

Relevansi *Mindfulness* dalam Al-Qur'an terhadap Fenomena *Quarter Life Crisis*

Sukmana

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

Email: sukmana@alumni.iiq.ac.id

Muhammad Azizan Fitriana

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

Email: azizan@iiq.ac.id

Ahmad Syukron

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

Email: ahmadsyukron@iiq.ac.id

Article history: Received: January 28, 2025; Revised: April 30, 2025; Accepted: May 26, 2025;
Published: May 31, 2025

Abstract

This study examines the relevance of the concept of mindfulness in the Qur'an to the phenomenon of quarter-life crisis experienced by young Muslims aged 18-29 years. Quarter-life crisis is characterized by anxiety, confusion, and restlessness related to life goals, identity, and personal achievement. Using the thematic interpretation analysis method, this study examines five pairs of Qur'anic mindfulness concepts related to the symptoms of quarter-life crisis: *al-murāqabah* with *al-khauf*, *at-taqwā* with *aḍ-ḍaiq*, *aẓ-ẓikr* with *al-ḥuzn*, *al-khusyū'* with *al-halū'*, and *at-tawakkal* with *aḍ-ḍaiq*. The findings show that the five pairs of concepts are integrated in a holistic approach based on *al-iḥsān* that harmonizes the dimensions of *insāniyyah* (humanity), *rūḥāniyyah* (spirituality), and *rabbāniyyah* (divinity). The novelty of this research lies in the development of a Qur'anic mindfulness framework that not only offers practical strategies for managing psychological symptoms of quarter-life crisis, but also provides a transformative spiritual dimension. Based on the research results, the Qur'anic mindfulness approach centered on *al-iḥsān* has the potential to shift the crisis phase of the young generation into a valuable spiritual development momentum, and contributes to integrating Islamic spiritual values with the latest developmental psychology studies.

Keywords: Quranic Mindfulness, Quarter Life Crisis, Relevance

Abstrak

Penelitian ini mengkaji relevansi konsep *mindfulness* dalam Al-Qur'an terhadap fenomena *quarter life crisis* yang dialami kaum muda Muslim usia 18-29 tahun. *Quarter life crisis* ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan kegelisahan terkait tujuan hidup, identitas, serta pencapaian pribadi. Menggunakan metode analisis tafsir tematik, penelitian ini mengkaji lima pasang konsep *mindfulness* Al-Qur'an yang berkaitan dengan gejala *quarter life crisis*: *al-murāqabah* dengan *al-khauf*, *at-taqwā* dengan *ad-daiq*, *az-ẓikr* dengan *al-ḥuzn*, *al-khusyū'* dengan *al-halū'*, dan *at-tawakkal* dengan *ad-daiq*. Temuan menunjukkan bahwa kelima pasang konsep tersebut terintegrasi dalam pendekatan holistik berbasis *al-ihsān* yang mengharmoniskan dimensi *insāniyyah* (kemanusiaan), *rūḥāniyyah* (spiritualitas), dan *rabbāniyyah* (ketuhanan). Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka *mindfulness* Qur'ani yang tidak hanya menawarkan strategi praktis mengelola gejala psikologis *quarter life crisis*, tetapi juga memberikan dimensi spiritual yang transformatif. Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan *mindfulness* Qur'ani yang berpusat pada *al-ihsān* berpotensi mengalihkan fase krisis generasi muda menjadi momentum pengembangan spiritual yang berharga, serta berkontribusi dalam memadukan nilai-nilai spiritual Islam dengan kajian psikologi perkembangan terkini.

Kata Kunci: *Mindfulness* Qur'ani, *Quarter Life Crisis*, Relevansi

PENDAHULUAN

Fenomena *quarter life crisis* telah menjadi isu yang semakin menonjol di kalangan generasi milenial dan Z, khususnya pada rentang usia 18-29 tahun.¹ Fase transisi dari masa remaja ke dewasa ini ditandai dengan berbagai tantangan psikologis yang signifikan, termasuk kebingungan tentang identitas, ketidakpastian masa depan, dan tekanan sosial yang intens.² Penelitian dari *The Guardian* mengungkapkan bahwa 86% generasi milenial mengalami *quarter life crisis*,³ dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan (61%) berdasarkan survei *LinkedIn*. Faktor-faktor pemicu *quarter life crisis* sangat beragam, termasuk kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat (57%), tekanan akibat belum memiliki rumah (57%), dan tekanan karena belum memiliki pasangan (46%). Keadaan ini dipengaruhi oleh masalah keuangan individu,

¹ Iqomah, Meyritha, and Yoga, "Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood," *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (2023): 94.

² Muhammad Syifa'ussurur et al., "Menemukan Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 54.

³ Azwa Salsabila Anggraeni and Udi Rosida Hijrianti, "Peran Dukungan Sosial Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik," *Cognicia* 11, no. 1 (2023): 16.

yang menyebabkan millennial merasa tidak aman, kecewa, kesepian, dan bahkan depresi.⁴ Dampak *quarter life crisis* dapat sangat serius jika tidak ditangani dengan baik.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta individu berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta mengalami depresi. Lebih mengkhawatirkan lagi, data Sistem Registrasi Sampel Badan Litbangkes 2016 mencatat sekitar 1.800 kasus bunuh diri per tahun, dengan 47,7% korban berusia 10-39 tahun.⁵ Studi terbaru oleh Nabila dan Miftakhul Jannah (2023) terhadap 72 responden dewasa awal di Sidoarjo mengungkapkan berbagai manifestasi *quarter life crisis*: 77,8% mengalami keraguan tentang masa depan, 72,2% merasa putus asa akibat membandingkan diri dengan orang lain, dan 88,9% merasa terjebak dalam situasi sulit.⁶ Fenomena ini diperparah oleh pengaruh media sosial yang mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat dan distorsi realitas.⁷

Berbagai manifestasi *quarter life crisis* tersebut menunjukkan bahwa fenomena ini seringkali menjadi periode refleksi mendalam yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Dalam menghadapi kompleksitas dan dinamika perubahan ini, beberapa pendekatan psikologis telah dikembangkan, di antaranya konsep *mindfulness* yang membantu individu untuk lebih sadar terhadap momen sekarang dan meningkatkan penerimaan terhadap perasaan serta pikiran. Namun, khususnya bagi seorang Muslim yang berpedoman Al-Qur'an dalam setiap aspek kehidupannya, terdapat potensi besar untuk memperkaya pendekatan *mindfulness* dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an.

Secara empiris, *mindfulness* telah terbukti efektif sebagai intervensi psikologis untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental. Meski demikian, pendekatan ini dapat diperkaya dengan dimensi spiritual yang lebih mendalam dan relevan melalui integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam praktiknya bagi umat Muslim. Sebagai pedoman hidup yang komprehensif, Al-Qur'an menyajikan prinsip-prinsip yang dapat memperkaya konsep *mindfulness* konvensional dan memberikan fondasi yang lebih kokoh dalam menghadapi krisis. Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas *mindfulness* dengan pendekatan Islami dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan ketentraman batin.⁸ Namun, masih terdapat kesenjangan dalam literatur

⁴ Zuni FW, "Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millennial," *Pusdiklat PSDM UMM*, <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millennial.html>, accessed January 21, 2024.

