

KECEMASAN GENERASI Z DALAM TAFSIR Q.S. ATH-THALAQ 2-4

SKRIPSI

OLEH:

AS'AD FUADI

220204110021



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2025

KECEMASAN GENERASI Z DALAM TAFSIR Q.S. ATH-THALAQ 2-4

SKRIPSI

OLEH:

AS'AD FUADI

220204110021



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan tanggung jawab penuh terhadap pengembangan keilmuan,

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

KECEMASAN GENERASI Z DALAM TAFSIR Q.S. ATH-THALAQ 2-4

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika kemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai persyaratan mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 02 Desember 2025

Penulis,



As'ad Fuadi

NIM 220204110021

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara As'ad Fuadi NIM: 22020411021,
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam
Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

KECEMASAN GENERASI Z DALAM TAFSIR Q.S. ATH-THALAQ 2-4

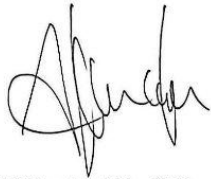
Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-
syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Malang, 02 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdan, MA., Ph.D.

NIP. 197601012011011004

Dosen Pembimbing



Ali Hamdan, MA., Ph.D.

NIP. 197601012011011004

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi saudara As'ad Fuadi NIM: 220204110021, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

KECEMASAN GENERASI Z DALAM TAFSIR Q.S. ATH-THALAQ 2-4

Telah dinyatakan lulus dengan nilai :

Dosen Penguji :

1. Miski, M.Ag.
NIP. 19901005201931012
2. Ali Hamdan, MA., Ph.D.
NIP. 197601012011011004
3. Dr. H. Moh. Thoriquddin, Lc., M.HI.
NIP. 19730306 200604 1 001.



Ketua Penguji


Sekretaris


Penguji Utama

Malang, 02 Desember 2025
Dekan,




Dr. Hj. Umi Sumbulah, M.Ag.
1971082611998032002

MOTTO

مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ

“Barang siapa memperbaiki hubungannya dengan Allah, maka Allah akan

memperbaiki hubungannya dengan manusia.”

(Imam Hasan al-Bashri)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji hanya milik Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Kecemasan Generasi Z Dalam Tafsir Q.S. Ath-Thalaq 2-4” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa yang telah membimbing umat manusia menuju jalan kebenaran. Semoga kita termasuk umatnya yang senantiasa mengikuti sunnahnya dan memperoleh syafaatnya di hari kiamat kelak. Amin Ya Rabbal ‘Alamīn.

Secara khusus, kepada sahabat-sahabat saya yang senantiasa menghadirkan dukungan, dorongan, dan energi positif agar saya terus berani melangkah lebih jauh terima kasih. Segala kebaikan yang telah kalian titipkan dalam proses ini, semoga menjadi amal yang dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang paling sempurna.

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan doa dalam proses penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M. Si., CAHRM, CRMP. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan sekaligus selaku dosen pembimbing penulis dalam menempuh perjalanan tugas akhir ini. Terima kasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pengerjaan tugas akhir.
4. Miski, M. Ag., selaku dosen wali penulis selama menempuh kuliah di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi selama menempuh perkuliahan.
5. Segenap dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir khususnya, terlebih kepada Bapak Abdul Rozak, Bapak Miski, M. Ag., serta dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada umumnya yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas, semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
6. Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada dua sosok luar biasa dalam hidup penulis: Umi, Nuryani, yang dengan kasih sayang, doa, dan pelukan hangatnya selalu menjadi cahaya penuntun di setiap langkah; serta Abi, Muttabi'in, yang meski sering jauh karena bekerja hingga ke luar kota, tetapi tak henti menanamkan keteguhan, tanggung jawab, dan cinta dalam

diam. Segala doa dan kerja keras kalian adalah kekuatan terbesar dalam melalui perjalanan ini.

7. Segenap keluarga IAT angkatan 2022 “Ignitus” yang telah kebersamai saya untuk berjuang bersama dari semester pertama hingga saat ini, dan telah menjadi bagian teramat mengesankan selama proses menempuh pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Kepada sahabat-sahabat saya, yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang senantiasa menghadirkan dukungan, dorongan, dan energi positif agar saya terus berani melangkah lebih jauh terima kasih. Segala kebaikan yang telah kalian titipkan dalam proses ini, semoga menjadi amal yang dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang paling sempurna.

Malang, 02 Desember 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'As'ad Fuadi', with a long horizontal stroke extending to the right.

As'ad Fuadi

NIM 220204110021

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindah alihan tulisan Arab dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam footnote maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang berstandar internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide Arabic Transliterasi), INIS Fellow 1992.

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (Titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (Titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ž	Ž	Zet (Titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Šad	Š	Es (Titik di Bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
ع	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
أ/ء	Hamzah’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (أ) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

C. Vokal Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”. *Kasroh* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
أ	A		Ā		Ay
إ	I		Ī		Aw
أ	U		Ū		Ba’
Vokal (a) panjang=	Ā	Misalnya	قال	Menjadi	Qāla

Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya	قِيلَ	Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang=	Ū	Misalnya	دُونِ	Menjadi	Dūna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “I”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ‘ nisbat di akhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =		Misalnya	قَوْلِ	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay) =		Misalnya	خَيْرِ	Menjadi	Khayrun

D. Ta' Marbuthah

Ta' Marbuthah ditransliterasi dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta' Marbuthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة المدرسة menjadi *al risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang diambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

E. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafaz jalalah yang berada di tengah-tengah

kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddima kitabnya menjelaskan
3. Billa ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut: “.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....” Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abdal-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat”.

ABSTRAK

As'ad Fuadi, NIM 220204110021, 2025. Kecemasan Generasi Z Dalam Tafsir Q.S. Ath-Thalaq 2-4. Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Ali Hamdan, M.A., Ph.D.

Kata kunci: Kecemasan, Generasi Z, Tafsir Tahlili, Q.S. Ath-Thalaq 2-4

Generasi Z, yang tumbuh sebagai digital native, menghadapi tantangan kesehatan mental seperti kecemasan dari *quarter-life crisis*, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dipicu oleh tekanan media sosial dan ketidakpastian masa depan. Problematika ini menuntut solusi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Penelitian ini hadir untuk menawarkan solusi tersebut dengan menjadikan Al-Qur'an, khususnya Tafsir Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4, sebagai kerangka jawaban atas kegelisahan yang dialami oleh generasi ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan utama yang diterapkan adalah tafsir tahlili, yaitu dengan menganalisis Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 secara berurutan dan mendalam. Data primer penelitian ini adalah Q.S. Ath-Thalaq beserta kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir Ath-Thabari, Ibnu Katsir, Al-Munir, Al-Misbah, dan Al-Azhar. Data sekunder diperoleh dari literatur tentang psikologi Generasi Z, kecemasan, dan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*), dimana penafsiran dari berbagai mufassir disajikan, dibandingkan, dan disintesis untuk mengonstruksi kerangka solusi spiritual yang relevan dengan konteks kekinian.

Hasil penelitian melalui penafsiran para mufassir mengungkap bahwa Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 menawarkan sebuah konstruk solusi spiritual yang holistik berbasis tiga nilai inti, yaitu nilai *taqwa*, *makhrāj* (jalan keluar), dan *tawakal*. Ketiga nilai ini membentuk sebuah siklus yang saling menguatkan, di mana ketakwaan menjadi fondasi yang melahirkan keyakinan akan jalan keluar dari setiap kesulitan (*makhrāj*), dan ditopang oleh sikap berserah diri yang tulus (*tawakal*). Dengan demikian kerangka *takwa-makhrāj-tawakal* memberikan mekanisme yang efektif untuk ketahanan mental, stabilitas emosional, serta optimisme yang berdampak signifikan dalam mereduksi kecemasan Generasi Z.

ABSTRACT

As'ad Fuadi, NIM 220204110021, 2025. Anxiety of Generation Z in Tafsir Q.S. Ath-Thalaq 2-4. Thesis, Qur'an and Tafsir Study Program, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Supervisor Ali Hamdan, M.A., Ph.D.

Keywords: Anxiety, Generation Z, Tafsir Tahlili, Q.S. Ath-Thalaq 2-4

Generation Z, who grew up as digital natives, face mental health challenges such as anxiety from the quarter-life crisis, and Fear of Missing Out (FOMO) triggered by social media pressures and future uncertainty. This problem demands solutions that are not only psychological, but also spiritual. This research is here to offer this solution by making the Qur'an, especially Tafsir Q.S. Ath-Thalaq verses 2-4, as a framework for the answer to the anxiety experienced by this generation.

This research uses a qualitative approach with the type of library research. The main approach applied is tahlili interpretation, which is by analyzing Q.S. Ath-Thalaq verses 2-4 sequentially and in-depth. The primary data of this study is Q.S. Ath-Thalaq verses 2-4 with classical and contemporary books of tafsir, such as Tafsir Ath-Thabari, Ibn Katsir, Al-Munir, Al-Misbah, and Al-Azhar. Secondary data were obtained from the literature on Generation Z psychology, anxiety, and social media. The data analysis technique used is qualitative content analysis, where the interpretations of various mufasir are presented, compared, and synthesized to construct a framework of spiritual solutions that are relevant to the contemporary context.

The results of the research through the interpretation of the mufassir reveal that Q.S. Ath-Thalaq verses 2-4 offer a holistic spiritual solution construct based on three core values, namely the value of taqwa, makhraj (way out), and tawakal. These three values form a mutually reinforcing cycle, where piety becomes the foundation that gives birth to the belief in the way out of every difficulty (makhraj), and is supported by a sincere attitude of surrender (tawakal). Thus, the framework of takwa-makhraj-tawakal provides an effective mechanism for mental resilience, emotional stability, and optimism that has a significant impact on reducing Generation Z's anxiety.

تجريدي

أسعد فوادي، نيم ٢٠٢١، ٢٢٠٢٠، ٢٠٢٥. قلق جيل زد في تفسير ق.س. أث-ثلاق ٢-٤. أطروحة، برنامج دراسة القرآن والتفسير، كلية الشريعة، مولانا مالك إبراهيم جامعة الدولة الإسلامية في ملانغ، المشرف علي حمدان، ماجستير، دكتوراه.

الكلمات المفتاحية: القلق، جيل زد، تفسر طهليللي، ق.س. أث-ثلاق ٢-٤.

جيل زد، الذي نشأ كأشخاص رقميين، يواجه تحديات نفسية مثل القلق الناتج عن أزمة ربع العمر، والخوف من فقدان الفرص (فومو) الناتج عن ضغوط وسائل التواصل الاجتماعي وعدم اليقين المستقبلي. هذه المشكلة تتطلب حلولاً ليست نفسية فقط، بل روحية أيضاً. هذا البحث هنا يقدم هذا الحل من خلال جعل القرآن، وخاصة تفسر ق.ص. اثلاق الآيات ٢-٤، إطاراً للإجابة على القلق الذي يعاني منه هذا الجيل.

يستخدم هذا البحث نهجاً نوعياً مع نوع البحث في المكتبات. النهج الرئيسي المطبق هو تفسير التحليلي، والذي يتم من خلال تحليل ق.س. أث-ثلاق الآيات ٢-٤ بشكل متسلسل ومععمق. البيانات الأساسية لهذه الدراسة هي نصوص شعرية إلى جانب كتب التفسير الكلاسيكية والمعاصرة، مثل تصريح أثري، ابن كاتسير، المنير، المسبح، والأزهر. تم الحصول على بيانات ثانوية من الأدبيات المتعلقة بعلم نفس جيل زد والقلق ووسائل التواصل الاجتماعي. تقنية تحليل البيانات المستخدمة هي تحليل المحتوى النوعي، حيث تعرض وتعرض وتقرن وتركب تفسيرات مفاهيم مختلفة لبناء إطار من الحلول الروحية ذات الصلة بالسياق المعاصر.

تكشف نتائج البحث من خلال تفسير المفاهيم أن الآيات من ق.س. أث-ثلاق تقدم بناءً روحي شمولي قائم على ثلاث قيم أساسية، وهي قيمة التكو، والمخرج، والتواكل. تشكل هذه القيم الثلاث دورة تعزز بعضها البعض، حيث تصبح التقوى الأساس الذي يولد الإيمان بطريق الخروج من كل صعوبة (المخرج)، وتدعمها روح الاستسلام الصادق (التوكل). لذا، يوفر إطار التكو مخرج توكل آلية فعالة للمرونة الذهنية والاستقرار العاطفي والتفاؤل التي لها تأثير كبير على تقليل قلق جيل زد.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
تجريد.....	xvi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	6
F. Penelitian Terdahulu.....	8
G. Metode Penelitian.....	18
H. Sistematika Penulisan	22
BAB II KAJIAN PUSTAKA	24
A. Ragam Metode, Pendekatan dan Corak Tafsir	24
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37

A. Bentuk-Bentuk Kecemasan Generasi Z	37
B. Penafsiran Q.S. Ath-Thalaq Ayat 2-4	40
BAB IV PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	84
.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Pemetaan Penelitian Terdahulu	18
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman universal bagi seluruh umat manusia (*huda lin-nas*) sekaligus petunjuk khusus bagi orang-orang bertakwa (*huda lil-muttaqin*). Ajarannya tidak hanya mencakup aspek ibadah, tetapi juga seluruh dimensi kehidupan manusia. Meskipun teksnya telah final, penafsirannya terus berkembang sesuai dengan dinamika sosial dan zaman. Relevansi inilah yang menjadikan Al-Qur'an tetap menjadi sumber nilai dan pedoman hidup lintas generasi, termasuk bagi Generasi Z yang hidup dalam era digital.

Menjadikan Al-Qur'an sebagai gaya hidup bagi Generasi Z berarti menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani sebagai dasar dalam bersikap, berinteraksi, dan bermedia digital. Nilai tersebut menjadi panduan moral yang menyeimbangkan orientasi dunia dan akhirat. Dalam konteks budaya digital yang sarat dengan hedonisme dan konsumtivisme, ajaran Qur'ani menawarkan paradigma hidup yang lebih bermakna dan berorientasi spiritual. Di sisi lain, perkembangan teknologi juga membuka peluang untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam aktivitas digital. Integrasi ini dapat membentuk identitas Islami yang lebih kokoh bagi Generasi Z, yang tercermin dalam pola konsumsi, komunikasi, hingga relasi sosial mereka¹

¹ Rini Maharini et al., "HARMONISASI ANTARA DUNIA DAN AKHIRAT: KAJIAN KRITIS TERHADAP FENOMENA HUSTLE CULTURE PADA GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN" 15, no. 1 (2025), <https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>.

Generasi Z (lahir antara 1997–2012) dikenal sebagai *digital native*,² yakni generasi yang tumbuh dalam lingkungan serba terhubung melalui internet dan media sosial. Meskipun teknologi menghadirkan kemudahan dan akses informasi luas, banyak penelitian menunjukkan bahwa generasi ini menghadapi tantangan serius dalam kesehatan mental. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), kecemasan akan ketinggalan informasi, dan tekanan untuk membentuk citra diri sempurna merupakan beberapa pemicu utama kecemasan yang dialami Generasi Z.³

Platform seperti Instagram dan TikTok menciptakan ruang perbandingan sosial yang intens. Generasi Z terus-menerus terpapar konten yang menampilkan kesuksesan, kebahagiaan, dan pencapaian orang lain, sehingga memicu perasaan tidak cukup dan kecemasan sosial. Penelitian terkini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, menurunnya produktivitas akademik, serta terganggunya konsentrasi belajar. Tekanan terhadap citra tubuh dan standar kecantikan yang tidak realistis juga memperburuk kondisi psikologis, baik pada perempuan maupun laki-laki.⁴

Generasi Z yang memasuki fase *emerging adulthood* (usia 18–30 tahun) menghadapi fenomena *quarter-life crisis* sebagaimana dijelaskan

² Fitri Handayani and Fauzi Fauzi, “Kendala-Kendala Yang Dihadapi Digital Native Dalam Pencarian Informasi,” *Shaut Al-Maktabah : Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi* 15, no. 1 (2023): 31–39, <https://doi.org/10.37108/shaut.v15i1.766>.

³ Yusranida Hidayati and Muhammad Irwan Padli Nasution, “Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) Di Era Digital: Studi Tentang Dampaknya Pada Gen Z,” n.d.

⁴ Tri Yunita Nabila and Ismail Ismail, “TikTok’s Impact on Generation Z’s Mental Health and Social Relationships,” *Journal of General Education and Humanities* 4, no. 3 (August 11, 2025): 1313–26, <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.662>.

Arnett, yaitu masa transisi yang diwarnai kebingungan identitas, ketidakpastian karier, dan tekanan finansial.⁵ Kondisi ini diperparah oleh ketidakstabilan ekonomi global dan kompetisi kerja yang semakin ketat. Banyak lulusan perguruan tinggi mengalami kecemasan akan masa depan dan ketidakpastian dalam memenuhi ekspektasi sosial maupun keluarga.⁶

Fenomena Generasi Z di Indonesia menunjukkan paradoks meskipun mereka hidup dalam keterhubungan digital yang tinggi, banyak di antara mereka justru mengalami isolasi emosional dan spiritual. Studi di Indonesia menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas berperan penting dalam membangun kebermaknaan hidup Generasi Z. Namun, gaya hidup digital sering kali menghambat hubungan interpersonal yang mendalam, sehingga kebutuhan akan keseimbangan spiritual menjadi semakin mendesak.⁷ Kontribusi ini sangat vital dalam membangun kesejahteraan psikologis mereka. Namun di sisi lain, kehidupan digital yang mereka jalani justru menjadi sumber tantangan.⁸

Namun demikian, berbagai diskursus mengenai kecemasan Generasi Z cenderung berakar pada perspektif psikologi Barat dan solusi

⁵ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

⁶ Tanjung Lasmana and Ayunda Khoiriyati, "Analisis Dampak Pengguna Sosial Media Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa," *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen* 4, no. 1 (n.d.), <https://doi.org/10.55606/jupiman.v1i4.4828>.

