

***MINDFULNESS* DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Analisis Tafsir Tematik)**

Tesis

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Agama
(M.Ag.) dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

Sukmana
222411164

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA
1446 H / 2024 M**

***MINDFULNESS* DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS*
PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Analisis Tafsir Tematik)**

Tesis

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Agama
(M.Ag.) dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

Sukmana
222411164

Pembimbing:

Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, M.A.
Dr. H. Ahmad Syukron, M.A.

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA
1446 H / 2024 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “*Mindfulness* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Tematik)” yang disusun oleh **Sukmana** dengan Nomor Induk Mahasiswa **222411164** telah melalui proses bimbingan dengan baik dan dinilai oleh pembimbing telah memenuhi syarat ilmiah untuk diujikan di sidang munaqasyah.


Pembimbing I,



Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, M.A.

Tanggal: 19 Juli 2024

Pembimbing II,


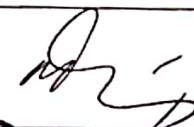
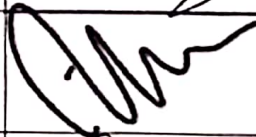
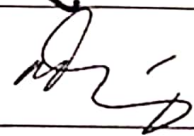

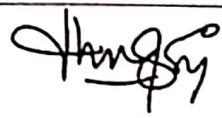


Dr. H. Ahmad Syukron, M.A.

Tanggal: 16 Juli 2024

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Tesis dengan judul “*Mindfulness* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Tematik)” yang disusun oleh Sukmana dengan Nomor Induk Mahasiswa 222411164 telah diujikan di sidang munaqasyah Program Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta pada tanggal 9 Agustus 2024. Tesis tersebut telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar **Magister Agama (M.Ag.)** dalam bidang Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

No	Nama	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1.	Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, M.A.	Ketua	
2.	Dr. Samsul Ariyadi, M.Ag.	Sekretaris	
3.	Dr. Arrazy Hasyim, M.A., Hum.	Anggota/Penguji I	
4.	Dr. Samsul Ariyadi, M.Ag.	Anggota/Penguji II	
5.	Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, M.A.	Pembimbing I	
6.	Dr. H. Ahmad Syukron, M.A.	Anggota/Pembimbing II	

Jakarta, 3 September 2024

Mengetahui,

Direktur Pascasarjana IIQ Jakarta



Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, M.A.

PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sukmana

NIM : 222411164

Tempat/Tanggal Lahir: Ciamis, 03 Juli 1999

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa tesis dengan judul "*Mindfulness dalam Menghadapi Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)" adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Jakarta, 8 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Sukmana

MOTTO

*Al-Qur'an, kitab suci nan agung,
Menjadi obat bagi segala kemelut jiwa.
Teruslah menyelami kedalaman maknanya,
Karena di sana terbentang jalan menuju kebahagiaan sejati.*

*Setiap hurufnya menyimpan rahasia kehidupan,
Setiap ayatnya mengalirkan sungai kebijaksanaan.
Jadikanlah ia sebagai lentera dalam kegelapan,
Dan kunci pembuka pintu-pintu kebenaran.*

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini didedikasikan kepada dua kelompok utama. Pertama, untuk kaum muda yang sedang menavigasi fase transisi kritis dalam perkembangan mereka menuju kedewasaan. Kedua, untuk para mentor dan pendidik yang berperan penting dalam berbagai konteks, meliputi lingkungan pendidikan tradisional seperti pesantren, institusi pendidikan formal, lembaga pemerintah dan swasta, serta berbagai kelompok sosial dan komunitas. Tesis ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan yang bermanfaat bagi mereka yang berada dalam masa formatif kehidupannya, maupun bagi para pembimbing yang memiliki tanggung jawab untuk membentuk dan mengarahkan generasi mendatang.

ABSTRAK

***Mindfulness* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)**

Sukmana, 222411164

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *mindfulness* dalam perspektif Al-Qur'an, menganalisis relevansinya dalam penanganan *quarter life crisis*, dan mengeksplorasi implementasi praktisnya sebagai solusi dalam menyikapi problem tersebut pada masa dewasa awal.

Quarter life crisis merupakan fase kritis yang dialami individu pada usia 18 hingga 29 tahun, sering ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terkait tujuan hidup, identitas, serta pencapaian pribadi. Dalam literatur psikologis modern, *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis. Namun, ada kebutuhan untuk mengintegrasikan konsep ini dengan nilai-nilai spiritual dari Al-Qur'an untuk memberikan pendekatan holistik yang relevan bagi individu Muslim.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif yang bersifat kepustakaan karena mengambil sumber yang berasal dari berbagai kajian literatur. Penelitian ini menggunakan metode analisis tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *mindfulness* dan *quarter life crisis*. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan ayat-ayat yang relevan, analisis konteks dan tafsir, serta sintesis temuan untuk mengembangkan kerangka *mindfulness* Qur'ani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* Qur'ani membantu meningkatkan kesadaran diri, resiliensi emosional, dan memberikan makna serta tujuan hidup yang lebih dalam. Penerapan konsep-konsep ini dapat mengelola kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian yang dialami selama *quarter life crisis*, sambil memperkuat hubungan dengan Sang Pencipta. Implementasi *mindfulness* berbasis Al-Qur'an tidak hanya memberikan solusi jangka pendek untuk gejala krisis, tetapi juga membentuk fondasi spiritual dan psikologis yang kuat untuk pertumbuhan pribadi jangka panjang, membantu individu berkembang melalui fase transisi menuju kedewasaan yang lebih matang dan bermakna.

Kata Kunci: *Mindfulness, Quarter Life Crisis, Tematik*

ABSTRACT

Mindfulness in Facing Quarter Life Crisis from the Perspective of the Qur'an (A Thematic Tafsir Analysis Study)

Sukmana, 222411164

This research aims to examine the concept of mindfulness from the perspective of the Koran, analyze its relevance in handling quarter life crises, and explore its practical implementation as a solution in dealing with these problems in early adulthood.

Quarter life crisis is a critical phase experienced by individuals aged 18 to 29 years, often characterized by anxiety, confusion and uncertainty regarding life goals, identity and personal achievements. In modern psychological literature, mindfulness has been shown to be effective in treating a variety of emotional and psychological problems. However, there is a need to integrate this concept with the spiritual values of the Qur'an to provide a holistic approach that is relevant for Muslim individuals.

This research is a type of qualitative research that is library in nature because it takes sources from various literature studies. This research uses a thematic interpretation analysis method of Al-Qur'an verses related to the concepts of mindfulness and quarter life crisis. This approach involves collecting relevant verses, analyzing context and interpretation, and synthesizing findings to develop a Qur'anic mindfulness framework.

The research results show that Qur'anic mindfulness helps increase self-awareness, emotional resilience, and provides deeper meaning and purpose in life. Applying these concepts can manage the anxiety, confusion, and uncertainty experienced during a quarter life crisis, while strengthening the relationship with the Creator. The implementation of Qur'an-based mindfulness not only provides short-term solutions to crisis symptoms, but also forms a strong spiritual and psychological foundation for long-term personal growth, helping individuals develop through transition phases towards more mature and meaningful adulthood.

Keywords: Mindfulness, Quarter Life Crisis, Thematic

خلاصة

اليقظة الذهنية في مواجهة أزمات ربع العمر من المنظور القرآني (دراسة تحليلية للتفسير الموضوعي)

سوكمانا، ٢٢٢٤١١١٦٤

يهدف هذا البحث إلى دراسة مفهوم اليقظة من منظور القرآن الكريم، وتحليل أهميته في معالجة أزمات ربع العمر، واستكشاف تطبيقه العملي كحل في التعامل مع هذه المشكلات في مرحلة البلوغ المبكر.

تعد أزمة ربع العمر مرحلة حرجة يمر بها الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٢٩ عامًا، وغالبًا ما تتميز بالقلق والارتباك وعدم اليقين بشأن أهداف الحياة والهوية والإنجازات الشخصية. في الأدب النفسي الحديث، ثبت أن اليقظة الذهنية فعالة في علاج مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والنفسية. ومع ذلك، هناك حاجة لدمج هذا المفهوم مع القيم الروحية للقرآن لتوفير نهج شمولي مناسب للأفراد المسلمين.

هذا البحث هو نوع من البحث النوعي وهو ذو طبيعة مكتبية لأنه يأخذ مصادر من الدراسات الأدبية المختلفة. يستخدم هذا البحث أسلوب تحليل التفسير الموضوعي للآيات القرآنية المتعلقة بمفاهيم اليقظة وأزمة ربع الحياة. يتضمن هذا النهج جمع الآيات ذات الصلة، وتحليل السياق والتفسير، وتجميع النتائج لتطوير إطار اليقظة القرآنية.

تظهر نتائج البحث أن اليقظة القرآنية تساعد على زيادة الوعي الذاتي والمرونة العاطفية وتوفير معنى وهدفًا أعمق في الحياة. إن تطبيق هذه المفاهيم يمكن أن يعالج القلق والارتباك وعدم اليقين الذي نواجهه خلال أزمة ربع العمر، مع تعزيز العلاقة مع الخالق. إن تطبيق اليقظة المبنية على القرآن لا يوفر حلولاً قصيرة المدى لأعراض الأزمات فحسب، بل يشكل أيضًا أساسًا روحيًا ونفسيًا قويًا للنمو الشخصي على المدى الطويل، مما يساعد الأفراد على التطور خلال المراحل الانتقالية نحو مرحلة البلوغ الأكثر نضجًا وذات مغزى.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، ربع أزمة الحياة، الموضوعية

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Penulis mengawali dengan ungkapan syukur kepada Allah ﷻ, *Rabb* semesta alam atas bimbingan dan pertolongan-Nya dalam penyelesaian tesis ini. Selawat dan salam senantiasa tucurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad ﷺ sebagai figur teladan yang menjadi perantara sampainya wahyu Ilahi kepada umat manusia.

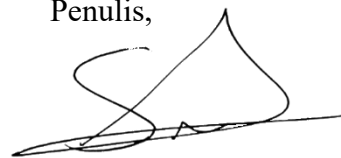
Dalam proses penyusunan tesis ini, kontribusi dari berbagai pihak sangat signifikan dan berperan penting dalam keberhasilan penyelesaiannya. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada semua individu dan institusi yang telah memberikan dukungan, baik dalam bentuk moral maupun material. Secara khusus, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Nadjematul Faizah, S.H., M.Hum., Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang telah memberikan warna dan iklim akademik yang kondusif bagi pembentukan kajian keislaman melalui berbagai kebijakan strategi yang diambil.
2. Dr. Hj. Romlah Widayati, M.Ag., Wakil Rektor I Bidang Akademik IIQ Jakarta, Dr. H. M. Dawud Arif Khan, S.E., M.Si., Ak., C.P.A., Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum dan Keuangan, dan Hj. Muthmainnah, M.A., Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam bidang akademik.
3. Dr. H. Muhammad Azizan Fitriana, M.A., Direktur Program Pascasarjana IIQ Jakarta sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah banyak membantu dan membimbing penulis selama ini dalam bidang akademik, juga telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, serta memberikan masukan dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan tesis ini.
4. Dr. H. Syamsul Ariyadi, M.Ag., Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Program Pascasarjana IIQ Jakarta yang terus memberikan perhatian penuh kepada penulis, membimbing, mendorong, serta mengarahkan penulis dalam bidang akademik.
5. Dr. H. Ahmad Syukron, M.A., Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, serta memberikan masukan dan motivasi kepada penulis selama proses penulisan tesis ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Program Pascasarjana IIQ Jakarta yang telah mendarmabaktikan ilmunya kepada penulis selama proses studi berlangsung, baik secara teoritis maupun aplikatif, serta bagian Akademik dan Kemahasiswaan (Akmah) Program Pascasarjana IIQ

- Jakarta beserta seluruh stafnya yang telah banyak membantu penulis selama proses perkuliahan hingga penyelesaian penulisan tesis ini.
7. Seluruh staf Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan administrasi penulisan tesis ini.
 8. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Among dan Ibunda Odah yang selalu memberikan dukungan yang tak terhingga serta senantiasa memanjatkan doa untuk kemajuan putra/putrinya. Mereka telah mendorong penulis untuk terus mengembangkan diri, mengejar pendidikan hingga jenjang tertinggi, dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh demi memberikan manfaat kepada masyarakat luas.
 9. Para sahabat tercinta, kawan-kawan seperjuangan di Program Pascasarjana IIQ Jakarta yang selalu memotivasi, memberikan bantuan, semangat dan doa. Semoga Allah ﷻ memberikan balasan yang terbaik dan semoga Allah ﷻ selalu menjaga tali *ukhuwwah* hingga mengantarkan kita ke Jannah-Nya.
 10. Segenap Civitas Akademika Ma'had Darussalam Al-Islami yang selalu memberikan dukungan moral untuk terus berkembang.
 11. Penulis menyadari bahwa tidak mungkin untuk menyebutkan secara terperinci setiap pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyelesaian karya ini. Baik mereka yang telah disebutkan maupun yang tidak tercantum namanya, semuanya telah memberikan bantuan yang sangat berharga. Sebagai bentuk apresiasi atas segala kebaikan yang telah diterima, penulis merasa bahwa cara terbaik untuk membalasnya adalah dengan memanjatkan doa kepada Allah ﷻ. Harapannya, semoga semua pihak yang telah berkontribusi mendapatkan balasan dari Allah ﷻ berupa kebaikan-kebaikan di dunia dan akhirat.