⁵ Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *Sehat Negeriku* (2021), <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>, accessed January 30, 2024.

⁶ Nabila Ayu Dwi Kusumaningrum and Miftakhul Jannah, "Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi," *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023): 21.

⁷ Jewellius Kistomi, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis; Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), 51.

⁸ Justin Parrott, "How to Be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation," *Yaqeen Institute for Islamic Research* (2017): 1-24; Elahe Aslami et al., "A Comparative Study of Mindfulness Efficiency Based on Islamic-Spiritual Schemes and Group Cognitive Behavioral Therapy on

mengenai konseptualisasi *mindfulness* berbasis Al-Qur'an secara spesifik dalam konteks *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis konsep *mindfulness* dalam perspektif Al-Qur'an serta relevansinya sebagai intervensi preventif dan terapeutik untuk mengatasi *quarter life crisis*.

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis konten Al-Qur'an untuk mengidentifikasi dan mengintegrasikan konsep-konsep yang relevan dengan *mindfulness* dan aplikasinya dalam konteks *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikologi Islam dan praktis dalam bentuk model intervensi yang *culturally-informed* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada individu Muslim. Urgensi penelitian ini semakin relevan mengingat meningkatnya prevalensi *quarter life crisis* di kalangan generasi muda Muslim dan kebutuhan akan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam intervensi psikologis. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan *body of knowledge* dalam bidang psikologi Islam yang berbasis Al-Qur'an, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan perkembangan dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan format *library research* yang berfokus pada pengumpulan dan analisis dokumen tertulis. Mengingat objek penelitian adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *quarter life crisis* dan implementasi konsep *mindfulness*, penelitian ini menerapkan pendekatan psikologi Al-Qur'an dan pendekatan tematik untuk memadukan prinsip-prinsip psikologi modern dengan ajaran Al-Qur'an dalam memahami fenomena psikologis secara komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan memanfaatkan dua jenis sumber: data primer yang berasal dari kitab-kitab tafsir, dan data sekunder yang mencakup literatur tentang *quarter life crisis*, *mindfulness*, serta kajian psikologi terkait. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, di mana metode deskriptif digunakan untuk menguraikan pemikiran para mufasssir, sedangkan metode analitis diterapkan untuk melakukan pemeriksaan dan analisis konseptual terhadap makna-makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an terkait implementasi *mindfulness* sebagai solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Mindfulness*

Secara etimologis dan historis, *mindfulness* berakar dari tradisi timur, khususnya ajaran Buddhisme.⁹ Istilah ini berasal dari bahasa Pali "*sammā-sati*" yang berarti "kesadaran yang benar; pikiran yang aktif dan waspada," yang terdiri dari kata "*sati*"

Reduction of Anxiety and Depression in Pregnant Women," *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery* 5, no. 2 (2017): 144–152.

⁹ Tis'a Muharrani, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Work-Life Balance Melalui Mediasi Regulasi Emosi (Studi Pada Air Traffic Controller Bandara Internasional Soekarno-Hatta), Tesis" (Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, 2023), 25.

(Pali) dan *"smṛti"* (Sanskerta). Dalam konteks ilmiah, Thomas William Rhys Davids pertama kali menerjemahkannya ke dalam bahasa Inggris sebagai *"awareness"* atau *"kesadaran"* dalam karyanya *"sutta buda."*¹⁰

Kabat-Zinn kemudian mengembangkan *mindfulness* menjadi versi sekuler yang tidak terikat pada agama atau tradisi tertentu.¹¹ Hal ini sejalan dengan pendapat Duddy Fachrudin yang menyatakan bahwa konsep *living in the present moment* terdapat dalam berbagai agama dan tradisi di seluruh dunia, termasuk dalam tradisi Jawa yang mengenal istilah *"eling"* (sadar).¹² Beberapa ahli seperti Brown dan Ryan, Shapiro, serta Baer memberikan definisi yang serupa tentang *mindfulness* sebagai kesadaran yang terfokus pada pengalaman saat ini dengan penerimaan tanpa penilaian.¹³

Dalam konteks psikologi kontemporer, *mindfulness* dipandang sebagai proses psikologis dan meditasi yang dapat meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap proses kognitif, emosi, dan pengalaman tubuh. Inti dari *mindfulness* adalah menjaga kesadaran penuh terhadap fokus perhatian dan mengarahkannya pada sumber kebahagiaan batin. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan eudaimonia psikologis dengan mengintegrasikan pemahaman dan respons adaptif terhadap proses mental yang mendasari distress emosional dan perilaku maladaptif.¹⁴

Aspek-aspek *mindfulness* merupakan komponen penting yang membentuk praktik *mindfulness* dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Menurut Lacie White (2014), *mindfulness* memiliki lima atribut utama: pengalaman saat ini (*experience of being present*), kesadaran (*awareness*), penerimaan (*acceptance*), perhatian (*attention*), dan proses transformasi (*transformative process*).¹⁵ Langer (2016) menambahkan empat aspek lain yang meliputi kemampuan memperhatikan dari berbagai sudut pandang, menganggap informasi sebagai hal baru, memberikan perhatian saat menerima informasi, dan membentuk kategori-kategori baru untuk pemahaman yang lebih baik.¹⁶

Germer (2005), mengutip Brown dan Ryan (2003), menekankan bahwa komponen *mindfulness* mencakup kesadaran tertinggi yang terdiri dari kesadaran (*awareness*) dan

¹⁰ Jarman Arroisi and Maulana Dzunnurraïn, "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam," *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023): 122–123.

¹¹ Muharrani, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Work-Life Balance Melalui Mediasi Regulasi Emosi (Studi Pada Air Traffic Controller Bandara Internasional Soekarno-Hatta), Tesis," 25.

¹² Duddy Fachrudin, "Mindfulness Dalam Perspektif Islam," *Mindfulnessia*, last modified 2017, <https://www.mindfulnessia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>.

¹³ Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 824; Ruth A. Baer et al., "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness," *Assessment* 13, no. 1 (2006): 28.

¹⁴ Scott R Bishop et al., "Mindfulness: A Proposed Operational Definition," *Clinical Psychology: Science and Practice* 157, no. 3 (2004): 230.

¹⁵ Lacie White, "Mindfulness in Nursing: An Evolutionary Concept Analysis," *JAN: Journal of Advanced Nursing* (2013): 4.

¹⁶ Dewi Khurun Aini et al., "How Do They Deal with the Pandemic? The Effect of Secure Attachment and Mindfulness on Adolescent Resilience," *Psikohumaniora* 6, no. 1 (2021): 105.

pemusatan perhatian (*attention*), pengalaman saat ini, dan penerimaan.¹⁷ Secara keseluruhan, berbagai aspek *mindfulness* ini berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui latihan yang konsisten. Integrasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dan terapi psikologis tidak hanya membantu mengatasi tekanan emosional tetapi juga membuka akses ke sumber daya batin yang mendukung wawasan, transformasi, dan penyembuhan.

Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan fenomena yang umumnya dialami oleh individu berusia 18-29 tahun, khususnya pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*).¹⁸ Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, berawal dari pengalaman pribadi Wilner tentang kegelisahan masa depan setelah menyelesaikan pendidikan.¹⁹ *Quarter life crisis* muncul sebagai respon terhadap berbagai kebutuhan dan perubahan signifikan dalam hidup, seperti kemandirian finansial, karir, dan pembentukan identitas diri. Fenomena ini beralih dari transisi sosial dan ekonomi yang signifikan pada awal abad ke-19, di mana globalisasi dan peningkatan taraf hidup menciptakan kompleksitas dan tuntutan hidup yang semakin tinggi.²⁰

Menurut Nash dan Murray, tidak semua individu mengalami *quarter life crisis*, karena ada dua tipe respon yang berbeda dalam menghadapi masa transisi ini. Tipe pertama menunjukkan respon yang santai dan adaptif, sementara tipe kedua menunjukkan respon yang cemas dan panik, yang kemudian berkembang menjadi *quarter life crisis*.²¹ Gejala *quarter life crisis* meliputi perasaan tidak berdaya, kesepian, isolasi, keraguan, ketakutan akan kegagalan, kebingungan, dan kecemasan. Permasalahan utama yang dihadapi meliputi ketidakselarasan antara mimpi dan harapan, dilema dalam mengejar kepentingan akademis, pencarian makna spiritual, serta penentuan arah karir dan pekerjaan.²²

Penting untuk dipahami bahwa *quarter life crisis* bukanlah gangguan mental, melainkan fase perkembangan yang normal namun dapat berdampak signifikan pada

¹⁷ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, and Paul R. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy* (New York: The Guilford Press, 2005), 6.

¹⁸ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.

¹⁹ Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: TarcherPerigee, 2001), 3.

²⁰ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 5.

²¹ Robert J. Nash and Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making* (San Francisco: Jossey-Bass, 2010), 204.

²² Dian Novita Siswanti et al., "Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga,'" *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 5 (2023): 953.

kesehatan mental dan emosional individu. Fase ini sering muncul saat transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, di mana individu menghadapi realitas yang lebih kompleks dibandingkan dengan lingkungan pendidikan yang terstruktur. Oleh karena itu, pemahaman tentang gejala *quarter life crisis* dan pencarian bantuan profesional bila diperlukan menjadi hal yang krusial bagi individu yang mengalaminya.

Al-Qur'an memang tidak secara eksplisit menyebutkan frasa "*quarter life crisis*" karena istilah ini merupakan konstruk modern. Meskipun demikian, terdapat sejumlah konsep dan terma dalam Al-Qur'an yang dapat dianggap paralel atau relevan dengan fenomena tersebut. Beberapa konsep yang berkaitan dengan perasaan-perasaan yang muncul dalam *quarter life crisis*—seperti takut, cemas, khawatir, sedih, kecewa, putus asa, dan frustrasi—dapat ditemukan dalam terma-terma Al-Qur'an seperti *al-khauf*, *al-ḥuzn*, *ad-daiq*, dan *al-halū*.

Kata Kunci Ayat-ayat Al-Qur'an tentang *Mindfulness*

Dalam memahami konsep *mindfulness* dari perspektif Al-Qur'an, penting untuk mengidentifikasi kata-kata kunci yang terkait dengan kesadaran, perhatian penuh, dan kehadiran pikiran dalam momen sekarang. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup yang komprehensif, memiliki beragam terminologi yang secara konseptual memiliki keselarasan dengan prinsip-prinsip *mindfulness* dalam psikologi modern. Beberapa kata kunci dalam bahasa Arab yang memiliki makna dan nuansa yang berkaitan dengan *mindfulness* dapat ditemukan dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Pemahaman terhadap kata-kata kunci ini akan membantu mengungkap bagaimana Al-Qur'an telah menawarkan konsep kesadaran diri yang mendalam jauh sebelum *mindfulness* dikenal dalam kajian psikologi kontemporer.

Kata kunci *mindfulness* yang pertama yaitu "*murāqabah*", istilah ini berasal dari akar kata *ra-qa-ba* (رَقَبَ), memiliki makna dasar menjaga dan mengawasi dengan penuh perhatian.²³ Dalam tradisi Arab kuno, kata ini merujuk pada praktik mengamati bintang-bintang di langit malam sebagai panduan perjalanan, yang mencerminkan tingkat perhatian dan kesadaran yang mendalam.²⁴ Meskipun kata "*murāqabah*" tidak muncul secara eksplisit dalam Al-Qur'an, konsepnya hadir melalui berbagai derivasi kata yang tersebar dalam 22 ayat di 13 surah yang berbeda.²⁵ Salah satu derivasi yang paling relevan adalah kata "*raqīb*" (رَقِيبٌ) yang muncul lima kali dalam Al-Qur'an, menggambarkan konsep pengawasan Allah terhadap hamba-Nya.²⁶ Dalam QS. an-Nisā' [4]: 1, istilah ini bermakna kesadaran akan pengawasan Allah yang konstan terhadap setiap aspek

²³ Ḥasan Al-Muṣṭafawī, *Al-Taḥqīq Fī Kalimāt Al-Qur'ān Al-Karīm*, Juz 4, 1st ed. (Teheran: Wizārah al-Thiqāfah wa al-Irshād al-Islāmī, 1995), 200–204.

²⁴ Muḥammad ibn Mukarram ibn Al-Manzūr, *Lisān Al-'Arab*, Jilid 9, 3rd ed. (Beirūt: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414), 424–428.

²⁵ Muḥammad Fu'ād 'Abd Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm* (Istanbul: Al-Maktabah al-Islāmiyyah, 1984), 323.

²⁶ Ar-Rāghib Al-Iṣfahānī, *Mufradāt Alfāz Al-Qur'ān*, 4th ed. (Beirūt: Ad-Dār asy-Syāmiyyah, 2009), 363.

kehidupan manusia.²⁷ Relevansi *murāqabah* dengan *mindfulness* terletak pada penekanannya terhadap kesadaran penuh dan perhatian mendalam. Meskipun *mindfulness* dalam psikologi modern lebih fokus pada kesejahteraan mental dan emosional, *murāqabah* memperkaya konsep ini dengan dimensi spiritual melalui kesadaran akan hubungan dengan Allah.