⁷ Inayatul Latifah and Komarudin Komarudin, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Generasi Z," *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 9, no. 11 (2024): 6558–72, <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i11.52288>.

⁸ Alfian Alexander Pubelius Imbiri and Arthur Huwae, "Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 6, no. 1 (2025): 287–94, www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index.

teknis-manajerial. Di sisi lain, kajian tafsir Al-Qur'an terhadap Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 umumnya masih terfokus pada analisis hukum keluarga (talak dan iddah) serta relasi sosial secara umum, belum menjangkau penafsiran yang secara khusus mendalami dimensi ketenangan hati, pengelolaan ketidakpastian, dan pembangunan ketahanan mental yang terkandung di dalamnya. Terjadi kesenjangan antara kekayaan tafsir Al-Qur'an dan kebutuhan solusi berbasis nilai spiritual bagi kecemasan eksistensial Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 untuk menemukan nilai kandungan yang relevan sebagai solusi atas kecemasan Generasi Z. Pendekatan tafsir tahlili digunakan untuk mengintegrasikan penjelasan para mufasir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir Ath-Thabari, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Misbah dan tafsir lainnya dengan konteks kekinian, yang menitikberatkan dengan konteks kecemasan yang dialami Generasi Z.

Melalui pendekatan ini, penelitian ini tidak hanya berupaya mengungkap makna tekstual ayat-ayat tersebut, tetapi juga mengonstruksikannya menjadi sebuah kerangka solutif yang aplikatif bagi problematika kecemasan Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat meneguhkan relevansi Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang solutif di era digital.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka untuk membatasi objek pembahasan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan Generasi Z?
2. Bagaimana penafsiran dalam Q.S. Ath-Thalaq 2-4 dan relevansinya terhadap kecemasan Generasi Z?

C. Tujuan Penelitian

Dari hasil rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis bentuk-bentuk kecemasan Generasi Z.
2. Untuk menganalisis penafsiran dalam Q.S. Ath-Thalaq 2-4 dan relevansinya terhadap kecemasan Generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian tafsir yang mengaitkan nilai-nilai kandungan yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan problem psikologis kontemporer, khususnya kecemasan pada Generasi Z. Kajian ini juga menjadi kontribusi akademik dalam pengembangan metode tafsir tahlili yang aplikatif terhadap isu-isu sosial modern.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi pedoman spiritual bagi Generasi Z dalam menghadapi kecemasan hidup. Bagi mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, penelitian ini dapat dijadikan referensi metodologis dan tematik dalam mengembangkan kajian sejenis di masa mendatang.

E. Definisi Operasional

Untuk mempermudah pemahaman dan penjelasan bagi para pembaca, penulis mencantumkan beberapa definisi didalam kajian ini diantaranya;

1. Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4

Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 diangkat sebagai sumber data primer yang memiliki potensial menjadi solusi terhadap kecemasan eksistensial yang sering dialami oleh Generasi Z. Ayat-ayat ini secara koheren menyajikan tiga konsep spiritual utama yang berpusat pada inti ketakwaan. Pertama, pada ayat 2, Allah menjabarkan bahwa individu yang bertakwa akan senantiasa diberikan jalan keluar (*makhrāj*) dari setiap kesulitan yang menimpa. Kedua, ayat 3 memberikan janji bahwa ketakwaan tidak hanya menawarkan solusi, tetapi juga mendatangkan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Terakhir, ayat 4 memperkuat pesan tersebut dengan menegaskan kembali bahwa bagi orang yang bertakwa, segala urusannya, baik urusan dunia maupun akhirat akan

dimudahkan. Dengan demikian, ketiga ayat ini secara kolektif menempatkan ketakwaan sebagai kunci spiritual universal untuk mengatasi tekanan hidup dan kekhawatiran masa depan datangnya.

2. Kecemasan

Secara umum, kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan gelisah terhadap suatu hal yang belum pasti terjadi.⁹ Dalam konteks penelitian ini, berbagai perasaan negatif seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan disimpulkan dan dirangkum dalam satu istilah, yakni kecemasan eksistensial. Kecemasan ini sering membebani Generasi Z, dan manifestasinya dapat dirinci menjadi tiga bentuk utama. Pertama, munculnya *quarter life crisis* yang ditandai dengan ketakutan mendalam, misalnya, kekhawatiran tidak mampu menafkahi keluarga di masa depan. Kedua, adanya *Fear of Missing Out* (FOMO), di mana mereka merasa harus terus mengikuti tren dan informasi karena takut tertinggal. Ketiga, dan yang paling fundamental, adalah kekhawatiran mendalam yang berpusat pada pertanyaan-pertanyaan dasar tentang eksistensi, seperti makna hidup, tujuan pribadi, kebebasan, keterasingan, dan realitas kematian. Jenis kekhawatiran terakhir ini adalah ciri khas yang

⁹ Wasty Prihatin Gea and Meiman Paskah Saputra Hulu, "Mengatasi Kecemasan Dalam Perspektif Jean Paul Sartre" 2, no. 4 (2024): 1–11, <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i4.478>.

sering dialami oleh individu dalam fase perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*), seperti yang dilalui oleh Generasi Z.¹⁰

3. Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat dan penuh tekanan sosial.¹¹ Dalam penelitian ini, Generasi Z diposisikan sebagai konteks sosial yang mengalami tantangan psikospiritual akibat derasnya arus informasi dan ketidakpastian masa depan dan berbagai macam kekhawatiran. Realitas psikologis Generasi Z menjadi latar bagi peneliti untuk memahami relevansi nilai-nilai spiritual Al-Qur'an, khususnya dalam mereduksi gejala kecemasan eksistensial yang mereka alami

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai hubungan antara nilai-nilai Qur'ani dan problem psikologis manusia telah banyak dilakukan oleh para akademisi, baik dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*) maupun analitis. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan terapeutik yang mampu memberikan ketenangan dan arah hidup bagi individu yang mengalami tekanan batin. Namun, kebanyakan penelitian tersebut belum mengaitkan secara spesifik nilai-nilai spiritual dalam Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 dengan persoalan kecemasan pada Generasi Z. Oleh

¹⁰ Hidayati and Nasution, "Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) Di Era Digital: Studi Tentang Dampaknya Pada Gen Z."

¹¹ Nabila and Ismail, "TikTok's Impact on Generation Z's Mental Health and Social Relationships."

karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan analisis yang lebih fokus melalui pendekatan tafsir tahlili.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muhajir dan Tulic berjudul *Al-Qur'an's Solution in the Quarter-Life Crisis Phase to Anxiety* menelusuri nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan untuk mengatasi *quarter-life crisis* pada usia muda. Hasilnya menunjukkan bahwa konsep kesabaran dan ketakwaan dapat menjadi landasan psikologis untuk menghadapi krisis tersebut. Akan tetapi, penelitian tersebut bersifat tematik dan tidak mengkhususkan diri pada satu surat tertentu, sehingga pembahasannya masih bersifat umum.¹²

Kedua, Penelitian lain yang relevan ialah “*Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an*” yang berupaya memetakan kosakata Al-Qur'an terkait dengan isu kecemasan dan depresi. Hasil kajiannya menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya memberikan konsep fundamental untuk memahami sumber munculnya kecemasan, tetapi juga menawarkan mekanisme penyembuhan yang bersifat spiritual. Persamaan penelitian tersebut dengan kajian ini terletak pada orientasi yang sama, yakni menjadikan Al-Qur'an sebagai solusi atas persoalan kecemasan. Namun, terdapat perbedaan signifikan, di mana penelitian terdahulu membahas dua aspek sekaligus, yaitu kecemasan dan depresi secara luas, sedangkan penelitian ini lebih terfokus pada analisis kecemasan Generasi Z.

¹² Ahmad Muhajir and Sadzid Tulic, “Al-Qur'an's Solution in the Quarter Life Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study of the Qur'an),” *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 3 (2022): 248–63, <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>.

Fokus tersebut dikaji secara mendalam melalui Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 dengan metode tafsir tahlili, sehingga memberikan perspektif yang lebih spesifik terhadap fenomena psikologis generasi Z.¹³

Ketiga, penelitian lain yang berjudul “*Anxiety in Quran: Thematic Study on Quran*” menelaah sejumlah ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan kecemasan, lalu menyusunnya ke dalam suatu kerangka solusi Qur’ani yang sistematis. Temuan penelitian tersebut memperlihatkan adanya konsistensi Al-Qur’an dalam memberikan jalan keluar dari berbagai bentuk kecemasan yang dialami manusia. Kesamaannya dengan penelitian ini terletak pada tujuan yang sama, yakni membangun kerangka solusi Qur’ani untuk mereduksi kecemasan. Namun, perbedaannya cukup jelas, sebab penelitian terdahulu bersifat tematik dan berskala umum dengan melibatkan banyak ayat, sementara penelitian ini lebih spesifik karena menitikberatkan pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4. Melalui metode tafsir tahlili, penelitian ini berusaha menghadirkan analisis yang lebih mendalam dan aplikatif, khususnya dalam menjawab persoalan kecemasan yang banyak dialami oleh Generasi Z.¹⁴

Keempat, penelitian kontemporer berjudul “*Integrasi Nilai Al-Qur’an dalam Mengatasi Brain Rot dan Doomscrolling*” juga memiliki relevansi kuat dengan topik ini. Kajian tersebut membahas fenomena digital yang menjadi pemicu meningkatnya kecemasan di kalangan Generasi Z,

¹³ Ulfi Putra Sany, “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an,” *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 1 (2022): 1262–78, <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>.

¹⁴ Anxietyin Quran, “(Thematic Study on Quran),” n.d., 1–15.

terutama akibat pola penggunaan media sosial yang berlebihan. Hasilnya menegaskan bahwa nilai-nilai Qur'ani berfungsi sebagai mekanisme penyeimbang untuk mereduksi dampak negatif dari budaya digital tersebut. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada perhatian terhadap problematika generasi digital yang rentan mengalami tekanan psikologis. Akan tetapi, penelitian terdahulu lebih terfokus pada pengaruh media sosial secara khusus, sedangkan penelitian ini mengkaji aspek kecemasan Generasi Z secara lebih luas. Fokus tersebut meliputi fenomena *fear of missing out* (FOMO), krisis identitas, hingga tekanan sosial yang mengiringi dinamika kehidupan Generasi Z, dengan titik analisis utama pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 melalui pendekatan tafsir tahlili.¹⁵

Kelima, Penelitian lain oleh Windari, dkk, yang berjudul *Implications of Fortune in a Household in Surah At-Talaq* mengkaji makna *rizq* dan *makhraj* dalam konteks rumah tangga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menganalisis data (triangulasi). Meskipun relevan dengan surat yang sama, fokusnya lebih menitikberatkan pada aspek ekonomi dan sosial keluarga, bukan pada dimensi psikospiritual individu.¹⁶

Keenam, sementara itu, penelitian oleh Rizqy Mubarak (2024) dengan judul *Respons Al-Qur'an terhadap Kecemasan Manusia dalam*

¹⁵ Muhammad Arsyad and Noor Hasanah, "Integrasi Nilai Al-Qur'an Dalam Mengatasi Brain Rot Dan Doomscrolling Pada Generasi Z," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 10, no. 1 (2025): 87–105, <https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.13183>.

¹⁶ Universitas Islam et al., "IMPLICATIONS OF FORTUNE IN A HOUSEHOLD IN SURAH AT-TALAQ VERSES 2, 3, 5 AND 7 Windari 1, Azhari Akmal Tarigan 2, Muhammad Syukri Albani Nasution 3," *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 07, no. 01 (2024): 35–48.

Perspektif Tafsir Al-Misbah menggunakan tafsir Al-Misbah sebagai sumber utama dalam menganalisis fenomena kecemasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif-deskriptif, penelitian kepustakaan, kajian tafsir tematik. Penelitian tersebut berhasil menegaskan peran ayat-ayat Al-Qur'an dalam memberikan ketenangan hati, tetapi belum menyentuh persoalan yang dihadapi Generasi Z.¹⁷

Ketujuh, kajian lain dilakukan oleh M. Zulfikri Islami melalui skripsinya berjudul “*Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an (Tatma'innul Qulub Sebagai Obat Overthinking dan Anxiety)*.” Penelitian tersebut menggunakan metode tematik dengan menelusuri kata *tatma'innul qulub* yang terdapat pada berbagai ayat Al-Qur'an, sehingga menghasilkan gambaran umum mengenai konsep ketenangan hati sebagai solusi atas kecemasan dan *overthinking*. Kesamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus utama yang sama, yakni membahas persoalan kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an. Namun, perbedaan yang menonjol terdapat pada pendekatan yang digunakan. Penelitian Zulfikri bersifat horizontal karena menghimpun ayat-ayat yang tersebar di berbagai surat, sedangkan penelitian ini bersifat vertikal dengan analisis yang mendalam pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 melalui metode tafsir tahlili. Dengan demikian,

¹⁷ Rizqy Mubarak, “RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN HIDUP PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBĀH” 4, no. 02 (2024): 7823–30.

penelitian ini memberikan kajian yang lebih spesifik sekaligus kontekstual terhadap problem kecemasan Generasi Z.¹⁸

Kedelapan, penelitian lain yang memiliki keterkaitan adalah karya Syarifatul Huzaimah berjudul “*Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar*”. Kajian tersebut menyoroti solusi Qur’ani terhadap problem *overthinking* dengan menjadikan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka sebagai rujukan utama. Kesamaan penelitian tersebut dengan kajian ini terletak pada perhatian terhadap problematika psikis modern yang semakin marak dialami oleh generasi muda. Namun, terdapat perbedaan yang cukup jelas, yakni penelitian Huzaimah hanya membahas *overthinking* secara umum, sedangkan penelitian ini menelaah bentuk gangguan psikis yang lebih kompleks, yaitu kecemasan Generasi Z. Melalui fokus pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 dengan metode tafsir tahlili, penelitian ini berupaya menghadirkan analisis yang lebih mendalam dan kontekstual, sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih aplikatif terhadap dinamika psikologis generasi digital.¹⁹

Kesembilan, adapun penelitian lain oleh Jannah, Saputra, dan Yunita yang berjudul “*Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)*” juga menjadi salah satu rujukan penting dalam kajian ini. Penelitian tersebut menekankan

¹⁸ M. ZULFIKRI ISLAMI, *KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS PENAFSIRAN TAṬMA‘INNUL QULŪB SEBAGAI OBAT OVERTHINKING DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (ENXIETY))*, FAKULTAS SYARIAH, 2023.

¹⁹ SYARIFATUL HUZAIMAH, “OVERTHINKING DAN SOLUSINYA DALAM TAFSIR AL AZHAR,” *Accident Analysis and Prevention* 183, no. 2 (2023): 153–64.

bagaimana Al-Qur'an dapat dijadikan sumber solusi spiritual dalam menghadapi persoalan kecemasan, sehingga memiliki kesamaan orientasi dengan penelitian ini. Namun, terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam pendekatan yang digunakan. Penelitian terdahulu bersifat umum dengan menerapkan metode *maudhu'i*, yaitu mengumpulkan berbagai ayat yang terkait tema kesempitan jiwa secara luas. Sementara itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan pendekatan tahlili yang lebih mendalam dan terfokus pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4. Fokus tersebut diarahkan khusus pada persoalan kecemasan yang dialami Generasi Z, sehingga hasil kajian lebih relevan dengan kebutuhan psikologis dan spiritual generasi kontemporer.²⁰

Berdasarkan pemetaan terhadap sembilan penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat banyak kajian mengenai Al-Qur'an dan kecemasan Generasi Z, akan tetapi belum ada penelitian yang secara spesifik menelaah Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 dengan pendekatan tafsir tahlili untuk mengonstruksi solusi spiritual bagi problematika kecemasan Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi celah (*gap*) tersebut, menawarkan kebaruan baik dalam hal objek material, metode, maupun kontekstualisasinya.

²⁰ Miftahul Jannah, "GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR'AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)," *Bk Unesa* 04, no. 03 (2023): 1–8.

Untuk mendapatkan gambaran secara utuh tentang perbedaan dan persamaan antara penelitian yang sudah ada dengan penelitian ini maka dibuat pemetaan sebagai berikut.