Penulis berharap bahwa karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi positif kepada berbagai lapisan masyarakat. Untuk meningkatkan kualitas tesis ini, penulis sangat mengapresiasi dan mengundang kritik konstruktif serta saran dari para pembaca. Sebagai penutup, penulis memohon kepada Allah ﷻ agar karya ini dapat menjadi bagian dari catatan amal baik yang akan bermanfaat bagi penulis di kehidupan setelah kematian kelak, *Āmīn*.

Bogor, 8 Agustus 2024
Penulis,



Sukmana

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	iii
PERNYATAAN PENULIS.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan.....	12
1. Identifikasi Masalah.....	12
2. Batasan Masalah	13
3. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Kegunaan Penelitian.....	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis	15
E. Kajian Pustaka	15
F. Metode Penelitian	19
1. Jenis Penelitian.....	19
2. Pendekatan Penelitian	19
3. Sumber Data.....	20
4. Metode Pengumpulan Data.....	20
5. Metode Analisis Data.....	20
6. Langkah Penelitian.....	21
G. Sistematika Penulisan	21
BAB II DISKURSUS <i>MINDFULNESS</i>, <i>QUARTER LIFE CRISIS</i> DAN AL-QUR'AN DALAM BINGKAI PSIKOLOGI	
A. Diskursus <i>Mindfulness</i>	23
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	24
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	28

3.	Tujuan dan Manfaat <i>Mindfulness</i>	33
4.	Penerapan <i>Mindfulness</i> dalam Konteks Kesehatan dan Psikologi..	38
5.	Integrasi <i>Mindfulness</i> dengan Nilai Islam.....	40
B.	Diskursus <i>Quarter Life Crisis</i>	43
1.	Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	44
2.	Ciri-ciri dan Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	49
3.	Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	54
4.	Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	57
5.	Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	61
C.	Al-Qur'an dalam Bingkai Psikologi.....	63
BAB III MINDFULNESS DAN QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN		
A.	Term <i>Mindfulness</i> dalam Al-Qur'an.....	71
B.	Term <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Al-Qur'an.....	98
C.	Klasifikasi Ayat-ayat Tentang <i>Mindfulness</i>	109
BAB IV MINDFULNESS DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PERSPEKTIF AL-QUR'AN		
A.	Analisis Tafsir Tematik Ayat-ayat <i>Mindfulness</i> dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	115
1.	Tafsir Ayat-ayat <i>Mindfulness</i>	116
2.	Tafsir Ayat-ayat <i>Quarter Life Crisis</i>	144
3.	Korelasi antara Ayat-ayat <i>Mindfulness</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> ...	151
B.	Implementasi Konsep <i>Mindfulness</i> Al-Qur'an dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	169
1.	Peningkatan <i>Ma'rifatullāh</i> (Pengenalan dan Penghayatan akan Keagungan Allah) sebagai Landasan Spiritual.....	170
2.	Strategi <i>al-Murāqabah</i> dalam Mengatasi <i>al-Khauf</i>	172
3.	Penerapan <i>at-Taqwā</i> untuk Mengurangi <i>ad-Daiq</i>	173
4.	Praktik <i>az-Ẓikr</i> dalam Menghadapi <i>al-Huẓn</i>	185
5.	Pengembangan <i>al-Khusyū'</i> untuk Mengelola <i>al-Halū'</i>	192
6.	Integrasi Konsep <i>at-Tafakkur</i> , <i>at-Tadabbur</i> , dan <i>at-Tawakkal</i> dalam Manajemen Krisis	198
7.	Praktik <i>asy-Syukūr</i> dalam Meningkatkan Resiliensi.....	205

8.	Penerapan <i>aş-Şabr</i> dalam Menghadapi Ketidakpastian.....	210
9.	Kultivasi <i>al-Ihsān</i> sebagai Pendekatan Holistik <i>Mindfulness</i>	215
C.	Panduan Praktis <i>Mindfulness</i> Qur’ani dalam Keseharian	219
1.	Integrasi <i>Mindfulness</i> Qur’ani dalam Rutinitas Harian	219
2.	Teknik Menejemen Stres dengan <i>Mindfulness</i> Qur’ani.....	233
D.	Tantangan dan Solusi Penerapan <i>Mindfulness</i> Al-Qur’an dalam Konteks Modern.....	242
1.	Identifikasi Hambatan Implementasi <i>Mindfulness</i> Al-Qur’an.....	242
2.	Strategi Adaptasi Konsep <i>Mindfulness</i> Al-Qur’an dalam Kehidupan Kontemporer.....	244
E.	<i>Mindfulness</i> dalam Konteks Ketasawufan di Nusantara	247
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	255
B.	Saran	255
DAFTAR PUSTAKA		259
BIOGRAFI PENULIS.....		275

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan tesis dan disertasi di Program Pascasarjana IIQ, transliterasi Arab-Latin mengacu pada berikut ini:

1. Kosonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	<i>b</i>	-
ت	Tā'	<i>t</i>	-
ث	Šā'	<i>š</i>	s (dengan titik di atas)
ج	Jīm	<i>j</i>	-
ح	Ḥā'	<i>ḥ</i>	h (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	<i>kh</i>	-
د	Dal	<i>d</i>	-
ذ	Ẓal	<i>ẓ</i>	z (dengan titik di atas)
ر	Rā'	<i>r</i>	-
ز	Zai	<i>z</i>	-
س	Sīn	<i>s</i>	-
ش	Syīn	<i>sy</i>	-
ص	Ṣād	<i>ṣ</i>	s (dengan titik di bawah)
ض	Ḍād	<i>ḍ</i>	d (dengan titik di bawah)
ط	Ṭā'	<i>ṭ</i>	t (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓā'	<i>ẓ</i>	z (dengan titik di bawah)
ع	'Ayn	'	Koma terbalik ke atas
غ	Gain	<i>gh</i>	-
ف	Fā'	<i>f</i>	-
ق	Qāf	<i>q</i>	-

ك	Kāf	<i>k</i>	-
ل	Lām	<i>l</i>	-
م	Mīm	<i>m</i>	-
ن	Nūn	<i>n</i>	-
و	Wāw	<i>w</i>	-
هـ	Hā'	<i>h</i>	-
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Yā'	<i>y</i>	-

2. Konsonan Rangkap Karena *Tasydīd*

Ditulis Rangkap:

متعددة	ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

3. *Tā' Marbūṭah* di Akhir Kata

a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
جزية	ditulis	<i>jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila *Tā' Marbūṭah* diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*:

كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliyā'</i>
----------------	---------	---------------------------

c. Bila *Tā' Marbūṭah* hidup atau dengan harakat, fathāh, kasrah dan ḍammah ditulis *t*:

زكاة الفطر	ditulis	<i>zakāt al-fiṭr</i>
------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

َ	<i>fathah</i>	ditulis	A
ِ	<i>kasrah</i>	ditulis	I
ُ	<i>ḍammah</i>	ditulis	U

5. Vokal Panjang

1	<i>Fathah + alif</i>	ditulis	Ā
	جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2	<i>Fathah + yā' mati</i>	ditulis	Ā
	تنسي	ditulis	<i>tansā</i>
3	<i>Kasrah + yā' mati</i>	ditulis	Ī
	كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4	<i>Ḍammah + wāwu mati</i>	ditulis	Ū
	فروض	ditulis	<i>furūḍ</i>

6. Vokal Rangkap

1	<i>Fathah + yā' mati</i>	ditulis	Ai
	بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2	<i>Fathah + wāwu mati</i>	ditulis	Au
	قول	ditulis	<i>qaul</i>

7. Vokal Pendek Yang Berurutan dalam Satu Kata

Dipisahkan dengan apostrof:

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

8. Kata Sandang *Alif + Lām*

- a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*:

القران	ditulis	<i>al-qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-qiyās</i>

- b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*, ditulis dengan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l (el)-nya:

السماء	ditulis	<i>as-samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-syams</i>

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya:

ذوى الفروض	ditulis	<i>zawi al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>ahl as-sunnah</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dalam perjalanan kehidupannya, manusia menghadapi serangkaian fase yang begitu kompleks. Tahapan tersebut dimulai sejak masa bayi hingga mencapai fase lanjut usia.¹ Setiap fase perkembangan kehidupan tersebut memiliki ciri khas, tanggung jawab, dan harapan yang mau tidak mau harus dilewati oleh setiap manusia. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan salah satu tahap perkembangan yang dipandang patut diperhatikan dan menyita banyak perhatian, meskipun terdapat perbedaan sifat dan tanggung jawab pada setiap tingkatannya.²

Fase awal dewasa merupakan periode di mana individu melakukan eksplorasi diri yang diwarnai dengan tantangan, tekanan batin, masa-masa isolasi sosial, serta adaptasi terhadap perubahan nilai dan penyesuaian terhadap gaya hidup. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tantangan baru yang menuntut tanggung jawab. Mereka yang memasuki fase ini sering mengalami perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun dalam hal psikososio-emosional, yang menandakan awal dari perkembangan menuju kepribadian yang lebih matang dan bijaksana.³ Pada tahap ini, setiap orang

¹ Di dalam Al-Qur'an, Allah ﷻ berfirman,

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٣٥﴾

“Allah adalah Zat yang menciptakanmu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan(-mu) kuat setelah keadaan lemah. Lalu, Dia menjadikan(-mu) lemah (kembali) setelah keadaan kuat dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.” (QS. Ar-Rūm [30]: 54)

² Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar, “Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa,” dalam *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, Vol. 5 No. 2 2019, h. 129.

³ Muhammad Syifa'ussurur dkk., “Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur [*Discovering Various Alternative*

diharapkan dapat memulai proses eksplorasi terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Tahap ini dikenal sebagai masa dewasa awal atau *emerging adulthood*, yang merupakan konsep perkembangan baru yang mengacu pada periode dari akhir remaja hingga awal usia dua puluhan, dengan fokus utama pada rentang usia 18 hingga 29 tahun.⁴ Arnett,⁵ seorang peneliti utama di Universitas Clark di Worcester, Massachusetts, pertama kali mengenalkan konsep *emerging adulthood*.