Konsep kedua yang sangat penting adalah *at-taqwā*. Istilah ini, yang berasal dari akar kata *waqā – yaqī*, muncul sebanyak 259 kali dalam Al-Qur'an dengan berbagai turunannya.²⁸ Secara fundamental, *taqwā* mengandung makna menjaga atau melindungi diri dari sesuatu yang membahayakan,²⁹ yang dalam konteks spiritual berarti menjauhkan diri dari azab Allah.³⁰ Namun sebagaimana dijelaskan oleh Hamka, konsep *taqwā* memiliki dimensi yang lebih dalam dari sekedar rasa takut. *Taqwā* merepresentasikan kesadaran multidimensi yang mencakup aspek spiritual dan psikologis, termasuk cinta, kasih sayang, harapan, kepasrahan, dan keberanian.³¹ Hal ini sejalan dengan prinsip *mindfulness* yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini. Relevansi *taqwā* dengan *mindfulness* terletak pada aspek kesadaran mendalam terhadap konsekuensi setiap tindakan. Seseorang yang bertakwa pada hakikatnya adalah individu yang memiliki *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap keutuhan Allah dan merupakan perwujudan dari setiap perbuatannya. Konsep ini memperkaya pemahaman tentang *mindfulness* dalam konteks Islam, di mana kesadaran tidak hanya diarahkan pada momen saat ini, tetapi juga pada dimensi spiritual dan konsekuensi ukhrawi dari setiap tindakan.

Konsep ketiga yang fundamental dalam memahami *mindfulness* dari perspektif Al-Qur'an adalah *az-ẓikr*. Istilah ini, yang berasal dari kata *zakara – yaẓkuru – ẓikran*, muncul sebanyak 282 kali dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuk derivasinya.³² Secara etimologi, *az-ẓikr* memiliki makna dasar mengingat atau menyebut, namun dalam konteks yang lebih luas mencakup dimensi yang sangat kaya kondisi kesadaran mendalam di mana seseorang selalu mengingat dan memikirkan Zat, Sifat, dan Perbuatan Allah. Proses ini melibatkan perenungan dan penghayatan spiritual, mulai dari pengagungan, penyucian, pemahaman, hingga perlindungan. Secara terminologis, *zikir* melampaui sekedar penyebutan nama Allah secara lisan. Ia merupakan yang memungkinkan individu untuk menyadari kehadiran dan kekuasaan Allah secara utuh,³³

²⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol 12, 3rd ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 335–336.

²⁸ Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm*, 758–761.

²⁹ Muhammad Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*, 1st ed. (Bandung: Penerbit Mizan, 2007), 177.

³⁰ Wahbah Az-Zuhailī, *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syarī'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 1, 1st ed. (Beirūt: Dār al-Fikr, 1991), 74.

³¹ Haji Abdul Malik Karim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1 (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1982), 115.

³² Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm*, 270–275.

³³ MS. Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, 1st ed. (Mataram: Sanabil, 2022), 17.

sebagaimana tercermin dalam QS. ar-Ra'd [13]: 28 yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Relevansi zikir dengan *mindfulness* terletak pada aspek kesadaran penuh dan kehadiran dalam momen sekarang. Jika *mindfulness* dalam psikologi modern menekankan pada kesadaran tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini, zikir memperkaya konsep ini dengan dimensi spiritual yang mendalam. Praktik zikir tidak hanya membawa kesadaran pada momen kekinian, tetapi juga menghadirkan ketenteraman hati melalui koneksi spiritual dengan Allah.

Konsep *keempat* yang menjadi kata kunci *mindfulness* yaitu *al-khusyū'*. Jika *az-ẓikr* menekankan pada aspek mengingat dan kesadaran akan kehadiran Allah, maka *khusyū'* lebih mengarah pada manifestasi kesadaran tersebut dalam bentuk ketundukan dan kerendahan hati yang mendalam, baik secara fisik maupun spiritual. Secara etimologis, *khusyū'* berasal dari kata "*kha - sya - 'a*" yang bermakna diam dan tenang,³⁴ berkaitan erat dengan konsep *ad-darā'ah* yang berarti tunduk dan patuh. Meskipun keduanya memiliki makna esensial yang sama yaitu kerendahan hati dan ketundukan, *khusyū'* lebih menekankan pada aspek fisik seperti gesture tubuh, sementara *ad-darā'ah* lebih berkaitan dengan aspek batin.³⁵ Para ulama telah memberikan definisi yang beragam namun saling melengkapi tentang konsep *khusyū'*. Al-Ḥasan al-Baṣrī mengartikannya sebagai perasaan takut yang senantiasa ada dalam hati, Al-Junaid al-Baghdādī memaknainya sebagai ketundukan hati kepada Allah, sementara al-Ghazālī memperluas definisi tersebut dengan mencakup enam aspek yaitu kehadiran hati, pemahaman, pengagungan, rasa gentar, harapan, dan rasa malu kepada Allah.³⁶ Sa'īd Ibn Jubair menambahkan dimensi praktis dengan mendefinisikannya sebagai kondisi fokus total dalam salat hingga tidak menyadari keadaan sekitar.³⁷ Relevansi antara *khusyū'* dan *mindfulness* terletak pada aspek fokus dan kesadaran penuh terhadap momen sekarang. *Khusyū'* dapat dipandang sebagai bentuk spiritual dari *mindfulness*, di mana fokus dan kesadaran diarahkan secara khusus pada hubungan dengan Tuhan.

Setelah membahas konsep *khusyū'* yang menekankan pada ketundukan dan kehadiran Ilahi, kata kunci *kelima*, konsep *at-tawakkal* hadir memberikan dimensi kepasrahan dan ketergantungan total kepada Allah yang menyertai usaha maksimal. Para ulama memberikan definisi yang mendalam tentang konsep ini. Imam al-Ghazālī mendefinisikannya sebagai penyandaraan diri kepada Allah saat menghadapi kepentingan, kesukaran, dan bencana dengan jiwa dan hati yang tenang.³⁸ Sementara Ibnu Qayyim al-Jauziyyah melihat *tawakkal* sebagai amalan dan penghambaan hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, yang menurutnya merupakan separuh dari agama bersama dengan inabah.³⁹ Dalam Al-Qur'an, kata yang berakar dari

³⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Jilid 9*, 4th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 147.

³⁵ Al-Iṣfahānī, *Mufradāt Alfāz Al-Qur'ān*, 283.

³⁶ Abdul Aziz Dahlan (Editor), *Ensiklopedi Hukum Islam, Vol. III* (Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1997), 938.

³⁷ Abū Ḥāmid Al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm Ad-Dīn, Jilid II* (Kairo: Dār at-Taqwā, 2000), 257.

³⁸ Abū Ḥāmid Al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm Ad-Dīn, Jilid IV* (Kairo: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.), 259.

³⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madārij As-Sālikīn, Juz 2* (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2003), 95.

“wa – ka – la” dan derivasinya muncul sebanyak 84 kali dalam 22 surah berbeda.⁴⁰ Relevansi *tawakkal* dengan *mindfulness* terletak pada aspek menghadirkan kesadaran penuh, ketenangan, dan penerimaan dalam proses penyerahan diri kepada Allah. *Mindfulness* yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini dapat memperkuat praktik *tawakkal*, sehingga kepasrahan yang dilakukan bukan sekadar pasif, melainkan didasari oleh kesadaran penuh dan usaha maksimal.

