



Konsep *Tathmaninnul Qulub* dalam QS. Ar-Ra'd: 28 sebagai Resolusi *Quarter-Life Crisis* pada Fase *Emerging Adulthood*

Zafrani Rizqi¹, Nahum Mangatur Siregar², Farid Adnir³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Correspondence Email: zaarizqii@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada tingginya prevalensi *quarter-life crisis* (QLC) di Indonesia yang menyentuh angka 77%, di mana manifestasinya didominasi oleh dimensi afektif kesedihan mendalam dan kecemasan eksistensial pada fase *emerging adulthood*. Pentingnya studi ini didorong oleh adanya kesenjangan metodologis dari riset terdahulu yang bias kuantitatif-korelasional serta mengukur religiusitas sebatas konstruk psikologi generik tanpa menelusuri teks suci keagamaan secara mendalam. Artikel ini berargumen bahwa konsep spiritualitas dari Al-Qur'an menawarkan kerangka resolusi krisis yang menysasar langsung akar persoalan secara lebih fundamental. Menggunakan metode kualitatif berupa penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), studi ini mengeksplorasi pemaknaan teks utama Surah Ar-Ra'd ayat 28 dengan dukungan literatur psikologi perkembangan. Hasil analisis membuktikan bahwa mekanisme *tathmainnul qulub* (ketenangan hati) melalui *dzikrullah* bertindak sebagai mediator psikospiritual aktif yang mentransformasi aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu. Formula ini mengubah orientasi keberhasilan dari pencapaian materi eksternal menuju kedekatan spiritual internal. Kesimpulannya, konsep *tathmainnul qulub* terbukti efektif sebagai resolusi krisis yang melahirkan regulasi emosi Islam, pembentukan makna hidup, dan resiliensi spiritual untuk mencapai *psychological well-being*. Langkah penelitian berikutnya disarankan untuk menguji efektivitas model konseptual ini secara klinis lewat pendekatan eksperimental.

Kata Kunci: *Dzikrullah, Emerging Adulthood, Kesehatan Mental Islam, Kesejahteraan Psikologis, Quarter-Life Crisis, Tafsir Maudhu'i, Tathmainnul Qulub.*

ABSTRACT

This study is prompted by the high prevalence of quarter-life crisis (QLC) in Indonesia, reaching 77%, with manifestations dominated by the affective dimension of deep sadness and existential anxiety during emerging adulthood. The importance of this study is driven by a methodological gap in previous research, which heavily biased quantitative-correlational approaches and measured religiosity merely as a generic psychological construct without thoroughly tracing religious sacred texts. This paper argues that the spiritual concept from the Qur'an offers a crisis resolution framework that addresses the root of the problem more fundamentally. Utilizing a qualitative approach through library research and a thematic exegesis (maudhu'i) method, this study explores the text of Surah Ar-Ra'd verse 28, supported by developmental psychology literature. The results indicate that the mechanism of tathmainnul qulub (tranquility of heart) through dhikrullah acts as an active psychospiritual mediator that transforms an individual's cognitive, affective, and behavioral aspects. This formula shifts success orientation from external material achievements toward internal spiritual closeness. In conclusion, the concept of tathmainnul qulub is proven effective as a crisis resolution that fosters Islamic emotion regulation, meaning in life, and spiritual resilience to attain psychological well-being. Future

research directions are recommended to clinically test the effectiveness of this conceptual framework through experimental approaches.

Keywords: Dzikrullah, Emerging Adulthood, Islamic Mental Health, Psychological Well-being, Quarter-Life Crisis, Tafsir Maudhu'i, Tathmainnul Qulub.

PENDAHULUAN

Fase *emerging adulthood* yang dikonseptualisasikan oleh Arnett mencakup rentang usia akhir belasan hingga dua puluhan, ditandai eksplorasi identitas dan instabilitas dalam pengambilan keputusan hidup. Riset multi-negara terbaru yang dipublikasikan dalam jurnal *Sage Open* (2025) terhadap delapan negara termasuk Indonesia mengonfirmasi bahwa fenomena ini bersifat global namun dengan variasi kontekstual yang signifikan. Studi tersebut melaporkan bahwa Indonesia memiliki tingkat prevalensi quarter-life crisis sebesar 77%, dengan faktor kontekstual seperti tingginya angka pengangguran muda dan terbatasnya ketersediaan pekerjaan setingkat sarjana bagi lulusan universitas turut berkontribusi terhadap angka tersebut. Studi yang sama juga mencatat bahwa perasaan sedih atau down menjadi tema paling umum yang dilaporkan di Turki dan Indonesia, mengindikasikan bahwa krisis ini bukan sekadar kebingungan situasional, melainkan menyentuh dimensi afektif yang mendalam (Robinson et al., 2025).