Dalam menghadapi fase *emerging adulthood*, tanggapan individu dapat bervariasi secara signifikan. Sebagian individu menunjukkan sikap yang positif, penuh semangat, dan siap untuk mengeksplorasi realitas kehidupan yang baru, sementara tidak sedikit sebagian lainnya mengalami tingkat stres, kecemasan, dan perasaan kekosongan. Individu yang menghadapi kesulitan dalam menanggapi tantangan yang muncul selama tahap perkembangan ini dapat mengalami berbagai masalah psikologis, menghadapi ketidakpastian, dan mengalami krisis emosional yang sering disebut *quarter life crisis* (krisis seperempat abad atau krisis pada pertengahan usia dua puluhan).⁶ Dalam literatur ilmiah, *quarter life crisis* dijelaskan sebagai periode signifikan di mana individu mengalami kebingungan dan ketidakjelasan tentang tujuan hidup, identitas, dan pencapaian pribadi mereka, sering kali menyebabkan keterpurukan emosional dan pertanyaan mendalam tentang arah kehidupan mereka.

Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study],” dalam *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, Vol. 1 No. 1 2021, h. 54.

⁴ Iqomah, Meyritha, dan Yoga, “Gambaran *Quarterlife Crisis* pada *Emerging Adulthood*,” dalam *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, Vol. 4 No. 2 2023, h. 94.

⁵ Almizanul Khair Fansyuri and Siti Atiyyatul Fahiroh, “Fenomena *Quarterlife Crisis* Dalam Menyongsong Revolusi Industri 5.0,” dalam *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, No. Temilnas XII 2021, h. 1.

⁶ Habibie, Syakarofath, dan Anwar, “Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa,” h. 130.

Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* umumnya sering kali menunjukkan kekhawatiran tentang prospek masa depan, sering mempertanyakan tentang hidupnya, berbeda pendapat dengan orang tua, sering merasa gagal, kurangnya motivasi dan merasa tertinggal dengan teman-temannya sehingga menimbulkan rasa pesimis dan tidak percaya diri.⁷

Adapun istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Penemuan ini berdasarkan penelitian mereka terhadap generasi muda Amerika yang memasuki abad ke-20.⁸ Adapun menurut Dr. Oliver Robinson, seorang psikolog dari University of Greenwich London, fase transisi dari masa remaja ke dewasa, khususnya pada usia 25-35 tahun, dianggap sebagai periode yang rentan terkena *quarter life crisis*.⁹ Maka saat ini, problem *quarter life crisis* dihadapi oleh generasi millennial dan Z. Generasi millennial dan Z mengalami tekanan hidup dan krisis pribadi yang lebih intens dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya, seperti generasi Y dan *Baby Boomers*. Berbagai krisis emosional yang meliputi kesedihan, isolasi, perasaan tidak memadai, keraguan diri, kecemasan, kurangnya motivasi, kebingungan, dan ketakutan akan kegagalan seringkali mengganggu kehidupan para kaum muda. Biasanya, hal ini dipicu oleh masalah keuangan, hubungan interpersonal, karier, dan masalah keluarga. Para pemuda sangat rentan terhadap perasaan cemas dan kebingungan mengenai masa depan.¹⁰

⁷ I Putu Karpika dan Ni Wayan Widiyani Segel, "*Quarter life crisis* terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," dalam *Widyadari*, Vol. 22 No. 2 2021, h. 520.

⁸ Inayah Agustin, "Terapi dengan Pendekatan Solution Focused pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*," Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2012, h. 13.

⁹ Zuni FW, "*Quarter Life Crisis* Menerkam Kaum Millennial," *Pusdiklat PSDM UMM*, diakses pada 21 Januari 2024, <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millennial.html>.

¹⁰ Humas, "*Quarter Life Crisis*: Dilema Problematika Kaum Muda," *Universitas Negeri Yogyakarta*, 2020, diakses pada 29 Januari 2024, <https://www.uny.ac.id/id/berita/quarter-life-crisis-dilema-problematika-kaum-muda>.

Menurut The Guardian, penelitian menunjukkan bahwa 86% dari generasi millennial mengalami *quarter life crisis*.¹¹ Survei yang dilakukan oleh badan riset dari LinkedIn juga menemukan bahwa *quarter life crisis* pada generasi millennial banyak dialami oleh perempuan sebesar 61%. 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, yang menyebabkan millennial merasa tidak aman, kecewa, kesepian, dan bahkan depresi.¹²

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Philip & Vasquez pada tahun 2018, disampaikan bahwa individu pada tahap dewasa awal cenderung mengalami *quarter life crisis* karena tekanan yang timbul dari pekerjaan, hubungan interpersonal, dan harapan untuk mencapai kesuksesan sebagai individu dewasa. *Quarter life crisis* dapat dialami oleh individu pada usia dewasa awal yang sedang menempuh atau telah menyelesaikan pendidikan tinggi, serta oleh mereka yang merasa khawatir atau cemas terhadap masa depan mereka.¹³ Sementara itu, dalam penelitiannya pada tahun 2011, Macrae melaporkan bahwa banyak dewasa muda di usia 20-30 tahun mengalami serangan panik dan meragukan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan dewasa sebagai hasil dari krisis ini.¹⁴

Adapun berdasarkan penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, lebih dari 19 juta individu yang berusia 15 tahun ke atas mengalami

¹¹ Azwa Salsabila Anggraeni dan Udi Rosida Hijrianti, "Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis* Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik," dalam *Cognicia*, Vol. 11 No. 1 2023, h. 16.

¹² FW, "*Quarter Life Crisis* Menerkam Kaum Millennial."

¹³ Anggraeni and Hijrianti, "*Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis* Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik," h. 16.

¹⁴ Syifa'ussurur dkk., "Menemkenali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur [*Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter life crisis: A Literature Study*]," h. 55.

gangguan mental emosional, sedangkan lebih dari 12 juta individu dalam kelompok usia yang sama mengalami depresi. Selain itu, menurut data dari Sistem Registrasi Sampel Badan Litbangkes pada tahun 2016, terdapat sekitar 1.800 kasus bunuh diri setiap tahunnya, yang berarti terdapat lima kasus bunuh diri setiap harinya. Dari jumlah tersebut, sebanyak 47,7% merupakan korban bunuh diri yang berusia antara 10 hingga 39 tahun, yang termasuk dalam kelompok usia remaja dan usia produktif.¹⁵

Begitu juga survei yang dilakukan oleh GenSindo (2020) dengan 31 responden yang terdiri dari mahasiswa dan pekerja berusia 18-25 tahun, menunjukkan bahwa saat memasuki masa dewasa awal, mereka mulai mengeluhkan masalah seperti pernikahan atau mencari pasangan hidup, karir dan pekerjaan tetap, kecemasan terkait pendidikan di era globalisasi, serta kekhawatiran mengenai kondisi kesehatan mereka.¹⁶

Penelitian mengenai *quarter life crisis* juga dilakukan oleh Darminto & Anugrah (2021) dengan subyek penelitian siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20,4% dari mereka mengalami *quarter life crisis*, yang disebabkan oleh kondisi ketidakstabilan yang meningkat, perubahan drastis, banyaknya pilihan yang harus diambil, kepanikan, serta ketidakberdayaan dalam menghadapi masa transisi perkembangan. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan diri dalam menghadapi periode perkembangan menuju dewasa.¹⁷

¹⁵ Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia," *Sehat Negeriku*, 2021, dikases pada 30 Januari 2024, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

¹⁶ Koran Sindo, "Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat *Quarter Life Crisis*," *Sindo News*, 2020, dikases pada 25 Mei 2024, <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>.

¹⁷ M Nanda Anugrah Pratama dan Eko Darminto, "Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* dengan *Self Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Mengengah Atas," dalam *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, Vol. 12 No. 1 2021, h. 555.

Lebih lanjut penelitian mengenai *quarter life crisis* turut dilakukan oleh Nabila & Retnaningsih (2022). Studi ini melibatkan 125 responden dewasa awal berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa level krisis yang dialami responden berada pada tingkat sedang, yang dipicu oleh perubahan drastis sehingga menyebabkan kecemasan dan gangguan psikologis seperti stres. Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa level krisis yang rendah ditemukan pada sebagian responden yang sudah memiliki pekerjaan dan status hubungan pernikahan.¹⁸

Survei lain juga dilakukan di antaranya oleh Nabila dan Miftakhul Jannah (2023), sebanyak 72 responden dewasa awal di Sidoarjo mengalami fenomena *quarter life crisis*. Dari mereka, 77,8% mengalami keraguan dan kebimbangan terkait pilihan masa depan, 72,2% merasa putus asa tentang kemampuan diri mereka akibat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, 65,3% memiliki pandangan diri yang negatif karena ketidakmampuan mencapai tujuan, 88,9% merasa terjebak dalam situasi sulit karena tantangan hidup yang meningkat, 84,7% merasa tertekan secara finansial karena belum memiliki pendapatan, 48,8% khawatir tentang hubungan interpersonal heteroseksual, seperti putus cinta, dan 75% mencemaskan masa depan terkait karir, pernikahan, serta pilihan studi lanjutan.¹⁹

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *quarter life crisis*. Faktor internal di antaranya ketika seseorang masih bingung atau belum menemukan jati dirinya, bingung menentukan pilihan karier yang cocok untuk

¹⁸ Jihan Nabila dan Retnaningsih, "Apakah Adversity Quotient Terkait Dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal?," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 15 No. 2 2022, h. 349.

¹⁹ Nabila Ayu Dwi Kusumaningrum dan Miftakhul Jannah, "Representasi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi," dalam *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10 No. 2 2023, h. 21.

masa depan,²⁰ kurangnya motivasi, kurang percaya diri dan tidak puas terhadap keadaan dirinya karena selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Adapun faktor eksternal di antaranya adanya tuntutan, tekanan ataupun komentar baik dari keluarga maupun masyarakat sekitar.²¹ Ketika orang tua melihat anak tetangga atau saudaranya yang sudah sukses, tidak sedikit mereka membanding-bandingkan dengan anaknya sehingga terkadang malah menjatuhkan mental anaknya, menyebabkan dia terkurung dalam kekhawatiran terhadap nasib dirinya.

Faktor lain yang juga sangat signifikan dalam memberikan dampak negatif terhadap *quarter life crisis* yaitu pengaruh sosial media. Adanya sosial media tentunya memberikan dampak positif yaitu semakin memperluas dan memperbanyak jejaring sosial, yang memudahkan individu untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri. Namun, di sisi lain, sosial media juga memberikan dampak negatif, seperti memicu individu mengalami distorsi atau penyimpangan.²² Postingan kebahagiaan dari saudara, kerabat atau temannya yang dianggap sukses cenderung memicu timbulnya krisis emosional yang mencekam inividu sehingga membandingkan hidupnya dengan kehidupan orang lain, padahal masih banyak potensi diri yang bisa dia kembangkan.

Apabila krisis emosional yang dihadapi seseorang dibiarkan tanpa penyelesaian, dapat menghasilkan dampak yang lebih serius. Akumulasi masalah ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai permasalahan baru, termasuk masalah emosi dan perilaku, perilaku agresif, tindakan kekerasan, respon emosional yang tidak terkendali, penurunan kesejahteraan psikologis, isolasi sosial, kecemasan, depresi, dan trauma. Jika tidak ditangani dengan

²⁰ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), h. 14.

²¹ Putri, *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, h. 17.

²² Jewellius Kistomi, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis; Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), h. 51.

baik, kemungkinan akan berdampak negatif pada tahap perkembangan berikutnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi krisis yang dialami oleh individu tersebut.²³

Dalam Al-Qur'an, rasa khawatir dan takut merupakan salah satu bentuk ujian yang Allah ﷻ berikan kepada hamba-hamba-Nya.²⁴ Sehingga, kekhawatiran terhadap hal-hal tertentu merupakan keniscayaan yang dialami oleh setiap individu. Namun yang menjadi masalah adalah ketika kekhawatiran itu dibesar-besarkan dan dibiarkan berlarut-larut, inilah yang akan memicu krisis emosional. Sebagaimana Sayyid Qutb mengatakan dalam tafsirnya, bahwa ketakutan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum pasti didasarkan pada perilaku individu yang hanya fokus pada aspek fisiknya saja, tanpa menggunakan seluruh potensinya dan tidak bersedia untuk mengambil langkah maju. Hal ini dapat mengubah rasa takut menjadi kecemasan.²⁵

Sehingga, problem *quarter life crisis* seringkali menjadi periode refleksi mendalam yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional. Dalam menghadapi kompleksitas dan dinamika perubahan ini, konsep *mindfulness* muncul sebagai pendekatan psikologis yang membantu individu untuk lebih sadar terhadap momen sekarang dan meningkatkan penerimaan terhadap perasaan serta pikiran. Namun, bagi seorang Muslim yang berpedomankan Al-Qur'an dalam setiap aspek kehidupannya, terdapat potensi

²³ Anis Irmala Sandy dan Qurotul Uyun, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* di Masa *Quarter Life Crisis*," dalam *Bandung Conference Series: Psychology Science*, Vol.2 No. 3 2022, h. 893.