Terakhir, konsep ihsan hadir sebagai puncak kesadaran spiritual dalam memahami *mindfulness* dari perspektif Al-Qur'an. Kata *al-ihsān* dan derivasinya muncul sebanyak 108 kali dalam Al-Qur'an, tersebar dalam 101 ayat dan 36 surat.⁴¹ Meskipun secara umum diartikan sebagai “melakukan kebaikan”, makna *al-ihsān* memiliki spektrum yang luas dan kontekstual. Dalam kaitannya dengan *mindfulness*, definisi *al-ihsān* yang paling relevan merujuk pada hadis Jibril a.s., di mana Nabi Muhammad ﷺ menjelaskan bahwa ihsan adalah menyembah Allah seolah-olah melihat-Nya, dan jika tidak bisa melihat-Nya, maka yakin bahwa Allah selalu melihat kita.⁴² Hubungan antara ihsan dan *mindfulness* terletak pada aspek kesadaran penuh dalam beribadah. Rukun ihsan yang pertama - beribadah seolah-olah melihat Allah - mencerminkan fokus total pada kehadiran Allah dalam setiap aktivitas ibadah. Sementara rukun kedua - keyakinan bahwa Allah selalu melihat - memperkuat praktik *mindfulness* dengan menumbuhkan kesadaran bahwa setiap tindakan dan niat selalu dalam pengawasan Allah. Konseptualisasi ihsan ini membuka peluang pengembangan intervensi psikologis berbasis *mindfulness* yang sesuai dengan konteks ajaran Islam. Dengan demikian, ihsan dapat dipandang sebagai tingkatan tertinggi dari kesadaran spiritual yang mengintegrasikan seluruh konsep sebelumnya.

Analisis Korelasi *Mindfulness* dalam Al-Qur'an dengan *Quarter Life Crisis*

Korelasi antara *mindfulness* dalam Al-Qur'an dengan fenomena *quarter life crisis* dapat ditelaah melalui konsep *al-murāqabah* (kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Ilahi) dalam mengatasi *al-khauf* (perasaan takut). Al-Qur'an menawarkan kerangka spiritual-psikologis yang komprehensif melalui beberapa aspek. *Pertama*, konsep *al-murāqabah* yang tertuang dalam Surah an-Nisā' ayat 1⁴³ dan Surah al-Ḥadīd ayat 4⁴⁴

⁴⁰ Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm*, 762–763.

⁴¹ Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāz Al-Qur'ān Al-Karīm*, 202–205.

⁴² Lihat hadis Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'il Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, Juz 1 (Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993), *Kitāb al-Īmān*, Bāb *Su'āl Jibrīl an-Nabiyya* ﷺ *'an al-Īmān wa al-Islām wa al-Iḥsān wa 'Ilmi as-Sā'ah*, no. 50, 27.

⁴³ Firman Allah ﷻ:

... إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝

“...Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.” (QS. an-Nisā' [4]: 1)

⁴⁴ Firman Allah ﷻ:

menekankan kesadaran akan pengawasan Allah yang konstan. Menurut tafsir Az-Zuhaili, ini menjadi landasan sikap *murāqabah* kepada Allah⁴⁵ yang dapat membantu individu mengembangkan perspektif lebih luas dan makna hidup lebih dalam, sehingga mengurangi kecemasan dalam fase *quarter life crisis*. Kedua, konsep *al-khauf* dalam Surah Al-Baqarah ayat 155⁴⁶ paralel dengan berbagai manifestasi kecemasan dalam *quarter life crisis*. Ibnu Kaṣīr menafsirkan bahwa ujian dari Allah dapat hadir dalam beragam bentuk,⁴⁷ termasuk ketidakpastian karir dan hubungan yang umum dialami kaum muda. Az-Zuhaili menekankan fungsi psikologis ayat-ayat tersebut dalam membangun resiliensi,⁴⁸ sementara Hamka memberikan kontekstualisasi historis yang aplikatif untuk tantangan sosio-politik kontemporer.⁴⁹

Dengan demikian, *mindfulness* melalui konsep *al-murāqabah* menjadi strategi koping efektif menghadapi *quarter life crisis*. Kesadaran akan kehadiran Allah yang konstan, sebagaimana ditafsirkan Hamka, memberikan ketenangan dan arah dalam menghadapi ketidakpastian sekaligus membangun kesadaran diri dan resiliensi yang diperlukan dalam fase transisi ini.

Konsep *at-Taqwā* (Ketakwaan) Berkaitan Erat dengan Upaya Mengatasi *ad-Daiq* (Kesempitan) dalam Konteks *Quarter Life Crisis*

Selanjutnya, korelasi juga dapat dilihat melalui konsep *at-taqwā* (ketakwaan) dalam mengatasi *ad-daiq* (kesempitan) selama fase *quarter life crisis*. QS. al-Ḥasyr [59]: 18⁵⁰

هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمُوتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ٤

"Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa. Kemudian, Dia bersemayam di atas 'Arasy. Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar darinya serta apa yang turun dari langit dan apa yang naik ke sana.710) Dia bersamamu di mana saja kamu berada. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. al-Ḥadīd [57]: 4)

⁴⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 4 (Beirut: Dār al-Fikr, 1991), 227.

⁴⁶ Firman Allah ﷻ:

وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar." (QS. al-Baqarah [2]: 155)

⁴⁷ Abū al-Fidā' Ismā'il ibn 'Umar ibn Kaṣīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, Jilid 1, 2nd ed. (Riyāḍ: Dār Ṭaibah, 1999), 467.

⁴⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 2 (Beirut: Dār al-Fikr, 1991), 40.

⁴⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982), 351.

⁵⁰ Firman Allah ﷻ:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ١٨

tentang takwa dan QS. an-Nahl [16]: 127⁵¹ tentang *ad-daiq* menunjukkan pendekatan holistik dalam menghadapi tantangan psikologis pada masa transisi ini.

Az-Zuhaili menafsirkan ayat takwa sebagai perintah evaluasi diri dan persiapan masa depan,⁵² yang sangat relevan dengan kebutuhan orientasi hidup dalam *quarter life crisis*. Sementara itu, Ibnu Kaşir menginterpretasikan ayat *ad-daiq* sebagai pembelajaran kesabaran dan pengendalian diri yang dapat menjadi strategi manajemen stres.⁵³ Hamka memperluas pemahaman takwa mencakup aspek spiritual seperti keikhlasan, tawakal, dan sabar,⁵⁴ yang berkorelasi dengan anjuran kesabaran dalam ayat *ad-daiq*.

Integrasi kedua ayat ini menawarkan kerangka pembangunan ketahanan psikologis melalui *mindfulness* spiritual. Ayat takwa mendorong kesadaran akan pengawasan Allah, sementara ayat *ad-daiq* menegaskan kesabaran bersumber dari-Nya - sejalan dengan temuan psikologi modern bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi krisis.⁵⁵ Pendekatan komprehensif ini menggabungkan *mindfulness* spiritual, manajemen emosi, dan pengembangan resiliensi yang diperlukan untuk mengatasi kompleksitas psikologis *quarter life crisis*.

Praktik *az-Zikr* (Mengingat Allah) Memiliki Hubungan Erat dengan Pengurangan *al-Huzn* (Kesedihan) Yang Kerap Dialami dalam Fase *Quarter Life Crisis*

Aspek ketiga yang dapat dijelaskan adalah hubungan praktik *az-zikr* (mengingat Allah) dengan pengurangan *al-huzn* (kesedihan) dalam fase *quarter life crisis*. QS. ar-Ra'd [13]: 28⁵⁶ menegaskan bahwa mengingat Allah membawa ketentraman hati, yang

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan." (QS. al-Ḥasyr [59]: 18)

⁵¹ Firman Allah ﷻ:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ١٢٧

"Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan." (QS. an-Nahl [16]: 127)

⁵² Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Asy-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 28 (Beirut: Dar al-Fikr, 1991), 104.

⁵³ Abū al-Fidā' Ismā'il ibn 'Umar ibn Kaşir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, Jilid 4, 2nd ed. (Riyāḍ: Dār Ṭaibah, 1999), 615.

⁵⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1, 7270–7272.

⁵⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol 14, 3rd ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 129.

⁵⁶ Firman Allah ﷻ:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

menurut az-Zuhaili dapat melenyapkan kegalauan⁵⁷ – sangat relevan dengan gejala emosional *quarter life crisis* yang ditandai kesedihan dan kecemasan.

Hamka memperluas pemahaman ini dengan menjelaskan bahwa zikir dapat menghilangkan berbagai bentuk kegelisahan, memberikan pendekatan holistik dalam mengelola kompleksitas emosional.⁵⁸ Hal ini diperkuat oleh QS. Yūsuf [12]: 86⁵⁹ dan tafsir Ibnu Kašīr yang menggambarkan model ketergantungan pada Allah dalam menghadapi kesulitan,⁶⁰ aplikatif sebagai kerangka makna menghadapi kesulitan *quarter life crisis*.

Az-Zuhaili dan Hamka memposisikan zikir sebagai strategi koping yang menekankan kemandirian emosional dan ketergantungan pada sumber daya spiritual. Quraish Shihab memandangnya sebagai tindakan komprehensif yang melibatkan seluruh aspek diri,⁶¹ sejalan dengan pengembangan kebutuhan diri dalam *quarter life crisis*. Lebih jauh lagi, hadis qudsi riwayat Abū Hurairah tentang kedekatan Allah dengan hamba yang berzikir⁶² menjadi landasan membangun resiliensi melalui keyakinan akan dukungan ilahiah. Integrasi ini menawarkan kerangka spiritual-psikologis yang komprehensif untuk mengembangkan strategi koping efektif dan meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*.

Konsep *al-Khusyū'* (Kerendahan dan Ketundukan Hati) dapat Berperan Penting dalam Mengatasi Perasaan *al-Halū'* (Kecemasan, Kegelisahan, dan Ketidaksabaran) Yang Sering Muncul Selama *Quarter Life Crisis*

Aspek selanjutnya yang dapat dijelaskan adalah peran konsep *al-khusyū'* (kerendahan dan ketundukan hati) dalam mengatasi *al-halū'* (kecemasan, kegelisahan,

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. ar-Ra’d [13]: 28)

⁵⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Asy-Syar’ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 13 (Beirut: Dār al-Fikr, 1991), 165.

⁵⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982), 3761.

⁵⁹ Firman Allah ﷻ:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَخْزِيَّةَ إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تُعْلَمُونَ ٨٦

“Dia (Ya’qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.” (QS. Yūsuf [12]: 86)

⁶⁰ Kašīr, *Tafsir Al-Qur’ān Al-‘Azīm*, Jilid 4, 405.

⁶¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol 1, 5th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 362.

⁶² “Dari Abū Hurairah raḍiyallāhu ‘anhū berkata, “Nabi ﷺ bersabda: Allah ﷻ berfirman: “Aku berada dalam prasangka hamba-Ku, dan Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku mengingatkannya dalam diri-Ku, dan jika ia mengingat-Ku dalam perkumpulan, maka Aku mengingatkannya dalam perkumpulan yang lebih baik daripada mereka, jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sejangkal, maka Aku mendekatkan diri kepadanya sehasta, dan jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sehasta, Aku mendekatkan diri kepadanya sedepa, jika ia mendatangi-Ku dalam keadaan berjalan, maka Aku mendatangkannya dalam keadaan berlari.” (HR. Bukhārī dan Muslim)

dan ketidaksabaran) selama *quarter life crisis*. QS. al-Mu'minūn [23]: 1-2⁶³ dan QS. al-Baqarah [2]: 45-46⁶⁴ menjelaskan *al-khusyū'* sebagai manifestasi *mindfulness* Islam yang melibatkan kesadaran penuh, fokus mental, dan keterlibatan intens spiritual dalam ibadah, khususnya salat. Sementara itu, QS. al-Ma'ārij [70]: 19-23⁶⁵ menggambarkan *al-halū'* sebagai kecenderungan manusia terhadap kegelisahan dan ketidaksabaran saat menghadapi kesulitan.

Dalam konteks *quarter life crisis*, *al-khusyū'* berperan sebagai mekanisme penyeimbang terhadap gejala *al-halū'*. Ketenangan dan fokus dari praktik *mindfulness* Islam melalui salat dan zikir menjadi penawar bagi kegelisahan yang dialami selama fase transisi ini.⁶⁶ Kesadaran akan realitas akhirat yang menjadi bagian integral dari *al-khusyū'*⁶⁷ memberikan perspektif yang lebih luas, membantu individu melampaui fokus sempit pada kesulitan jangka pendek yang menjadi ciri *al-halū'*.

Al-khusyū' juga berpotensi meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam mengelola gejolak krisis *quarter life*. Pendekatan ini menawarkan strategi holistik dengan menggabungkan praktik keagamaan dan pengembangan keterampilan coping psikologis. Konsistensi dalam praktik spiritual, terutama salat, memberikan struktur dan stabilitas yang dibutuhkan selama periode ketidakpastian ini. Hal ini sejalan dengan pemikiran Ibn Arabi dan Ibn Sina yang meyakini bahwa salat merupakan salah satu cara mendapatkan ilham dan *mukasyafah*, sebab salat mampu mencerminkan gerakan secara zahir dan menghasilkan batin yang tenang.⁶⁸ Dengan demikian, praktik salat yang konsisten tidak

⁶³ Firman Allah ﷻ:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ٢

"1. Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin, 2. (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam salatnya." (QS. al-Mu'minūn [23]: 1-2)

⁶⁴ Firman Allah ﷻ:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ٤٦

"45. Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, 46. (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan hanya kepada-Nya mereka kembali." (QS. al-Baqarah [2]: 45-46)

⁶⁵ Firman Allah ﷻ:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ٢٢ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ٢٣ ﴾

"19. Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. 20. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. 21. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, 22. kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, 23. yang selalu setia mengerjakan salatnya." (QS. al-Ma'ārij [70]: 19-23)

⁶⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982), 7633-7634.