Tabel 1.1
Pemetaan Penelitian Terdahulu

No	Peneliti/Judul	Metode	Hasil Utama	Perbedaan
1	<i>Al-Qur'an's Solution in the Quarter Life Crisis Phase to Anxiety</i>	Studi pustaka (tematik)	Nilai Qur'ani relevan bagi <i>quarter-life crisis</i>	Tidak fokus pada satu surat tertentu. Penelitian ini fokus Ath-Thalaq 2-4
2	<i>Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an</i>	Penelitian Kepustakaan (<i>Library Research</i>) analisis kualitatif, metode tematik	Konsep Qur'ani tentang kecemasan & depresi, Analisis ayat dan tafsir; tidak ada pengumpulan data empiris.	Membahas depresi juga, penelitian ini fokus kecemasan Generasi Z

3	<i>Anxiety in Quran: Thematic Study on Quran</i>	Kualitatif, Studi Pustaka (Library Research)	Penelitian <i>maudhu'i</i> (tematik) berbasis teks; menganalisis ayat-ayat terkait kecemasan.	General, penelitian ini analisis menggunakan metode <i>tahlili</i> Ath-Thalaq 2-4
4	<i>Integrasi Nilai Al-Qur'an dalam Mengatasi Brain Rot dan Doomscrolling</i>	Pendekatan tafsir tematik Al-Quran dengan metode studi pustaka	Menggunakan pendekatan nilai-nilai Qur'ani terhadap fenomena digital.	Fokus media sosial; penelitian ini kecemasan Generasi Z
5	<i>Implications of Fortune in a Household in Surah At-Talaq 2, 3, 5, 7</i>	Kualitatif deskriptif; analisis data, triangulasi. Tafsir analitis	<i>Taqwa</i> & <i>tawakal</i> berkontribusi pada kesejahteraan keluarga	Fokus ekonomi, bukan psikospiritual. Penelitian ini psikospiritual Gen Z

6	<i>Rizqy Mubarak, Respons Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Hidup</i>	Pendekatan kualitatif-deskriptif, penelitian kepustakaan, kajian tafsir tematik	Menunjukkan peran Al-Qur'an dalam ketenangan jiwa	Tidak spesifik pada Generasi Z. Menghubungkan tafsir klasik dan konteks sosial Gen Z
7	<i>M. Zulfikri Islami, Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an</i>	Kualitatif, Studi Pustaka, Studi Tematik	<i>Tatma'innul Qulub</i> sebagai solusi anxiety, Penelusuran ayat-ayat bertema <i>tatma'innul qulub</i> murni literatur.	Horizontal (banyak ayat), penelitian ini vertikal (Ath-Thalaq 2-4)
8	<i>Syarifatul Huzaimah, Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar</i>	penelitian normatif atau study kepustakaan (library research)	Tafsir Al-Azhar sebagai solusi <i>overthinking</i> , Kajian isi terhadap Tafsir	<i>Overthinking</i> umum, penelitian ini kecemasan Gen Z

		pendekatan sosio- historis	<i>al-Azhar</i> karya Buya Hamka.	
9	<i>Jannah, Saputra & Yunita (2023), Gangguan Kecemasan dalam Al- Qur'an</i>	Kualitatif, Studi Pustaka, Metode <i>Maudhu'i</i>	Studi tematik terhadap ayat- ayat tentang kesempitan jiwa.	General, penelitian ini fokus tafsir tahlili Ath-Thalaq 2-4

Tabel 1.1 Pemetaan Penelitian Terdahulu

G. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.²¹ Adapun struktur penulisan penelitian ini disusun berdasarkan kepada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Tahun 2022 Fakultas Syariah UIN Malang.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan literatur tertulis sebagai sumber data utama. Data dikumpulkan dari kitab tafsir klasik dan kontemporer, jurnal, serta artikel ilmiah yang relevan.

²¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020. Hal.2.

Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada analisis makna ayat-ayat Al-Qur'an.²²

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif. Metode dengan analisis deskriptif kualitatif adalah menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi.²³ Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami fenomena kecemasan Generasi Z dan mencari solusinya melalui penafsiran nilai-nilai spiritual pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4.

3. Jenis Data

Dalam penelitian kepustakaan (*library research*) ini, sumber data yang merupakan bahan tertulis terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder.²⁴ Data primer adalah informasi yang diperoleh langsung oleh peneliti dari responden atau sumber aslinya. Dalam penelitian ini, data primer yang digunakan adalah Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 beserta kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti Tafsir Ath-Thabari, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Misbah dan tafsir lainnya dengan menggunakan metode tahlili untuk menganalisisnya dengan memilah dan mengambil beberapa penafsiran mufasir, baik

²² Emadwiandr, "Metode Penelitian,(Library Research)," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–99.

²³ B A B Iii, A Pendekatan, and Jenis Penelitian, "Iskandar, Metodologi Penelitian Kualitatif (Jakarta: Gaung Persada, 2009) Cet.1 h. 11 22," n.d., 22–32.

²⁴ Ahmad Mustamil Khoiron Adhi Kusumastuti, "Metode Penelitian Kualitatif," n.d. Hal, 34.

klasik maupun kontemporer. Untuk data sekunder meliputi buku, jurnal akademik, artikel ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang psikologi Generasi Z, kecemasan, *quarter-life-crisis*, pengaruh media sosial, serta studi-studi Al-Qur'an kontemporer yang relevan.²⁵

4. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur sistematis yang digunakan untuk memperoleh informasi relevan guna menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka mendalam atau *document analysis*. Teknik ini difokuskan pada penelusuran dan analisis terhadap berbagai sumber tertulis yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian, terutama kitab tafsir dan literatur pendukung lainnya. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui dua tahap utama. *Pertama*, penulis mencari data-data yang berkaitan dengan bentuk-bentuk dari kecemasan yang dialami Generasi Z, seperti *quarter life crisis*, *Fear of Missing Out*, dan dampak tekanan media sosial bagi Generasi Z. Kemudian pengumpulan data primer yang berfokus pada Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 beserta kitab-kitab tafsir tahlili dari mufasssir klasik dan kontemporer, seperti Tafsir

²⁵ René Kolkman and Stuart Blackburn, "Sulung," *Tribal Architecture in Northeast India* 5, no. September (2014): 121–25, https://doi.org/10.1163/9789004263925_015. Hal, 113.

Ath-Thabari, Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Misbah dan tafsir lainnya. Dalam tahapan ini, peneliti berfokus pada pengumpulan dan pencatatan seluruh penjelasan yang diberikan oleh para ahli tafsir (mufasssir), terkhusus kandungan yang membahas tentang solusi kecemasan Generasi Z dalam tafsir Q.S. Ath-Thalaq 2-4. *Kedua*, pengumpulan data sekunder meliputi buku, jurnal akademik, dan artikel ilmiah terkait dengan psikologi Generasi Z, kecemasan eksistensial, *quarter-life crisis*, *Fear of Missing Out* serta dampak dari pengaruh media sosial. Seluruh data yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan kredibilitas sumber dan relevansinya dengan rumusan masalah untuk memastikan kedalaman dan akurasi analisis.²⁶

5. Metode Pengolahan Data

Metode pengolahan data merupakan proses sistematis untuk mengatur dan menganalisis data yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis.²⁷ Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*). Proses analisis dimulai dengan reduksi data untuk memusatkan perhatian pada kecemasan Generasi Z dan solusinya yang diambil dari tafsir Q.S. Ath-Thalaq 2-4, setelah itu peneliti melakukan analisis terhadap Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-

²⁶ M.Pd.I. Mukhamad Fathoni, *Teknik Pengumpulan Data Penelitian, Jurnal Keperawatan*, 2019. Hal, 241.

²⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Hal, 244.

4 secara berurutan. Analisis diawali dengan mencantumkan ayat beserta terjemahannya, selanjutnya mencantumkan munasabah ayat, dilanjutkan dengan *asbabun nuzul* dari ayat tersebut, kemudian menelaah aspek kebahasaannya dari beberapa kata kunci, dan yang terakhir penafsiran ayat sesuai pendapat para mufassir klasik dan kontemporer. Hasil penafsiran tersebut kemudian dihadapkan pada realitas kecemasan Generasi Z yang dideskripsikan dari data sekunder. Dialog antara teks suci dan konteks kekinian inilah yang memungkinkan peneliti untuk merumuskan sebuah kerangka solutif spiritual yang aplikatif. Secara keseluruhan, rangkaian metode ini dirancang untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian secara sistematis dan mendalam.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman dan memastikan alur penelitian tersusun secara sistematis, penulisan skripsi ini akan disusun ke dalam beberapa bab yang saling berkaitan. Sistematika penulisan mengacu pada pedoman karya ilmiah Fakultas Syariah UIN Malang dan diuraikan sebagai berikut:

BAB I (Pendahuluan). Bab ini berisi latar belakang masalah yang mengidentifikasi problematika dari kecemasan Generasi Z dan potensi Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 sebagai solusi kecemasan Generasi Z. Bab ini juga memuat rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi

operasional, tinjauan penelitian terdahulu, dan metode penelitian yang digunakan.

BAB II (Tinjauan Pustaka). Bab ini berisi ulasan literatur tentang teori yang digunakan untuk menganalisis penafsiran tersebut. Dalam bab ini dijelaskan teori penafsiran dengan metode tahlili, juga pada bab ini mendeskripsikan teori-teori dengan metode yang lain seperti, metode ijmalī, metode muqarīn, dan metode madhu'ī.

BAB III (Hasil Pembahasan). Bab ini merupakan inti dari penelitian. Pada bagian yang pertama penulis akan menjabarkan bentuk-bentuk kecemasan Generasi Z, kemudian pada bagian kedua penulis menganalisis tafsir dari Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 secara berurutan dengan metode tafsir tahlili. Analisis meliputi aspek kebahasaan, konteks historis, dan penafsiran para mufasir. Hasil penafsiran kemudian dikontekstualisasikan dengan problematika kecemasan eksistensial Generasi Z untuk merumuskan kerangka solutif spiritual.

BAB IV (Penutup), dalam bab ini akan dipaparkan rangkuman atau kesimpulan dari pembahasan yang telah dikaji sebelumnya, serta disertai dengan saran yang dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitianpenelitian berikutnya. Di bagian akhir, bab ini juga memuat daftar pustaka yang digunakan selama penelitian serta lampiran-lampiran yang mendukung isi penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Ragam Metode, Pendekatan dan Corak Tafsir

Metode penafsiran Al-Qur'an (Tafsir) adalah kerangka kerja yang dirancang untuk mengurai dan menjelaskan makna ayat-ayat suci, menjadikannya dasar utama dalam penetapan hukum Islam. Untuk tujuan ini, diperlukan metodologi penafsiran yang mencakup beberapa pendekatan utama, yaitu Tahlili (analisis komprehensif), Ijmali (penjelasan global), Muqaran (studi perbandingan tafsir), dan Mawdhu'i (analisis tematik). Penggunaan beragam metode ini memungkinkan umat Islam mencapai pemahaman ajaran Al-Qur'an yang lebih menyeluruh dan mendalam, sehingga dapat diterapkan secara akurat dalam kehidupan.²⁸

Setiap metode penafsiran Al-Qur'an menawarkan keunikan dan sudut pandang yang berbeda dalam mengkaji ayat-ayat suci, yang secara signifikan membentuk pemahaman kita tentang nilai, serta dimensi teologis dan filosofis Al-Qur'an. Secara garis besar tafsir dilihat dari metode penelitian dan penulisannya yang digunakan oleh para ulama tafsir dari zaman dahulu sampai sekarang dapat dikategorikan menjadi empat macam. Pembagian ini bukan disimpulkan oleh para ulama zaman dahulu, akan tetapi pembagian metode ini muncul belakangan setelah buku-buku tafsir ditulis.²⁹

²⁸ Nanda Fitriyah et al., "Metode Tafsir Dan Macam-Macamnya," *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir* 1, no. 6 (2024): 251–61.

²⁹ Syaeful Rokim, "Mengenal Metode Tafsir Tahlili," *Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 03 (2017): 41–56, <https://doi.org/10.30868/at.v2i03.194>.

Dalam ilmu tafsir berkembang beberapa metode penafsiran Al-Qur'an. Bab ini menguraikan metode-metode tersebut sebagai kerangka teoritis untuk memahami posisi metode yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Metode Tahlili

Kata tahlili diambil dari bahasa Arab "*halla*" yang secara harfiah berarti membuka, mengurai, atau menganalisis sesuatu.³⁰ Secara istilah, metode tahlili adalah cara para penafsir (mufasssir) menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara sangat rinci dan berurutan sesuai susunan surat atau ayat dalam mushaf dengan mempertimbangkan berbagai aspek, mulai dari kandungan setiap lafaz, hubungan antar-ayat (munasabah), hadis terkait, pendapat ulama terdahulu, hingga pandangan pribadi penafsir yang diwarnai latar belakang pendidikan dan keahliannya di suatu bidang.³¹

Metode tahlili adalah pendekatan tafsir paling awal yang bertujuan menafsirkan dan menjelaskan isi serta arti ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai sudut pandang, dengan mengikuti urutan ayat dan surat dalam mushaf. Metode ini telah digunakan sejak generasi sahabat dan tabi'in. Contohnya, Mujahid pernah menunjukkan seluruh mushaf

³⁰ Aldomi Putra, "Metodologi Tafsir," *Jurnal Ulnnuha* 7, no. 1 (2018): 41–66.

³¹ Reza Adeputra Tohis and Mustahidin Malula, "Metodologi Tafsir Al-Qur'an," *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 2, no. 1 (2023): 12–22, <https://doi.org/10.30984/mustafid.v2i1.570>.

kepada Ibnu Abbas sebanyak tiga kali, mencocokkan setiap ayat, dan meminta penjelasan tafsirnya secara berurutan.³²

Menurut Musaid al-Thayyar, tafsir tahlili adalah metode di mana penafsir (mufassir) menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara berurutan sesuai susunan mushaf (bisa dalam sejumlah ayat, satu surat, atau keseluruhan mushaf). Setelah menyebutkan ayatnya, penafsir lalu menguraikan kandungannya, meliputi makna kata, pendapat ulama, analisis tata bahasa (*i'rab*), keindahan bahasa (*balaghah*), hukum yang terkandung, sebab turun ayat (*asbab an-nuzul*), hingga hikmah dan aspek lain yang menjadi fokus mufassir.³³

Adapun dalam tafsir tahlili memiliki dua keunggulan utama, pertama, cakupannya yang luas karena menjelaskan setiap ayat secara rinci dan mendalam, dan kedua, memberikan keleluasaan bagi penafsir untuk menuangkan ide dan gagasan mereka. Meskipun begitu, kelemahan metode ini adalah potensi penafsiran subjektif, yang dapat menyulitkan masyarakat awam dalam memahami dan menyimpulkan makna Al-Qur'an.³⁴

Metode ini memungkinkan penafsir (mufassir) menjelaskan ayat Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan atau kecenderungan yang mereka yakini, seperti pendekatan kebahasaan, rasional (logika),

³² Achmad Imam Bashori, "Pergeseran Tafsir Tahlili Menuju Tafsir 'Ijmaliy," *Kaca (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 9, no. 1 (2019): 105–22, <https://doi.org/10.36781/kaca.v9i1.3007>.

³³ Rokim, "Mengenal Metode Tafsir Tahlili."

³⁴ Fitriyah et al., "Metode Tafsir Dan Macam-Macamnya."

riwayat (hadis dan atsar sahabat), atau isyarat (sufistik). Contoh karya tafsir yang menggunakan metode ini adalah Tafsir Ath-Tabari dan Tafsir Ibnu Kasir.³⁵

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa tafsir tahlili merupakan metode yang menjelaskan ayat Al-Qur'an secara runtun sesuai urutan mushaf, dengan membahas aspek bahasa, konteks turunnya ayat, pendapat para mufassir, serta nilai hukum dan moral yang terkandung di dalamnya. Metode tahlili memiliki beberapa karakteristik, diantaranya analisis linguistik, meliputi kajian kosa kata, susunan kalimat, dan perangkat balaghah. Kemudian menganalisis historis ayat, seperti *asbāb an-nuzūl* dan kondisi sosial umat pada masa turunnya ayat. Setelah itu mengkaji secara komparatif dari mufassir, baik klasik maupun kontemporer. Dan pada akhir penafsiran, yaitu penarikan nilai hukum dan pesan moral, sebagai kesimpulan ayat. Metode inilah yang digunakan dalam penelitian ini, karena penelitian bertujuan menggali makna Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4 secara detail untuk kemudian menghubungkannya dengan fenomena sosial dalam konteks generasi Z.

2. Metode Ijmali

Secara bahasa, Ijmali berarti umum. Oleh karena itu, tafsir ijmali adalah metode yang menjelaskan bagian-bagian Al-Qur'an dengan cara umum dan menyeluruh (global), bukan secara rinci. Ciri khas metode ini adalah penyajiannya yang ringkas, menghindari uraian

³⁵ M.Pd Dr. Hj. Zahrani, M.Pd.I. & Muslehuddin, *Studi Al-Qur'an & Hadis, Sanabil*, n.d. 214-215.

deskriptif yang panjang, dan kurang menekankan analisis komprehensif.³⁶

Metode tafsir ijmalī adalah pendekatan penafsiran yang menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara singkat, global, namun mencakup (komprehensif), tanpa perlu uraian panjang lebar. Metode ini menggunakan bahasa yang populer dan mudah dimengerti, serta mengikuti urutan ayat dalam mushaf. Keunikan Ijmalī adalah penyajiannya yang tetap mempertahankan gaya bahasa Al-Qur'an, sehingga pembaca atau pendengar merasa seolah masih membaca Al-Qur'an itu sendiri.³⁷

Kelebihan utama dari metode tafsir ijmalī adalah efisiensi dan kemudahannya, karena uraiannya ringkas, praktis, dan mudah dipahami. Selain itu, metode ini menjaga kemurnian tafsir karena cenderung bebas dari cerita israiliyat yang tidak otentik. Tafsir ijmalī juga memiliki karakteristik padat dan singkat, sehingga terasa selaras dengan bahasa Al-Qur'an dan tidak membebani pembaca seperti membaca kitab tafsir konvensional.³⁸

Dalam metode tafsir ijmalī, penafsir (mufasssīr) berupaya mengaitkan teks Al-Qur'an secara langsung dengan maknanya. Mereka

³⁶ Mhd Abdullah Zikri and Radhiatul Hasnah, "JICN: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara TAFSIR AL-QUR'AN AND METHODS OF INTERPRETING THE AL-QUR'AN," 2025, 10637–44, <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.

³⁷ Muhammad Yunan Yusuf, "Metode Penafsiran Al-Qur'an," *SYAMIL: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)* 2, no. 1 (2014): 11, <https://doi.org/10.21093/sy.v2i1.492>.

³⁸ Jendri Umami Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, "Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an," *Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah* 02 No. 2 (n.d.), <https://jurnalfuad.org/index.php/ishlah/index%0ATipologi>.

menjelaskan makna tersebut secara jelas sambil sesekali mencantumkan atau merujuk pada teks Al-Qur'an yang relevan. Salah satu contoh kitab tafsir yang disusun dengan cara ini adalah Tafsir Jalalain, karya Al-Suyuti dan Al-Mahalli.³⁹

3. Metode Muqaran

Metode tafsir muqaran (perbandingan) adalah sebuah cara kerja tafsir yang dilakukan dengan merujuk pada komparasi dari berbagai elemen. Metode ini menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan membandingkan teks ayat yang serupa atau teks yang berbeda namun membahas kasus yang sama. Selain itu, muqaran juga digunakan untuk membandingkan ayat dengan hadis yang tampak bertentangan atau untuk mengkomparasi beragam pendapat ulama tafsir mengenai suatu ayat.⁴⁰

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa tafsir muqaran adalah teknik membandingkan ayat Al-Qur'an satu sama lain, baik itu membandingkan redaksi yang mirip pada kasus berbeda, maupun redaksi yang berbeda pada kasus yang sama. Selain itu, metode ini mencakup perbandingan antara ayat Al-Qur'an dengan hadis Nabi Saw. yang terlihat bertentangan, serta membandingkan berbagai interpretasi dari para ulama tafsir terhadap Al-Qur'an.⁴¹

³⁹ Dr. Hj. Zahrani, M.Pd.I. & Muslehuddin, *Studi Al-Qur'an & Hadis*. 215-216.

⁴⁰ Yusuf, "Metode Penafsiran Al-Qur'an."

⁴¹ Aida Fitriatunnisa, "Metode Tafsir Muqaran Dilihat Kembali," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 3, no. 4 (2023): 644.

Langkah-langkah dalam metode perbandingan pendapat ulama tafsir dimulai dengan mengumpulkan semua ayat yang menjadi objek kajian. Kemudian, melacak beragam pendapat ulama tafsir terhadap ayat-ayat tersebut. Tahap akhir adalah membandingkan dan menganalisis semua pendapat guna mengungkap identitas, pola berpikir, dan aliran (kecenderungan) yang dianut oleh setiap mufassir.⁴²

4. Metode Maudhu'i

Metode tafsir *maudhu'i* (tematik) adalah pendekatan yang mengkaji Al-Qur'an berdasarkan judul atau tema khusus yang telah ditetapkan, seperti tauhid, nubuwah, atau ekonomi. Berbeda dengan metode lain, metode penafsiran *maudhu'i* tidak dilakukan ayat per ayat, melainkan penafsir menghimpun semua ayat dari seluruh Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tersebut. Ayat-ayat yang terkumpul itu kemudian dikaji secara mendalam dan tuntas dari berbagai aspek pendukung, termasuk *asbabun nuzul* dan analisis kosakata, guna menyajikan pemahaman yang komprehensif mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap tema sosial atau kosmologis yang dipilih.⁴³

Tafsir *maudhu'i* (tematik), sebagaimana dijelaskan oleh Al-Farmawi, merupakan proses sistematis yang dimulai dengan menetapkan tema atau masalah spesifik yang akan dikaji, diikuti dengan menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik

⁴² Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, "Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an." 234.

⁴³ Dr. Hj. Zahrani, M.Pd.I. & Muslehuddin, *Studi Al-Qur'an & Hadis*. 217.

tersebut dan menyusunnya sesuai urutan turunnya. Langkah selanjutnya adalah menelusuri latar belakang turunnya ayat dan melakukan penelitian serius terhadap kosakata kunci serta aspek bahasa lainnya. Setelah itu, penafsir wajib mengkaji berbagai pemahaman dari ulama tafsir klasik hingga kontemporer, sebelum akhirnya menyimpulkan hasil kajian secara tuntas dan objektif dengan didukung oleh penalaran yang benar, kaidah tafsir, serta argumen kuat dari Al-Qur'an, hadis, dan fakta sejarah.⁴⁴

Dengan demikian, landasan teoritis dalam penelitian ini bertumpu pada metode tafsir tahlili sebagai metode utama, dibantu dengan pendekatan *adab-ijtima'i* untuk melihat relevansi sosial ayat. Penjelasan mengenai metode tafsir lain seperti ijmal, muqaran, dan maudhu'i disertakan sebagai kerangka konseptual agar memperlihatkan posisi metode tahlili dalam tradisi penafsiran Al-Qur'an. Fokus analisis ayat 2-4 dari Surah Ath-Thalaq selanjutnya dibahas secara komprehensif pada bab berikutnya, termasuk pemaparan teori kecemasan dan konteks sosial Generasi Z yang menjadi tujuan utama penelitian ini.

B. Pendekatan dan Corak Tafsir

Corak penafsiran merupakan warna, arah, atau kecenderungan pemikiran yang menonjol dan mewarnai sebuah karya tafsir, di mana penentu utamanya terletak pada dominan atau tidaknya suatu ide tertentu.

⁴⁴ Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, "Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an." 231.

Sebuah kitab tafsir umumnya memuat sedikitnya tiga corak, dan apabila ketiganya hadir dengan porsi seimbang tanpa ada yang menonjol, maka disebut corak umum, namun jika satu corak lebih dominan, ia disebut corak khusus, dan apabila dua corak tampil dominan secara bersamaan, juga tetap dikategorikan sebagai corak khusus.⁴⁵

Bentuk penafsiran dipahami sebagai pendekatan yang digunakan, metode tafsir sebagai sarana atau media untuk mencapai tujuan, sedangkan corak tafsir merupakan tujuan akhir dari penafsiran itu sendiri. Dalam hal ini, mufassir memiliki kebebasan penuh dalam menentukan bentuk, metode, dan corak yang dipilih, seperti halnya Tafsir Jalalain juz I yang menggunakan bentuk *al-ra'y*, metode *ijmali*, serta memiliki corak umum.⁴⁶

Memahami kandungan Al-Qur'an tidaklah sesederhana yang dibayangkan, mengingat bahasa Arab yang digunakannya kaya akan makna dan sarat dengan nilai-nilai mendalam. Selain itu, struktur dan uslub bahasanya memiliki keindahan sastra yang tinggi dan berbeda dari penggunaan bahasa Arab pada umumnya, sehingga menuntut kehati-hatian serta kejelian dalam penafsiran. Oleh karena itu, diperlukan metode dan pendekatan tertentu agar pesan yang terkandung di dalamnya dapat dipahami secara tepat. Adapun pendekatan dan corak tafsir yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah sebagai berikut:

⁴⁵ Azis Abdullah, "Metodologi Penelitian, Corak Dan Pendekatan Tafsir Al Qur'an," *Al-Manar* 6, no. 1 (2017): 1–20, <https://doi.org/10.36668/jal.v6i1.19>.

⁴⁶ Abdullah. *Metodologi Penelitian, Corak Dan Pendekatan Tafsir AlQur'an*. 14.

1. Pendekatan/Corak Bahasa

Corak sastra bahasa muncul seiring semakin banyaknya orang non-Arab yang memeluk Islam, disertai melemahnya kemampuan sebagian orang Arab sendiri dalam bidang kesusastraan, sehingga timbul kebutuhan untuk menjelaskan keistimewaan, keindahan, dan kedalaman makna Al-Qur'an dari sisi kebahasaan. Melalui corak ini, perhatian difokuskan pada analisis uslub, balaghah, dan keunikan struktur bahasa Al-Qur'an agar keagungan pesan ilahinya dapat dipahami secara lebih utuh, sekaligus memperlihatkan keunggulan sastra Al-Qur'an yang tidak dapat ditandingi oleh bahasa manusia pada umumnya.⁴⁷

2. Pendekatan/Corak Filsafat dan Teologi

Corak filsafat dan teologi lahir sebagai dampak dari maraknya penerjemahan karya-karya filsafat yang memengaruhi sebagian kalangan, serta masuknya para penganut agama lain ke dalam Islam yang, secara sadar maupun tidak, masih membawa dan mempertahankan sebagian keyakinan lama mereka. Kondisi ini memicu munculnya beragam pandangan, baik yang sejalan maupun yang berseberangan, yang kemudian tercermin dalam penafsiran mereka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Melalui corak ini, penafsiran tidak hanya bersentuhan dengan aspek tekstual, tetapi juga dipengaruhi oleh

⁴⁷ Dr. M. Quraish Shihab, *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Mizan, n.d.). 67.

kerangka berpikir rasional dan perdebatan teologis yang berkembang pada masanya.⁴⁸

3. Pendekatan/Corak Ilmiah

Corak penafsiran ilmiah muncul sebagai respons terhadap pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan serta upaya para mufassir untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an agar selaras dengan temuan dan kemajuan sains modern. Melalui corak ini, penafsiran diarahkan pada penggalian isyarat ilmiah yang terkandung dalam Al-Qur'an, sehingga pesan wahyu tidak hanya dipahami secara normatif, tetapi juga dikontekstualisasikan dengan realitas keilmuan, tanpa mengabaikan prinsip dasar dan tujuan utama teks suci tersebut.⁴⁹

4. Pendekatan/Corak Fiqih (Hukum)

Corak fiqih atau hukum muncul seiring pesatnya perkembangan ilmu fiqih dan terbentuknya berbagai mazhab, di mana masing-masing golongan berupaya menguatkan pendapatnya dengan menafsirkan ayat-ayat hukum sesuai kerangka pemikiran yang dianut. Dalam corak ini, penafsiran lebih terfokus pada penggalian dalil-dalil syar'i, penetapan hukum, serta legitimasi atas praktik-praktik keagamaan, sehingga tafsir tidak hanya berfungsi sebagai penjelasan

⁴⁸ Dr. M. Quraish Shihab. *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* 67.

⁴⁹ Dr. M. Quraish Shihab. *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* 67.

makna teks, tetapi juga sebagai dasar argumentatif dalam perumusan dan pembelaan pendapat hukum yang berkembang di tengah umat.⁵⁰

5. Pendekatan/Corak Tasawuf

Corak tasawuf muncul seiring berkembangnya gerakan-gerakan sufi sebagai reaksi terhadap kecenderungan sebagian masyarakat yang terlalu berorientasi pada kehidupan material, serta sebagai bentuk kompensasi atas kekosongan dan kelemahan spiritual yang dirasakan. Dalam corak ini, penafsiran Al-Qur'an lebih menekankan dimensi batin, penyucian jiwa, dan pendekatan spiritual kepada Allah, sehingga ayat-ayat dipahami tidak hanya secara lahiriah, tetapi juga dalam makna simbolik dan makna terdalam yang mengarahkan manusia pada pembinaan akhlak dan kedekatan rohani.⁵¹

6. Pendekatan/Corak Sastra Budaya Kemasyarakatan

Sejak masa Syaikh Muhammad 'Abduh (1849-1905 M), kecenderungan corak-corak tafsir sebelumnya mulai mengalami pergeseran, dan perhatian lebih difokuskan pada corak sastra budaya kemasyarakatan. Corak ini menitikberatkan pada penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan langsung dengan realitas kehidupan sosial, sekaligus diarahkan untuk menjawab berbagai persoalan dan problematika masyarakat dengan merujuk pada petunjuk wahyu. Dalam penyajiannya, tafsir disampaikan dengan bahasa yang sederhana, mudah

⁵⁰ Dr. M. Quraish Shihab. *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* 67-68.

⁵¹ Dr. M. Quraish Shihab. *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. 68.

dipahami, namun tetap memiliki keindahan dan daya tarik, sehingga pesan Al-Qur'an dapat diterima secara lebih luas dan membumi di tengah kehidupan umat.⁵²

⁵² Dr. M. Quraish Shihab. *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. 68.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk-Bentuk Kecemasan Generasi Z.

Setiap individu memiliki faktor pemicu kecemasannya sendiri. Ada yang merasa cemas menjelang ujian, saat harus berbicara di depan kelas, ketika berada di lingkungan baru, atau bahkan terhadap sesuatu yang belum dihadapinya. Pada dasarnya, kecemasan merupakan respons wajar terhadap situasi yang dianggap mengancam. Namun, kecemasan dapat menjadi tidak normal apabila muncul dengan intensitas atau gejala yang tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.⁵³

Generasi Z sebagai kelompok yang lahir dan tumbuh di era digital menghadapi tekanan mental yang khas dan jauh lebih intens. Hal ini terlihat dari munculnya kecemasan, yaitu rasa gelisah yang lahir dari pergumulan batin dengan pokok-pokok dasar kehidupan manusia, seperti kematian, kebebasan, kesendirian, hingga pertanyaan tentang makna hidup itu sendiri.⁵⁴ Kondisi ini semakin diperkuat oleh ekosistem media digital yang menampilkan standar hidup yang berlebihan dan tuntutan sosial yang terus menerus, sehingga kekhawatiran filosofis tersebut berubah menjadi tekanan psikologis sehari-hari.

Salah satu wujud yang paling sering muncul adalah *quarter life crisis*, yakni fase dalam dewasa awal ketika seseorang diliputi rasa takut

⁵³ AD Nugraha, "Memahami Pemahaman Perspektif Psikologi Islam," *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.

⁵⁴ Irvin D Yalom and Molyn Leszcz, "[Pdf] Theory And Practice Of Group Psychotherapy," n.d.

gagal, kecemasan soal kestabilan ekonomi di masa depan, dan kebingungan dalam membangun identitas serta menentukan arah karier.⁵⁵ Tanggung jawab untuk menemukan makna hidup dan memilih jalan sendiri di tengah situasi global yang serba tidak pasti kerap menimbulkan kekosongan batin suatu perasaan hampa dan kehilangan makna yang membuat sebagian Gen Z merasa terasing dan kurang termotivasi untuk merancang tujuan hidupnya.

Di sisi lain yang juga memicu kecemasan pada Gen Z, adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu bentuk kecemasan sosial yang ditopang oleh budaya platform media sosial.⁵⁶ FOMO muncul dalam wujud ketakutan terus-menerus bahwa diri mereka tertinggal dari tren terbaru, kehilangan informasi penting, atau tidak ikut terlibat dalam pengalaman sosial yang dianggap bernilai oleh kelompok sebayanya. Akibatnya, banyak anak muda terdorong mengambil keputusan konsumtif secara impulsif termasuk *impulsive buying* atau *doom spending* sebagai cara cepat untuk mengalihkan pikiran dari kecemasan terhadap masa depan yang sulit diprediksi.⁵⁷

Di sisi lain, paparan berkepanjangan terhadap realitas digital yang direkayasa mulai dari foto yang diedit, filter kecantikan, sampai konten

⁵⁵ DKIA UGM, “Masalah Kesehatan Mental, apakah Hanya Monopoli Gen Z?,” UGM Online (artikel di situs MOOC UGM), diakses 6 November 2025, <https://mooc.ugm.ac.id/masalah-kesehatan-mental-apakah-hanya-monopoli-gen-z/>.

⁵⁶ Maimun Muzaka et al., “Konsep Permasalahan Psikologis Pada Gen-Z : Solusi Qur’ani” 5, no. 1 (2025): 71–85.

⁵⁷ Jihan Adira Pramesty et al., “Fear of Missing Out (FoMO) Dan Impulsive Buying Pada Generasi Z: Kajian Dalam Fenomena Doom Spending 1, 2” 3, no. 2 (2025): 76–85.

yang dihasilkan kecerdasan buatan membangun standar kesempurnaan yang tidak realistis dan hampir mustahil dicapai di kehidupan nyata. Kondisi ini memperkuat pola perbandingan sosial yang intens. Alhasil, muncul rasa tidak cukup baik, harga diri yang melemah, serta kecemasan sosial yang berkelanjutan, karena Gen Z merasa dituntut untuk selalu tampil ideal dan memperoleh pengakuan dari “like”, komentar, dan metrik validasi digital lainnya.

Paparan tiada henti terhadap realitas semu yang disajikan melalui gambar yang disunting, filter, atau bahkan konten buatan *Artificial Intelligence* (AI) menciptakan standar kesempurnaan yang mustahil di dunia nyata. Hal ini memicu perbandingan sosial yang intens, yang pada gilirannya menyebabkan rasa tidak memadai, rendahnya harga diri, dan kecemasan sosial yang kronis di kalangan Gen Z, karena mereka merasa wajib untuk selalu tampil sempurna dan mendapatkan validasi digital.