²⁴ Allah ﷻ berfirman,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ 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)

²⁵ Sayyid Qutb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān*, Jilid 5, Terj. As'ad Yasin dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2003), h. 364.

besar untuk memperkaya pendekatan *mindfulness* dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an.

Karena pada umumnya, seseorang yang mengalami *quarter life crisis* sering kali dipicu oleh perasaan bingung tentang arah hidup karena merasa tidak memiliki pedoman hidup. Ketiadaan pegangan ini mengakibatkan seseorang berada dalam kebingungan dan hilang arah, terlebih bagi mereka yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas.²⁶ Maka Al-Qur'an hadir sebagai solusi bagi kehidupan. Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad ﷺ menyajikan panduan komprehensif yang mencakup semua aspek kehidupan dan bersifat universal sebagai petunjuk bagi umat manusia.²⁷ Al-Qur'an tidak hanya mengulas hubungan vertikal antara manusia dan Rabb-nya (*hablun min Allāh*), tetapi lebih jauh lagi, Al-Qur'an mengarahkan manusia kepada prinsip-prinsip yang dapat menghasilkan kebaikan dan kesejahteraan dalam kehidupan, baik secara individu maupun sosial. Al-Qur'an juga mendorong perkembangan kepribadian manusia serta peningkatan diri menuju tingkat kesempurnaan manusia secara holistik.²⁸ Dalam konteks ini, Al-Qur'an menyajikan arahan spiritual yang relevan dan mengembangkan konsep *mindfulness*, sehingga memberikan fondasi yang kokoh bagi individu Muslim dalam mengatasi *quarter life crisis*.

Pendekatan *mindfulness* yang dikenal dalam psikologi modern yaitu menekankan kesadaran pada momen sekarang dan penerimaan terhadap pikiran serta perasaan tanpa penilaian. Salah satu prinsip inti *mindfulness* adalah *self-awareness* atau kesadaran diri. Dengan meningkatkan kesadaran

²⁶ Nuha Khairunnisa, "Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Gen Z dengan Nilai-Nilai Spiritual," *Narasi*, 2023, dikases pada 31 Januari 2024, <https://narasi.tv/read/narasi-daily/mengatasi-quarter-life-crisis-pada-gen-z-dengan-nilai-nilai-spiritual>.

²⁷ Ahmad Izzan dan Saehudin, *Tafsir Pendidikan, Studi Ayat-Ayat Berdimensi Pendidikan*, (Tangerang: Pustaka Aufo Media, 2012), h. 14.

²⁸ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. M. Zaka Al Farisi, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2005), h. 11.

terhadap diri sendiri, seseorang dapat mengenali keyakinan, pengalaman, dan kebutuhan pribadinya, sehingga ia tidak mudah terpengaruh oleh pikiran negatif atau terjebak dalam kebingungan. Terkadang, kita dihadapkan pada banyak informasi dalam satu waktu, mulai dari berita baik, kabar buruk, iklan, dan berbagai informasi lainnya yang dapat memengaruhi ketentraman hati.²⁹

Beberapa penelitian, baik di dalam maupun di luar negeri, telah dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi kondisi negatif dan meningkatkan fungsi positif individu. Bukti empiris menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat mengurangi tingkat distres pada individu yang menderita diabetes,³⁰ perilaku yang cenderung agresif,³¹ tingkat stres dan meningkatkan optimisme,³² kontrol diri pada siswa,³³ kebahagiaan,³⁴ dan kualitas hidup pada lansia.³⁵ Dan juga *mindfulness* dengan pendekatan Islami telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres,

²⁹ Archie Wirija, “Sepercik Air: *Mindfulness* dalam Islam,” *Greatmind*, dikases pada 31 Januari 2024, <https://greatmind.id/article/sepercik-air-Mindfulness-dalam-islam>.

³⁰ Yeny Duriana Wijaya, “Pelatihan Pengelolaan Emosi dengan Teknik *Mindfulness* Untuk Menurunkan Distres pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk,” dalam *Jakarta Jurnal Psikologi*, Vol. 12 2019, h. 48.

³¹ Mohammad Auzan dkk., “Diri Yang Terprovokasi : Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Hubungan Antara Ego *Depletion* dan Perilaku Agresif” (2014).

³² Ega Asnatasia Maharani, “Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud,” dalam *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, Vol. 9 No. 2 2016, h. 100–110.

³³ A Afandi dan N Aziz, “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA,” dalam *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, Vol. 5 No. 1 2012, h. 19–27.

³⁴ Dwi Widya Ningrum, “Hubungan Antara Optimisme dan *Coping Stres* pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi,” dalam *Psikologi Esa Unggul*, Vol. 9 No. 1 2011, h. 41–47.

³⁵ Rini Astika Sari dan Alma Yulianti, “*Mindfulness* dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia” dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 13 No. 1 2017.

menciptakan rasa tenteram,³⁶ dan mengurangi tingkat kecemasan serta depresi.³⁷

Berdasarkan berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa praktik *mindfulness* memberikan manfaat dalam meningkatkan optimisme dan menghadirkan ketentraman batin. Pelatihan *mindfulness*, ketika diterapkan dengan memadukan nilai-nilai Islam, membantu individu mengatasi emosi negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang dapat mengganggu ketenangan batin. Selain itu, praktik ini membantu individu mengelola tantangan hidup dengan lebih baik. Keberhasilan dalam mengatasi masalah dapat meningkatkan sikap optimisme, memperkuat kepercayaan diri, mengurangi sikap pesimis, meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial, dan meningkatkan kebahagiaan. Integrasi nilai-nilai Islam dalam latihan *mindfulness*, yang menghubungkan setiap tahapnya dengan kesadaran akan keberadaan Allah ﷻ, dapat memberikan efek ketenangan yang mendalam di dalam jiwa.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menggarisbawahi signifikansi penelitian ini dalam membantu individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* untuk memahami situasi yang mereka alami dan mengetahui metode yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan selama masa krisis. Selain itu, penelitian ini juga merupakan usaha untuk memperluas kajian psikologi Islam yang berbasis Al-Qur'an, terutama dalam konteks tantangan yang dihadapi selama masa dewasa awal dan perkembangannya.

Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis akan menjelajahi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an dan implementasinya sebagai suatu langkah

³⁶ Justin Parrott, "How to Be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation," dalam *Yaqeen Institute for Islamic Research*, 2017, h. 1–24.

³⁷ Elahe Aslami dkk., "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," dalam *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, Vol. 5 No. 2 2017, h. 144–152.

preventif dan inovatif untuk mengatasi problem *quarter life crisis*, dengan memadukan nilai-nilai psikologis dan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan individu Muslim di tengah-tengah tantangan dan problematika kehidupan ini.

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disajikan oleh peneliti, beberapa isu dapat diidentifikasi sebagai fokus penelitian dalam tesis ini., yakni meliputi:

- a. Pada masa transisi remaja menuju dewasa awal, banyak individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terkait masa depan, yang dikenal dengan *quarter life crisis*. Fenomena ini memunculkan kebutuhan untuk mencari strategi yang dapat membantu individu menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang muncul selama fase ini.
- b. *Quarter life crisis* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi solusi atau pendekatan yang dapat membantu individu mengatasi *quarter life crisis* dengan memanfaatkan konsep *mindfulness*, khususnya yang terkandung dalam Al-Qur'an.
- c. Konsep *mindfulness* dalam konteks Al-Qur'an diharapkan dapat memberikan panduan praktis dan spiritual bagi individu yang menghadapi ketidakpastian dan tekanan pada masa kritis ini.
- d. Penelitian dengan menggunakan metode analisis tafsir tematik dapat memberikan wawasan mendalam terhadap pemahaman dan aplikasi konsep-konsep yang tertuang di dalam Al-Qur'an.

- e. Pemahaman konsep-konsep Al-Qur'an yang berkaitan dengan *quarter life crisis* merupakan kunci dalam menentukan efektivitas penerapan *mindfulness* berbasis Al-Qur'an. Bagaimana konsep-konsep tersebut dapat diintegrasikan ke dalam praktik *mindfulness* untuk memberikan bimbingan dan ketenangan.
- f. Implementasi konsep *mindfulness* dalam Al-Qur'an sebagai solusi menghadapi problematika *quarter life crisis*.

2. Batasan Masalah

Berdasarkan luasnya identifikasi masalah di atas, maka peneliti akan membatasi hanya pada permasalahan berikut:

- a. Terfokus pada ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *mindfulness*, yaitu QS. an-Nisā' [4]: 1, QS. al-Ḥadīd [57]: 4, QS. al-Ḥasyr [59]: 18, QS. ar-Ra'd [13]: 28, QS. al-Baqarah [2]: 152, QS. Tāhā [20]: 14, QS. al-Mu'minūn [23]: 1 – 2, QS. al-Baqarah [2]: 45 – 46, QS. Āli 'Imrān [3]: 190 – 191, QS. Ṣād [38]: 29, QS. at-Ṭalāq [65]: 2 – 3, QS. Ibrāhīm [14]: 7, QS. al-Baqarah [2]: 153, QS. Āli 'Imrān [3]: 200, QS. an-Naḥl [16]: 90. Dan juga ayat-ayat yang berkaitan dengan *quarter life crisis*, yaitu QS. al-Baqarah [2]: 155, QS. Yūsuf [12]: 86, QS. an-Naḥl [16]: 127, QS. an-Naml [27]: 70, QS. al-Ma'ārij [70]: 19.
- b. Analisa pada ayat-ayat implementasi konsep *mindfulness* dalam Al-Qur'an sebagai solusi menghadapi problematika pada masa *quarter life crisis*.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diformulasikan permasalahan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana konsep *mindfulness* dalam perspektif Al-Qur'an dan relevansinya dalam penanganan *quarter life crisis*?
- b. Bagaimana implementasi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an sebagai solusi dalam menyikapi problem *quarter life crisis* pada masa dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Memahami konsep *mindfulness* dalam perspektif Al-Qur'an dan relevansinya dalam penanganan *quarter life crisis*.
2. Memahami implementasi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an sebagai solusi dalam menyikapi problem *quarter life crisis* pada masa dewasa awal.

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi yang bermanfaat dan relevan baik dari segi teori maupun praktik.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap literatur ilmiah yang terkait, terutama dalam bidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat diseminasikan kepada masyarakat umum, khususnya masyarakat Muslim, agar mereka dapat memahami penerapan konsep *mindfulness* yang terdapat dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam menghadapi *quarter life crisis* pada fase awal dewasa.

2. Manfaat Praktis

Dampak praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan bagi peneliti serta para pengkaji studi ‘Ulūmul Qur’ān dan tafsir, sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini bertujuan untuk melengkapi literatur akademis dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam upaya peningkatan diri untuk mencapai keunggulan moral, terutama dalam menginternalisasi ajaran-ajaran Al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Penelitian ini bisa menjadi referensi dalam merancang ide dan taktik untuk menghadapi tantangan yang muncul selama *quarter life crisis*, dan juga dalam mempersiapkan diri untuk berpartisipasi dalam pembangunan masyarakat, negara, dan bangsa. Ini juga merupakan sumbangan signifikan bagi pemahaman Islam, terutama dalam bidang tafsir Al-Qur’an.