Data ini diperkuat oleh penelitian skala nasional di Indonesia. Studi pada dewasa awal di Sidoarjo yang dipublikasikan di *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* (Universitas Negeri Surabaya) menemukan bahwa 77,8% responden memiliki keraguan dan kebingungan terkait pilihan masa depan, 72,2% memiliki perasaan putus asa akibat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, 88,9% mengaku terjebak situasi sulit karena permasalahan hidup yang makin menantang, 84,7% mengalami tekanan finansial karena belum memiliki pendapatan, serta 75% mencemaskan masa depan terkait karier dan pernikahan (Ayu et al., 2023; Nasywa Hilmi, 2023). Sementara itu, kajian terhadap predictor QLC yang dipublikasikan di *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal* (2024) menggarisbawahi bahwa rasa ketidakpastian paling menonjol justru pasca-kelulusan, di mana lulusan baru melaporkan perasaan bingung, tidak siap, dan kesepian dalam menjalani hidup mereka menegaskan bahwa krisis ini erat berkaitan dengan transisi peran yang menjadi ciri khas *emerging adulthood* (Ballesteros et al., 2024).

Sejumlah studi empiris di Indonesia mengonfirmasi korelasi antara religiusitas dan tingkat QLC, meski dengan besaran kontribusi yang bervariasi. Penelitian pada *fresh graduate* Generasi Z menemukan hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan quarter life crisis ($r = -0,534$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi religiusitas, semakin rendah QLC yang dihadapi, dengan kekuatan korelasi yang tergolong kuat. Studi di IAIN Kendari juga melaporkan kontribusi signifikan religiusitas terhadap penurunan quarter life crisis mahasiswa sebesar 21,5%. Sebaliknya, studi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (2024) menemukan kontribusi religiusitas terhadap QLC hanya sebesar 8%, sementara 92% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti dream & hope, relationship, education challenge, dan work life (Dakwah et al., 2022; Rachma & Ramadhanti, 2026).

Sementara itu riset Indonesia dalam studi delapan negara di atas juga mengidentifikasi spiritualitas sebagai salah satu faktor internal yang signifikan

memengaruhi tingkat quarter-life crisis pada masa dewasa awal, di samping komitmen terhadap tujuan hidup dan tingkat kecemasan memperkuat indikasi bahwa dimensi spiritual-religius bukan sekadar variabel pelengkap, melainkan determinan penting dalam pengelolaan krisis ini (Access & Yeler, 2021). Variasi besaran kontribusi (3,4%–21,5%) dalam studi-studi tersebut mengindikasikan adanya gap metodologis penting: religiusitas pada umumnya diukur sebagai konstruk psikologis generik (skala religiusitas), bukan ditelusuri dari konsep spesifik dalam teks suci yang menjelaskan *mekanisme* ketenangan jiwa. Riset kuantitatif-korelasional ini belum menjawab pertanyaan "bagaimana" dan "mengapa" dimensi spiritual tertentu dalam hal ini *tathmainnul qulub* dapat menjadi resolusi atas krisis eksistensial pada fase *emerging adulthood*.

QS. Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan ketenangan hati (*tathmainnu al-qulub*) diperoleh melalui *dzikrullah*. Konsep ini menawarkan paradigma yang berbeda secara fundamental dari pendekatan psikologi sekuler yang umumnya mengaitkan ketenangan dengan pencapaian eksternal atau regulasi kognitif semata. Jika kita membedah peta penelitian terdahulu, terlihat jelas adanya celah besar yang belum terisi. Selama ini, kajian mengenai hubungan antara agama dan krisis emosional anak muda (quarter-life crisis) terlalu didominasi oleh hitungan statistik dan angka-angka kuantitatif. Penelitian terdahulu baru sebatas membuktikan apakah religiusitas berhubungan dengan penurunan stres, tetapi belum mampu menjawab bagaimana proses batin itu terjadi. Religiusitas pun sering kali hanya diukur sebagai konsep psikologi umum, tanpa menyentuh akar teks keagamaan secara mendalam. Selain itu, riset global yang ada saat ini masih sangat jarang memotret fenomena krisis seperempat abad ini dalam konteks budaya Indonesia melalui kacamata Islam.

Mengingat studi delapan negara di atas menemukan bahwa krisis di Indonesia justru lebih terkait dimensi afektif (kesedihan) dan spiritualitas menjadi faktor protektif signifikan, kajian konseptual atas ayat ini menjadi relevan sebagai kerangka resolusi yang menysasar akar persoalan secara lebih fundamental. Tingginya prevalensi QLC di Indonesia (77%) yang dikonfirmasi baik oleh riset domestik maupun studi komparatif internasional berikut indikasi kuat bahwa spiritualitas berperan sebagai faktor protektif, namun belum dikaji secara konseptual-mendalam dari sumber primer Al-Qur'an, menjadikan penelitian ini relevan untuk mengisi kekosongan tersebut. Di sinilah penelitian ini hadir untuk membawa pembaruan. Fokus riset ini ke arah kajian kepustakaan dan tafsir konseptual untuk mengupas tuntas mekanisme ketenangan hati. Dengan menjadikan QS. Ar-Ra'd ayat 28 sebagai fondasi utama, penelitian ini akan membedah secara mendalam apa makna sebenarnya dari konsep *tathmainnul qulub* serta bagaimana tahapannya dalam meredakan kecemasan masa depan. Hasil analisis tafsir ini kemudian dikontekstualisasikan secara nyata agar relevan dan dapat menjadi resolusi aplikatif bagi dinamika mental yang dihadapi oleh generasi muda di Indonesia saat ini.

METODE

Penelitian dengan judul "*Konsep Tathmainnul Qulub dalam QS. Ar-Ra'd: 28 sebagai Resolusi Quarter-Life Crisis pada Fase Emerging Adulthood*" ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan utama penelitian, yaitu mengeksplorasi, membedah, dan merumuskan konsep ketenangan jiwa secara mendalam dari sumber tekstual, guna menjawab celah

konseptual yang tidak mampu dijangkau oleh pendekatan kuantitatif-korelasional pada riset-riset terdahulu. Pendekatan yang digunakan dalam mengkaji teks suci ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode tafsir tematik (*maudhu'i*), yang difokuskan pada pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an terkait ketenangan hati (*tathmainnul qulub*), khususnya Quran Surah Ar-Ra'd ayat 28.

Sebagai penelitian kepustakaan, sumber data dalam studi ini sepenuhnya berasal dari literatur yang dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini meliputi teks Al-Qur'an al-Karim, khususnya QS. Ar-Ra'd: 28, serta kitab-kitab tafsir otoritatif—baik tafsir klasik maupun kontemporer seperti *Tafsir Ibnu Katsir*, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, dan *Tafsir Al-Misbah*, guna menangkap esensi mekanisme *dzikrullah* dalam menghasilkan ketenangan jiwa. Sementara itu, data sekunder mencakup buku-buku psikologi perkembangan, jurnal ilmiah bereputasi, serta laporan studi komparatif internasional mengenai fenomena *quarter-life crisis* (QLC) pada fase *emerging adulthood*, termasuk data empiris mengenai prevalensi QLC di Indonesia yang menyentuh angka 77%.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan metode *editing*, *organizing*, dan *finding*. Peneliti mengumpulkan literatur yang relevan, menyeleksi validitas datanya, mengklasifikasikan data berdasarkan variabel konseptual (ketenangan jiwa vs QLC), lalu menyatukannya ke dalam satu kesatuan pembahasan yang utuh. Setelah data terkumpul, tahapan analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan analisis deskriptif-analitis. Melalui teknik ini, peneliti tidak sekadar memaparkan teks penafsiran secara tekstual, tetapi mengaitkannya secara dialektis dengan dimensi afektif (kesedihan/kecemasan) yang dialami oleh anak muda di Indonesia.

Pada tahap akhir, peneliti melakukan kontekstualisasi teoretis. Formula teologis mengenai *tathmainnul qulub* yang dihasilkan dari ekstraksi QS. Ar-Ra'd: 28 dianalisis fleksibilitasnya untuk dijadikan sebagai strategi regulasi emosi Islam (*Islamic emotion regulation*). Hasil rekonstruksi pemikiran ini diposisikan sebagai paradigma alternatif teoretis sekaligus resolusi praktis-aplikatif untuk meredam kecemasan masa depan pada generasi muda, sehingga mampu mengisi kekosongan akademis antara teks keagamaan normatif dan realitas kesehatan mental di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Allah Swt. berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Secara etimologis, kata *tatma'innu* berasal dari akar kata *ṭa-ma-na* (ط م ن) yang bermakna tenang, mantap, stabil, dan bebas dari kegelisahan. Sementara itu, *al-qulūb* merujuk pada dimensi terdalam manusia yang menjadi pusat kesadaran, spiritualitas, dan pengendalian emosi. Konsep *tathmainnul qulub* menunjukkan bahwa ketenangan hati tidak diperoleh melalui pencapaian material, melainkan melalui kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Melalui aktivitas *dzikrullah*, individu memperoleh rasa aman (*security*), pengharapan (*hope*), dan makna hidup (*meaningfulness*) yang menjadi

fondasi utama kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif psikologi Islam, ketenangan batin merupakan bentuk integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Aktivitas mengingat Allah mampu menurunkan intensitas kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan modern (Akbar et al., 2023).

Ayat "*alladzīna āmanū wa taṭma'innu qulūbuhum bidzikkirillāh, alā bidzikkirillāhi taṭma'innul-qulūb*" menempatkan ketenangan hati (*tathmainnul qulub*) sebagai konsekuensi langsung dari iman yang disertai dzikrullah. Secara linguistik, kata *thuma'ninah* berakar dari makna hilangnya kegoncangan dan kembalinya sesuatu pada posisi stabil berbeda dari sekadar "tenang" dalam arti pasif, melainkan suatu kondisi *equilibrium* psikospiritual yang aktif dipelihara melalui relasi terus-menerus dengan Allah.

Dalam pendekatan tafsir maudhu'i, ayat ini tidak berdiri sendiri melainkan merupakan simpul yang menjelaskan mekanisme ketenangan dalam Al-Qur'an secara keseluruhan: bahwa ketenangan sejati bersumber dari kemantapan tauhid, bukan dari faktor eksternal-material. Wahbah Zuhaili dalam *Tafsir Al-Munir* menggambarkan hati yang berdzikir laksana pelita yang memancarkan cahaya, menuntun seseorang melewati kegelapan kegelisahan dan keraguan hidup, sebagaimana digambarkan dalam kitab tafsir tersebut, hati yang senantiasa berdzikir pada Allah akan memancarkan cahaya ketenangan layaknya pelita yang menerangi kegelapan kehidupan penuh kegelisahan dan keraguan. Sejalan dengan itu, kajian tafsir maudhu'i kontemporer atas surah ini menegaskan bahwa ketenangan yang dimaksud ayat ini bukan sekadar dari satu sisi, melainkan keadaan spiritual yang lahir dari kesadaran tauhid, sehingga ketenangan hati di sini diposisikan bukan hanya sebagai nasihat moral, tetapi sebagai pemahaman tauhid dan eksistensi yang relevan bagi psikologi dan spiritualitas manusia. Dzikir, dalam konteks ini, berfungsi sebagai *washilah* (sarana) yang mengintegrasikan tiga dimensi manusia: spiritual, psikologis, dan fisiologis, sehingga seorang hamba menemukan ketenangan sejati karena hatinya berlabuh pada Allah sebagai sumber kedamaian yang hakiki (Mikraj et al., 2026).

Berdasarkan analisis tekstual dan kontekstual terhadap QS. Ar-Ra'd: 28, ketenangan hati (*tathmainnul qulub*) bukan sekadar kondisi emosi yang pasif, melainkan sebuah kondisi psikospiritual yang dicapai secara aktif melalui *dzikrullah* (mengingat Allah). Hasil reduksi data dari berbagai kitab tafsir otoritatif menunjukkan bahwa komponen *dzikrullah* yang dimaksud mencakup aspek kognitif (kesadaran tauhid), afektif (rasa cinta dan harap kepada Allah), dan perilaku (ibadah ritual dan aplikasi akhlak). Struktur teoretis penafsiran ini disajikan secara ringkas pada tabel.

Tabel 1. Aspek Spiritualitas *Tathmainnul Qulub*

Komponen <i>Tathmainnul Qulub</i>	Aktivitas Spiritual (Dzikrullah)	Aktivitas Spiritual (Dzikrullah)
Kognitif	Internalisasi nilai tauhid dan takdir (<i>tadabbur</i>)	Rekonstruksi pola pikir terhadap ketidakpastian masa depan
Afektif	Penyerahan diri secara total (<i>tawakkal</i> dan <i>khauf-raja'</i>)	Reduksi kecemasan eksistensial dan pemulihan luka emosional

Perilaku	Kontinuitas ibadah ritual (salat, membaca Al-Qur'an, doa)	Peningkatan kontrol diri (<i>self-control</i>) dan resiliensi ego
----------	---	---

Tabel (1) memperlihatkan bagaimana mekanisme *tathmainnul qulub* bekerja secara integratif. Dari perspektif tafsir tematik, ketenangan yang dijanjikan oleh Allah SWT bertumpu pada transformasi cara pandang manusia terhadap eksistensi dirinya. Ketika seorang individu pada fase *emerging adulthood* mengingat Allah, fokus orientasinya bergeser dari ketergantungan makhluk (yang bersifat fana dan tidak pasti) menuju perlindungan Al-Khaliq (yang bersifat absolut). Interpretasi ilmiah ini menjelaskan mengapa kedekatan spiritual mampu memberikan stabilitas emosi yang kokoh; karena jiwa manusia mendapatkan jangkar eksistensial yang melampaui tekanan-tekanan material keduniawian. Visualisasi data yang ada memperlihatkan bagaimana mekanisme *tathmainnul qulub* bekerja secara integratif dalam merekonstruksi kondisi psikologis individu. Dari perspektif tafsir tematik, ketenangan yang dijanjikan oleh Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak terjadi secara pasif, melainkan bertumpu pada transformasi cara pandang manusia yang mendalam terhadap eksistensi dirinya sendiri. Melalui aktivitas *dzikrullah* yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku, seorang individu tidak lagi memandang krisis perkembangan sebagai akhir dari pencarian identitas, melainkan sebagai sebuah fase transisi transendental yang bermakna. Integrasi komponen spiritual ini mengondisikan struktur kesadaran baru yang menolak keputusan, mengeliminasi distorsi kognitif, serta menstabilkan gejala emosi negatif secara bertahap.

Ketika seorang individu pada fase *emerging adulthood* mulai membiasakan ingatan yang intim kepada Allah, terjadi pergeseran fokus orientasi hidup yang sangat radikal. Fokus pikiran yang semula dipenuhi oleh ketergantungan pada makhluk seperti pengakuan sosial, validasi rekan sebaya, dan pencapaian materi yang bersifat fana serta tidak pasti seketika dialihkan menuju perlindungan Al-Khaliq yang bersifat absolut dan kekal. Perubahan kiblat orientasi ini menjadi krusial bagi kelompok usia 18–29 tahun, karena pada fase inilah mereka kerap kali dihadapkan pada benturan realitas berupa penolakan kerja, disorientasi karier, hingga tuntutan sosial yang memicu *overthinking* dan rendahnya harga diri. Dengan memutus rantai ketergantungan semu pada standar duniawi, beban eksistensial yang memicu *quarter-life crisis* dapat didekonstruksi dan diredam sejak dini.

Interpretasi ilmiah ini sekaligus menjelaskan alasan teoretis mengapa kedekatan spiritual mampu memberikan stabilitas emosi yang jauh lebih kokoh dibandingkan intervensi psikologi sekuler pada umumnya. Melalui *tathmainnul qulub*, jiwa manusia berhasil mendapatkan jangkar eksistensial yang melampaui segala bentuk tekanan material keduniawian. Ketangguhan batin yang lahir dari proses pemenuhan fitrah spiritual ini selanjutnya menumbuhkan resiliensi spiritual yang tinggi, yaitu kemampuan adaptif untuk tetap teguh dan optimis di tengah badai ketidakpastian masa depan. Pada akhirnya, mekanisme dari dalam ke luar (*inside-out resolution*) inilah yang mengantarkan para *emerging adults* menuju tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang seimbang dan berkelanjutan. Fenomena *Quarter-Life Crisis* (QLC) di Indonesia dicirikan oleh tingginya kecemasan emosional yang menyentuh angka prevalensi 77%. Pada fase *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun), krisis ini bermanifestasi dalam bentuk disorientasi

karier, tekanan finansial, ketakutan akan kegagalan sosial, dan konflik relasional. Data empiris menunjukkan bahwa manifestasi QLC di Indonesia memiliki keunikan tersendiri, di mana dimensi afektif berupa kesedihan mendalam dan perasaan tidak berdaya menjadi gejala dominan jika dibandingkan dengan sampel pemuda di negara-negara Barat.

Secara psikologis, tingginya angka krisis ini disebabkan oleh kegagalan individu dalam melakukan regulasi kognitif terhadap tuntutan transisi kehidupan dewasa. Ketika pencapaian eksternal seperti pekerjaan mapan atau pernikahan tidak kunjung terealisasi, ego mahasiswa tingkat akhir mengalami keretakan identitas (*identity crisis*). Kondisi ini diperparah oleh minimnya dukungan sosial dan kecenderungan membandingkan diri secara destruktif melalui media sosial, yang secara linier meningkatkan distorsi kognitif dan keputusan eksistensial.

Ketika hasil rekonstruksi tafsir QS. Ar-Ra'd: 28 diintegrasikan dengan fenomena QLC, ditemukan sebuah paradigma resolusi yang berbeda secara fundamental dari pendekatan psikologi sekuler. Pendekatan psikologi Barat umumnya mengaitkan resolusi krisis dengan pemecahan masalah eksternal atau modifikasi perilaku kognitif semata (*cognitive behavioral regulation*). Sebaliknya, konsep *tathmainnul qulub* menawarkan resolusi dari dalam ke luar (*inside-out resolution*), di mana akar kecemasan disembuhkan terlebih dahulu melalui restrukturisasi spiritual. Untuk memahami bagaimana konsep *tathmainnul qulub* dalam QS. Ar-Ra'd: 28 bertindak sebagai resolusi krisis, orientasi analisis harus diarahkan pada bagaimana ketenangan spiritual ini mengintervensi gejala-gejala spesifik dari *quarter-life crisis*. Fase *emerging adulthood* ditandai oleh ketidakstabilan emosi yang masif akibat eksplorasi identitas yang belum usai. Dalam lanskap psikologis modern, penanganan terhadap krisis ini umumnya bertumpu pada penguatan kontrol kognitif individu. Namun, temuan dalam kajian kepustakaan ini membuktikan bahwa internalisasi makna ayat tersebut menawarkan restrukturisasi emosi yang jauh lebih stabil karena menyentuh dimensi transendental individu.

Ketika seorang *emerging adult* mengalami kecemasan akut terkait masa depannya baik dalam aspek karier, finansial, maupun relasi sosial tubuh dan pikirannya berada dalam kondisi stres yang konstan. Melalui aktivitas *dzikrullah* yang termaktub dalam QS. Ar-Ra'd: 28, terjadi sebuah proses intervensi teologis di mana kesadaran manusia ditarik keluar dari pusaran ketidakpastian duniawi dan ditambatkan pada pilar keimanan yang absolut. Ketenangan hati (*tathmainnul qulub*) yang lahir dari proses ini tidak sekadar bermakna hilangnya rasa takut secara temporal, melainkan sebuah kondisi *mindfulness* Islam yang mapan. Kondisi ini secara aktif memitigasi distorsi kognitif yang memicu keputusan, sehingga individu mampu melihat tekanan transisi kedewasaan bukan sebagai ancaman eksistensial, melainkan sebagai fase pertumbuhan yang telah digariskan dalam takdir Ilahi.

Guna memberikan gambaran komprehensif mengenai mekanisme integrasi antara aspek spiritualitas Islam dan psikologi perkembangan, hasil sintesis teoretis dalam penelitian ini diformulasikan ke dalam sebuah model konseptual resolusi krisis yang terstruktur. Model ini memetakan bagaimana distres psikologis akibat krisis usia seperempat abad (*quarter-life crisis*) pada fase *emerging adulthood* dapat diintervensi menggunakan landasan teologis QS. Ar-Ra'd ayat 28 dengan menempatkan *tathmainnul qulub* sebagai mediator psikospiritual inti. Alur transformasi kejiwaan, indikator utama krisis, implikasi resolusi, hingga langkah implementasi praktis harian

dikonseptualisasikan secara sistematis dalam bentuk bagan alur komprehensif yang disajikan pada Gambar. Melalui visualisasi model tersebut, interrelasi berkelanjutan (*continuous improvement*) antara aktivitas *dzikrullah* dan pencapaian kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) akhir dapat dipahami secara lebih terarah, utuh, dan aplikatif.

