita gangguan kejiwaan, rasa tertekan, berhalusinasi, hingga stress dan depresi. Hadirnya Alquran sebagai solusi, untuk permasalahan gangguan kejiwaan bisa dipulihkan dengan gampang dan ringan, selalu *taqarrub* kepada Allah, dan selalu minta pertolongan kepada Allah setiap saat.

C. Analisa Penulis

Setiap manusia di dunia ini pasti melewati berbagai tahapan perkembangan, dari bayi hingga tua. Umumnya dikatakan bahwa seseorang melewati tahapan perkembangan mulai dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lansia. Dan tentu saja setiap tahapan ini memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Selain itu, proses perkembangan ini tentu memiliki tantangan tersendiri dalam kehidupan, sehingga setiap individu yang menjalani kehidupan ini pasti mengalami tantangannya masing-masing. Tahapan perkembangan yang sering menjadi perhatian adalah masa peralihan remaja menuju dewasa awal. Yaitu pada rentang usia 20-30 tahun.

Pada masa dewasa awal ini merupakan masa dimana seseorang juga mengalami perkembangan yang kompleks terkait psikologisnya, terutama peran menjadi orang dewasa. Banyaknya tuntutan-tuntutan dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, pasangan dan masyarakat pada akhirnya memunculkan perasaan atau emosi-emosi negatif dalam diri seorang individu. Hal ini disebut dengan *Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad. Misalnya terjadi kecemasan, khawatir dan takut akan sesuatu yang terjadi dimasa depan yang belum pasti, prihal karir, finansial dan hubungan interpersonal.

Padahal Allah Swt lah yang menetapkan segala perkara didunia ini. Dan Allah Swt juga memberi solusi untuk segala permasalahan hidup yang terjadi pada hamba-hambaNya melalui Alquranulkarim. Adapun didalam Alquran terdapat cara-cara untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depan. Seperti yang terdapat

dalam penafsiran As Sa'di terhadap ayat-ayat Alquran terkait solusi bagi kecemasan pada fase *Quarter life crisis*, dapat diketahui bahwa cara mengatasi situasi tersebut adalah dengan terus berikhtiar semaksimal mungkin, menguatkan imana, kemudian bersyukur dan bersabar atas segala ketetapan Allah Swt, mengerjakan amal sholeh, bertakwa dan bertawakal kepada Allah Swt. Dengan demikian tidak akan muncul kecemasan didalam diri seorang individu karena telah memasrahkan seluruh perkara dalam kehidupannya kepada Allah Swt dengan penuh keimanan terhadapNya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN