



Relevansi Q.S. Ad-Dhuha Ayat 3-4 terhadap Penguatan Karakter Resilien dalam Pendidikan Islam di Era *Quarter Life Crisis*

Ratna Yanita Kusuma^{1✉}, Djamaluddin Perawironegoro², Waharjani³

Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia^{1,2,3}

e-mail : ratnayanitakusuma@gmail.com¹, djamaluddin@mpai.uad.ac.id², waharjani@ilha.uad.ac.id³

Abstrak

Quarter-life crisis merupakan krisis psikologis dan emosional pada masa transisi yang dirasakan oleh individu dengan rentang usia 20-30 tahun berkaitan dengan keadaan stres, depresi, dan ketakutan akan masa depan, sebagai respons diri terhadap perubahan konstan, ketidakstabilan yang memuncak, serta dihadapkan banyaknya pilihan hidup. Dampak negatif *quarter-life crisis* membuat individu mengalami kesepian mendalam yang memicu untuk mulai mempertanyakan kebesaran dan kuasa Allah, meragukan kasih sayang-Nya, merasa tidak ditolong, serta merasa sendirian dalam menghadapi ketidakberdayaan dalam hidup, sehingga menciptakan jarak yang memperlemah hubungannya dengan Allah. Pada kondisi ini, resiliensi sangat diperlukan oleh individu untuk dapat bangkit, bertahan, mengatasi berbagai rintangan, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi kandungan Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 terhadap penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam di era *quarter-life crisis*. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 mengandung nilai-nilai pendidikan yang membangun karakter resilien, yaitu *personal competence*, *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change*, *sense of control*, dan *spiritual influence* berlandaskan nilai tauhid. Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 memiliki relevansi kuat sebagai landasan penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam sehingga dapat membentuk generasi yang optimis, tangguh, serta berorientasi positif.

Kata Kunci: Q.S. Ad-Dhuha, Karakter Resilien, Pendidikan Islam, Quarter life crisis

Abstract

Quarter-life crisis is a psychological and emotional crisis during the transition period experienced by individuals between the ages of 20 and 30, associated with stress, depression, and fear of the future, as a response to constant change, mounting instability, and being faced with many life choices. The negative impact of *quarter-life crisis* makes individuals experience deep loneliness that triggers them to begin to question the greatness and power of God, doubt His compassion, feel helpless, and feel alone in facing helplessness in life, thus creating a distance that weakens their relationship with God. In this condition, resilience is very necessary for individuals to be able to rise, survive, overcome various obstacles, and adapt to changing situations. This study aims to analyze the relevance of the content of Q.S. Ad-Dhuha verses 3-4 to strengthening resilient character in Islamic education in the *quarter-life crisis* era. Using a qualitative approach with the type of library research and analyzed using content analysis techniques. The results of the study indicate that Q.S. Ad-Dhuha verses 3-4 contain educational values that build resilient character, namely *personal competence*, *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change*, *a sense of control*, and *spiritual influence* based on the value of monotheism. Q.S. Ad-Dhuha verses 3-4 have strong relevance as a foundation for strengthening resilient character in Islamic education so that it can form a generation that is optimistic, resilient, and positively oriented.

Keywords: Q.S. Ad-Dhuha, Resilient Character, Islamic Education, Quarter life crisis

Copyright (c) 2026 Ratna Yanita Kusuma, Djamaluddin Perawironegoro, Waharjani

✉ Corresponding author :

Email : ratnayanitakusuma@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i4.9296>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa peralihan dari usia remaja menuju dewasa atau dikenal dengan istilah *emerging adulthood* terjadi pada umur 20-30 tahun yang dianggap sebagai masa krusial, dikaitkan dengan fase penuh dengan tantangan, kekhawatiran, dan ketidakpastian (Zharifa et al., 2023). Pada masa ini, individu berada pada tahap perkembangan yang kompleks ditandai dengan mulai menghadapi berbagai permasalahan, mendapatkan banyak tekanan serta tuntutan dari lingkungan sekitar, mengalami perubahan nilai-nilai pandangan hidup, dan dituntut untuk tidak lagi bergantung kepada orang tua (Masluchah et al., 2022). Individu juga mulai mengeksplorasi, membangun relasi, mencoba hidup mandiri, dan melakukan berbagai kegiatan pengembangan diri agar dapat meningkatkan kualitas dirinya menjadi lebih baik (Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Respon individu terhadap tuntutan serta tugas yang terjadi saat *emerging adulthood* akan berbeda satu sama lain (Masluchah et al., 2022). Individu yang telah mempersiapkan dirinya sebelum memasuki masa transisi akan mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang ada dan dapat melewati masa ini dengan lebih baik. Sedangkan, individu yang belum mempersiapkan diri dan tidak mampu merespons berbagai persoalan di lingkungan, cenderung akan mengalami berbagai permasalahan psikologis, diambang kebingungan dan ketidakpastian, serta mengalami *emotional crisis* yang sering disebut sebagai fase *quarter life crisis* (Siswanti et al., 2023; Pamungkas & Hendrastomo, 2024).

Quarter life crisis merupakan sebuah istilah untuk menjelaskan krisis psikologis dan emosional yang dirasakan individu pada masa transisi berkaitan dengan keadaan stress, depresi, dan ketakutan akan masa depan, sebagai respon diri terhadap perubahan konstan, ketidakstabilan yang memuncak, serta dihadapkan dengan banyaknya pilihan hidup (Masluchah et al., 2022). Pada masa ini, individu merasa terjebak dalam berbagai tekanan untuk menemukan tujuan hidup, membangun kesuksesan karir, hubungan *relationship* (pernikahan), serta memenuhi ekspektasi sosial dan pribadi (Melati, 2024). Keadaan ini diperparah dengan kebiasaan individu dalam membandingkan hidupnya dengan orang lain yang mengakibatkan timbulnya rasa rendah diri dan tidak percaya diri (Zharifa et al., 2023).

Dampak *quarter life crisis* mengarah pada keadaan negatif yang sangat bervariasi, di mana tidak ada kesamaan antara satu orang dengan lainnya. Individu akan mengalami penurunan kesehatan mental, gangguan fungsi diri, meningkatnya ketidakstabilan emosi, stres, kecemasan, serta dalam kondisi yang lebih buruk akan mengalami depresi. Selain itu, individu juga akan susah berkonsentrasi, *overthinking*, putus asa, menjadi pasif dalam menjalani hidup, ketakutan dalam mengambil keputusan, hubungan sosial yang buruk akibat miskonsepsi, dan tidak yakin terhadap diri sendiri untuk mencapai sesuatu (Karpika & Segel, 2021; Siswanti et al., 2023; Zharifa et al., 2023; Melati, 2024).

Berbagai dampak negatif yang ditimbulkan *quarter life crisis* membuat beberapa individu menjadi kurang terampil dalam bersosialisasi, memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta mempunyai prasangka negatif terhadap sebuah hubungan (Ariani et al., 2024). Oleh karena itu, individu merasa tidak memiliki seseorang untuk berbagi perasaan, merasa terasing dalam lingkungan, merasa tidak dipahami, dan akhirnya memutuskan untuk menarik diri dari lingkungan sosial (Wardani et al., 2025). Kondisi ini, jika dibiarkan secara terus-menerus, akan membuat individu mengalami kesepian dan memunculkan perasaan terkucilkan (Artiningsih & Savira, 2021).

Kesepian mendalam yang dialami individu memicu pikiran negatif yang mengarah pada berbagai pertanyaan mendalam tentang tujuan hidup, keberadaan Tuhan, dan makna dari pengalaman yang sedang dialami. Seorang Muslim juga tidak terlepas dari dampak negatif ini, biasanya mereka akan mulai mempertanyakan kebesaran dan kuasa Allah, meragukan kasih sayang-Nya, merasa tidak ditolong, serta merasa sendirian dalam menghadapi ketidakberdayaan dalam hidup. Pada fase ini, individu Muslim cenderung tidak hanya menarik diri dari lingkungan sosial, tetapi juga menarik diri dari kepercayaan spiritual,

sehingga menciptakan jarak yang memperlemah hubungannya dengan Allah. Keadaan ini ditandai dengan individu Muslim yang mulai mengabaikan shalat, tidak mau berdo'a untuk meminta pertolongan Allah, serta enggan membaca Al-Qur'an. Keadaan ini mengakibatkan kekosongan jiwa dan hati, sehingga memperburuk keadaan dan mengurangi semangat untuk dapat bertahan dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, diperlukan sebuah upaya edukatif dan preventif untuk membekali individu dengan kemampuan menghadapi berbagai tantangan serta permasalahan kehidupan. Salah satu karakter penting yang perlu dikembangkan yaitu karakter resilien.

Resiliensi sangat diperlukan oleh individu dalam berbagai aspek kehidupan seperti emosional, sosial, fisik, dan mental untuk dapat bangkit, bertahan, mengatasi berbagai rintangan, mengoptimalkan kemampuan, meminimalisir faktor risiko, serta menyesuaikan diri terhadap situasi yang berubah (Ariesta & Idriyani, 2025). Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat bangkit serta berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Menurut Connor dan Davidson, kemampuan resiliensi seperti *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change, control* dan *spiritual influence* sangat dibutuhkan untuk dapat menjadi pribadi yang resilien. Dalam konteks pendidikan, salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki peserta didik adalah penguatan karakter resilien dalam membantu meregulasi emosi, meningkatkan kepercayaan diri, mempertahankan motivasi belajar, dan mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Individu yang resilien akan memiliki sistem untuk meningkatkan pengetahuan atau pola pikir yang lebih tinggi, sehingga dapat mengatasi berbagai permasalahan, semangat, serta penuh perhatian (Keo, 2022).

Pendidikan Islam mempunyai peran strategis dalam penguatan karakter resilien karena berlandaskan pada nilai-nilai spiritual serta moral yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Oleh karena itu, karakter resilien tidak hanya dilihat sebagai kekuatan mental, tetapi juga sebagai hasil dari keyakinan serta keteguhan iman. Al-Qur'an memberikan banyak ilmu tentang penegasan pentingnya mempunyai kemampuan resiliensi dalam hidup. Salah satunya pada Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 yang mengandung pokok ajaran tentang bantahan terhadap prasangka kaum musyrikin Mekah kepada Rasulullah SAW bahwa Allah telah meninggalkannya dan membenci beliau (M. A. Setiawan & Ahmad, 2018). Selain itu, menekankan bahwa janji Allah itu nyata, bahwa berbagai kesusahan yang kita hadapi akan ada kemudahan untuk mengatasinya. Tafsir surah Ad-Dhuha ayat 3-4 menekankan pentingnya sikap positif, keteguhan iman, keyakinan, serta tawakal kepada Allah saat menghadapi berbagai tantangan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2022) tentang resiliensi menghadapi pandemi covid-19 dalam Q.S. Yusuf menemukan bahwa terdapat tiga faktor utama resiliensi yaitu takwa (*I have*), sabar (*I am*), dan ihsan (*I can*), dengan mengimplementasikan peran syukur, optimis, sabar, tawakal, do'a, percaya diri, solutif, empati, dan amanah. Hasil penelitian Akbar *et.al* (2024) tentang resiliensi dalam tafsir Q.S. Al-Baqarah: 286 menemukan bahwa ayat ini menekankan pada ketika menghadapi kesulitan harus memiliki sikap sabar, membantu sesama tanpa mengharap balasan walaupun hasil dari usaha yang dilakukan belum terlihat hasilnya, serta bertobat setelah membuat kesalahan (prasangka) dan melakukan perubahan. Penelitian yang dilakukan Nisa (2024) tentang resiliensi bagi *single mother* dalam tafsir Q.S. Al-Qashash: 7-13 melalui kisah Ibu Nabi Musa as menemukan bahwa penting untuk menekankan nilai-nilai spiritual untuk pembentukan resiliensi, dengan mengimplementasikan pemberdayaan emosional, kemandirian keuangan, pengembangan keterampilan dan pemanfaatan teknologi dimana akan membantu *single mother* bertahan di masa modern. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajariyah (2021) tentang ayat-ayat resiliensi di Al-Qur'an dilihat dari aspek teori Reivich dan Shatte menemukan bahwa individu yang resilien memiliki regulasi emosi yang baik Q.S. Al-A'raf: 150, pengendalian impuls Q.S. Al-A'raf: 10, optimisme Q.S. Az-Zumar: 53, empati Q.S. An-Nisa: 8, efikasi diri Q.S. Ali-Imran: 60, dan *reaching out* Q.S. Al-Hasyr: 18.

Berbagai penelitian terdahulu yang telah dipaparkan menunjukkan kemampuan resiliensi seseorang ditinjau dari beberapa surah di dalam Al-Qur'an seperti Q.S. Al-Qashash 28: 7-13, Q.S. Al-Baqarah 2: 155-

156 dan 286, Q.S. Al-A'raf: 10 dan 150, Q.S. Az-Zumar: 53, Q.S. Ali-Imran: 60, Q.S. Al-Hasyr: 18, Q.S. An-Nisa: 8, dan Q.S. Yusuf. Namun, penelitian terdahulu belum banyak mengkaji dan menganalisis karakter resilien khususnya dalam Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4. Kebaruan penelitian ini yaitu peneliti melakukan analisis mendalam berkaitan dengan relevansi Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 terhadap penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam dalam menghadapi *quarter life crisis* ditinjau dari tafsir Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 dan berfokus pada pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari, sebagai cara untuk dapat bertahan serta membangun ketahanan mental dan spiritual.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji serta menganalisis lebih lanjut berkaitan dengan relevansi Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 terhadap penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam di era *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan wawasan baru tentang bagaimana tafsir Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 memberikan bimbingan serta kekuatan bagi seseorang untuk dapat bangkit kembali dan mampu menghadapi kesulitan dengan kekuatan mental yang lebih baik lagi.

METODE

Penulis berupaya menghadirkan konstruksi ilmiah dari berbagai fakta yang terkait dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi pustaka (*library research*) yang berfokus pada pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis yang relevan dan kredibel. Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan memahami serta mempelajari teori atau temuan dari berbagai literatur seperti artikel, buku, serta hasil laporan yang telah terverifikasi berhubungan dengan penelitian yang dilakukan (Adlini et al., 2022). Studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti memahami berbagai sumber pustaka dalam mengkaji topik resiliensi pada tafsir Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 serta mampu memberikan wawasan yang luas dan mendalam dari berbagai hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengakses berbagai sumber yang relevan seperti buku dan artikel ilmiah. Penyaringan sumber data dilakukan dengan cermat, terbaru dengan kriteria batas penerbitan 5 tahun terakhir (artikel), 10 tahun terakhir (buku), dan lebih dari 10 tahun jika buku pedoman utama, serta memastikan hanya literatur yang sesuai dengan topik penelitian, sehingga data yang didapatkan dapat menjawab rumusan masalah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan sumber data primer, yaitu Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 dan sumber data sekunder berupa empat kitab tafsir Al-Qur'an (Tafsir Jalaalain, Tafsir Juz 'Ammah, Tafsir Al-Mishbah, serta Tafsir Jami' Al Bayan an Ta'wil ayi Al-Qur'an), dan satu buku *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Sebanyak sembilan artikel ilmiah digunakan untuk memperkuat pembahasan berkaitan dengan relevansi kandungan Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 terhadap penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam di era *quarter-life crisis*.

Analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dimana data yang diperoleh akan diproses secara sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, mengklasifikasi, serta menafsirkan berbagai teks yang ada (Creswell & Creswell, 2018). Tahapan analisis data yang dilakukan dengan mereduksi, memverifikasi, menyimpulkan, dan memaparkannya (Creswell & Creswell, 2018) dengan mencari nilai relevansinya resiliensi menghadapi *quarter life crisis*. Analisis isi dalam penelitian ini digunakan untuk mengeksplorasi resiliensi dalam tafsir Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 dan mendapatkan penjelasan yang lebih mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dibangun berdasarkan sumber literatur yang relevan dan memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Proses seleksi sumber dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan otoritas penulis, relevansi substansi, dan kontribusi terhadap konstruksi hasil penelitian. Literatur yang digunakan dalam artikel ini tidak hanya menjadi sumber informasi, melainkan juga menjadi objek analisis dalam membangun sintesis konseptual serta menghasilkan perspektif baru mengenai relevansi kandungan Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 terhadap penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam di era *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, pemetaan sumber data yang digunakan perlu dipaparkan terlebih dahulu sebagai acuan dalam memahami uraian hasil penelitian selanjutnya. Rincian sumber data yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Sumber Data

No.	Penulis	Judul	Tahun
1.	Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin AS-Suyuti	Tafsir Jalaalain	2019
2.	Abu Hafihah Irfan	Tafsir Juz ‘Amma	2015
3.	Ibnu Jarir Ath Thabari	Tafsir Jami’ Al Bayan an Ta’wil ayi Al-Qur’an	2007
4.	M. Quraish Shihab	Tafsir Al-Mishbah	2005
5.	Kathryn Connor dan Jonathan Davidson	<i>Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).</i>	2003

Pemetaan sumber data sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 1, menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan empat sumber data berbentuk kitab tafsir yang dipilih karena kedalamannya dalam menafsirkan Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4. Selain itu, kitab tafsir ini mampu mempresentasikan pendekatan, corak, serta karakteristik penafsiran yang berbeda sehingga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman mendalam serta memungkinkan dilakukannya analisis komparatif terhadap makna ayat 3-4 Q.S. Ad-Dhuha. Satu sumber buku pendukung digunakan peneliti untuk memperkuat kerangka konseptual tentang resiliensi dan memberikan kontekstualisasi berkaitan dengan hasil interpretasi literatur tafsir.

Deskripsi Umum Q.S. Ad-Dhuha

Q.S. Ad-Dhuha adalah surah ke-93 di Al-Qur’an, termasuk dalam kelompok surah Makiyyah yang diturunkan setelah Q.S. Al-Fajr dan terdiri dari 11 ayat. Nama surah Ad-Dhuha berasal dari kata Ad-Dhuha yang berada di ayat pertama yang berarti “*ketika matahari naik sepenggalan*”. Isi kandungan dari Q.S. Ad-Dhuha tentang bantahan terhadap prasangka kaum musyrik Quraisy bahwa Allah telah meninggalkan Rasulullah SAW serta membencinya. Allah mengajarkan kepada Rasulullah SAW untuk bersabar dan Allah memberikan perintah-Nya kepada Rasulullah SAW untuk memberikan perhatian kepada anak yatim serta orang-orang miskin. Q.S. Ad-Dhuha berisi pesan Allah SWT untuk umat-Nya yang sedang merasa gundah serta hilang arah, dimana kandungan dalam surah ini memiliki pesan tentang kesehatan mental (Maharani & Indrawati, 2023).

Ayat-ayat dari Q.S. Ad-Dhuha diturunkan ketika terhentinya wahyu turun (*fatratul wahyi*), oleh karena itu Rasulullah SAW bersedih hati. Begitu besar keinginan Rasulullah SAW untuk menerima wahyu, sehingga beliau sering sekali datang ke Gua Hira dengan harapan dapat memperoleh wahyu seperti saat pertama kalinya beliau menerimanya. Namun, wahyu yang dinanti tersebut tidak kunjung turun sehingga membuat Rasulullah SAW merasa sedih dan ditinggalkan oleh Allah. Pada situasi ini, masyarakat musyrik Quraisy selalu mengolok-olok (mengejek) Rasulullah SAW.

Asbabun Nuzul QS. Ad-Dhuha ayat 3

إِشْتَكَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ يَفْعَمْ لَيْلَتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا فَجَاءَتْ امْرَأَةٌ فَقَالَتْ يَا مُحَمَّدُ إِنِّي لَأَرُ جُؤْ أَنْ يَكُونَ شَيْطَانُكَ قَدْ تَرَكَكَ لَمْ أَرَهُ قُرْبَكَ مِنْذُ لَيْلَتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا فَانْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ {وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلُ إِذَا سَجَىٰ مَا وَدَّ عَاكِ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ}

Diriwayatkan Jundub Ra bin Abdillah bin Sufyan Al Bajali Ra. Ia berkata, “Rasulullah SAW sedang sakit sampai beliau tidak melakukan qiyamul (lail) selama dua atau tiga malam. Maka datanglah seorang wanita dan berkata, “Wahai Muhammad, sesungguhnya aku berharap agar setanmu telah meninggalkanmu. (karena) Aku tidak melihatnya di dekatmu sejak dua atau tiga malam (ini)”. Kemudian Allah SWT menurunkan (ayat) “Demi waktu matahari sepenggalan naik. Dan demi malam apabila telah sunyi. Rabb-mu tiada meninggalkan engkau dan tiada (pula) benci kepadamu” (HR. Bukhari dan Muslim).

إِحْتَسِبَ جُبْرِ يُلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَتْ امْرَأَةٌ مِنْ قُرَيْشٍ: أَبْطَأَ عَلَيْهِ شَيْطَانُهُ فَتَزَلَّتْ: وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلُ إِذَا سَجَىٰ مَا وَدَّ عَاكِ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

Diriwayatkan Jundub Ra bin Abdillah bin Sufyan Al Bajali Ra. Ia berkata, “Jibril as tertahan (tidak kunjung datang) kepada Rasulullah SAW, lalu berkata seorang wanita dari Quraisy: “Setannya terlambat datang kepadanya,” maka turunlah: “Demi waktu matahari sepenggalan naik. Dan demi malam apabila telah sunyi. Rabb-mu tiada meninggalkan engkau dan tiada (pula) benci kepadamu”.

Tafsir Q.S. Ad-Dhuha Ayat 3

مَا وَدَّ عَاكِ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝

Artinya: “Tuhanmu (Nabi Muhammad SAW) tidak meninggalkan dan tidak (pula) membencimu”.

Makna mufrodat مَا وَدَّ عَاكِ memiliki arti “tidak meninggalkanmu”, secara jelas menunjukkan bahwa Allah SWT selalu bersama Nabi-Nya dalam keadaan apapun, bahkan dalam keadaan yang sangat sulit sekalipun. Kata عَاكِ “wadda’aka” menggunakan tasydid, namun ada juga yang membacanya tanpa menggunakan tasydid وَدَّ عَاكِ “wada’aka”, Keduanya diambil dari kata وَ د ع yang berarti “meninggalkan”. Berasal dari akar kata ini, diambil kata وَ دِيعَة “wadi’ah” artinya “sesuatu yang ditinggalkan sebagai amanat di tangan pihak lain atau titipan”.

Makna mufrodat وَمَا قَلَىٰ memiliki arti “tidak membencimu”, penggunaan kata ini sangat signifikan dimana Allah menegaskan bahwa Ia tidak meninggalkan Rasulullah SAW namun juga tidak membencinya. Kata قَلَى “qala” diambil dari kata الْقَلَو “al-qalw” artinya “pelemparan”. Seseorang ataupun sesuatu sebagai objek penderitaan dari kata tersebut (yang dilemparkan), seolah-olah dilempar keluar dari hati akibat adanya kebencian si pelempar terhadap yang bersangkutan. Kata ini kemudian diartikan sebagai “kebencian yang telah mencapai puncaknya”.

Quraish Shihab menjelaskan dalam tafsir al-misbah bahwa ayat ini menekankan bahwa Allah SWT tidak membenci siapapun (Nabi, sahabat, umat, hingga hari kemudian) dengan kebencian yang sangat besar. Benar adanya bahwa Allah SWT marah kepada orang-orang yang membangkang dan durhaka (Q.S. An-Nahl: 116) serta tidak menyukai orang-orang yang takabur (Q.S. Luqman: 18), namun kemurkaan-Nya tidaklah mencapai tahap kebencian yang melampaui batas. Hal ini menandakan bahwa sebesar apa pun murka Allah SWT kepada seseorang yang durhaka, rahmat-Nya masih tetap luas dan ada bagi mereka. Kesimpulannya, Allah tidak menyebutkan objek qala (sangat membenci) tidak hanya untuk mengisyaratkan bahwa Allah tidak membenci pengikut Rasulullah SAW, tetapi juga tidak membenci dengan rasa kebencian yang amat sangat pada siapa pun juga (Shihab, 2005).

Tafsir Thabari menjelaskan bahwa ayat ini merupakan penimpal sumpah yang memiliki arti “Allah tidak meninggalkanmu, hai Muhammad, dan tidak pula membencimu”. Artinya adalah *maa qalaaka rabbuka wa maa abghadhaka*, “Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak pula membencimu”. Makna وَمَا قَلَىٰ “wa maa qalaaka” “dan tidak meninggalkanmu”, namun dicukupkan (tanpa huruf qaf) karena maknanya telah dapat dipahami oleh orang yang mendengarkannya, karena diawali oleh redaksi مَا وَدَّ عَاكِ رَبُّكَ “Tuhanmu tidak meninggalkan kamu”, dapat diketahui bahwa mukhathab-nya yaitu Rasulullah SAW (Thabari, 2007).

Tafsir Juz amma menjelaskan ayat ini memiliki makna *Tuhan-mu* tidak memutuskan wahyu bagimu wahai Muhammad SAW serta tidak pula marah kepadamu (Irfan, 2015). Sedangkan menurut tafsir Jalalain, ayat ini menjelaskan bahwa “tidak membiarkan dirimu sendirian, wahai Muhammad SAW, serta tidak pula Allah benci atau tidak senang kepadamu. Ayat ini turun setelah beberapa waktu (lima belas hari) wahyu tidak turun kepada Nabi, lalu orang-orang Kafir Quraisy berkata “sesungguhnya Tuhan Muhammad telah meninggalkannya dan membencinya” (Al-Mahalli & AS-Suyuti, 2019).

Kesimpulan dari beberapa tafsir Q.S. Ad-Dhuha ayat 3 yang telah dipaparkan sebelumnya adalah bahwa Allah tidak meninggalkan Rasulullah SAW serta tidak pula benci kepadanya. Ayat ini menekankan bahwa Allah SWT tidak meninggalkan hambanya dan tidak membenci siapa pun, baik itu Nabi, sahabat, dan umat, hingga hari kemudian, dengan kebencian yang sangat besar (melampaui batas), serta rahmat-Nya sangat luas dan selalu ada bagi hambanya (rahmat Allah mendahului murka-Nya).

Tafsir Q.S. Ad-Dhuha Ayat 4

وَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ۝

Artinya: “*Sungguh, akhirat itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan (dunia)*”.

Makna mufradat *الآخرة* “*al-akhirah*” diambil dari kata *آخر* “*akhir*” memiliki arti “*sesuatu yang bukan sekarang, masih jauh*”, dimana anatominya kata *الدنيا* “*ad-dunya*” artinya “*yang dekat*”. Kata *al-akhirah* tertuang di Al-Qur’an sebanyak 115 kali, namun tidak semua berarti kehidupan setelah kehidupan di dunia. Umumnya, kata *al-akhirah* akan digandengkan dengan kata *دار* yang berarti “*rumah atau kampung*” atau *يوم* artinya “*hari*”, jika tidak disambungkan dengan salah satu kata tersebut maka memiliki berbagai pengertian yang luas serta dapat mencakup segala sesuatu yang bukan saat ini, baik itu dalam kehidupan sekarang maupun di akhirat. Makna kata *لَكَ* “*laka*” memiliki arti “*untukmu*”, dimana yang dimaksud akhirat merupakan hari esok yang diharapkan.

Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir Al-Misbah bahwa ayat ini menekankan pada kesan yang muncul akibat keterlambatan maupun ketidakhadiran wahyu, seperti sedia kala pada saat itu menjadi sirna dan penyampaian kepada Rasulullah SAW bahwa yang akan beliau dapatkan dimasa mendatang lebih baik daripada apa yang sudah beliau terima sebelum ini. Oleh karena itu, kehidupan ukhrawi lebih baik dari pada kehidupan duniawi (Shihab, 2005).

Tafsir Thabari menjelaskan bahwa ayat ini menekankan bahwa sesungguhnya akhirat dan apa yang telah dijanjikan Allah kepada hamba-Nya di sana jauh lebih baik dibandingkan dengan dunia seisinya. Oleh karena itu, janganlah kita bersedih atas apa yang hilang darimu di dunia ini, karena apa yang akan menjadi milikmu di sisi Allah pasti jauh lebih baik bagimu daripada itu (Thabari, 2007). Tafsir Juz 'Amma menjelaskan bahwa sesungguhnya surga di akhirat lebih baik untukmu daripada dunia (Irfan, 2015). Sedangkan menurut tafsir Jalalain, ayat ini menekankan bahwa kehidupan di akhirat itu lebih baik bagimu, karena di dalamnya banyak terdapat kemuliaan bagimu daripada kehidupan duniawi (Al-Mahalli & AS-Suyuti, 2019).

Kesimpulan dari beberapa tafsir Q.S. Ad-Dhuha ayat 4 yang telah dipaparkan sebelumnya adalah bahwa kehidupan di akhirat jauh lebih indah dibandingkan dengan kehidupan di dunia. Negeri akhirat dipenuhi dengan kemuliaan dan karunia Allah yang tiada terhingga, oleh karena itu, janganlah bersedih hati atau kecewa dengan apa yang luput dari kehidupanmu di dunia, karena apa yang akan menjadi milikmu di sisi Allah pasti jauh lebih baik bagimu daripada itu.

Aspek Resiliensi Connor dan Davidson

Individu dalam menghadapi *quarter-life crisis* membutuhkan kemampuan resiliensi agar dapat bertahan, bangkit, dan berkembang lebih baik lagi saat menghadapi kesulitan. Connor dan Davidson (2003) Membagi aspek-aspek yang membangun resiliensi menjadi lima aspek, yaitu: Pertama, Personal Competence;

aspek ini berkaitan dengan kemampuan personal, standar yang tinggi, serta ketekunan. Individu yang resilien dalam menghadapi *quarter-life crisis* memposisikan kesulitan, ujian, gangguan, maupun ancaman sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan, didukung oleh keyakinan yang kuat dalam dirinya bahwa ia mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Selain itu, individu yang resilien memiliki kemampuan untuk meningkatkan target atau standar yang ingin dicapai, sehingga menjadi terfokus pada meningkatkan kemampuan diri meskipun berada dalam situasi kesulitan. Kemampuan ini didukung oleh keuletan yang tinggi mendorong individu untuk selalu berkembang dan membantu menjaga keadaan tetap seimbang di tengah kesulitan atau saat proses bangkit dari keterpurukan.

Kedua, *Trust in One's Instincts*; aspek ini berkaitan dengan kepercayaan terhadap orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, serta kekuatan dalam menghadapi stres. Individu yang resilien ketika menghadapi berbagai kondisi negatif dari *quarter-life crisis*, cenderung berupaya untuk tetap tegar, menerima, dan memelihara sikap toleran terhadap situasi yang dialaminya. Individu juga berupaya mencari dan mendapatkan dukungan dari orang lain untuk membantu mempercepat serta menjadi sumber kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan. Berbagai dukungan yang diperoleh dapat berbentuk dukungan emosional, informasi, dan penghargaan.

Ketiga, *Positive Acceptance of Change*; aspek ini berkaitan dengan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain dan penerimaan positif terhadap perubahan. Individu resilien memperoleh kesulitan dalam masa transisi dan menghadapi dampak *quarter-life crisis* dengan pikiran yang positif, mampu menemukan berbagai kebaikan dalam keadaan seburuk apa pun, dan selalu mengambil hikmah dari setiap kesulitan atau perubahan yang ada sehingga dapat melihat sesuatu secara seimbang. Individu resilien juga memiliki keyakinan untuk dapat mengarahkan diri ke pencapaian pribadi atau kelompok, sehingga individu merasa percaya diri dan mampu membangun relasi yang baik bersama orang lain. Hal ini, membuat individu merasa aman dalam menghadapi kesulitan serta lebih mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam diri.

Keempat, *Control*; aspek ini berkaitan dengan kemampuan dalam mengontrol diri, terutama emosi. Individu resilien mampu mengendalikan emosi dengan baik dalam berbagai situasi, seperti kondisi terpuruk maupun baik. Selain itu, individu juga bersikap realistis dalam mengendalikan emosi yang sedang dirasakan dan mampu mengubah suasana emosi dengan lebih baik agar tidak terjadi ekspresi emosi yang berlebihan. Kelima, *Spiritual Influence*; aspek ini berkaitan dengan kesadaran akan adanya pengaruh spiritual. Individu yang resilien dalam menghadapi *quarter-life crisis* tidak menyampingkan aspek spiritual, di mana individu mempunyai kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan, serta daya dan energi yang dimiliki bersumber dari keimanan kepada Tuhan. Memiliki keimanan yang baik dapat memelihara perasaan optimisme dalam diri, mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi, tidak merasa sendiri, dan menanggapi permasalahan yang dihadapi secara positif.

Relevansi Kandungan Q.S. Ad-Dhuha Ayat 3-4 Terhadap Penguatan Karakter Resilien Dalam Pendidikan Islam Di Era Quarter-Life Crisis

Quarter life crisis merupakan salah satu isu psikososial yang mengarah pada krisis psikologis dan emosional seseorang, ditandai dengan munculnya keadaan stres, ketakutan berlebih, serta kecemasan akan masa depan, krisis identitas, tekanan akademik, ketidakpastian karier, perbandingan sosial, dan pemenuhan ekspektasi pribadi yang semakin intens. Kondisi ini sering dikaitkan dengan menurunnya kemampuan seseorang dalam beradaptasi, bangkit dari keterpurukan, serta mempertahankan diri saat menghadapi berbagai masalah maupun tekanan hidup yang dikenal dengan istilah resiliensi. Zharifa *et.al* (2023) menemukan bahwa penurunan kemampuan resiliensi juga dipengaruhi oleh kebiasaan membandingkan hidup dengan orang lain akibat dari konsumsi media sosial yang terlalu intens, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, tertinggal dari orang lain, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 membantu memberikan dasar pemahaman yang kuat untuk membangun karakter resilien dalam menghadapi *quarter-life crisis* dengan konteks keimanan dan kepercayaan kepada Allah bahwa Allah tidak akan meninggalkan hambanya yang sedang menghadapi kesulitan sendirian (menolak perasaan ditinggalkan). Allah selalu memberikan dukungan kepada hambanya dan tidak pula membencinya dengan kebencian yang melampaui batas atas berbagai keraguan yang terkadang timbul saat memasuki fase *quarter-life crisis*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Abdillah (2026) bahwa Q.S Ad-Dhuha ayat 3-4 mengedepankan konsep penghiburan (*tasliyah*) untuk menghilangkan kesedihan agar dapat mencapai peneguhan batin (*tasbit al-fu'ad*) yang berfungsi sebagai penguat batin serta pengembalian validasi diri yang bersumber dari keyakinan Ilahi sehingga lebih stabil dan mutlak.

Q.S Ad-Dhuha ayat 3 memposisikan keterlambatan, kegagalan, kesedihan, dan kehampaan yang dirasakan seseorang ketika menghadapi *quarter life crisis* bukan sebagai bukti hilangnya kasih sayang Allah, melainkan sebagai bagian dari proses hidup yang memiliki hikmah serta selalu berada dalam bingkai pertolongan Allah. Ayat ini menegaskan bahwa penilaian Allah terhadap hamba-Nya bukan ditentukan melalui cepat atau lambatnya keberhasilan mereka di dunia, melainkan bagaimana kebermanfaatan mereka untuk umat dan kedekatannya dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, resiliensi dalam perspektif Q.S Ad-Dhuha ayat 3 dibangun melalui keyakinan dalam diri bahwa nilai seseorang tidak bersumber dari pengakuan sosial maupun pencapaian dunia, melainkan bersumber dari relasi yang terbangun dengan Allah. Maharani dan Indrawati (2023) menemukan bahwa ayat ini sebagai penghibur serta peneguhan batin sebagai dasar pembentukan kemampuan resiliensi melalui pengingat bahwa manusia sebagai hamba Allah yang beriman dalam menjalani kehidupannya di dunia tidak sendirian, melainkan ada Allah yang selalu bersama kita di mana pun dan kapan pun. Selain itu, ayat ini mendorong manusia untuk memperkuat hubungannya dengan Allah serta masyarakat sosial.

Q.S Ad-Dhuha ayat 4 berorientasi pada masa depan (*future orientation*) dan memberikan dorongan untuk selalu berpikir positif serta fokus pada masa depan yang jauh lebih baik serta meyakini bahwa segala kesulitan yang dialami saat ini hanyalah sementara dan Allah akan memberikan balasan kebaikan atas kesabaran yang telah dilakukan. Masa depan yang ditekankan dalam ayat ini tidak hanya berkaitan dengan kehidupan akhirat melainkan dapat dimaknai sebagai tahapan berikutnya dalam kehidupan (masa depan) yang membawa keadaan lebih baik apabila manusia menjalaninya dengan keimanan serta kesabaran. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putra *et.al* (2024) bahwa harapan akan masa depan yang baik sebagai landasan kerangka berpikir untuk membentuk kekuatan, resiliensi, serta kegigihan seseorang dalam menghadapi berbagai rintangan kehidupan yang kompleks. Selain itu, orientasi Q.S Ad-Dhuha ayat 4 ini sejalan dengan Setiawan dan Sa'idah (2023) bahwa dorongan akan harapan masa depan berperan sebagai mediator antara religiusitas dan *psychological well-being*, sehingga memungkinkan seseorang mempertahankan prinsip atau tekad adaptif meskipun dalam keadaan yang membuatnya terpuruk sehingga membantu pembentukan karakter resilien dalam diri.

Ayat ini memiliki penguatan dalam pembentukan karakter resilien melalui penguatan harapan, menemukan makna positif dalam pengalaman negatif, serta mengembangkan fleksibilitas berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan dengan menempatkan nilai tauhid sebagai sumber utama kekuatan resiliensi. Harapan dan keyakinan terhadap orientasi masa depan yang jauh lebih baik memberikan penguatan dan pembentukan makna pada kejadian serta perasaan yang sedang dialami seseorang saat menghadapi *quarter life crisis*. Sejalan dengan temuan Abdillah (2026) bahwa harapan dalam ayat ini dimaknai sebagai optimisme keberhasilan masa depan yang berfungsi sebagai faktor pendukung terbentuknya kegigihan dan daya bangkit seseorang. Oleh karena itu, dalam ayat ini keberhasilan seseorang dalam meningkatkan kemampuan resiliensi hingga menjadi bagian dari karakter resilien tidak hanya diukur melalui kemampuan dalam menghadapi serta keluar dari *quarter life crisis* yang sedang

dihadapi, melainkan juga melalui meningkatnya intensitas kedekatan kepada Allah, harapan, rasa syukur, ikhlas, optimis, kesabaran, dan keteguhan selama proses pembentukan resiliensi dalam diri.

Q.S Ad-Dhuha ayat 3-4 menumbuhkan keyakinan dalam diri bahwa sebanyak apa pun kesulitan yang sedang dihadapi dan walaupun orang-orang di sekitar mengucilkan serta tidak membantu, Allah akan selalu ada bersama hambanya dan masa depan yang lebih baik akan datang. Harapan dan keyakinan ini membantu melawan perasaan putus asa, hilang arah, dan kehilangan harapan hidup dengan membangun optimisme dalam diri sehingga tidak pernah menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan serta kesulitan hidup. Konsep resiliensi yang tertanam dalam Q.S Ad-Dhuha ayat 3-4 mengedepankan paradigma pendidikan karakter Islam yang dapat diintegrasikan dengan dimensi psikologis, teologis, serta pedagogis dalam pembentukan karakter resilien. Ayat ini melandasi karakter resilien dengan keimanan, orientasi pada harapan, penafsiran positif terhadap ujian, serta kebermaknaan hidup.

Nilai-nilai penguatan karakter resilien yang terkandung dalam Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 memiliki sinergi dengan teori Connor dan Davidson yang memaknai resiliensi sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi, bertahan, serta bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tantangan, tekanan, kesulitan, serta pengalaman traumatis dalam hidup. Connor dan Davidson (2003) memaknai resiliensi melalui lima dimensi utama yang membangunnya, yaitu *personal competence*, *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change*, *control*, dan *spiritual influence*. Dimensi ini menunjukkan bahwa karakter resilien tidak dibentuk hanya melalui kemampuan seseorang dalam bertahan dari tekanan, melainkan melalui sebuah proses multidimensi yang melibatkan aspek emosional, spiritual, kognitif, dan sosial. Adapun relevansi nilai-nilai penguatan karakter resilien yang terkandung dalam Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 dan teori resiliensi Connor dan Davidson sebagai berikut:

Pertama, Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 mengajarkan seseorang untuk memiliki *personal competence* dengan menunjukkan kegigihan, ketekunan, optimisme, serta standar pengharapan yang tinggi bahwa masa depan akan jauh lebih baik dengan memiliki kemampuan bertahan dalam hidup serta mempertahankan tujuan meskipun dalam keadaan sulit. Ayat ini menegaskan *personal competence* seseorang berlandaskan keyakinan bahwa Allah sudah menyiapkan sesuatu yang baik di masa depan bagi hamba-Nya yang berusaha serta bersabar. Landasan ini membantu mengubah cara pandang tentang ancaman atau kesulitan hidup menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan serta mendukung tumbuhnya keyakinan dan keimanan yang kuat dalam dirinya bahwa Allah akan selalu membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Pembentukan *personal competence* dalam ayat ini juga dikuatkan dengan kemampuan *self-esteem* dengan meyakini bahwa Allah tidak pernah meninggalkan hambanya, tidak pula membenci dengan kebencian yang sangat besar (melampaui batas), rahmat-Nya sangat luas dan selalu ada bagi hambanya, serta Allah akan memberikan kebaikan kelak di masa depan maupun di akhirat, membantu menumbuhkan *self-esteem* (harga diri) dan kepercayaan diri individu dalam menghadapi kesulitan serta tantangan hidup. Seseorang yang memperkuat *personal competence* dengan kemampuan *self-esteem* akan lebih positif dalam memandang kehidupan serta lebih percaya diri dengan keahlian yang dimiliki, sehingga ia dapat menghadapi berbagai dampak negatif dari quarter-life crisis. Sejalan dengan temuan Winesa dan Meutia (2024) bahwa *personal competence* yang dikuatkan dengan kemampuan *self-esteem* akan membentuk seseorang menjadi lebih peka dalam memahami keadaan dengan lebih realistis, tampil percaya diri, gigih, berani mengambil risiko, mampu menghargai orang lain, independent, menerima kemampuan dan kekurangan diri, serta terbuka dengan pengalaman baru.

Kedua, ayat ini mengajarkan seseorang untuk memiliki kepercayaan terhadap naluri (*trust in one's instincts*) dengan menumbuhkan kepercayaan terhadap orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, serta kekuatan dalam menghadapi stres. Karakter resilien akan membantu seseorang dalam menerima emosi negatif dalam diri tanpa berlarut-larut saat merasakannya serta menjadikan tantangan kehidupan sebagai sarana pertumbuhan pribadi untuk menjadi lebih baik. Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 melandaskan kemampuan *trust in*

one's instincts seseorang dengan tidak menghilangkan keberadaan emosi negatif, melainkan mengarahkan untuk memaknainya sebagai bagian dari perjalanan hidup dan proses pembentukan karakter berdasarkan nilai-nilai tauhid. Oleh karena itu, munculnya keadaan stres, ketakutan berlebih, serta kecemasan akan masa depan, krisis identitas, tekanan akademik, ketidakpastian karier, perbandingan sosial, dan pemenuhan ekspektasi pribadi yang semakin intens pada *quarter life crisis* tidak dipahami sebagai kegagalan atau ketertinggalan pribadi, melainkan sebagai pengalaman untuk memperkuat keimanan serta kualitas diri.

Pembentukan *trust in one's instincts* dalam ayat ini juga dikuatkan dengan kemampuan adaptasi dengan pemahaman bahwa kesulitan yang sedang dihadapi hanya bersifat sementara dan akan ada sesuatu yang lebih baik di masa depan, membantu individu dalam mengembangkan keterampilan adaptasi untuk menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa transisi sehingga mampu bertahan, menyesuaikan diri, dan terhindar dari keadaan *quarter-life crisis*. Individu cenderung cepat tanggap terhadap perubahan dan berupaya menjalin kolaborasi serta memperbanyak relasi dengan orang lain, sehingga memperkuat satu sama lain dan membantu mengurangi pandangan atau prasangka negatif terhadap sebuah hubungan yang sering muncul dalam fase transisi dan *quarter-life crisis*.

Ketiga, Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 mengajarkan seseorang untuk memiliki penerimaan positif terhadap perubahan (*positive acceptance of change*) dan kesadaran akan dinamika yang terjadi dalam hidup. Ayat ini memposisikan perubahan sebagai bagian dari *sunnatullah*, di mana keadaan sulit atau permasalahan dalam hidup serta kebahagiaan yang dirasakan tidak bersifat permanen (selamanya), melainkan setiap orang memiliki fasenya atau waktunya masing-masing kapan berada dalam keadaan bahagia dan kapan berada dalam keadaan terpuruk. Penerimaan positif akan perubahan ini membentuk fleksibilitas psikologi yang diwujudkan dalam bentuk tawakal, ikhtiar, *husnuzon*, sabar, dan ikhlas kepada ketetapan Allah, sehingga menjadi mekanisme adaptasi dalam menghadapi kejadian atau perubahan yang tidak sesuai dengan ekspektasi atau keinginannya.

Pembentukan *positive acceptance of change* dalam ayat ini juga dikuatkan dengan kemampuan seseorang dalam menghargai proses. Ayat ini menunjukkan sebuah proses kehidupan di mana berbagai kesulitan yang dialami merupakan bagian terpenting dari perjalanan menuju kebaikan yang lebih besar. Pemahaman akan proses kehidupan ini membantu individu untuk menghargai dan menikmati semua proses kehidupan yang sedang dialami, sehingga menumbuhkan rasa sabar, tidak terburu-buru dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak membandingkan proses yang sedang dijalani dengan orang lain, serta membantu fokus dan memperkuat tujuan yang ingin dicapai.

Keempat, ayat ini mengajarkan seseorang untuk memiliki *control* terhadap hidup dan dirinya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan tidak terlepas dari pengawasan dan pertolongan Allah, sehingga hendaknya seseorang mampu mengelola diri dalam merespons situasi yang tidak sesuai keinginan atau di luar kendali dengan mengharapkan pertolongan Allah. Landasan *sense of control* pada ayat ini dibangun melalui keimanan dan keyakinan terhadap kebijaksanaan dan kasih sayang Allah dalam bentuk pertolongan, kekuatan, serta harapan akan masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari kemampuannya mengatur diri, melainkan juga dari timbulnya keyakinan yang mendalam akan adanya bantuan Allah dalam setiap keadaan. Ayat ini menekankan bahwa ketidakpastian serta kecemasan akan masa depan tidak dimaknai sebagai ancaman dalam pembentukan identitas diri, melainkan sebagai proses pendidikan untuk mengembangkan kedalaman spiritual dan kesejahteraan psikologis.

Pembentukan *sense of control* dalam ayat ini juga dikuatkan dengan kemampuan *emotional regulation* (regulasi emosi) yang terkandung di Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4. Harapan dan keyakinan yang diberikan pada Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 menyatakan adanya keadaan masa depan yang lebih baik, Allah akan selalu bersama hambanya, serta rahmat Allah akan selalu tercurah dan menyertai hambanya, menghadirkan perasaan tenang dalam menjalani kehidupan, sehingga dapat lebih fokus mencari solusi saat dihadapkan dengan kesulitan. Sejalan dengan temuan Hikmandayani *et.al* (2021) bahwa seseorang yang memiliki *emotional regulation* yang

baik akan membantunya dalam mengontrol diri sehingga tidak berlarut dalam emosi negatif maupun tindakan berbahaya saat mengalami tekanan atau masalah kehidupan. Selain itu, seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik dapat mengontrol masalah yang sedang dihadapi dan kondisinya sehingga tidak bertindak melampaui batas yang merugikan diri sendiri atau orang lain (Meilani et al., 2025).

Kelima, Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 mengajarkan seseorang untuk memiliki *spiritual influence* yang berlandaskan tauhid untuk memperkuat spiritualitas sebagai salah satu aspek dalam memperkuat resiliensi seseorang untuk menghadapi *quarter-life crisis*. Kandungan Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 yang menekankan pada kepercayaan bahwa Allah tidak akan meninggalkan hamba-Nya, pembentukan keyakinan akan masa depan yang lebih baik, munculnya ketenangan batin, peningkatan harapan, serta kebermaknaan hidup menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu dalam menumbuhkan karakter resilien sehingga mampu bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan *quarter-life crisis*.

Pembentukan *spiritual influence* dalam ayat ini juga dikuatkan dengan kemampuan kesadaran dalam mengingat bahwa Allah selalu bersama hambanya dalam keadaan suka maupun duka, Allah tidak pernah meninggalkan hambanya sendirian untuk menghadapi berbagai kesulitan, dan menyadarkan bahwa hidup di dunia hanyalah sementara serta kehidupan akhirat yang kekal abadi. Hal ini membantu meningkatkan kesadaran individu akan tujuan hidup, sehingga berfokus pada hal-hal yang lebih bermakna serta harapan akan masa depan yang jauh lebih baik dibandingkan dengan hanya berfokus pada kesulitan yang sedang dirasakan saat ini. Selain itu, juga membantu mengurangi kecemasan serta ketakutan yang timbul saat menghadapi kesulitan atau fase *quarter-life crisis*.

Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 sebagai penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam di era *quarter life crisis* menempatkan tauhid sebagai fondasi epistemologis yang mengintegrasikan seluruh dimensi religiusitas, di mana pembentukan *personal competence*, *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change*, *control*, dan *spiritual influence*, dibangun melalui keimanan serta keyakinan terhadap kebijaksanaan dan kasih sayang Allah dalam bentuk pertolongan, kekuatan, serta harapan akan masa depan yang lebih baik. Kandungan Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 juga membantu dalam meningkatkan ketahanan mental, meyakini bahwa Allah selalu bersama hambanya dan tidak pernah meninggalkan hambanya sendirian dalam menghadapi berbagai kesulitan, serta menyadarkan bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara dan kehidupan akhiratlah yang kekal abadi. Membantu menumbuhkan harapan dan keyakinan sehingga membentuk *emotional regulation*, *self-esteem*, menghargai proses, kesadaran, dan keterampilan adaptasi sehingga dapat meningkatkan ketahanan mental menjadi lebih tangguh, mampu menghadapi tekanan dan berbagai kesulitan, memandang segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan secara positif, serta mampu mengambil hikmah dalam setiap keadaan.

SIMPULAN

Relevansi Q.S. Ad-Dhuha ayat 3-4 terhadap penguatan karakter resilien dalam pendidikan Islam di era *quarter-life crisis* dibangun melalui lima nilai utama yaitu: Pertama, *personal competence* berlandaskan keyakinan bahwa Allah telah menyiapkan sesuatu yang baik di masa depan dengan menguatkan kemampuan *self-esteem* sehingga menunjukkan kegigihan, ketekunan, optimisme, standar pengharapan yang tinggi, kemampuan bertahan hidup, serta mempertahankan tujuan meskipun dalam keadaan sulit. Kedua, *trust in one's instincts* yang dikuatkan dengan kemampuan adaptasi menumbuhkan kepercayaan terhadap orang lain, toleransi terhadap emosi negatif, serta kekuatan dalam menghadapi stres tanpa menghilangkan keberadaan emosi negatif, melainkan mengarahkan untuk memaknainya sebagai bagian dari perjalanan hidup dan proses pembentukan karakter berdasarkan nilai-nilai tauhid. Ketiga, *positive acceptance of change* yang dikuatkan dengan kemampuan menghargai proses memposisikan perubahan sebagai bagian dari *sunnatullah* yang diwujudkan dalam bentuk tawakal, ikhtiar, *husnuzon*, sabar, dan ikhlas kepada ketetapan Allah. Keempat,

sense of control yang dikuatkan dengan kemampuan *emotional regulation* dibangun melalui keimanan dan keyakinan terhadap kebijaksanaan dan kasih sayang Allah dalam bentuk pertolongan, kekuatan, serta harapan akan masa depan yang lebih baik. Kelima, *spiritual influence* berlandaskan tauhid yang dikuatkan dengan kemampuan kesadaran dalam mengingat Allah pada keadaan suka maupun duka. Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya sendirian untuk menghadapi berbagai kesulitan dan menyadarkan bahwa hidup di dunia hanyalah sementara serta kehidupan akhirat yang kekal abadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2026). Mekanisme Resiliensi Qur'ani: Analisis Munāsabah Surah Ad-Duḥā dan Al-Insyirāh. *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/10.58404/uq.v6i1.768>
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *EDUMASPUL: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Akbar, M. F., Rohman, U., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan. *JoPS: Journal of Psychology Students*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.31945>
- Al-Mahalli, J., & AS-Suyuti, J. (2019). *Tafsir Jalalain*. Sinar Baru Algensindo.
- Ariani, B. A. D., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan Kesepian terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan di Kota Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 7(2), 90–97. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.10.011>
- Ariesta, M. T., & Idriyani, N. (2025). Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Systematic Literature Review. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 896–909.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Fajariyah, L. (2021). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. *International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*, 2, 273–286.
- Hasan, M. A. K. (2022). Ajaran Resiliensi dalam Al- Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19. *Al Quds: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hadis*, 6(1), 23–42. <https://doi.org/10.29240/alquds.v6i1.3262>
- Hikmandayani, Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman, & Yanthi, D. (2021). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Irfan, A. H. (2015). *Tafsir Juz 'Ammah*. Pustaka Al-Bayyinah.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Keo, G. D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Guru terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(6), 7840–7850.
- Maharani, A. F., & Indrawati. (2023). Penerapan Kandungan Surah Ad-Dhuha Pada Desain Rumah Tinggal Guna Meningkatkan Kesehatan Mental. *SIAR-IV*, 4, 30–39.
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.

- 825 Relevansi Q.S. Ad-Dhuha Ayat 3-4 terhadap Penguatan Karakter Resilien dalam Pendidikan Islam di Era Quarter Life Crisis - Ratna Yanita Kusuma, Djamaluddin Perawironegoro, Waharjani
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i4.9296>
- IDEA: Jurnal Psikologi, 6(1), 13–28.
- Meilani, T. A., Apriliyani, I., & Andini, A. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sumbang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9), 213–225.
- Melati, I. S. (2024). Quarter Life Crisis: Apa Penyebab dan Solusinya Dilihat dari Perspektif Psikologi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 4(1), 52–57.
- Nisa, A. (2024). Ajaran Resiliensi dalam Kisah Al- Qur'an dan Urgensinya bagi Single Mother Era Modern: Kajian Tematik QS. Al-Qashash [28]: 7-13. *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 24(1), 85–102.
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190.
- Putra, R. P., Setiawati, F. A., & Ramadhanti, A. (2024). Hope as a Mediator between Optimism and Grit among Adolescents in Islamic Boarding School. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2), 221–237.
- Setiawan, I. M., & Sa'idah, G. (2023). Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur. *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 5, 243–258.
- Setiawan, M. A., & Ahmad, K. I. (2018). Keterampilan Resiliensi dalam Perspektif Surah Ad Dhuha. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 37–50.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah* (15th ed.). Lentera Hati.
- Siswanti, D. N., Ajra, A. M. F., Ramli, I. H., Khashayanti, S. S., & Andraini, A. (2023). Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: “Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 2(5), 952–959.
- Thabari, I. J. A. (2007). *Tafsir Jami' Al Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*. Pustaka Azzam.
- Wardani, L. K., Saputro, H., & Widiyawati, W. (2025). Connection Loneliness and Emotion Regulation with Quarter Life Crisis in Adolescents in Gresik. *Journal of Nursing Practice*, 8(2), 419–426.
- Winesa, S. A., & Rifameutia, T. (2024). Efektivitas Competence and Worthiness Training (CWT) pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan Low Self-Esteem. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1676–1693. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6076>
- Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, R. P. K. A., & Maharani, S. D. (2023). Dinamika Quarter Life Crisis dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(3), 328–336.