Kemudian, tekanan-tekanan eksternal ini diperburuk oleh tuntutan akademik yang tinggi, persaingan ketat dalam meraih kesuksesan, dan kondisi mental yang rentan akibat kurangnya keterampilan (*coping mechanism*) yang efektif, membuat mereka lebih cenderung menarik diri dan memendam persoalan, yang berujung pada ledakan emosi dan kecemasan berlebih.⁵⁸ Kompleksitas ancaman ini menunjukkan bahwa Gen Z sangat membutuhkan solusi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi

⁵⁸ Nur Rulifatur Rohmah and M Mahrus, “Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya” 5 (2024): 36–43.

juga holistik dan spiritual, yang dapat memberikan stabilitas emosional, harapan, dan pemenuhan makna hidup yang otentik.

Kompleksitas tekanan yang dihadapi Generasi Z mulai dari krisis ekonomi (*quarter life crisis*) hingga tuntutan standar kesempurnaan digital menunjukkan bahwa solusi yang dibutuhkan harus melampaui terapi psikologis biasa dan menyentuh dimensi spiritual dan keyakinan. Di tengah kegelisahan akibat *doom spending* dan kecemasan finansial, Gen Z perlu menyadari bahwa jaminan ketenangan akan kecemasan dan rezeki yang diberikan melalui petunjuk suci. Realitas ini membawa penelitian pada penafsiran Q.S. At-Thalaq ayat 2-4, yang menjadi penangkal terhadap kegelisahan atau kecemasan hidup Gen Z.

Oleh karena itu, memahami Q.S. At-Thalaq ayat 2-4 sangat penting untuk menjadi dasar ketahanan batin bagi Generasi Z. Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa cara utama untuk mengatasi kesulitan dan mendapatkan jalan keluar terletak pada seberapa baik hubungan kita dengan Tuhan, bukan pada seberapa banyak pencapaian duniawi atau pengakuan dalam interaksi media sosial.

B. Penafsiran Q.S. Ath-Thalaq Ayat 2-4

Setelah memahami bentuk-bentuk kecemasan yang dialami Generasi Z sebagai latar permasalahan, bagian selanjutnya akan menguraikan penafsiran ayat-ayat yang menjadi fokus penelitian. Penafsiran ini menjadi landasan untuk melihat bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat memberi jawaban atas problem psikologis generasi masa kini.

Surah yang dikaji ini termasuk dalam kategori surah Madaniyyah, yaitu surah yang seluruh ayatnya disepakati turun setelah Nabi Muhammad saw. hijrah ke Madinah. Surah ini menempati urutan ke-96 dalam kronologi turunnya surah-surah Al-Qur'an. Ia diturunkan setelah Surah Al-Insan dan sebelum Surah Al-Bayyinah. Mengenai jumlah ayatnya, mayoritas ulama berpendapat bahwa surah ini terdiri dari dua belas ayat, meskipun terdapat pula pendapat lain yang menyatakan jumlahnya hanya sebelas ayat.⁵⁹

Latar belakang turunnya surah ini berkaitan dengan pertanyaan Umar bin al-Khaththab kepada Rasulullah saw. mengenai putranya, Abdullah, yang menceraikan istrinya dalam keadaan sedang haid. Menanggapi hal tersebut, Nabi saw. bersabda agar Abdullah merujuk kembali istrinya, serta menjelaskan bahwa setelah istrinya suci, ia diperbolehkan memilih untuk menceraikannya atau tetap melanjutkan pernikahan.⁶⁰

Surah Madaniyyah ini berfokus pada penjelasan hukum-hukum syariat yang mengatur kehidupan keluarga, baik ketika rumah tangga masih harmonis maupun setelah terjadinya perceraian antara suami dan istri. Pembahasan diawali dengan ketentuan talak sunni, termasuk tata cara menghadapi masa iddah, perhitungan waktunya, serta pentingnya ketakwaan dan kesadaran akan pengawasan Allah dalam menyampaikan berakhirnya masa iddah. Surah ini juga mengarahkan para suami agar

⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14, Tafsir Al-Mishbah*, vol. 14, 2006. 288.

⁶⁰ Shihab. *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14, Tafsir Al-Mishbah*, vol. 14, 2006. 287.

memilih rujuk dengan cara yang patut atau berpisah dengan sikap yang baik dan beradab. Selain itu, ditekankan pula pentingnya sikap takwa dan tawakal kepada Allah dalam mengelola relasi suami istri serta aspek kehidupan lainnya.⁶¹

Untuk memahami nilai-nilai penafsiran Al-Qur'an dalam kaitannya dengan fenomena kecemasan Generasi Z, penelitian ini memfokuskan kajian pada tiga ayat utama, yaitu Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4. Ketiga ayat tersebut dipilih karena mengandung pesan moral dan spiritual yang relevan untuk dikontekstualisasikan dengan problem kecemasan yang sedang dialami Gen Z. Meski turun dalam konteks talak, pesan ayat-ayat ini relevan bagi semua golongan dan aspek kehidupan. Melalui pendekatan ini, penelitian ini berharap dapat menemukan relevansi dan solusi terhadap kecemasan yang dialami oleh Generasi Z.

Penafsiran atas ayat-ayat ini dilakukan dengan memadukan pandangan mufassir klasik dan kontemporer menggunakan metode tafsir tahlili. Kajian ini menelaah bagaimana ulama tafsir klasik memahami konteks ayat tersebut pada masa mereka, kemudian mengaitkannya dengan realitas kecemasan Gen Z saat ini, serta membandingkannya dengan interpretasi mufassir kontemporer yang lebih responsif terhadap dinamika sosial modern.

⁶¹ Prof. Dr. Wahbah Az-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Jilid 14," n.d. 635.

1. Penafsiran Q.S. Ath-Thalaq Ayat 2

Q.S. Ath-Thalaq ayat 2 menawarkan panduan komprehensif dalam menyikapi konflik rumah tangga yang berakhir pada perceraian. Ayat ini tidak hanya mengatur masa iddah dengan segala hikmah biologis dan psikologisnya bagi perempuan, tetapi juga mengajarkan etika mulia, baik dalam proses *ruju'* (rekonsiliasi) maupun perpisahan permanen, yang harus dilakukan secara baik dan terhormat. Sebagai bentuk pertanggungjawaban sosial dan hukum, setiap tahapan ini wajib disaksikan oleh dua orang saksi yang adil untuk memastikan kesesuaiannya dengan syariat.

Imam Ash-Shawi memberikan penekanan bahwa meski ayat ini tampak spesifik membahas perempuan, pesan utamanya lebih dalam, yaitu tentang ketahanan dalam menjalankan syariat ini adalah cerminan nyata dari ketakwaan seseorang, sebuah nilai yang bersifat universal.⁶²

a. Teks Ayat dan Terjemahan

فَإِذَا بَلَغَ الْأَجَلَ فَأَتَمِسْكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَى عَدْلٍ
مِّنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ۚ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ ۚ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ وَمَنْ
يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

⁶² Tian Apriliana, "Menghadapi Kegelisahan Hidup Sesuai Anjuran Surat at-Thalaq Ayat 2-3," NU Online, revisi terakhir 15 Maret 2023, <https://islam.nu.or.id/tafsir/menghadapi-kegelisahan-hidup-sesuai-anjuran-surat-at-thalaq-ayat-2-3-SsS39>. Diakses 25 November 2025.

Artinya: “Apabila mereka telah mendekati akhir iddahnya, maka rujukilah mereka dengan baik atau lepaskanlah mereka dengan baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil di antara kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Demikianlah diberi pengajaran dengan itu orang yang beriman kepada Allah dan hari akhirat. Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar”. (Q.S. Ath-Thalaq ayat 2).⁶³

b. Munasabah Ayat

Setelah ayat sebelumnya menetapkan ketentuan mengenai waktu penjatuhan talak dan kewajiban menjalani masa iddah, ayat ini hadir sebagai petunjuk operasional untuk mengatasi kondisi setelah aturan utama itu dilaksanakan. Ayat ini memberikan dua pilihan jelas ketika masa iddah hampir berakhir. Pertama, merujuk istri dengan cara yang baik (*ruju'*) jika tujuan adalah rekonsiliasi dan perceraian belum final. Kedua, jika keputusan untuk berpisah sudah matang, maka talak harus dijalankan dengan cara yang *ma'ruf*, tanpa menyakiti, mengungkit kesalahan, atau membuka aib, sehingga istri dapat berpisah dengan martabat dan merencanakan masa depannya secara bebas.⁶⁴

Lebih lanjut, ayat ini mengatur aspek legal-formal untuk memastikan keabsahan dan kejelasan status. Setiap perceraian wajib dihadirkan dua orang saksi yang adil dari kalangan kaum muslimin.

⁶³ “Surat At-Talaq Ayat 2,” *TafsirWeb.com*, diakses 1 November 2025, <https://tafsirweb.com/10982-surat-at-talaq-ayat-2.html>.

⁶⁴ Shihab, *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14*. 295.

Kehadiran mereka berfungsi untuk mencegah timbulnya rumor, menghilangkan kecurigaan, serta memberikan kepastian hukum, terutama mengenai kedudukan istri jika suami meninggal dunia di kemudian hari. Para saksi dan pihak yang terlibat juga diperintahkan untuk menegakkan kesaksian ini dengan penuh ketulusan dan kebenaran karena Allah, yang menekankan bahwa aspek spiritual dan keadilan tidak boleh terpisahkan dari proses hukum.⁶⁵

Munasabah Q.S. Ath-Thalaq ayat 2 merupakan kelanjutan dari ayat 1 yang menguraikan hukum iddah pasca perceraian. Ayat 2 memberikan pilihan sanksi sosial-hukum (rujuk atau cerai) yang harus dilakukan dengan etika tertinggi (*ma'ruf*), kemudian disisipkanlah prinsip spiritual universal yaitu perintah takwa.

Signifikansi Munasabah ini terletak pada fungsinya sebagai jembatan tematik yang kuat menuju isu kecemasan Generasi Z. Ayat 2-4 menggunakan krisis rumah tangga sebagai kasus uji mikrokosmos untuk membuktikan bahwa solusi yang dijanjikan Allah, yakni melalui takwa, berlaku secara universal untuk mengatasi segala bentuk kesulitan hidup.

Oleh karena itu, konsep *taqwa-makhrāj-rizq* yang teruji dalam kepelikan perceraian, dapat diaplikasikan sebagai kerangka *spiritual coping* untuk menjawab tantangan dan kecemasan Gen Z, seperti *quarter-life crisis*, ketakutan finansial, dan krisis identitas.

⁶⁵ Shihab. *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14*. 295.

Munasabah ayat ini secara tegas memperkuat bahwa solusi bagi setiap kekacauan hidup terletak pada ketaatan spiritual, sebuah kerangka penafsiran yang diakui relevan dalam metodologi penafsiran Al-Qur'an.

c. Asbabun Nuzul

Al-Hakim meriwayatkan dari Jabir bahwa ayat “Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan baginya jalan keluar” turun berkaitan dengan seorang laki-laki dari kabilah Asyja' yang hidup dalam kemiskinan dan memiliki banyak anak. Laki-laki tersebut mendatangi Rasulullah SAW untuk meminta petunjuk, lalu beliau menasihatinya agar bertakwa kepada Allah dan bersabar. Tidak lama setelah itu, anaknya yang sebelumnya ditawan berhasil melarikan diri dari musuh sambil membawa kambing. Ia pun kembali menemui Rasulullah SAW dan menceritakan peristiwa tersebut, lalu Rasulullah bersabda, “Makanlah (manfaatkanlah) itu.” Setelah kejadian itulah ayat tersebut diturunkan sebagai penegasan atas pertolongan Allah bagi orang yang bertakwa.⁶⁶

Imam Adz-Dzahabi menilai bahwa hadis tersebut tergolong hadis munkar, meskipun terdapat pula ulama yang menguatkannya. Di antaranya adalah Ibnu Jarir yang meriwayatkan hadis serupa melalui Salim bin Abu Al-Ja'd. As-Suddi juga menyebutkan bahwa laki-laki yang dimaksud bernama Auf Al-Ashja'i. Selain itu, Al-

⁶⁶ Imam Suyuthi, *Asbabun Nuzul*, PUSTAKA AL-KAUTSAR (PUSTAKA AL-KAUTSAR, n.d.). 553.

Hakim meriwayatkan hadis tersebut dari Ibnu Mas'ud dengan penyebutan nama yang sama, sehingga menunjukkan adanya perbedaan penilaian sekaligus penguat dari beberapa jalur riwayat.⁶⁷

Kemudian Al-Qurthubi memberikan pendapat, sejalan dengan pendapat di atas, dan menegaskan lagi dari riwayat Jabir bin Abdillah, ia berkata “Ayat ini berkaitan dengan peristiwa Auf bin Malik Al-Asyja'i yang anaknya, Salim, ditawan oleh kaum musyrikin.” Dalam kesedihan dan kegelisahan, Auf mendatangi Rasulullah Saw. untuk mengadukan keadaannya serta meminta petunjuk atas musibah yang menimpanya dan kesedihan istrinya. Rasulullah Saw. menasihatinya agar tetap bertakwa dan bersabar, serta memerintahkan Auf dan istrinya untuk memperbanyak membaca zikir “Laa haula walaa quwwata illa billah” sebagai bentuk tawakal kepada Allah. Setelah keduanya mengamalkan zikir tersebut dengan penuh keyakinan, Allah membuat musuh menjadi lengah sehingga Salim berhasil melarikan diri sambil membawa sekitar empat ribu ekor domba milik mereka. Peristiwa inilah yang kemudian menjadi sebab turunnya ayat tersebut, dan Rasulullah Saw. pun memberikan seluruh domba itu kepada Auf sebagai karunia dan pertolongan dari Allah.⁶⁸

⁶⁷ Suyuthi. “*Asbabun Nuzul*”. 553.

⁶⁸ Syamsuddin Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 18*, n.d. 654-655.

d. Aspek Linguistik

Aspek linguistik dari ayat 2 berfokus pada dua poros utama yang melandasi penafsiran, yakni etika perpisahan dan janji Allah berupa jalan keluar. Terkait etika, kata kunci مَعْرُوفٍ (*bi-ma 'ruf*) secara tegas diulang-ulang baik dalam konteks perintah merujuk (*amsikūhunna*) maupun menceraikan (*fāriqūhunna*) memegang peranan inti dalam ayat ini.

Kata مَعْرُوفٍ berasal dari bahasa Arab, seakar dengan kata *urf* (adat istiadat). Dalam Kamus Al-Munawwir, mendefinisikan *ma 'ruf* sebagai “Kebajikan”. Definisi ini menekankan makna substansial dari kata tersebut, yaitu segala bentuk perbuatan, sikap, atau ucapan yang bernilai baik, mulia, dan sesuai dengan norma-norma kebaikan yang dijunjung tinggi, khususnya dalam konteks ajaran Islam. Konsep “Kebajikan” di sini bersifat universal dan tidak terbatas hanya pada hal-hal yang bersifat ritual.⁶⁹

Sementara itu, kamus Arab-Indonesia memberikan definisi yang lebih luas dan rinci. *Ma 'ruf* tidak hanya diartikan sebagai “Kebajikan”, tetapi juga mencakup “kebaikan”, “yang masyhur”, “yang dikenal”.⁷⁰ Aspek ini mempertegas hubungan kata *ma 'ruf* dengan akar katanya, *urf*. Sebuah kebaikan sudah seharusnya

⁶⁹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (PENERBIT PUSTAKA PROGRESSIF, 1984). 920.

⁷⁰ Mahmud Yunus, “Kamus Arab Indonesia 2010”, (عربي- اندونيسي), 265.

menjadi sesuatu yang “dikenal” dan tidak asing dalam tatanan sosial, karena telah menjadi bagian dari tradisi yang berlaku.⁷¹

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Raghīb Al-Ashfahani menjelaskan bahwa istilah المعروف merujuk pada segala bentuk perbuatan baik yang dapat dikenali nilai kebaikannya oleh akal maupun syariat, baik yang bersumber dari ketentuan agama maupun yang berlaku secara umum dalam masyarakat. Adapun kebalikannya adalah المنكر, yaitu segala sesuatu yang kebaikannya ditolak atau tidak diakui oleh akal dan syariat.⁷²

Raghīb selanjutnya menambahkan dalam kamusnya bahwa makna ayat ini juga mencakup anjuran untuk membalas dengan cara yang baik dan disertai doa yang tulus, yang bahkan termasuk sebagai bentuk sedekah. Adapun kata العرف dimaknai sebagai kebiasaan baik yang telah dikenal dan diterima secara luas oleh masyarakat.⁷³

Kemudian dalam kajian *i'rab*, kata فَأَمْسِكُوهُمْ yang bermakna “rujuklah mereka” berasal dari kata مسك *masaka* yang secara dasar berarti “memegang”. Penggunaan kata ini menunjukkan bahwa suami memiliki hak untuk menentukan kelanjutan pernikahan dengan cara mengambil kembali haknya atas istri yang diceraikan,

⁷¹ Yuli Gusmawati, “Makna Kata Ma’ruf Dan Padanannya Dalam Al-Qur’an (Suatu Kajian Terhadap Penafsiran Al-Maraghi),” *UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 2011, i–64.

⁷² Ar-Raghīb Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an (Terjm. Kamus Al-Qur’an)*, vol. 2, 2017. 718.

⁷³ Al-Ashfahani. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an (Terjm. Kamus Al-Qur’an)*, vol. 2, 2017. 719.

sehingga istri yang “dipegang” tersebut tidak dapat melepaskan diri atau berpisah. Hal ini juga mengisyaratkan bahwa perempuan yang telah ditalak masih berstatus sebagai istri selama masa ‘iddah, meskipun dalam periode tersebut suami tidak diperkenankan menggaulinya.⁷⁴

Ath-Thabari menjelaskan juga bahwa yang dimaksud dengan *فَأَمْسِكُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ* adalah, pertahankan mereka dengan merujuk bila kalian ingin dengan cara yang baik (patut). Cara yang sesuai dengan perintah Allah, dengan memberikan hak-haknya sebagai istri berupa nafkah dan pakaian, tempat tinggal, dan perlakuannya yang menyenangkan.⁷⁵

Didahulukannya kata tersebut sebelum *فَارْقُوهُنَّ* (*farīquhunna*) yang berarti “ceraikanlah mereka” menunjukkan adanya penekanan bahwa rujuk lebih diutamakan daripada perceraian. Namun, perintah ini bersifat kebolehan, bukan anjuran, terlebih lagi bukan kewajiban. Selain itu, penyandingan perintah tersebut dengan kata (*مَعْرُوفٍ*) *ma'ruf* menegaskan bahwa baik tindakan rujuk maupun perceraian harus dilakukan secara patut dan sesuai dengan norma kebaikan,

⁷⁴ Shihab, *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14*. 295.

⁷⁵ Mahmud Mursi Abdul Hamid Ahmad Abdurraziq Al-Bakri Muhammad Adil Muhammad Muhammad Abdul Lathif Khalaf, *Tafsīr At-Thabari (Al-Tabari) Jami' Al-Bayan 'an Ta'Wil Ayi Al-Qur'an*, Jakarta, Pustaka Azzam, Jilid 25, 2007. 159.

sehingga tidak dibenarkan melaksanakan salah satunya apabila tidak dilakukan dengan cara yang *ma'ruf*.⁷⁶

Pengulangan kata *ma'ruf* ini menggarisbawahi bahwa Islam menuntut penyelesaian konflik rumah tangga, bahkan yang melibatkan perceraian sebagai krisis terbesar, harus dilandasi oleh prinsip moral tertinggi, kejelasan, dan penghormatan terhadap martabat. Dengan demikian, *ma'ruf* berfungsi sebagai kaidah universal untuk memastikan proses perpisahan dilakukan secara damai dan bertanggung jawab, menegaskan bahwa tidak ada pembenaran untuk kezaliman.

Peralihan ke frasa selanjutnya, kata *taqwa* (تقوى) adalah bentuk *mashdar* dari kata kerja اتقى - يتقى. Kata ini berakar dari وقى - يوقى, yang secara harfiah berarti “menjaga diri”, “menghindari”, atau “menjauhi” sesuatu yang membahayakan. Dalam konteks syariat, takwa dimaknai sebagai upaya menjaga diri dari siksa Allah SWT. dengan melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan-Nya. Kata ini, dalam berbagai bentuknya, disebut 258 kali dalam Al-Qur'an. Penggunaan istilah اتقوا (yang paling takwa) menunjukkan bahwa takwa bersifat gradual atau memiliki tingkatan, yang

⁷⁶ Shihab, *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14*. 296.

perbedaannya didasarkan pada kualitas iman dan ketaatan seseorang.⁷⁷

Kemudian kata مخرج secara bahasa berasal dari akar *fiil madhi* خرج yang berarti “keluar”. Dalam kamus al-Munawir kata المخرج didefinisikan sebagai “tempat atau jalan keluar”.⁷⁸ Jalan keluar yang dimaksud dalam penafsiran ini adalah jalan keluar dari segala keresahan atau kesulitan yang sedang dialami seorang hamba dalam menyelesaikan perkara atau masalah tentang kehidupan atau spiritual.

Selaras dengan yang dijelaskan dalam kamus Al-Munawwir, Raghīb Ashfahani juga menjelaskan dalam kamus *Mufradat Fi Gharibil Qur'an* bahwa makna مخرج diambil dari akar خرج-خروج adalah keluar dari tempat berdiamnya atau keluar dari kondisinya, baik tempat itu merupakan rumah, daerah, ataupun baju, dan begitu pun dalam hal kondisi, baik itu adalah kondisi yang ada pada dirinya atau berada pada sebab-sebab yang bersifat eksternal.⁷⁹

e. Penafsiran Ayat

Dalam penafsiran mufassir klasik, cenderung menafsirkan ayat 2 dengan sangat terikat pada aspek hukum dan *asbabun nuzul*

⁷⁷ Sudarmadi Putra, "Taqwa dalam Pemahaman Salafus Shalih," *STIM Surakarta*, 2 Maret 2021, diakses 2 November 2025. <https://www.stimsurakarta.ac.id/2021/03/02/taqwa-dalam-pemahaman-salafus-shalih/mimbar-dosen/>.

⁷⁸ Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. 329-330.

⁷⁹ Ar-Raghīb Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an* (Pustaka Khazanah Fawa'id, n.d.). 629.

terkait perceraian. Inti dari penafsiran mereka terhadap frasa وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ (barangsiapa bertaqwa kepada Allah) adalah ketaatan dalam menjalankan ketentuan talak dan iddah secara adil, tidak mendzalimi istri yang ditalak.⁸⁰ Konsekuensinya, janji يَجْعَلُ لَهُ مَخْرَجًا (Dia akan memberinya jalan keluar) diartikan secara spesifik sebagai solusi dari kesulitan materil yang ditimbulkan oleh perceraian, seperti terbebas dari hutang atau kemudahan rezeki bagi wanita yang ditalak tiga kali.⁸¹

Meskipun terikat pada konteks materil talak, penafsiran klasik memperkuat tesis bahwa takwa adalah prasyarat utama untuk mengatasi kesulitan paling konkret (ekonomi dan hukum). Ini menegaskan bahwa solusi untuk kecemasan yang mendera Generasi Z harus dimulai dengan komitmen spiritual, menjadikan takwa sebagai penjamin stabilitas materi, bukan hanya batin.

Para mufassir kontemporer, yang lebih berorientasi pada *maqasid syari'ah* (tujuan syariat), menafsirkan ayat ini dengan dimensi yang lebih luas dan relevan dengan tantangan psikologis modern. M. Quraish Shihab dalam memaknai *makhraj* tidak hanya sebatas jalan keluar dari kesulitan materiil, melainkan juga dari kesempitan akal, kebingungan batin, krisis identitas, dan kesulitan

⁸⁰ Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Al-sheikh, "Tafsir Ibnu Katsir 8.2.Pdf," *Tafsir Ibnu Katsir*, 2024. 212-213.

⁸¹ Muhammad Abdul Lathif Khalaf, *Tafsîr At-Tabari (Al-Tabari) Jami' Al-Bayan 'an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*. 162.

moral.⁸² Perluasan makna ini didasarkan pada pandangan bahwa kesulitan yang dihadapi manusia di era modern bersifat kompleks, mencakup aspek psikis. Takwa dilihat sebagai kekuatan jiwa yang melahirkan optimisme dan ketenangan batin.

Kemudian Buya Hamka berpendapat dan menegaskan bahwa petunjuk terperinci dalam ayat ini adalah bimbingan khusus dari Allah bagi orang yang imannya kokoh. Aturan ini bukan sekadar hukum, melainkan jaminan jalan keluar dari segala kesulitan hidup, termasuk problem rumah tangga, bagi orang yang bertakwa. Dengan ini, terlihat jelas bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kekayaan materi. Seringkali, krisis rumah tangga yang berujung perceraian justru dipicu oleh pencarian kebahagiaan material yang semu.⁸³

Hamka mengingatkan bahwa solusi dengan menikahi wanita baru atau yang lebih muda setelah bercerai bukanlah jaminan kebahagiaan. Pada awalnya mungkin terasa menyenangkan, namun lambat laun akan timbul kesusahan baru. Misalnya, usia suami yang jauh lebih tua dapat menciptakan jurang dalam pemenuhan kebutuhan batin. Harta mungkin dapat memenuhi nafkah lahir, tetapi

⁸² Shihab, *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14*. 297.

⁸³ Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10, Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, vol. 11, 1990, [http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/](http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/.). 7466.

tidak akan pernah memuaskan nafkah batin yang merupakan inti dari kehidupan berumah tangga.⁸⁴

Oleh karena itu, di ujung penjelasannya, Hamka menekankan bahwa petunjuk akhir dari ayat ini adalah pegangan hakiki bagi seorang mukmin, yaitu dengan berpegang teguh kepada Allah dan menjaga hubungan yang tidak pernah terputus dengan-Nya. Seorang Mukmin akan diberi kekuatan untuk menghadapi segala kesulitan dan Tuhan akan membukakan baginya jalan keluar dari setiap masalah, karena dengan ketakwaan, tidak ada kesulitan yang tanpa solusi.⁸⁵

Berdasarkan uraian penafsiran tersebut, dapat dilihat bahwa konsep takwa dan *makhraj* dalam ayat ini tidak hanya bersifat hukum dan kontekstual pada persoalan talak, tetapi juga mengandung prinsip spiritual yang bersifat universal. Pemaknaan terhadap ayat kedua memberikan dasar spiritual mengenai peran takwa dan *makhraj*. Untuk memperkuat pemahaman tersebut, penafsiran ayat berikutnya akan memberikan dimensi tambahan mengenai konsep rezeki, ketenangan, dan tawakal. Dengan kerangka makna yang telah mapan ini, barulah relevansi ayat dapat ditarik ke persoalan modern, termasuk dinamika psikologis dan kecemasan yang dialami oleh Generasi Z.

⁸⁴ Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar Jilid 10, Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, vol. 11, 1990. 7467.

⁸⁵ Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. 7467.

2. Penafsiran Q.S. Ath-Thalaq Ayat 3

Ayat 3 ini merupakan kelanjutan logis dan penebalan janji yang terkandung dalam ayat 2. Jika ayat 2 menjanjikan *makhraj* (jalan keluar) bagi orang yang bertakwa, maka ayat 3 memperkuat janji tersebut dengan jaminan *rizq* (rezeki) dari arah yang tak disangka, dan menegaskan prinsip tawakal sebagai penutup. Dengan demikian, ayat 3 memperluas implikasi janji Allah dari sekadar “jalan keluar” pada ayat sebelumnya menjadi jaminan kesejahteraan yang bersifat komprehensif, meliputi dimensi duniawi dan ukhrawi secara bersamaan.

a. Teks Ayat dan Terjemahan

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

Artinya: “Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki-Nya). Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.” (Q.S. Ath-Thalaq ayat 3)⁸⁶

b. Munasabah Ayat

Ayat 3 ini memiliki keterkaitan makna yang sangat fundamental dengan ayat sebelumnya. Secara esensial, ayat 2 memperkenalkan janji bagi individu yang bertakwa, yaitu

⁸⁶ “Surat At-Talaq Ayat 3: Arab-Latin, Terjemah dan Tafsir.” TafsirWeb. Diakses 2 November 2025. <https://tafsirweb.com/10983-surat-at-talaq-ayat-3.html>.

makhraj (jalan keluar atas kesulitan). Ayat 3 kemudian hadir untuk memberikan penjelasan lebih rinci sekaligus penguatan terhadap janji jalan keluar berupa rezeki.

Hal ini secara spesifik ditunjukkan melalui frasa **وَيَرْزُقْهُ** **مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ** (dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya). Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, kalimat atau frasa tersebut mendeskripsikan karakteristik rezeki yang dijanjikan, yakni sebuah jaminan yang berada di luar nalar dan kalkulasi rasional manusia.⁸⁷

Lebih jauh, munasabah kedua ayat ini juga menjembatani dua pilar spiritual yang krusial. Ayat 2 berfokus pada taqwa, yang dapat dipahami sebagai representasi dari amal lahiriah sebuah usaha aktif atau *ikhtiar* untuk mematuhi hukum dan batasan Allah.⁸⁸ Setelah menetapkan pentingnya ikhtiar tersebut, Ayat 3 segera beralih ke aspek tawakal, yang merepresentasikan amal batiniah kondisi hati yang berserah diri secara total (*taslim*) terhadap ketetapan Allah.

Keterkaitan ini, sebagaimana diulas oleh Sayyid Qutb yang mengindikasikan bahwa solusi spiritual dalam Islam bersifat integral. *Taqwa* (sebagai wujud usaha lahiriah) dan

⁸⁷ Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. 7466-7467.

⁸⁸ Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah. 7467.

tawakal (sebagai wujud kepasrahan batiniah) merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan untuk meraih janji Allah.⁸⁹

c. Asbabun Nuzul

Secara khusus pada ayat 3, banyak mufasssir menghubungkannya dengan riwayat yang juga digunakan dalam penafsiran ayat 2. Salah satu riwayat yang paling terkenal, meskipun keabsahannya diperselisihkan dan belum tentu berstatus sahih, tetapi kerap dijadikan rujukan dalam menjelaskan latar belakang ayat, adalah kisah Auf bin Malik Al-Asyja'i yang anaknya tertawan oleh musuh. Dalam kondisi tersebut, ia mengadukan permasalahannya kepada Rasulullah Saw., lalu beliau menasihati Auf beserta istrinya agar senantiasa memperbanyak bacaan "*lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*" serta meningkatkan ketakwaan kepada Allah.⁹⁰

Kisah ini menjadi ilustrasi sempurna dari ayat وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (memberi rezeki dari arah yang tidak disangka), di mana solusi dan rezeki (kebebasan anak dan harta ternak) datang dari cara yang sama sekali di luar perhitungan dan ekspetasi Auf bin Malik.

⁸⁹ Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 11*, n.d. 317

⁹⁰ Az-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Jilid 14." 639.

d. Aspek Linguistik

Istilah “rezeki” berasal dari akar kata bahasa Arab *rizq* (رزق-يرزق-رزق) yang secara etimologis mengandung makna “memberi”. Secara terminologis, rezeki dipahami sebagai *kullu ma yuntaf'u bih* (كل ما ينتفع به), yaitu segala bentuk sesuatu yang memberikan manfaat bagi manusia, baik berupa materi maupun nonmateri.⁹¹

Menurut Raghīb al-Asfahani, istilah *yarzuquhu* (يَرْزُقُهُ) berasal dari akar kata *ra-za-qa* (ر ز ق) yang bermakna *ar-rizq* (الرِّزْق), yakni pemberian atau anugerah. Makna ini mencakup seluruh bentuk karunia Allah kepada makhluk-Nya, baik yang bersifat material maupun nonmaterial. Pada ranah duniawi, *rizq* dapat berupa makanan, harta, kesehatan, dan berbagai peluang hidup. Adapun pada ranah ukhrawi, *rizq* mencakup ilmu, iman, hidayah, serta pahala yang dianugerahkan Allah.⁹²

Selanjutnya, pembahasan beralih pada konsep tawakal. Secara etimologis, istilah “tawakal” berasal dari kata Arab *tawakkul* (تَوَكَّلَ) yang bersumber dari akar kata “*wakala*” (وَكَّلَ), yang pada makna dasarnya mengisyaratkan kondisi lemah atau

⁹¹ Wikipedia Bahasa Indonesia, “Rezeki dalam Islam,” diakses 2 November 2025, https://id.wikipedia.org/wiki/Rezeki_dalam_Islam.

⁹² Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*. 56.

ketidakmampuan untuk berdiri sendiri. Bertolak dari makna dasar tersebut, istilah *tawakkul* kemudian mengalami perluasan makna menjadi sikap menyerahkan atau mempercayakan suatu urusan kepada pihak lain sebagai representasi pengalihan tanggung jawab dan ketergantungan.⁹³

e. Penafsiran Ayat

Menurut Ath-Thabari, siapa pun yang benar-benar menjaga ketakwaan kepada Allah, menaati perintah-Nya, dan menyerahkan setiap urusan hidup sepenuhnya kepada Allah, maka sikap tersebut sudah cukup menjadi sumber pertolongan dan kecukupan dalam hidupnya. Ia menambahkan melalui riwayat Ibnu Basyar bahwa ketika seorang hamba membangun tawakal yang sungguh-sungguh, bukan sekadar pasrah tetapi bersandar dan bergantung sepenuhnya kepada Allah, maka Allah akan menghapuskan dosa-dosanya dan menganugerahinya dengan pahala yang sangat besar. Dengan kata lain, ketakwaan dan tawakal bukan hanya menjadi sebab datangnya solusi dari setiap persoalan, tetapi juga menjadi sebab tercurahkan karunia Allah pada dimensi spiritual dan akhirat.⁹⁴

Kemudian Wahbah Zuhaili, selaras dengan penjelasan Ath-Thabari, menegaskan bahwa siapa pun yang benar-benar

⁹³ Kamal Kamal, Muhammad Amri, and Andi Aderus, "Tawakkal Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan* 3, no. 4 (2022): 259–273.

⁹⁴ Muhammad Abdul Lathif Khalaf, *Tafsîr At-Thabari (Al-Tabari) Jami' Al-Bayan 'an Ta'Wil Ayi Al-Qur'an*. 168-169.

bertawakal kepada Allah dan menyerahkan semua urusannya kepada-Nya, maka Allah akan menjamin untuk membantu menyelesaikan persoalan yang memberatkan pikirannya, baik yang berkaitan dengan urusan dunia maupun akhirat. Allah juga akan mencukupi apa yang ia perlukan sepanjang hidupnya. Namun, ia menegaskan bahwa tawakal bukan berarti meninggalkan usaha atau pasrah tanpa melakukan apa pun. Tawakal tetap harus disertai ikhtiar dan upaya sebaik mungkin. Rasulullah SAW juga mencontohkan hal ini dalam hadits yang diriwayatkan oleh Tirmidzi dari Anas r.a., beliau bersabda, “ikatlah terlebih dahulu untamu, kemudian bertawakallah.” Dengan kata lain, berusaha dulu secara maksimal, baru kemudian berserah diri kepada Allah.⁹⁵

Adapun menurut Quraish Shihab, tawakal bukanlah sikap pasrah total tanpa usaha, tetapi penyerahan diri kepada Allah yang harus diawali dengan ikhtiar yang nyata dari manusia. Tawakal berarti memasrahkan diri kepada ketentuan Allah sekaligus menumbuhkan keyakinan penuh bahwa Allah pasti memberikan jalan terbaik. Dalam pemahaman ini, tawakal mencakup dua unsur yang tidak boleh dipisahkan: pertama, usaha dan upaya maksimal dari hamba, dan kedua, sikap berserah diri kepada keputusan Allah setelah usaha dilakukan.

⁹⁵ Az-Zuhaili, “Tafsir Al-Munir Jilid 14.” 651.

Dua unsur inilah yang membuat tawakal menjadi sebuah prinsip yang wajib hadir dalam perjalanan keimanan seorang mukmin.⁹⁶

Sejalan dengan itu, Buya Hamka menjelaskan bahwa seorang hamba yang memelihara ketakwaan dan menanamkan tawakal secara sungguh-sungguh akan merasakan pengalaman-pengalaman pertolongan Allah yang hanya dirasakan oleh orang-orang yang benar-benar bertakwa dan benar-benar berserah diri. Ia juga menambahkan bahwa apabila hamba tersebut bertawakal dengan sepenuh hati menyerah total kepada Allah serta yakin bahwa Allah tidak akan pernah mengecewakannya, maka Allah tidak akan membiarkan “perbendaharaan” orang yang bertawakal menjadi kering. Bahkan ketika keadaan tampak seolah hampir habis dan tidak ada jalan keluar, pertolongan baru akan datang dari arah yang tidak pernah ia bayangkan sebelumnya.⁹⁷

Setelah ayat ketiga dipahami sebagai konsep kecukupan melalui tawakal, pembahasan berlanjut pada ayat keempat yang mempertegas prinsip ketentuan dan kemudahan dalam proses kehidupan. Dari penjelasan para mufassir tersebut, tampak bahwa konsep rezeki dan tawakal dalam ayat ini tidak hanya dipahami sebagai mekanisme spiritual untuk memperoleh

⁹⁶ Abdul Ghoni, “Konsep Tawakal Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam: Studi Komparasi Mengenai Konsep Tawakal Menurut M. Quraish Shihab Dan Yunan Nasution,” *An-Nuha* 3, no. 1 (2016): 109–21, <http://www.ejournal.staimadiun.ac.id/index.php/annuha/article/view/103>.

⁹⁷ Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. 7467-7468.

kecukupan materi, tetapi juga sebagai prinsip ketenangan batin dan kestabilan psikologis. Dengan demikian, relevansinya terhadap kecemasan Generasi Z dapat dianalisis secara proporsional, bukan dengan mengambil kata kunci semata, melainkan melalui pemahaman menyeluruh bahwa tawakal dan rezeki dalam ayat ini merupakan prinsip penyembuh bagi kegelisahan hidup di masa kini.

3. Penafsiran Q.S. Ath-Thalaq Ayat 4

Ayat 4 kembali pada ranah hukum (fiqh), memberikan rincian teknis mengenai masa Iddah bagi wanita yang memiliki kondisi khusus, setelah Ayat 2 dan 3 menetapkan pilar spiritual. Namun, ayat ini ditutup dengan janji universal yang sangat kuat: yusran (kemudahan), yang menyegel seluruh rangkaian perintah dan janji dalam surah ini.

a. Teks Ayat dan Terjemahan

وَالَّذِي يَكْنَسَنَّ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَالَّذِي لَا
يَحْضُنَّ وَأُولَتْ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۚ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ
أَمْرِهِ يُسْرًا

Artinya: “Dan perempuan-perempuan yang tidak haid lagi (monopause) di antara perempuan-perempuanmu jika kamu ragu-ragu (tentang masa iddahnya), maka masa iddah mereka adalah tiga bulan, dan begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid. Dan perempuan-perempuan yang hamil, waktu iddah mereka itu ialah sampai mereka melahirkan kandungannya. Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah

menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya.” (Q.S. Ath-Thalaq ayat 4)⁹⁸

b. Munasabah Ayat

Ayat-ayat sebelumnya membahas persoalan ‘iddah sekaligus memberikan tuntunan kepada suami agar mempertimbangkan keputusan secara matang sebelum menjatuhkan talak, serta menjelaskan langkah-langkah yang harus dilakukan apabila perceraian tetap menjadi pilihan. Ayat ini kembali menguraikan ketentuan ‘iddah, namun dari sisi lamanya masa tunggu yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing perempuan.⁹⁹

Jika pada ayat sebelumnya dijelaskan tentang perempuan yang diceraikan dalam keadaan masih mengalami haid dan masih terbuka kemungkinan untuk dirujuk, maka pada ayat ini Allah menegaskan bahwa perempuan-perempuan yang telah mencapai usia tertentu hingga tidak lagi mengalami haid, yakni yang telah memasuki masa menopause, apabila terjadi keraguan mengenai masa ‘iddah mereka, maka masa tunggu mereka ditetapkan selama tiga bulan. Demikian pula perempuan yang belum mengalami haid karena belum dewasa, masa ‘iddahnya juga tiga bulan. Adapun perempuan yang sedang mengandung, baik yang diceraikan saat suaminya masih hidup maupun setelah

⁹⁸ “Surat At-Talaq Ayat 4: Arab-Latin, Terjemah dan Tafsir.” TafsirWeb. Diakses 2 November 2025. <https://tafsirweb.com/10983-surat-at-talaq-ayat-4.html>.

⁹⁹ Shihab, *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Volume 14. 298.

wafat, baik beragama Islam maupun non-Muslim, serta baik suaminya Muslim atau bukan, maka batas akhir 'iddah mereka adalah hingga melahirkan kandungannya.¹⁰⁰

Persoalan yang dihadapi suami istri, terlebih dalam situasi perceraian, kerap terasa berat dan rumit, bahkan kerap diperparah oleh godaan setan yang memicu emosi dan konflik. Karena itu, ayat ini kembali menegaskan pentingnya takwa dengan menyatakan bahwa siapa pun yang melanggar ketentuan Allah akan menghadapi kesulitan hidup, sedangkan orang yang bertakwa dan mematuhi aturan-Nya akan diberi kemudahan dalam urusannya secara berkelanjutan sesuai kadar ketakwaannya. Ketentuan masa 'iddah yang ditetapkan merupakan perintah langsung dari Allah, dan siapa yang mengabaikannya akan terjerumus dalam kesulitan dunia dan akhirat, sementara mereka yang bertakwa akan memperoleh rahmat, penghapusan dosa, serta pelipatgandaan pahala dari-Nya.¹⁰¹

Dalam ayat 4 ini memberikan rincian hukum yang sangat teknis. Kehadiran rincian hukum yang spesifik ini seperti hitungan iddah 3 bulan atau hingga melahirkan menunjukkan bahwa Islam memberikan struktur yang jelas dan kepastian

¹⁰⁰ Shihab. *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Volume 14. 298.

¹⁰¹ Shihab. *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* Volume 14. 298.

terhadap masa perceraian (talak). Jika dikaitkan dengan konteks kecemasan Generasi Z, hal ini berfungsi sebagai kontras terhadap kondisi Gen Z yang seringkali bingung dan *overwhelmed* akibat ketidakjelasan informasi dan tekanan untuk segera mendapatkan hasil. Ayat ini ditutup dengan janji **يَجْعَلُ لَهُ مِنْ** (niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya), yang menyimpulkan bahwa mengikuti petunjuk yang jelas (hukum) dan berpegang pada takwa (spiritual) adalah solusi yang pasti untuk mendapatkan kemudahan (*yusr*) dalam setiap urusan kehidupan.

c. Konteks Historis dan Asbabun Nuzul

Ibnu Jarir, Ishaq bin Rahawaih, Al-Hakim, dan para ulama lainnya meriwayatkan dari Ubay bin Ka‘ab bahwa ketika ayat dalam Surah Al-Baqarah diturunkan dan menjelaskan beberapa kelompok perempuan, masih terdapat golongan yang belum disebutkan, yaitu perempuan yang masih kecil, yang telah lanjut usia, dan yang sedang hamil. Oleh karena itu, kemudian diturunkanlah ayat yang berbunyi, “Dan perempuan-perempuan yang tidak lagi mengalami haid (menopause).” Riwayat ini memiliki sanad yang sahih.¹⁰²

¹⁰² Suyuthi, *Asbabun Nuzul*. 554.

Menurut pendapat Muqatil yang diriwayatkan dalam tafsirnya, diceritakan bahwa Khalid bin Amru bin Al-Jamuh pernah menanyakan kepada Nabi saw. mengenai masa ‘iddah bagi perempuan yang tidak mengalami haid. Menanggapi pertanyaan tersebut, kemudian diturunkanlah ayat yang menjelaskan ketentuan itu.¹⁰³

d. Aspek Linguistik

Dalam kajian i‘rab pada ayat **وَالَّتِي يَسْنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ** **وَالَّتِي** terdapat penghilangan (*hadhf*) bagian kalimat yang berfungsi sebagai *khavar*. Secara perkiraan, kalimat lengkapnya adalah *wallā ‘ī lam yahidhna fa ‘iddatuhunna tsalātsatu asyhurin*, namun *khavar* tersebut tidak disebutkan karena telah diwakili dan dipahami dari *khavar* sebelumnya. Pola ini serupa dengan ungkapan “*Zaidun abūhu munthaliquun wa ‘Amrun*”, yang maknanya adalah “*wa ‘Amrun abūhu munthaliquun*”, di mana *khavar* pada bagian kedua sengaja dihilangkan karena sudah tersirat dari struktur kalimat sebelumnya.¹⁰⁴

Pada ayat **أُولَئِكَ الْأَحْمَالُ أَجْلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ**, frasa **أُولَئِكَ الْأَحْمَالُ** berkedudukan sebagai *muftada’* pertama, dengan bentuk

¹⁰³ Suyuthi. *Asbabun Nuzul*. 554.

¹⁰⁴ Az-Zuhaili, “Tafsir Al-Munir Jilid 14.” 652.

tunggalnya adalah *dzaatu*. Selanjutnya, kata أَجْلُهُنَّ berfungsi sebagai *mubtada'* kedua, sementara *khabar*nya adalah أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ. Susunan kalimat yang terdiri dari *mubtada'* kedua dan *khabar*nya ini kemudian menempati posisi sebagai *khabar* bagi *mubtada'* pertama, sehingga keseluruhan struktur tersebut menjelaskan bahwa masa 'iddah bagi perempuan yang sedang hamil adalah sampai mereka melahirkan kandungannya.¹⁰⁵

Selain itu, kata أَجْلُهُنَّ juga dapat dipahami sebagai *badal isytimāl* dari أُؤْلَتْ, sedangkan frasa أَنْ يَضَعْنَ berfungsi sebagai *khabar* bagi *mubtada'*, yaitu وَأُؤْلَتْ الْأَحْمَالُ, sehingga struktur ini tetap menunjukkan bahwa ketentuan masa 'iddah bagi perempuan yang mengandung adalah sampai mereka melahirkan.¹⁰⁶

Dari sisi balaghah menurut Wahbah, pada ayat وَالَّذِي لَمْ يَخْضَنْ terdapat unsur *al-ijâz* atau gaya peringkasan bahasa dengan menghilangkan sebagian lafaz, yakni pembuangan *khabar*. Kalimat yang secara makna diperkirakan ada tetapi tidak disebutkan ialah *fa 'iddatuhunna tsalātsatu asyhurin aidhan*,

¹⁰⁵ Az-Zuhaili. "Tafsir Al-Munir Jilid 14." 652.

¹⁰⁶ Az-Zuhaili. "Tafsir Al-Munir Jilid 14." 652-653.

karena kandungannya telah dipahami dari keterangan sebelumnya. .¹⁰⁷

Kemudian dari aspek *mufradat*, dalam kamus Al-Munawwir kata يُسِّرًا bekmakna kemudahan.¹⁰⁸ Istilah *yusran* pada ayat tersebut berbentuk isim nakirah, yang menunjukkan makna kemudahan yang berjumlah banyak, luas, dan beragam. Pengulangan ayat ini sebanyak dua kali bukan sekadar gaya bahasa, tetapi secara nahwu merupakan bentuk *ta'kid* atau penegasan kuat bahwa dalam satu kesulitan akan hadir banyak bentuk kemudahan.¹⁰⁹ Dengan demikian, ayat ini merupakan jaminan spiritual yang ditegaskan melalui konstruksi bentuk kata dan struktur morfologisnya.

Adapun maksud dari redaksi يَجْعَلُ لَّهِ مِنْ أَمْرٍ يُسِّرًا ialah bahwa Allah SWT akan memberikan kemudahan dalam setiap urusannya, mengaruniakan taufik menuju kebaikan, serta mempermudah, melancarkan, dan meringankan segala perkara yang dihadapinya baik dalam urusan dunia maupun kehidupan akhirat.¹¹⁰

¹⁰⁷ Az-Zuhaili. "Tafsir Al-Munir Jilid 14." 653.

¹⁰⁸ Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. 1589.

¹⁰⁹ Nazla Ramadhani Gunawan, "PERAN SHOROF DALAM MENAFSIRKAN SURAH ASY-SYARH: ANALISIS BENTUK KATA DAN KAITANNYA DENGAN KONTEKS HISTORIS," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 4, no. 3 (2025): 882–91.

¹¹⁰ Az-Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Jilid 14." 653.

Menurut Buya Hamka, makna *yusr* merujuk pada kebahagiaan. Dalam sejumlah ayat Al-Qur'an terdapat ungkapan-ungkapan yang dikaitkan secara erat dengan kedekatan kepada Allah, sehingga melahirkan suasana batin yang tenang. Dalam konteks penelitian ini, konsep *yusran* dipahami sebagai buah dari ketakwaan artinya, siapa pun yang memelihara sikap takwa akan dianugerahi berbagai kemudahan dalam hidupnya.¹¹¹

e. Penafsiran Ayat

Ibnu Katsir menafsirkan *yusr* dalam ayat 4 dengan fokus pada kemudahan dalam pelaksanaan hukum. Mereka menekankan bahwa Allah memberikan kemudahan dalam rincian iddah agar para wanita yang berbeda kondisinya memiliki kepastian hukum, sehingga tidak ada yang merasa kesulitan dalam menjalankan perintah syar'i. *Yusr* di sini diartikan sebagai keringanan yang diberikan oleh syariat dalam menghadapi masalah yang kompleks.¹¹²

Mufasssir kontemporer, seperti Hamka dan Quraish Shihab memperluas makna *yusr* menjadi kemudahan psikologis dan kelapangan hidup secara umum. Mereka menafsirkan *yusr* sebagai janji hilangnya beban batin dan hadirnya optimisme.¹¹³

¹¹¹ Makna Usr et al., "Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah" 3, no. 2 (2024).

¹¹² Al-sheikh, "Tafsir Ibnu Katsir 8.2.Pdf." 215.

¹¹³ Usr et al., "Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah."

Prinsip ini memberikan kekuatan bagi Gen Z yang merasa terbebani oleh tekanan sosial dan karier, meyakinkan mereka bahwa kepatuhan pada aturan spiritual dan etika pasti akan membuahkan ketenangan mental dan kelapangan rezeki (yang merupakan bentuk kemudahan terbesar).

Menurut penulis menyimpulkan dari pendapat mufassir jika dikaitkan dengan konteks kecemasan Generasi Z, Ayat 4 memberikan dua solusi esensial bagi Generasi Z. Pertama, rincian hukum teknis iddah mengajarkan pentingnya struktur dan kepastian dalam menghadapi transisi hidup, yang menjadi penawar bagi kebingungan (*Quarter-Life Crisis*) dan krisis identitas akibat ketidakjelasan. Kedua, janji penutup **يَجْعَلُ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا** (Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya) adalah inti solusinya.

Yusr (kemudahan) diartikan sebagai kelapangan psikologis dan hilangnya beban batin. Konsep ini menjadi mekanisme yang memiliki kandung spiritual bagi kecemasan Gen Z karena ia menghilangkan tekanan perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan permanen, sebab menjamin bahwa usaha yang dilandasi takwa akan diakhiri dengan kemudahan yang tak terduga. Dengan demikian, *yusr* memungkinkan Gen Z untuk tetap berikhtiar namun melepaskan beban hasil akhir,

menciptakan keseimbangan mental yang vital. memberikan dua solusi penting bagi Generasi Z.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan yang dialami Generasi Z berakar pada berbagai tekanan sosial, akademik, emosional, dan eksistensial yang semakin kompleks di era digital. Al-Qur'an, melalui penafsiran Q.S. Ath-Thalaq ayat 2-4, memberikan kerangka nilai yang komprehensif untuk merespons problem tersebut. Pertama, hasil penafsiran menunjukkan bahwa ayat kedua menegaskan konsep takwa sebagai fondasi regulasi diri yang menghadirkan makhraj atau jalan keluar dari kesempitan. Prinsip ini memberikan panduan spiritual yang relevan untuk membantu individu mengelola tekanan hidup secara lebih terarah. Kedua, ayat ketiga menekankan jaminan rezeki dan ketenangan melalui sikap tawakal yang seimbang antara usaha dan penyerahan diri kepada Allah. Nilai ini bersesuaian dengan kebutuhan Generasi Z yang sering mengalami kecemasan akademik, finansial, serta ketidakpastian masa depan. Ketiga, ayat keempat menunjukkan bahwa setiap perkara berlangsung dalam ketetapan dan ukuran Allah (biqadar), sehingga memberikan perspektif yang menenangkan bagi mereka yang mengalami perfeksionisme, ketergesaan, dan rasa tertinggal.

Dengan demikian, ketiga ayat ini secara keseluruhan membentuk kerangka spiritual yang menyatukan disiplin, optimisme, kecukupan, dan ketenangan. Nilai-nilai tersebut terbukti relevan dalam membantu Generasi Z mengelola kecemasan secara lebih stabil, seimbang, dan berorientasi pada makna hidup. Penelitian ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an tetap mampu memberikan solusi substantif terhadap problem psikologis modern ketika dipahami dan diterapkan secara komprehensif.

B. Saran

Saran ini terbagi menjadi dua fokus utama, yaitu saran praktis bagi Generasi Z dan komunitas, serta saran teoritis untuk pengembangan akademis.

1. Saran Praktis

Penelitian ini menjadi sebuah mekanisme agar Generasi Z menginternalisasi tiga langkah untuk sebuah mekanisme pertahanan spiritual dari Q.S. Ath-Thalaq 2-4 (yaitu takwa, *makhraj* (jalan keluar), dan tawakal). Kerangka spiritual ini berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengatasi kecemasan eksistensial modern Gen Z (seperti *quarter-life crisis* dan FOMO), menawarkan stabilitas emosi dan harapan berbasis keyakinan. Selain itu, lembaga dakwah dan komunikator digital didorong untuk menyebarkan temuan ini. Caranya adalah dengan membuat konten dakwah digital di platform populer (TikTok, Instagram) yang mengemas nilai-nilai tafsir tersebut secara ringan, aplikatif, dan relevan dengan isu psikologis Gen Z, menjadikan pesan Al-Qur'an sebagai solusi yang kontekstual.

2. Saran Teoritis

penelitian ini diharapkan dapat menjadi fondasi yang memperkaya khazanah studi tafsir tahlili dan tematik kontemporer, khususnya yang menghubungkan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dengan tantangan psikologis modern. Bagi peneliti lanjutan, disarankan untuk mengembangkan kajian ini ke arah riset empiris (penelitian lapangan)

yang spesifik. Penelitian lanjutan dapat berfokus pada pengukuran efektivitas dan dampak implementasi praktis dari kerangka *taqwa-makhray-tawakal* ini dalam mereduksi tingkat kecemasan pada sampel Generasi Z, atau melakukan studi komparatif antara efektivitas solusi spiritual ini dengan strategi *coping psikologis* modern, guna memberikan validasi data yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Azis. “Metodologi Penelitian, Corak Dan Pendekatan Tafsir Al Qur’an.” *Al-Manar* 6, no. 1 (2017): 1–20. <https://doi.org/10.36668/jal.v6i1.19>.
- Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron. “Metode Penelitian Kualitatif,” n.d.
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an (Terjm. Kamus Al-Qur’an)*. Vol. 2, 2017.
- . *Kamus Al-Qur’an Al-Mufradat Fi Gharibil Qur’an*. Pustaka Khazanah Fawa’id, n.d.
- Al-Qurthubi, Syamsuddin. *Tafsir Al-Qurthubi Jilid 18*, n.d.
- Al-sheikh, Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq. “Tafsir Ibnu Katsir 8.2.Pdf.” *Tafsir Ibnu Katsir*, 2024.
- Aldomi Putra. “Metodologi Tafsir.” *Jurnal Ulnnuha* 7, no. 1 (2018): 41–66.
- Arnett, Jeffrey Jensen. “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties.” *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Az-Zuhaili, Prof. Dr. Wahbah. “Tafsir Al-Munir Jilid 14,” n.d.
- Bashori, Achmad Imam. “Pergeseran Tafsir Tahliliy Menuju Tafsir ‘Ijmaliy.” *Kaca (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 9, no. 1 (2019): 105–22. <https://doi.org/10.36781/kaca.v9i1.3007>.
- Dr. Hj. Zahrani, M.Pd.I. & Muslehuddin, M.Pd. *Studi Al-Qur’an & Hadis. Sanabil*, n.d.
- Emadwiandr. “Metode Penelitian,(Library Research).” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–99.

- Fitriatunnisa, Aida. "Metode Tafsir Muqaran Dilihat Kembali." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 3, no. 4 (2023): 644.
- Fitriyah, Nanda, Ani Safitri, Aprillia Ajeng, and Umar Al-Faruq. "Metode Tafsir Dan Macam-Macamnya." *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir* 1, no. 6 (2024): 251–61.
- Gea, Wasty Prihatin, and Meiman Paskah Saputra Hulu. "Mengatasi Kecemasan Dalam Perspektif Jean Paul Sartre" 2, no. 4 (2024): 1–11.
<https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i4.478>.
- Ghoni, Abdul. "Konsep Tawakal Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam: Studi Komparasi Mengenai Konsep Tawakal Menurut M. Quraish Shihab Dan Yunan Nasution." *An-Nuha* 3, no. 1 (2016): 109–21.
<http://www.ejournal.staimadiun.ac.id/index.php/annuha/article/view/103>.
- Gunawan, Nazla Ramadhani. "PERAN SHOROF DALAM MENAFSIRKAN SURAH ASY-SYARH: ANALISIS BENTUK KATA DAN KAITANNYA DENGAN KONTEKS HISTORIS." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 4, no. 3 (2025): 882–91.
- Gusmawati, Yuli. "Makna Kata Ma'ruf Dan Padanannya Dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Terhadap Penafsiran Al-Maraghi)." *UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 2011, i–64.
- Handayani, Fitri, and Fauzi Fauzi. "Kendala-Kendala Yang Dihadapi Digital Native Dalam Pencarian Informasi." *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi* 15, no. 1 (2023): 31–39.
<https://doi.org/10.37108/shaut.v15i1.766>.

Hidayati, Yusranida, and Muhammad Irwan Padli Nasution. “Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) Di Era Digital: Studi Tentang Dampaknya Pada Gen Z,” n.d.

HUZAIMAH, SYARIFATUL. “OVERTHINKING DAN SOLUSINYA DALAM TAFSIR AL AZHAR.” *Accident Analysis and Prevention* 183, no. 2 (2023): 153–64.

Iii, B A B, A Pendekatan, and Jenis Penelitian. “Iskandar, Metodologi Penelitian Kualitatif (Jakarta: Gaung Persada, 2009) Cet.1 h. 11 22,” n.d., 22–32.

Imbiri, Alfian Alexander Pubelius, and Arthur Huwae. “Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir.” *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 6, no. 1 (2025): 287–94. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index.

Islam, Universitas, Negeri Syekh, Ali Hasan, Ahmad Addary Padangsidimpuan, and Sumatera Utara. “IMPLICATIONS OF FORTUNE IN A HOUSEHOLD IN SURAH AT-TALAQ VERSES 2, 3, 5 AND 7 Windari 1 , Azhari Akmal Tarigan 2 , Muhammad Syukri Albani Nasution 3.” *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 07, no. 01 (2024): 35–48.

ISLAMI, M. ZULFIKRI. *KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS PENAFSIRAN TAṬMA'INNUL QULŪB SEBAGAI OBAT OVERTHINKING DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (ENXIETY)). FAKULTAS SYARIAH, 2023.*

Jannah, Miftahul. “GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-

- QUR'AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-Ayat Kesempitan Jiwa)." *Bk Unesa* 04, no. 03 (2023): 1–8.
- Kamal, Kamal, Muhammad Amri, and Andi Aderus. "Tawakkal Dalam Al-Qur'an." *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan* 3, no. 4 (2022): 259–73.
- Kolkman, René, and Stuart Blackburn. "Sulung." *Tribal Architecture in Northeast India* 5, no. September (2014): 121–25. https://doi.org/10.1163/9789004263925_015.
- Lasmana, Tanjung, and Ayunda Khoiriyati. "Analisis Dampak Pengguna Sosial Media Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa." *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen* 4, no. 1 (n.d.). <https://doi.org/10.55606/jupiman.v1i4.4828>.
- Latifah, Inayatul, and Komarudin Komarudin. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Generasi Z." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 9, no. 11 (2024): 6558–72. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i11.52288>.
- Maharini, Rini, Siti Salma Safitri, Silva Khayrani, Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, and Siti Mutiara Fatimah. "HARMONISASI ANTARA DUNIA DAN AKHIRAT: KAJIAN KRITIS TERHADAP FENOMENA HUSTLE CULTURE PADA GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN" 15, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.825>.
- Mubarok, Rizqy. "RESPONS AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN HIDUP PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISHBĀH" 4, no. 02 (2024): 7823–30.
- Muhajir, Ahmad, and Sadzid Tulic. "Al-Qur'an's Solution in the Quarter Life

- Crisis Phase To Anxiety (Thematic Study of the Qur'an)." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 3 (2022): 248–63.
<https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>.
- Muhammad Abdul Lathif Khalaf, Mahmud Mursi Abdul Hamid Ahmad Abdurraziq Al-Bakri Muhammad Adil Muhammad. *Tafsîr At-Tabari (Al-Tabari) Jami' Al-Bayan 'an Ta'Wil Ayi Al-Qur'an*. Jakarta, Pustaka Azzam. Jilid 25., 2007.
- Muhammad Arsyad, and Noor Hasanah. "Integrasi Nilai Al-Qur'an Dalam Mengatasi Brain Rot Dan Doomscrolling Pada Generasi Z." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 10, no. 1 (2025): 87–105.
<https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.13183>.
- Mukhamad Fathoni, M.Pd.I. *Teknik Pengumpulan Data Penelitian*. Jurnal Keperawatan, 2019.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. PENERBIT PUSTAKA PROGRESSIF, 1984.
- Muzaka, Maimun, Lutfah Mukaromah, Universitas Islam, Negeri Raden, and Mas Said. "Konsep Permasalahan Psikologis Pada Gen-Z : Solusi Qur ' Ani" 5, no. 1 (2025): 71–85.
- Nabila, Tri Yunita, and Ismail Ismail. "TikTok's Impact on Generation Z's Mental Health and Social Relationships." *Journal of General Education and Humanities* 4, no. 3 (August 11, 2025): 1313–26.
<https://doi.org/10.58421/gehu.v4i3.662>.
- Nugraha, AD. "Memahami Pemahaman Perspektif Psikologi Islam." *Indonesian*

Journal of Islamic Psychology 2, no. 1 (2020): 1–22.

Pramesty, Jihan Adira, Sarita Candra Merida, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara, and Jakarta Raya. “Fear of Missing Out (FoMO) Dan Impulsive Buying Pada Generasi Z: Kajian Dalam Fenomena Doom Spending 1, 2” 3, no. 2 (2025): 76–85.

Prof. Dr. H. Abdulmalik AbdulKarim Amrullah. *Tafsir Al-Azhar Jilid 10. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*. Vol. 11, 1990.
<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1>
<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024>
<https://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103>
<http://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>.

Quran, Anxietyin. “(Thematic Study on Quran),” n.d., 1–15.

Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 11*, n.d.

Rohmah, Nur Rulifatur, and M Mahrus. “Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya” 5 (2024): 36–43.

Rokim, Syaeful. “Mengenal Metode Tafsir Tahlili.” *Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 03 (2017): 41–56.
<https://doi.org/10.30868/at.v2i03.194>.

Sany, Ulfi Putra. “Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an.” *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 1 (2022): 1262–78.
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>.

- Shihab, Dr. M. Quraish. *MEMBUMIKAN AL-QUR'AN, Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan, n.d.
- Shihab, M. Quraish. *Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14. Tafsir Al-Mishbah*. Vol. 14, 2006.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Suyuthi, Imam. *Asbabun Nuzul. PUSTAKA AL-KAUTSAR*. PUSTAKA AL-KAUTSAR, n.d.
- Tian Apriliana, "Menghadapi Kegelisahan Hidup Sesuai Anjuran Surat at-Thalaq Ayat 2-3," NU Online, revisi terakhir 15 Maret 2023, <https://islam.nu.or.id/tafsir/menghadapi-kegelisahan-hidup-sesuai-anjuran-surat-at-thalaq-ayat-2-3-SsS39>. Diakses 25 November 2025.
- "Surat At-Talaq Ayat 2," *TafsirWeb.com*, diakses 1 November 2025, <https://tafsirweb.com/10982-surat-at-talaq-ayat-2.html>.
- Sudarmadi Putra, "Taqwa dalam Pemahaman Salafus Shalih," *STIM Surakarta*, 2 Maret 2021, diakses 2 November 2025. <https://www.stimsurakarta.ac.id/2021/03/02/taqwa-dalam-pemahaman-salafus-shalih/mimbar-dosen/>.
- "Surat At-Talaq Ayat 3: Arab-Latin, Terjemah dan Tafsir." *TafsirWeb*. Diakses 2 November 2025. <https://tafsirweb.com/10983-surat-at-talaq-ayat-3.html>.
- Wikipedia Bahasa Indonesia, "Rezeki dalam Islam," diakses 2 November 2025, https://id.wikipedia.org/wiki/Rezeki_dalam_Islam.
- "Surat At-Talaq Ayat 4: Arab-Latin, Terjemah dan Tafsir." *TafsirWeb*. Diakses 2 November 2025. <https://tafsirweb.com/10983-surat-at-talaq-ayat-3.html>.

- Tohis, Reza Adeputra, and Mustahidin Malula. "Metodologi Tafsir Al-Qur'an." *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 2, no. 1 (2023): 12–22.
<https://doi.org/10.30984/mustafid.v2i1.570>.
- Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, Jendri. "Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an." *Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah* 02 No. 2 (n.d.).
<https://jurnalfuad.org/index.php/ishlah/index%0ATipologi>.
- Usr, Makna, D A N Yusr, Dalam Perspektif, Hamka Dan, M Quraish Shihab, Elda Ayumi, Nur Aisah Simamora, and Hotmatua Paralihan. "Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah" 3, no. 2 (2024).
- Yalom, Irvin D, and Modyn Leszcz. "[Pdf] Theory And Practice Of Group Psychotherapy," n.d.
- Yunus, Mahmud. "Kamus Arab Indonesia 2010", (عربي- اندونسي).
- Yusuf, Muhammad Yunan. "Metode Penafsiran Al-Qur'an." *SYAMIL: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)* 2, no. 1 (2014): 11.
<https://doi.org/10.21093/sy.v2i1.492>.
- Zikri, Mhd Abdullah, and Radhiatul Hasnah. "JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara TAFSIR AL-QUR'AN AND METHODS OF INTERPRETING THE AL-QUR'AN," 2025, 10637–44.
<https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : As'ad Fuadi

Tempat/Tanggal Lahir : Magetan, 28 Juli 2004

Alamat Rumah : Desa Sawojajar, Rt.03, Rw.01, Kecamatan Takeran,
Kabupaten Magetan

Nama Ayah : Muttabi'in

Nama Ibu : Nuryani

Alamat Email : mbngantimati12@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

Taman Kanak-Kanak Baitussalam	(2008-2010)
MIN Takeran Magetan	(2010-2016)
MTS Madrasatul Qur'an	(2016-2019)
MA Madrasatul Qur'an	(2019-2022)

Pendidikan Non Formal

Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an Tebuireng Jombang (2016-2022)

Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2022-2023)



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS SYARIAH
Terakreditasi "A" SK BAN-PT Depdiknas Nomor : 157/BAN-PT/Ak-XV/S/II/2013 (Al Ahwal Al Syakhshiyah)
Terakreditasi "B" SK BAN-PT Nomor : 021/BAN-PT/Ak-XIV/S/II/2011 (Hukum Bisnis Syariah)
Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399
Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id/>

BUKTI KONSULTASI

Nama : As'ad Fuadi
NIM/Jurusan : 220204110021/ Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Dosen Pembimbing : Ali Hamdan, M.A., Ph.D.
Judul Skripsi : Tafsir Q.S. Ath-Thalaq Sebagai Solusi Spiritual Sebagai Solusi Spiritual Kecemasan Eksistensial Generasi Z

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	11 September 2025	Proposal Skripsi	A
2.	23 Oktober 2025	Perbaikan Judul, BAB I	A
3.	27 Oktober 2025.	Konsultasi BAB II, III	A
4.	29 Oktober 2025.	Revisi BAB III	A
5.	31 Oktober 2025.	ACC BAB I II III	A
6.	03 November 2025.	Konsultasi BAB IV	A
7.	05 November 2025.	Revisi BAB III, BAB IV	A
8.	06 November 2025.	ACC BAB III, BAB IV	A
9.	07 November 2025.	ACC BAB V	A
10.		ACC BAB I-V	A

Malang, 07 November, 2025

Mengetahui

a.n Dekan

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Ali Hamdan, M.A., Ph.D.

NIP 1976011012011011004