⁶⁷ Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Jāmi' Al-Bayān 'an Ta'wīl Āy Al-Qur'ān*, Jilid 2 (Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, n.d.), 22.

⁶⁸ Muhsin, "Titik Temu Sufisme dan Psikologi; Kajian Atas Qs. Al-Fajr: 27-30," *REVELATIA: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2021): 87.

hanya menjadi ritual formal, tetapi juga mendorong pertumbuhan spiritual dan psikologis sebagai fondasi yang kuat dalam menavigasi fase transisi kehidupan.

Konsep *at-Tawakkal* (Berserah Diri kepada Allah) Memiliki Hubungan Erat dengan Pengurangan *ad-Ḍaiq* (Kesempitan) Yang Dialami dalam Fase *Quarter Life Crisis*

Aspek penting lainnya adalah hubungan antara konsep *at-tawakkal* (berserah diri kepada Allah) dengan pengurangan *ad-ḍaiq* (kesempitan) dalam fase *quarter life crisis*. QS. at-Ṭalāq [65]: 2-3⁶⁹ menjelaskan tawakal sebagai kesadaran penuh akan ketergantungan kepada Allah dan keyakinan akan kecukupan dari-Nya, sementara QS. an-Naḥl [16]: 127⁷⁰ berbicara tentang menghadapi kesulitan dengan sabar dan tidak bersempit dada.

Dalam konteks krisis *quarter life* yang sangat parah, tawakal berperan sebagai mekanisme penanggulangan yang efektif. Keyakinan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan setelah berikhtiar optimal dapat mengurangi kecemasan yang berlebihan⁷¹ tentang masa depan dalam karir, hubungan, atau pencarian makna hidup. Sementara pemahaman *ad-ḍaiq* membantu mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan dan ekspektasi sosial.⁷²

Tawakal mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan penerimaan, mengalihkan fokus dari kekhawatiran hasil akhir ke proses yang dijalani. Integrasi kedua konsep ini membantu membangun perspektif yang seimbang dan resiliensi yang kuat. Melalui tawakal, individu menemukan ketenangan dalam ketidakpastian, sementara pemahaman *ad-ḍaiq* memberikan strategi praktis mengelola tekanan. Pendekatan holistik ini tidak hanya membantu mengelola kecemasan, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi dan penguatan iman, menjadikan *quarter life crisis* sebagai periode transformatif yang berpotensi positif.

Kultivasi *al-Iḥsān* sebagai Pendekatan Holistik *Mindfulness*

Aspek terakhir dan paling komprehensif yang perlu dianalisis adalah *al-iḥsān* sebagai pendekatan *mindfulness* holistik dalam menghadapi *quarter life crisis*. *Al-iḥsān*,

⁶⁹ Firman Allah ﷻ:

... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَالِعُ أَمْرُهُ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝ ٣

"Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, 3. dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu." (QS. at-Ṭalāq [65]: 2-3)

⁷⁰ Firman Allah ﷻ:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ۝ ١٢٧

"Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan." (QS. an-Naḥl [16]: 127)

⁷¹ Az-Zuhailī, *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, Jilid 28, 272.

⁷² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3991.

sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi Muhammad ﷺ, adalah “Engkau beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, dan jika kamu tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu”.⁷³ Konsep ini melampaui definisi sederhana “berbuat baik” untuk mencakup kesadaran mendalam akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.

Al-ihsān menjadi inti iman yang menghimpun semua hakikat tempat persinggahan *iiyyāka na’budu wa iiyyāka nasta’in*.⁷⁴ Dalam menghadapi fenomena *quarter life crisis*, pendekatan ini mendorong individu untuk melihat setiap aspek kehidupan - termasuk kebimbangan karir, krisis identitas, dan kegelisahan masa depan - sebagai bentuk ibadah dan kesempatan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, alih-alih memandang ketidakpastian dan perubahan sebagai ancaman, individu dapat memandangnya sebagai peluang pertumbuhan spiritual.

Pemahaman ini diperkaya oleh Prof. Dr. Khairunnas Rajab yang menggambarkan ihsan sebagai model kesadaran yang mengharmoniskan aspek *insāniyyah* (kemanusiaan), *rūḥāniyyah* (spiritualitas), dan *rabbāniyyah* (ketuhanan).⁷⁵ Beliau menguraikan berbagai dimensi ihsan yang saling berkaitan - ihsan iman, Islam, takwa, taubat, syukur, tawakal, tawadhu, dan ikhlas - yang dapat dikultivasi untuk menghadapi tantangan spesifik dalam fase *quarter life crisis*. Misalnya, ihsan syukur membantu menghargai perjalanan hidup, sementara ihsan tawakal memberikan kekuatan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Pendekatan holistik ini berpotensi mengubah *quarter life crisis* dari periode kebingungan menjadi fase transformasi spiritual yang bermakna.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan adanya relevansi yang signifikan antara konsep *mindfulness* dalam Al-Qur’an dengan fenomena *quarter life crisis* melalui analisis korelasi lima pasang konsep yang saling terkait: *al-murāqabah* dengan *al-khauf*, *at-taqwā* dengan *ad-daiq*, *az-ẓikr* dengan *al-ḥuẓn*, *al-khusyū’* dengan *al-halū’*, dan *at-tawakkal* dengan *ad-daiq*. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan pendekatan holistik berbasis *al-ihsān* yang mengintegrasikan kelima pasang konsep tersebut sebagai kerangka *mindfulness* Qur’ani dalam mengatasi *quarter life crisis*. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan strategi praktis dalam mengelola gejala psikologis *quarter life crisis*, tetapi juga memberikan dimensi spiritual yang transformatif melalui harmonisasi aspek *insāniyyah*,

⁷³ Lihat hadis Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā’īl Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, Juz 1 (Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993), *Kitāb al-Īmān*, Bāb *Su’āl Jibrīl an-Nabiyya* ﷺ ‘an al-Īmān wa al-Islām wa al-Iḥsān wa ‘Ilmi as-Sā’ah, no. 50, 27.

⁷⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madārij As-Sālikīn Fī Manāzil as-Sā’irīn*, Jilid 3, 1st ed. (Beirūt: Dār Ibn Ḥazm, 2019), 263.