E. Kajian Pustaka

Setelah peneliti melakukan pengkajian terhadap literatur yang berkaitan dengan studi kesehatan mental, kecemasan sosial, dan isu-isu yang muncul selama masa dewasa awal dan juga penelitian-penelitian tentang konsep *mindfulness*, sudah banyak penelitian tentang hal ini. Namun penelitian yang mengintegrasikan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Al-Qur’an sebagai solusi menghadapi masa *quarter life crisis* nampaknya masih belum ada. Ketika melakukan penelusuran literatur, peneliti menemukan beberapa karya yang mengulas studi terkait sebagai berikut:

1. Buku yang berjudul, “Mantra Kehidupan, Sebuah Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*” karya Agung Setiyo Wibowo. Buku ini diterbitkan oleh PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia di Jakarta pada tahun 2017. Buku ini menyajikan pembahasan mengenai fase kehidupan yang sarat dengan kejutan, ketidakpastian dan perubahan, yaitu sebuah periode yang lekat dengan persimpangan, pengambilan keputusan dan pilihan ekstrim. Selain terinspirasi dari pengalaman pribadi penulis, buku ini juga diperkuat oleh riset dari berbagai institusi. Survei penulis melibatkan lebih dari 200 orang di 20 provinsi dan 27 kota di tanah air serta 8 kota di 7 negara, mulai dari professor, bankir, pengacara, seniman, pengusaha, artis, hingga pemuka agama.³⁸ Perbedaan dengan penelitian ini yaitu buku tersebut membahas tentang kiat-kiat menghadapi masa krisis di fase *quarter life* ini dengan “life mantra” dan “transformasi diri” berdasarkan pandangan dan pengalaman serta hasil riset penulis. Sedangkan penelitian ini berkontribusi untuk menjelaskan implementasi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur’an sebagai upaya menghadapi masa *quarter life crisis*.

2. Tesis yang berjudul, “Efektivitas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa” karya Ricky Darusman. Tesis ini diterbitkan di Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2023. Tesis ini termasuk ke dalam jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan *randomized pretest-posttest design*. Tesis ini memaparkan terapi MBSR yang merupakan salah satu intervensi psikologis yang berlandaskan kesadaran dan fokus pada momen saat ini yang berupaya merubah pola pikir sehingga memungkinkan MBSR dalam menurunkan gejala kecemasan sosial pada individu, khususnya

³⁸ Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan, Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2017).

pada mahasiswa yang menjadi objek dalam penelitian ini.³⁹ Sedangkan tesis ini akan mengungkap implementasi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an sebagai upaya menghadapi masa *quarter life crisis*.

3. Jurnal yang berjudul, “*Muḥāsabah* Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai *Self-Healing* Manusia Modern” karya Zaenal Muttaqin, Amaliatussolikhah, Desty Rahmawati, dan Ach. Shodiqil Hafil. Jurnal ini diterbitkan oleh Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences Vol. 4 No. 2, pada Juli 2023. Penelitian ini mengulas secara mendalam ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya *muḥāsabah* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, artikel ini juga membahas relevansinya dalam konteks masyarakat modern yang sering kali menghadapi stres, kecemasan, dan masalah kesejahteraan mental. Artikel ini mengilustrasikan bagaimana konsep *muḥāsabah* dalam Al-Qur'an dapat menjadi pedoman berharga bagi *self-healing* dan pertumbuhan pribadi manusia modern.⁴⁰ Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada jurnal ini menjadikan konsep *muḥāsabah* sebagai solusi menghadapi kecemasan dan krisis emosional, sedangkan dalam penelitian tesis yang peneliti lakukan, akan mengungkap implementasi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an sebagai upaya menghadapi masalah-masalah emosional pada masa *quarter life crisis*.
4. Jurnal yang berjudul, “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa” karya Mashdaria Huwaina dan Khoironi. Jurnal ini diterbitkan oleh Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol. 4 No.

³⁹ Ricky Darusman, *Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa*, Tesis, (Malang: Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah, 2023).

⁴⁰ Zainal Muttaqin, Desty Rahmawati, dan Ach Shodiqil Hafil, “*Muḥāsabah* Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya Sebagai *Self-Healing* Manusia Modern,” dalam *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, Vol. 4 No. 2 2023, 389–404.

2, pada tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang melibatkan 200 mahasiswa dengan metode kuantitatif dan menggunakan skala likert yaitu skala konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dan Skala *quarter life crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap masalah *quarter life crisis* pada mahasiswa sebesar 11.2%.⁴¹ Perbedaan dengan penelitian tesis ini yaitu pada tesis ini menggunakan metode kualitatif *library-research*, dengan implementasi konsep *mindfulness* dalam Al-Qur'an sebagai objek kajian dalam menghadapi *quarter life crisis*.

5. Jurnal yang berjudul, "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur" karya Muhammad Syifa'ussurur, Nurul Husna, M Mustaqim, dan Lukman Fahmi. Jurnal ini diterbitkan oleh Journal of Contemporary Islamic Counselling Vol. 1 No. 1, pada tahun 2021. Artikel ini mengkaji berbagai alternatif intervensi yang dapat dilakukan guna menghadapi *quarter life crisis*. Adapun strategi yang dapat dilakukan sebagai intervensi mencegah *quarter life crisis* adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan lebih mengenal diri sendiri, mengubah keraguan menjadi tindakan, menemukan orang yang bisa menjadi *support system*, membatasi penggunaan media sosial, belajar mencintai diri sendiri, dan *solution-focus therapy*.⁴² Adapun perbedaan dengan tesis yang peneliti tulis yaitu pada tesis ini hanya akan terfokus pada konsep *mindfulness*

⁴¹ Mashdaria Huwaina dan Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa," dalam *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4 No. 2 2021, 80–92.

⁴² Syifa'ussurur dkk., "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi *Quarter life crisis*: Sebuah Kajian Literatur [*Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter life crisis: A Literature Study*]."

berbasis Al-Qur'an sebagai intervensi yang dapat dilakukan guna menghadapi *quarter life crisis*.

F. Metode Penelitian

Untuk mendukung proses penyusunan karya ilmiah dengan tepat dan terarah, diperlukan penerapan suatu pendekatan yang memungkinkan penyelidikan yang optimal dan memuaskan. Dalam konteks ini, metode adalah pendekatan sistematis yang digunakan untuk melakukan penelitian. Metode yang peneliti terapkan dalam penelitian ini ialah:

1. Jenis Penelitian

Dari segi format, penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kualitatif karena tidak melibatkan analisis data statistik atau perhitungan lainnya. Namun, dari segi objek penelitian, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pustaka atau *library research* karena fokusnya adalah pada pengumpulan dan analisis dokumen tertulis seperti jurnal, buku, kitab tafsir, dan sejenisnya.

2. Pendekatan Penelitian

Objek penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *quarter life crisis* dan implementasi konsep *mindfulness*, maka metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologi Al-Qur'an. Pendekatan penelitian psikologi Al-Qur'an mengacu pada metode penelitian yang menggunakan Al-Qur'an sebagai sumber utama atau panduan untuk memahami dan menganalisis fenomena psikologis. Pendekatan ini mencoba untuk memadukan prinsip-prinsip psikologi modern dengan ajaran-ajaran Al-Qur'an guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang perilaku manusia dan kesejahteraan psikologis.

Pendekatan tematik secara umum merujuk pada analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang ditetapkan sebelumnya. Semua ayat dikumpulkan dan dianalisis secara menyeluruh dari berbagai perspektif, sehingga dapat dijelaskan secara rinci dan komprehensif, serta didukung oleh bukti atau fakta yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.⁴³

3. Sumber Data

Proses pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi kitab-kitab yang relevan. Data dikelompokkan menjadi dua jenis: data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini berasal dari kitab-kitab tafsir. Sementara itu, data sekunder terdiri dari buku-buku yang membahas *quarter life crisis*, *mindfulness*, serta literatur lain yang terkait dengan psikologi.

4. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode dokumentasi sebagai cara untuk mengumpulkan data. Metode dokumentasi adalah proses pengumpulan data yang melibatkan penyelidikan dan penelusuran sumber-sumber informasi dari berbagai dokumen, seperti buku-buku, catatan, majalah, arsip, surat kabar, transkrip, dan materi lain yang relevan dengan topik penelitian ini.

5. Metode Analisis Data

Data yang terkumpul dari berbagai sumber kepustakaan kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis. Metode deskriptif digunakan untuk menguraikan dan menjelaskan pemikiran para mufassir yang terkait dengan inti penelitian. Dalam konteks ini, peneliti berusaha

⁴³ Nashiruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998), h. 151.

menjelaskan dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penerapan konsep *mindfulness* dengan mengacu pada kitab-kitab tafsir.

Dengan metode analitis, peneliti melakukan pemeriksaan dan analisis konseptual terhadap makna-makna yang terdapat dalam ayat-ayat yang dibahas terkait implementasi konsep *mindfulness* dalam Al-Qur'an sebagai solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*.

6. Langkah Penelitian

Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

- a. Menjelaskan secara umum masalah *quarter life crisis*.
- b. Menganalisa faktor-faktor yang melatarbelakangi *quarter life crisis*.
- c. Menjabarkan konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an.
- d. Mengaitkan penafsiran ayat-ayat implementasi konsep *mindfulness* dalam Al-Qur'an sebagai suatu langkah preventif dan inovatif untuk mengatasi problem *quarter life crisis*.
- e. Menarik kesimpulan akhir dari penafsiran tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Untuk menjaga sistematika pembahasan agar tetap terstruktur dan sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah, penulis menetapkan kerangka pembahasan sebagai berikut:

Bab *pertama*, meliputi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi, pembatasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab *kedua*, berisi pembahasan tentang diskursus mengenai *mindfulness*, *quarter life crisis*, dan Al-Qur'an dalam bingkai psikologi.

Bab *ketiga*, akan membahas term-term *mindfulness* dan *quarter life crisis* dalam Al-Qur'an, serta klasifikasi ayat-ayat tentang *mindfulness*.

Bab *keempat*, akan menganalisa penafsiran ayat-ayat *mindfulness* dalam menghadapi *quarter life crisis*, implementasi konsep *mindfulness* Al-Qur'an dalam menghadapi *quarter life crisis*, panduan praktis *mindfulness* Qur'ani dalam keseharian, serta tantangan dan solusi penerapan *mindfulness* Al-Qur'an dalam konteks modern.

Bab *kelima*, adalah bab penutup yang memuat kesimpulan dari penelitian ini dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian mendalam dan menganalisis data yang diperoleh untuk penelitian berjudul “*Mindfulness* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Tematik)”, penulis telah mencapai kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur’an menyajikan konsep *mindfulness* yang komprehensif dan mendalam, yang sangat relevan dalam penanganan *quarter life crisis*. Konsep-konsep seperti *al-murāqabah*, *at-taqwā*, *aż-żikr*, *al-khusyū’*, *at-tafakkur*, *at-tadabbur*, *at-tawakkal*, *asy-syukr*, *aş-şabr*, dan *al-ihsān* membentuk kerangka *mindfulness* Qur’ani yang holistik. Relevansi konsep-konsep ini dalam mengatasi *quarter life crisis* terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan resiliensi emosional, dan memberikan makna serta tujuan hidup yang lebih dalam. *Mindfulness* Qur’ani tidak hanya membantu individu mengelola gejala-gejala krisis seperti kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian, tetapi juga menawarkan panduan spiritual untuk pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Penerapan praktis dari konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu menghadapi tantangan *quarter life crisis* dengan lebih efektif, sambil memperkuat hubungan mereka dengan Sang Pencipta. Meskipun implementasinya dalam konteks modern memerlukan adaptasi, *mindfulness* Qur’ani tetap menjadi sumber daya yang berharga dalam mengatasi kompleksitas transisi kehidupan di era kontemporer, menawarkan keseimbangan antara kesadaran spiritual dan keterampilan praktis yang diperlukan untuk navigasi fase kehidupan yang menantang ini.

2. Implementasi konsep *mindfulness* berbasis Al-Qur'an menawarkan solusi yang komprehensif dan efektif dalam menyikapi problem *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. Melalui strategi *al-murāqabah*, individu dapat mengatasi *al-khauf* (ketakutan) dengan mengembangkan kesadaran akan kehadiran Allah, sehingga mengurangi kecemasan akan masa depan. Penerapan *at-taqwā* membantu mengurangi *aḍ-ḍaiq* (kesulitan) dengan meningkatkan ketahanan spiritual dalam menghadapi tantangan. Praktik *aż-ẓikr* menjadi alat yang kuat dalam menghadapi *al-ḥuzn* (kesedihan), memberikan ketenangan batin dan fokus yang lebih baik. Pengembangan *al-khusyū'* membantu mengelola *al-halū'* (kegelisahan) dengan meningkatkan konsentrasi dan kehadiran penuh dalam setiap momen. Integrasi konsep *at-tafakkur*, *at-tadabbur*, dan *at-tawakkal* menyediakan kerangka kerja yang holistik untuk manajemen krisis, memungkinkan refleksi mendalam, pemahaman kontekstual, dan kepasrahan yang produktif. Praktik *asy-syukūr* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi, mengubah perspektif dari kekurangan menjadi kebersyukuran. Penerapan *aş-şabr* menjadi kunci dalam menghadapi ketidakpastian, mengembangkan ketahanan mental dan emosional. Akhirnya, kultivasi *al-ihsān* sebagai pendekatan holistik *mindfulness* memadukan semua aspek ini, mendorong individu untuk mencapai keunggulan dalam setiap aspek kehidupan dengan kesadaran akan kehadiran Allah. Melalui implementasi konsep-konsep ini, individu yang menghadapi *quarter life crisis* dapat mengembangkan set keterampilan yang komprehensif untuk navigasi tantangan kehidupan. Pendekatan *mindfulness* berbasis Al-Qur'an ini tidak hanya menawarkan solusi jangka pendek untuk gejala krisis, tetapi juga membentuk fondasi spiritual dan psikologis yang kuat untuk pertumbuhan pribadi jangka panjang. Dengan demikian, implementasi *mindfulness* Qur'ani menjadi

alat yang sangat berharga dalam membantu individu tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang melalui fase transisi *quarter life crisis*, menuju kedewasaan yang lebih matang dan bermakna.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi tentang pendekatan *mindfulness* yang bersumber dari Al-Qur'an untuk mengatasi *quarter life crisis*, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk masyarakat: Meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang *quarter life crisis* serta potensi pendekatan *mindfulness* berbasis Al-Qur'an dalam mengatasinya, guna menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi individu yang mengalami fase transisi ini.
2. Untuk individu Muslim: Mengintegrasikan praktik *mindfulness* Qur'ani ke dalam rutinitas harian, seperti memperdalam pemahaman dan penerapan konsep *murāqabah*, zikir, dan tafakur, untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*.
3. Untuk pemerintah: Mengembangkan program-program berbasis *mindfulness* Qur'ani dalam layanan kesehatan mental dan konseling karir, terutama yang ditargetkan pada kelompok usia dewasa awal, untuk mendukung transisi mereka ke dalam peran dan tanggung jawab orang dewasa.
4. Untuk akademisi: Melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas intervensi *mindfulness* berbasis Al-Qur'an dalam konteks *quarter life crisis*, termasuk studi longitudinal dan perbandingan dengan pendekatan *mindfulness* sekuler, untuk memperkaya literatur ilmiah dalam bidang psikologi Islam dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Haris, Rizka Putri Yulianti, Sudarman, dan Wa Ode Sri Asnaniar. "Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker." *Window of Nursing Journal* 4, no. 1 (2023): 77–87.
- Abdul Aziz Dahlan (Editor). *Ensiklopedi Hukum Islam, Vol. III*. Jakarta: Ihtiar Baru van Hoeve, 1997.
- Afandi, Muslim. "Al-Qur'an dan Psikologi." *Medina-Te* 18, no. 1 (2018): 71–85.
- Afandi, Nur Aziz. "Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA." *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo* 5, no. 1 (2012): 19–27.
- Agusman. "Reaching the Millennial Generation Through Da'wah on Social Media (Menjangkau Generasi Milenial Melalui Dakwah di Media Sosial)." *Dakwah* 6, no. 2 (2023): 129–144.
- Agustin, Inayah. "Terapi dengan Pendekatan Solution Focused pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*." Tesis. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia* (2012): 140.
- Ahmad Izzan dan Saehudin. *Tafsir Pendidikan, Studi Ayat-Ayat Berdimensi Pendidikan*. Tangerang: Pustaka Aufa Media, 2012.
- Aini, Dewi Khurun, Marcus Stück, Lucky Ade Sessiani, dan 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.
- Aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (2020): 40–49.
- Alfonso, Ignacio Blanco, dan María Solano Altaba. "How Smartphones Weaken Attention Spans in Children and Adults." *The Conversation*. 2023. Diakses pada 14 Juli 2024. <https://theconversation.com/how-smartphones-weaken-attention-spans-in-children-and-adults-218756>.
- Ali, Atabik, dan A. Zuhdi Muhdlor. *Kamus Al-'Aşrī Arab - Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998.
- Anggraeni, Azwa Salsabila, dan Udi Rosida Hijrianti. "Peran Dukungan Sosial dalam Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis* Dewasa Awal Penyandang Disabilitas Fisik." *Cognicia* 11, no. 1 (2023): 15–23.
- Arini, Diana Putri. "Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21." *Jurnal Ilmiah PSYCHE* 15, no. 1 (2021): 11–20.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.

- . *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Cet. III. New York: Oxford University Press, 2022.
- Arroisi, Jarman, dan Maulana Dzunnurrain. “Problem *Mindfulness* Perspektif Worldview Islam.” *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023): 118–137.
- Aslami, Elahe, Ahmad Alipour, Fatemeh Sadat Najib, dan 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.
- Asnawiyah. “Maqam dan Ahwal: Makna dan Hakikatnya dalam Pendakian Menuju Tuhan.” *Substantia* 16, no. 1 (2014): 79–85.
- Al-‘Asqalānī, Aḥmad Ibn ‘Alī Ibn Hajar. *Fath al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jilid 1. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1997.
- Atwood, Joan D., dan Corinne Scholtz. “The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?” *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (2008): 233–250.
- Auzan, Mohammad, Apta Widagdo, Sumi Lestari, dan Cleoputri Al Yusainy. “Diri Yang Terprovokasi : Pengaruh *Mindfulness* terhadap Hubungan Antara Ego Depletion dan Perilaku Agresif” (2014).
- Azeemi, Khwaja Shamsuddin. *Muraqaba: Art & Science of Sufi Meditation*. Cet. II. Plato Publishing, 2013.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. New. Washington: IIIT, 2018.
- Badrudin. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Cet. I. Serang: Penerbit A-Empat, 2015.
- Baer, Ruth A., Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, dan Leslie Toney. “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of *Mindfulness*.” *Assessment* 13, no. 1 (2006): 27–45.
- Baidan, Nashiruddin. *Metodologi Penafsiran Al-Qur’an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998.
- Al-Bāqī, Muḥammad Fu’ād ‘Abd. *Al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Istanbul: Al-Maktabah al-Islāmiyyah, 1984.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Bishop, Scott R, Helena Chmura Kraemer, Judith A Turner, Melissa L Anderson, Benjamin H Balderson, Andrea J Cook, Karen J Sherman, dan Daniel C Cherkin. “*Mindfulness*: A Proposed Operational Definition.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 157, no. 3 (2004): 230–241.
- Bögels, Susan M., Joke Hellemans, Saskia van Deursen, Marieke Römer, dan Rachel van der Meulen. “Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress,

- Parenting, Coparenting, and Marital Functioning.” *Springer Journal of Mindfulness* 5, no. 5 (2014): 536–551.
- Bosu, Dipanjan. “The Power of Pausing: Embracing Micro-Mindfulness.” *Medito Foundation*. 2023. Diakses pada 15 Juli 2024. <https://meditofoundation.org/blog/the-power-of-pausing-embracing-micro-mindfulness>.
- Boyd, Jenna E., Ruth A. Lanius, dan Margaret C. McKinnon. “Mindfulness-Based Treatments for Posttraumatic Stress Disorder: A Review of the Treatment Literature and Neurobiological Evidence.” *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 43, no. 1 (2018): 7–25.
- Brown, Kirk Warren, dan 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.
- Bühlmayer, Lucia, Daniel Birrer, Philipp Röthlin, Oliver Faude, dan Lars Donath. “Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review.” *Sports Medicine* 47, no. 11 (2017): 2309–2321.
- Al-Bujairamiy, Sulaimān Ibn Muḥammad Ibn ‘Umar. *Tuḥfatul Ḥabīb ‘alā Syarḥ al-Khaṭīb - Ḥāsyiah al-Bujairamiy ‘alā al-Khaṭīb*, Jilid 2. Beirut: Dār al-Fikr, 1995.
- Al-Bukhārī, Abū ‘Abdillāh Muḥammad Ibn Ismā’īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jilid 1. Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993.
- . *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jilid 2. Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993.
- . *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jilid 4. Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993.
- . *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jilid 6. Damaskus: Dār al-Yamāmah, 1993.
- Carlson, Linda E., Michael Speca, Peter Faris, dan Kamala D. Patel. “One Year Pre-Post Intervention Follow-up of Psychological, Immune, Endocrine and Blood Pressure Outcomes of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Breast and Prostate Cancer Outpatients.” *Brain, Behavior, and Immunity* 21, no. 8 (2007): 1038–1049.
- Carmody, James, dan Ruth A Baer. “Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness , Medical and Psychological Symptoms and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program.” *Journal of Behavioral Medicine* 31, no. 1 (2008): 23–33.
- Chen, Qiongshan, Hui Liu, dan Shizheng Du. “Effect of Mindfulness-Based Interventions on People with Prehypertension or Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.” *BMC Cardiovascular Disorders* 24, no. 1 (2024): 1–14.
- Darusman, Ricky. “Efektivitas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Sosial pada Mahasiswa.” Tesis. Malang: Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah, 2023.

- Davidson, Richard J., Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus, dan John F. Sheridan. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." *Psychosomatic Medicine* 65, no. 4 (2003): 564–570.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 1. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Dian Novita Siswanti, Andi Muhammad Fadhli Ajra, Izzul Haq Ramli, Siti Sukhaisi Khashayanti, dan 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.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Cet. I. Yogyakarta: Multi Presindo, 2014.
- Ad-Dumaijī, 'Abdullāh Ibn 'Umar. *At-Tawakkul 'alā Allāh wa 'Alāqatuhū bi al-Asbāb*, terj. Kamaluddin Sa'diatulharamaini dan Farizal Tarmizi. Jakarta: Pustaka Azzam, 1999.
- Duriana Wijaya, Yeny. "Pelatihan Pengelolaan Emosi dengan Teknik *Mindfulness* untuk Menurunkan Distres pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk." *Jakarta Jurnal Psikologi* 12 (2019): 48.
- Dwi Widya Ningrum. "Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Psikologi Esa Unggul* 9, no. 1 (2011): 41–47.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Enghariano, Desri Ari. "Syukur dalam Prespektif Al-Qur'an." *Jurnal el-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyarahan dan Pranata Sosial* 5, no. 2 (2019): 270–283.
- . "Tafakkur dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal el-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyarahan dan Pranata Sosial* 5, no. 1 (2019): 134–148.
- Fachrudin, Duddy. "*Mindfulness* dalam Perspektif Islam." *Mindfulness*. 2017. <https://www.mindfulness.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-islam.html>.
- Fahmi, Fachri. "Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Islami terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi." Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018.
- Fansyuri, Almizanal Khair, dan Siti Atiyyatul Fahiroh. "Fenomena *Quarterlife Crisis* dalam Menyongsong Revolusi Industri 5.0." *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, no. Temilnas Xii (2021): 1–3.

- Fāris, Aḥmad bin. *Maqāyīs al-Lughah*, Jilid 3. Beirut: Dār al-Fikr, 1979.
- Felver, Joshua C., Erin Deorner, Jeremy Jones, Nicole C. Kaye, dan Kanneth W. Merrel. "Mindfulness in School Psychology: Applications for Intervention and Professional Practice." *Psychology in the Schools* 50, no. 6 (2013): 531–547.
- Fitriani, Anisa, dan Ratna Supradewi. "Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 2 (2019): 75–88.
- FW, Zuni. "Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Millennial." *Pusdiklat PSDM UMM*. Diakses pada 21 Januari 2024. <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-millennial.html>.
- Germer, Christopher K., Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 2005.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*, Jilid 1. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1431 H.
- . *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*, Jilid 4. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1431 H.
- . *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*, Jilid 2. Kairo: Dār at-Taqwā, 2000.
- . *Kimiyā'u as-Sa'ādah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman, t.t.
- . *Masalah Takut dan Harapan*. Surabaya: Mahkota, 1986.
- Goldin, Philippe R., dan James J. Gross. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder." *Emotion* 10, no. 1 (2010): 83–91.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. "Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129.
- Ḥambal, Aḥmad Ibn. *Musnad al-Imām Aḥmad Ibn Ḥambal*, Jilid 21. Cet. I. Beirut: Mu'assasah ar-Risālah, 2001.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- . *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- . *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 9. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- . *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 10. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- Ḥātim, Ibn Abī. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm li Ibn Abī Ḥātim*, Jilid 1. Cet. III. Riyāḍ: Maktabah Nizār Muṣṭafā al-Bāz, 1419.
- Henriksen, Danah, Carmen Richardson, dan Kyle Shack. "Mindfulness and Creativity: Implications for Thinking and Learning." *Thinking Skills and Creativity* 37, no. 100689 (2020): 1–10.
- Hilton, Lara, Susanne Hempel, Brett A. Ewing, Eric Apaydin, Lea Xenakis, Sydne Newberry, Ben Colaiaco, dkk. "Mindfulness Meditation for

- Chronic Pain: Systematic Review and Meta-Analysis.” *Annals of Behavioral Medicine* 51, no. 2 (2017): 199–213.
- HM Yasin, Taslim. “Reinterpretasi Konsep Agama Merujuk pada Term Al-Islam Sebagai Solusi bagi Problematika Perumusan Konsep Agama.” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 22, no. 2 (2020): 97.
- Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, dan Diana Oh. “The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78, no. 2 (2010): 169–183.
- Hölzel, Britta K., Sara W. Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Olivier, David R. Vago, dan Ulrich Ott. “How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective.” *Perspectives on Psychological Science* 6, no. 6 (2011): 537–559.
- Huda, Miftahul. “Kontrol Diri dan Tawakal terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Santri di Pesantren.” *Journal of Indonesian Psychological Science* 03, no. 1 (2023): 284–297.
- Hughes, Joel W., David M. Fresco, Rodney Myerscough, Manfred H.M. Van Dulmen, Linda E. Carlson, dan Richard Josephson. “Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction for Prehypertension.” *Psychosomatic Medicine* 75, no. 8 (2013): 721–728.
- Humas. “*Quarter Life Crisis*: Dilema Problematika Kaum Muda.” *Universitas Negeri Yogyakarta*. 2020. Diakses pada 29 Januari 2024. <https://www.uny.ac.id/id/berita/quarter-life-crisis-dilema-problematika-kaum-muda>.
- Huwaina, Mashdaria, dan Khoironi. “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri dalam Al-Qur’an terhadap Masalah *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa.” *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2021): 80–92.
- Ijaz, Shahid, Muhammad Tahir Khalily, dan Irshad Ahmad. “Mindfulness in Salah Prayer and Its Association with Mental Health.” *Journal of Religion and Health* 56, no. 6 (2017): 2297–2307.
- Iqomah, Meyritha, dan Yoga. “Gambaran *Quarterlife Crisis* pada *Emerging Adulthood*.” *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (2023): 93.
- Al-Iṣfahānī, ar-Rāghib. *Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*. Beirut: Ad-Dār asy-Syāmiyyah, 1412.
- . *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*. Cet. IV. Beirut: Ad-Dār asy-Syāmiyyah, 2009.
- Jauharī, Ṭanṭawī. *Al-Jawāhir fī Tafṣīr al-Qur’ān al-Karīm*, Jilid 1. Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Halabī wa Awlādūhū, 1999.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Madārij as-Sālikīn fī Manāzil as-Sā’irīn*, Jilid 2. Cet. I. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2019.

- . *Madārij as-Sālikīn fī Manāzil as-Sā'irīn*, Jilid 3. Cet. I. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2019.
- Jha, A., Krompinger, J., Baime. “Mindfulness Training Modifies.” *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7, no. 2 (2007): 109–119.
- Al-Jurjānī, as-Sayid asy-Syarīf. *Kitāb at-Ta'rīfāt*. Beirut: Dār an-Nafā'is, 2012.
- Kabat-Zinn, Jon. “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (2003): 144–156.
- Kabat-Zinn, Jon, Ann O. Massion, Jean Kristeller, Linda Gay Peterson, Kenneth E. Fletcher, Lori Pbert, William R. Lenderking, dan Saki F. Santorelli. “Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders.” *American Journal of Psychiatry* 149, no. 7 (1992): 936–943.
- Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. “Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.” *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–527.
- Kartini, Ajeng. “Taqwa Penyelamat Umat.” *Al 'Ulum* 52, no. 2 (2012): 26–35.
- Kašīr, Abū al-Fidā' Ismā'il Ibn 'Umar Ibn. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Jilid 1. Cet. II. Riyād: Dār Ṭaibah, 1999.
- . *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Jilid 4. Cet. II. Riyād: Dār Ṭaibah, 1999.
- . *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Jilid 8. Cet. II. Riyād: Dār Ṭaibah, 1999.
- Keye, Michelle D., dan Aileen M. Pidgeon. “Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy.” *Open Journal of Social Sciences* 01, no. 06 (2013): 1–4.
- Khairunnisa, Nuha. “Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Gen Z dengan Nilai-Nilai Spiritual.” *Narasi*. 2023. Diakses pada 31 Januari 2024. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/mengatasi-quarter-life-crisis-pada-gen-z-dengan-nilai-nilai-spiritual>.
- Killingsworth, Matthew A., dan Daniel T. Gilbert. “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.” *Science* 330, no. 6006 (2010): 932.
- Kistomi, Jewellius. *Berdamai dengan Quarter Life Crisis; Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022.
- Koran Sindo. “Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat *Quarter Life Crisis*.” *Sindo News.Com*. 2020. Diakses pada 31 Januari 2024. <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>.
- Kusumaningrum, Nabila Ayu Dwi, dan Miftakhul Jannah. “Representasi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023): 18–27.

- Lestari, Rini, Eny Purwandari, Lusi Nuryanti, Dinarista Yulisa Ediputri, Yeni Mulati, dan Monika Monika. “Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan.” *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 14, no. 4 (2023): 757–764.
- Maharani, Ega Asnatasia. “Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* terhadap Tingkat Stres pada Guru Paud.” *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 9, no. 2 (2016): 100–110.
- Maher, Christina. “The Benefits of Mindfulness for University Students.” *Building Healthy Academic Communities Journal* 5, no. 1 (2021): 42–57.
- Mahmud, Nabil Ibn Muhammad. *La Tahzan For Women*. Sukoharjo: Al-Hambra, 2014.
- Majamma’ al-Lughah al-‘Arabiyyah. *Al-Mu’jam al-Wasīf*. Kairo: Maktabah asy-Syurūq al-‘Arabiyyah, 2005.
- Al-Manzūr, Muḥammad Ibn Mukarram Ibn. *Lisān al-‘Arab*, Jilid 1. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 3. Mesir: Dār al-Miṣriyyāt, 1968.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 4. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 8. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 9. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 10. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 11. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- . *Lisān al-‘Arab*, Jilid 13. Cet. III. Beirut: Dār aṣ-Ṣadīr, 1414 H.
- Al-Marāghī, Aḥmad Ibn Muṣṭafā. *Tafsīr al-Marāghī*, Jilid 1. Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādūhū, 1946.
- MEERAQ. “Empowering Leadership Through Mindfulness in Executive Coaching.” *MEERAQ*. 2024. Diakses pada 31 Mei 2024. <https://meeraq.com/mindfulness-in-executive-coaching-for-leadership/>.
- Moore, Adam, dan Peter Malinowski. “Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility.” *Consciousness and Cognition* 18, no. 1 (2009): 176–186.
- Mrazek, Michael D., Michael S. Franklin, Dawa Tarchin Phillips, Benjamin Baird, dan Jonathan W. Schooler. “Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering.” *Psychological Science* 24, no. 5 (2013): 776–781.
- Muharrani, Tis’a. “Pengaruh Mindfulness Terhadap Work-Life Balance Melalui Mediasi Regulasi Emosi (Studi Pada Air Traffic Controller Bandara Internasional Soekarno-Hatta),” Tesis. Medan: Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area, 2023.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir, Kamus Arab-Indonesia*. Cet. IV. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Murphy, Mairead. “Emerging Adulthood in Ireland: Is the Quarter-Life Crisis a Common Experience?” Dublin Institute of Technology, 2011.
- Muslim, Abu al-Ḥusain Muslim Ibn al-Ḥajjāj Ibn. *Ṣaḥīḥ Muslim*, Jilid 1.

- Istanbul: Dār at-Ṭibā'ah al-‘Āmirah, 1334 H.
- . *Ṣaḥīḥ Muslim*, Jilid 3. Istanbul: Dār at-Ṭibā'ah al-‘Āmirah, 1334 H.
- . *Ṣaḥīḥ Muslim*, Jilid 8. Istanbul: Dār at-Ṭibā'ah al-‘Āmirah, 1334 H.
- Mustofa, Badrun. “Riyadhoh Dzikir dengan Ayat Al-Qur’an (Analisis Penafsiran Sufistik Surat Al-Fatihah dan Al-Ikhlash dalam Praktik Garapan Jama’ah Darul Iman Purwakarta), Tesis.” INSTITUT ILMU AL-QUR’AN (IIQ) JAKARTA, 2022.
- Al-Muṣṭafawī, Ḥasan. *Al-Taḥqīq fī Kalimāt al-Qur’ān al-Karīm*, Jilid 4. Cet. I. Teheran: Wizārah al-Thiqāfah wa al-Irshād al-Islāmī, 1995.
- Muttaqin, Zainal, Desty Rahmawati, dan Ach Shodiqil Hafil. “Muḥāsabah Al-Qur’an: Penafsiran dan Penerapannya Sebagai *Self-Healing* Manusia Modern.” *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (2023): 389–404.
- Nabila, Jihan, dan Retnaningsih. “Apakah Adversity Quotient Terkait dengan *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal?” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (2022): 349–360.
- Nadal, Kevin L., Katie E. Griffin, Sahran Hamit, Jayleen Leon, Michael Tobio, dan David P. Rivera. “Subtle and Overt Forms of Islamophobia: Microaggressions toward Muslim Americans.” *Journal of Muslim Mental Health* 6, no. 2 (2012): 15–37.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi dalam Al-Qur’an: Terapi Qur’ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka Al Farisi. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2005.
- Nash, Robert J., dan Michele C. Murray. *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Francisco: Jossey-Bass, 2010.
- Neff, Kristin. “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.” *Self and Identity*, no. 2 (2003): 253–260.
- Nugroho, Santoso Tri, Dani Prastiwi, dan Ristiana Putri Apriliani. “Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal.” *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 7, no. 1 (2023): 40–44.
- Nurmalasari, Ela, dan Sigit Sanyata. “*Gratitude Journal* untuk Meningkatkan Resiliensi Santri dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Sebuah Kerangka Konseptual.” *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications* 1, no. 1 (2021): 33–44.
- Oxford University Press. “Oxford Learner’s Dictionaries.” Diakses pada 26 Agustus 2024.
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/mindfulness?q=mindfulness>.
- . “Oxford Learner’s Dictionaries.” Diakses pada 26 Agustus 2024.

- https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/quarter_1?q=quarter.
- . “Oxford Learner’s Dictionaries.” Diakses pada 26 Agustus 2024. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/life_1?q=life.
- . “Oxford Learner’s Dictionaries.” Diakses pada 26 Agustus 2024. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/crisis_1?q=crisis.
- Parrott, Justin. “How to Be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation.” *Yaqeen Institute for Islamic Research* (2017): 1–24.
- . *Mindfulness in the Life of a Muslim*. Yaqeen Institute for Islamic Research, 2017.
- Prapto, Dini A.P., Fuad Nashori, dan Rumiani Rumiani. “Terapi Tadabbur Al-Qur’an untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama.” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 7, no. 2 (2015): 131–142.
- Pratama, M Nanda Anugrah, dan Eko Darminto. “Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* dengan *Self Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Mengengah Atas.” *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri* 12, no. 1 (2021): 551–558.
- Priyanto, Achmad Fauzi Kamal, Debie Dahlia, dan Besral Besral. “Terapi Spiritual Doa Tafakur terhadap Peningkatan Kesejahteraan Pasien Kanker: A Systematic Review.” *Besral Besral Journal of Holistics and Health Sciences* 5, no. 2 (2023): 251–266.
- Purnomo, Halim, dan Muh. Azhar. *Psikologi Islam*. Cet. I. Yogyakarta: K-Media, 2022.
- Putri, Dwi Windarna Lita. “Trauma Healing dengan Pelatihan Regulasi Emosi dan Tafakur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif.” *Al-Tazkiah* 10, no. 1 (2021): 79–94.
- Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019.
- Al-Qaṭṭān, Mannā’. *Mabāhiṣ fī ‘Ulūm al-Qur’ān* atau *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur’an* terj. Aunur Rafiq. Cet. I. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005.
- Al-Qusyairī, ‘Abdul Karīm Ibn Hawāzin. *Ar-Risālah al-Qusyairiyah*, Jilid 1. Kairo: Dār al-Ma’ārif, 1431 H.
- . *Ar-Risālah al-Qusyairiyah*, Jilid 2. Kairo: Dār al-Ma’ārif, 1431 H.
- Quṭb, Sayyid. *Tafsīr fī Zilāl al-Qur’ān*, Jilid 5, terj. As’ad Yasin dkk. Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Rahmat, Jalaluddin. *Meraih Cinta Ilahi Pencerahan Sufistik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999.
- Rajab, Khairunnas. “Psikoterapi Ihsan untuk Kesehatan Jiwa.” *UIN Suska Riau*. 2017. Diakses pada 12 Juli 2024. <https://www.uin-riau>.

- suska.ac.id/blog/2017/07/25/psikoterapi-ihsan-untuk-kesehatan-jiwa-prof-dr-khairunnas-rajab/.
- Ar-Rāzī, Fakhruddīn. *Maḥāṣin al-Ghaib Tafṣīr al-Kabīr*, Jilid 4. Cet. III. Beirūt: Dār Ihya' at-Turās al-'Arabī, 1420.
- Rejeki, Sri. *Mindfulness Sufistik*. Cet. I. Semarang: RaSAIL Media Group, 2021.
- Robbins, Alexandra, dan Abby Wilner. *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: TarcherPerigee, 2001.
- Robinson, Oliver C., Gordon R.T. Wright, dan Jonathan A. Smith. "The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis." *Journal of Adult Development* 20, no. 1 (2013): 27–37.
- Rojas F., Luisa Fernanda. "Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study." *GiST Education and Learning Research Journal* 11, no. 11 (2015): 63–78.
- Rokom. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia." *Sehat Negeriku*. 2021. Diakses pada 30 Januari 2024. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Rosana, Ellya. "Agama dan Sekularisasi pada Masyarakat Moderen." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 13, no. 1 (2018): 135–150.
- Rusydi, Ahmad. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam, dari Spiritual Disorder Hingga Persoalan Eksistensi Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*. Cet. I. Yogyakarta: Istana Publishing, 2015.
- S, Kastop Willy. "Memakanai Spiritualitas dalam Minat Beribadah di Tengah Kesibukan Kehidupan Modern." *Buletin KPIN*. 2024. Diakses pada 14 Juli 2024. <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/1520-memakanai-spiritualitas-dalam-minat-beribadah-di-tengah-kesibukan-kehidupan-modern>.
- As-Sakandarī, Ibnu 'Aṭā'illāh. *Kitāb al-Ḥikam*. Maktabah Madbūlī, t.t.
- Sandy, Anis Irmala, dan Qurotul Uyun. "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarterlife Crisis." *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2, no. 3 (2022): 891–900.
- Sari, Rini Astika, dan Alma Yulianti. "Mindfulness dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia." *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (2017).
- Segal, Zindel V., J. Mark G. Williams, dan John D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press, 2002.
- Setiawan, Yuan Yovita, dan Andrian Pramadi. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 15, no. 1 (2023): 1–15.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Ensiklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*, Jilid

1. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*. Cet. I. Bandung: Penerbit Mizan, 2007.
- . *Tafsir Al-Amanah*. Cet. I. Jakarta: Pustaka Kartini, 1992.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 1. Cet. V. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 2. Cet. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 7. Cet. III. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 8. Cet. I. Jakarta: Lentera Hati, 2001.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 9. Cet. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 10. Cet. III. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 11. Cet. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 12. Cet. III. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Misbah*, Vol 14. Cet. III. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- As-Sijistānī, Abū Dāwud Sulaimān Ibn al-Asy'aṣ. *Sunan Abī Dāwud*, Jilid 4. Beirut: Al-Maktabah al-'Aṣriyyah, t.t.
- Soliman, Hanan, dan Salwa Mohamed. "Effects of Zikr Mediation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain , Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery." *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare* 3, no. 2 (2013): 23–39.
- Suleman, Zulkarnain. "Wawasan Al-Qur'an Tentang Khususy'." *Jurnal Farabi* 10, no. 2 (2013): 157–168.
- Sumbaga, Marchelina Febe. "Manajemen Stres: Pikiran Sehat, Komunikasi Sehat dengan Penerapan *Mindfulness* (*Stress Management: Healthy Mind, Healthy Communication with Mindfulness Techniques*)." *Jurnal Pengabdian Psikologi* 1, no. 2 (2022): 81–88.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. "Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 5, no. 1 (2013): 1–24.
- Syamila, Millati, dan Winarini Wilman D. Mansoer. "Mindfulness and Mind-Wandering in Prayer: A Mixed Methods Study of the Role of Spirituality and Religiosity in Islamic Preachers." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023): 122–136.
- Asy-Syāṭī', 'Āisyah 'Abdurrahmān Bintu. *At-Tafsīr al-Bayānī li al-Qur'ān al-Karīm*, Jilid 1. Cet. VII. Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1990.
- Syifa'ussurur, Muhammad, Nurul Husna, M Mustaqim, dan Lukman Fahmi. "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*: Sebuah Kajian Literatur." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.
- Aṭ-Ṭabarī, Abū Ja'far Muḥammad Ibn Jarīr. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 2. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.
- . *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 7. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.

- . *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 16. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.
- . *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 17. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.
- . *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 18. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.
- . *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 21. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.
- . *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, Jilid 23. Makkah: Dār at-Tarbiyyah wa at-Turās, t.t.
- Takdir, Mohammad. *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2018.
- Teasdale, John D., Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, Valerie A. Ridgeway, Judith M. Soulsby, dan Mark A. Lau. "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68, no. 4 (2000): 615–623.
- Tiflisi, Abul Fadhl Hubaisy. *Wujuh E-Qur'an atau Kamus Kecil Al-Qur'an* terj. Musa Muzauwir. Jakarta: Citra, 2012.
- Tim Asosiasi Psikologi Islam. *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. Yogyakarta: Istana Publishing, 2019.
- Tim Penyusun. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- Udin, MS. *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*. Cet. I. Mataram: Sanabil, 2022.
- 'Ulwān, 'Abdullāh Nāsiḥ. *Rūḥāniyyah ad-Dā'iyyah*, terj. Ajid Muslim. Cet. IV. Jakarta: Robbani Press, 1995.
- Ummah, Nurul Hidayatul. "Pemanfaatan Sosial Media dalam Meningkatkan Efektivitas Dakwah di Era Digital." *Junal Manajemen Dakwah* 10, no. 1 (2022): 151–169.
- Utami, Cicilia Tanti, dan Avin Fadilla Helmi. "Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis." *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 54–65.
- Vettese, Lisa Christine, Tony Toneatto, Jonathan N. Stea, Linda Nguyen, dan Jenny Jing Wang. "Do Mindfulness Meditation Participants Do Their Homework? And Does It Make a Difference? A Review of the Empirical Evidence." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 23, no. 3 (2009): 198–225.
- Wachs, Karen, dan James V. Cordova. "Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships." *Journal of Marital and Family Therapy* 33, no. 4 (2007): 464–481.

- Wahid, Annisa, dan Lailatul Maskhuroh. "Tasawuf dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi)." *Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)* (n.d.): 55–73.
- Wahyuni, Nike. "Efektivitas Konseling Kelompok Islam dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, Tesis." Fakultas Psikologi - Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- White, Lacie. "Mindfulness in Nursing: An Evolutionary Concept Analysis." *JAN: Journal of Advanced Nursing* (2013).
- Wibowo, Agung Setiyo. *Mantra Kehidupan, Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome & Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2017.
- Wirija, Archie. "Sepercik Air: *Mindfulness* dalam Islam." *Greatmind*. Diakses pada 31 Januari 2024. <https://greatmind.id/article/sepercik-air-mindfulness-dalam-islam>.
- Wisnu Sri, Hertinjung, Dea Ardiani, Noviana Nailul Ilhami, dan Tri Octiawati. "Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 9, no. 2 (2022): 159–177.
- Witek-Janusek, Linda, Kevin Albuquerque, Karen Rambo Chroniak, Christopher Chroniak, Ramon Durazo-Arvizu, dan Herbert L. Mathews. "Effect of Mindfulness Based Stress Reduction on Immune Function, Quality of Life and Coping in Women Newly Diagnosed with Early Stage Breast Cancer." *Brain, Behavior, and Immunity* 22, no. 6 (2008): 969–981.
- Wojowasito, S., dan Tito Wasito W. *Kamus Lengkap Inggris Indonesia - Indonesia Inggris*. Bandung: Hasta, 1983.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010.
- Yūsuf, Abū Ḥayyān Muḥammad Ibn. *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fī at-Tafsīr*, Jilid 3. Beirut: Dār al-Fikr, 1420 H.
- Yusuf, Kadar M. *Psikologi Qurani*. Cet. I. Jakarta: Amzah, 2019.
- Zaka, Istifatun. *Whats the Metter with Quarter Life Crisis*. Yogyakarta: Buku Bijak, 2022.
- Az-Zamakhsharī, Maḥmūd Ibn 'Umar Ibn Aḥmad. *Tafsīr al-Kasysyāf*, Jilid 1. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2009.
- . *Tafsīr al-Kasysyāf*, Jilid 4. Cet. III. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1987.
- Az-Zuhailī, Wahbah. *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 1. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 2. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.

- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 4. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 13. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 14. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 15. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 18. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 23. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 28. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- . *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 29. Cet. I. Beirut: Dār al-Fikr, 1991.
- “Mindfulness in Wellness: Enhance Your Life with Presence.” *West End Wellness*. <https://www.westendwellness.ca/blogs/mindfulness-in-wellness>.
- “Relevansi Tingkat Spiritualitas Dengan Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal.” *Stiqsi.Ac.Id*. Last modified 2022. <https://stiqsi.ac.id/relevansi-tingkat-spiritualitas-dengan-quarter-life-crisis-pada-dewasa-awal/#:~:text=Definisi Quarter-Life Crisis,%2C relasi%2C serta kehidupan sosial>.