⁷⁵ Khairunnas Rajab, “Psikoterapi Ihsan Untuk Kesehatan Jiwa,” *UIN Suska Riau* (2017), <https://www.uin-suska.ac.id/blog/2017/07/25/psikoterapi-ihsan-untuk-kesehatan-jiwa-prof-dr-khairunnas-rajab>, accessed January 21, 2025.

rūḥāniyyah, dan *rabbāniyyah*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam Al-Qur'an, yang berpuncak pada konsep *al-iḥsān*, memberikan kerangka komprehensif yang dapat membantu kaum muda mengubah periode krisis menjadi fase pertumbuhan spiritual yang bermakna, sekaligus memperkaya diskursus akademik tentang integrasi spiritualitas Islam dengan psikologi perkembangan kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Dahlan (Editor). *Ensiklopedi Hukum Islam, Vol. III*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve, 1997.
- Aini, Dewi Khurun, Marcus Stück, Lucky Ade Sessiani, and Darmuin. "How Do They Deal with the Pandemic? The Effect of Secure Attachment and Mindfulness on Adolescent Resilience." *Psikohumaniora* 6, no. 1 (2021): 103–116.
- Anggraeni, Azwa Salsabila, and Udi Rosida Hijrianti. "Peran Dukungan Sosial Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik." *Cognicia* 11, no. 1 (2023): 15–23.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.
- Arroisi, Jarman, and Maulana Dzunnurain. "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam." *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023): 118–137.
- Aslami, Elahe, Ahmad Alipour, Fatemeh Sadat Najib, and Alireza Aghayosefi. "A Comparative Study of Mindfulness Efficiency Based on Islamic-Spiritual Schemes and Group Cognitive Behavioral Therapy on Reduction of Anxiety and Depression in Pregnant Women." *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery* 5, no. 2 (2017): 144–152.
- Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, and Leslie Toney. "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness." *Assessment* 13, no. 1 (2006): 27–45.
- Bāqī (al), Muḥammad Fu'ād 'Abd. *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāẓ Al-Qur'ān Al-Karīm*. Istanbul: Al-Maktabah al-Islāmiyyah, 1984.
- Bishop, Scott R, Helena Chmura Kraemer, Judith A Turner, Melissa L Anderson, Benjamin H Balderson, Andrea J Cook, Karen J Sherman, and Daniel C Cherkin. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 157, no. 3 (2004): 230–241.
- Brown, Kirk Warren, and Richard M. Ryan. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 822–848.
- Bukhārī (al), Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'il. *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī, Juz 1*. Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993.
- Dian Novita Siswanti, Andi Muhammad Fadhli Ajra, Izzul Haq Ramli, Siti Sukhaisi Khashayanti, and Atikah Andraini. "Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: 'Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga.'" *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 5 (2023): 952–959.

- Fachrudin, Duddy. "Mindfulness Dalam Perspektif Islam." *Mindfulnessia*. Last modified 2017. <https://www.mindfulnessia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>.
- FW, Zuni. "Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millenial." *Pusdiklat PSDM UMM*. Accessed January 21, 2024. <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millenial.html>.
- Germer, Christopher K., Ronald D. Siegel, and Paul R. Fulton. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 2005.
- Ghazālī (al), Abū Ḥāmid. *Iḥyā' 'Ulūm Ad-Dīn, Jilid II*. Kairo: Dār at-Taqwā, 2000.
- — —. *Iḥyā' 'Ulūm Ad-Dīn, Jilid IV*. Kairo: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar, Jilid 1*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- — —. *Tafsir Al-Azhar, Jilid 10*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- — —. *Tafsir Al-Azhar, Jilid 5*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- Iqomah, Meyritha, and Yoga. "Gambaran Quarterlife Crisis Pada Emerging Adulthood." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (2023): 93.
- Iṣfahānī (al), Ar-Rāghib. *Mufradāt Alfāz Al-Qur'ān*. 4th ed. Beirut: Ad-Dār asy-Syāmiyyah, 2009.
- Jauziyyah (al), Ibnu Qayyim. *Madārij As-Sālikīn, Juz 2*. Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2003.
- — —. *Madārij As-Sālikīn Fī Manāzil as-Sā'irīn, Jilid 3*. 1st ed. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2019.
- Karim, Haji Abdul Malik. *Tafsir Al-Azhar, Jilid 1*. Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1982.
- Kaṣīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl ibn 'Umar ibn. *Tafsir Al-Qur'ān Al-'Aẓīm, Jilid 1*. 2nd ed. Riyāḍ: Dār Ṭaibah, 1999.
- — —. *Tafsir Al-Qur'ān Al-'Aẓīm, Jilid 4*. 2nd ed. Riyāḍ: Dār Ṭaibah, 1999.
- Kistomi, Jewellius. *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis; Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022.
- Kusumaningrum, Nabila Ayu Dwi, and Miftakhul Jannah. "Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023): 18–27.
- Manzūr (al), Muḥammad ibn Mukarram ibn. *Lisān Al-'Arab, Jilid 9*. 3rd ed. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414.
- Muharrani, Tis'a. "Pengaruh Mindfulness Terhadap Work-Life Balance Melalui Mediasi Regulasi Emosi (Studi Pada Air Traffic Controller Bandara Internasional Soekarno-Hatta), Tesis." Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, 2023.
- Muhsin. "Titik Temu Sufisme Dan Psikologi; Kajian Atas Qs. Al-Fajr: 27-30." *REVELATIA: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2021): 72–88.
- Muṣṭafawī (al), Ḥasan. *Al-Taḥqīq Fī Kalimāt Al-Qur'ān Al-Karīm, Juz 4*. 1st ed. Teheran: Wizārah al-Thiqāfah wa al-Irshād al-Islāmī, 1995.
- Nash, Robert J., and Michele C. Murray. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco: Jossey-Bass, 2010.
- Parrott, Justin. "How to Be a Mindful Muslim : An Exrecise in Islamic Meditation." *Yaqeen Institute for Islamic Research* (2017): 1–24.

- Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019.
- Rajab, Khairunnas. "Psikoterapi Ihsan Untuk Kesehatan Jiwa." *UIN Suska Riau*. Last modified 2017. Accessed July 12, 2024. <https://www.uin-suska.ac.id/blog/2017/07/25/psikoterapi-ihsan-untuk-kesehatan-jiwa-prof-dr-khairunnas-rajab/>.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: TarcherPerigee, 2001.
- Rokom. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *Sehat Negeriku*. Last modified 2021. Accessed January 30, 2024. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*. 1st ed. Bandung: Penerbit Mizan, 2007.
- . *Tafsir Al-Misbah, Jilid 9*. 4th ed. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah, Vol 1*. 5th ed. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah, Vol 12*. 3rd ed. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah, Vol 14*. 3rd ed. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, and Lukman Fahmi. "Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.
- Ṭabarī (al), Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr. *Jāmi' Al-Bayān 'an Ta'wīl Āy Al-Qur'ān, Jilid 2*. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turāṣ, n.d.
- Udin, MS. *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. 1st ed. Mataram: Sanabil, 2022.
- White, Lacie. "Mindfulness in Nursing: An Evolutionary Concept Analysis." *JAN: Journal of Advanced Nursing* (2013).
- Zuhailī (al), Wahbah. *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syarī'ah Wa Al-Manhaj, Jilid 1*. 1st ed. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syarī'ah Wa Al-Manhaj, Jilid 13*. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syarī'ah Wa Al-Manhaj, Jilid 2*. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syarī'ah Wa Al-Manhaj, Jilid 28*. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Asy-Syarī'ah Wa Al-Manhaj, Jilid 4*. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.