Berdasarkan hasil sintesis kajian tafsir dan psikologi perkembangan, model konseptual resolusi *quarter-life crisis* berbasis *tathmainnul qulub* dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menggambarkan suatu proses transformasi psikologis dan spiritual yang berlangsung secara bertahap pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Model ini menjelaskan bahwa kondisi *quarter-life crisis* yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, ketidakpastian masa depan, tekanan sosial, dan hilangnya makna hidup dapat diatasi melalui pendekatan spiritual yang berpusat pada aktivitas mengingat Allah (*dzikrullah*). Tahap pertama dalam model ini diawali dengan munculnya *quarter-life crisis* sebagai bentuk krisis perkembangan yang umum terjadi pada individu berusia 18–29 tahun. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan, seperti menentukan pilihan karier, membangun relasi interpersonal, mencapai kemandirian finansial, serta menemukan identitas diri. Berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan tekanan psikologis yang menyebabkan kecemasan, *overthinking*, rendahnya kepercayaan diri, dan perasaan kehilangan arah hidup.



Sebagai upaya penyelesaian, model ini menempatkan *dzikir kepada Allah* sebagai intervensi utama yang mengarahkan individu untuk membangun kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta. Aktivitas *dzikrullah* tidak hanya dipahami sebagai pengucapan lafaz tertentu, tetapi juga mencakup kesadaran penuh (*mindful awareness*) terhadap kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Melalui aktivitas ini, individu memperoleh ruang refleksi yang membantu mengurangi dominasi pikiran negatif dan mengembalikan orientasi hidup pada nilai-nilai ketuhanan. Proses tersebut selanjutnya akan menghasilkan *tathmainnul qulub*, yaitu keadaan hati yang tenang, tenteram, dan stabil sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Ketenangan hati ini menjadi titik sentral dalam model konseptual karena berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan dimensi spiritual dengan kesejahteraan psikologis individu. Pada kondisi ini, individu tidak lagi memandang ketidakpastian sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani dengan penuh keimanan dan ketawakalan.

Ketenangan hati yang telah terbentuk kemudian berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi. Individu menjadi lebih mampu mengendalikan rasa cemas, mengurangi kecenderungan *overthinking*, serta mengelola tekanan hidup secara lebih adaptif. Regulasi emosi yang baik membantu seseorang merespons permasalahan secara rasional tanpa dikuasai oleh ketakutan dan tekanan psikologis yang berlebihan. Tahap berikutnya adalah pembentukan makna hidup (*meaning in life*). Pada tahap ini, individu mulai menggeser orientasi keberhasilan yang semula berpusat pada pencapaian material dan pengakuan sosial menuju tujuan hidup yang lebih transendental. Kehidupan dipandang sebagai bentuk pengabdian kepada Allah Swt., sehingga individu tidak lagi menjadikan standar keberhasilan orang lain sebagai tolok ukur utama dalam menilai dirinya sendiri. Perubahan orientasi tersebut membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas, bermakna, dan berkelanjutan. Pembentukan makna hidup selanjutnya akan memperkuat resiliensi spiritual, yaitu kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki resiliensi spiritual yang baik cenderung lebih mudah menerima ketidakpastian, lebih optimis dalam menghadapi perubahan, serta memiliki keyakinan bahwa setiap kesulitan merupakan bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah.

Tahap akhir dari model ini adalah tercapainya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis ditandai dengan meningkatnya rasa aman, ketenangan batin, optimisme, kepuasan hidup, produktivitas, serta kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, individu tidak hanya berhasil mengatasi gejala *quarter-life crisis*, tetapi juga mampu menjalani kehidupan secara lebih seimbang antara dimensi psikologis, sosial, dan spiritual. Untuk mendukung keberhasilan model tersebut, implementasinya dapat dilakukan melalui beberapa praktik sehari-hari, yaitu membiasakan *dzikir* secara konsisten, melakukan refleksi diri (*muhasabah*) secara berkala, mengembangkan sikap syukur (*gratitude*), meningkatkan kualitas ibadah, mengurangi perilaku *social comparison* di media sosial, serta menumbuhkan sikap tawakal dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Keseluruhan praktik tersebut membentuk suatu siklus perbaikan berkelanjutan (*continuous improvement*) yang memungkinkan individu mencapai ketenangan hati secara berkesinambungan.

Dengan demikian, model konseptual ini menunjukkan bahwa *tathmainnul qulub* bukan sekadar konsep spiritual yang bersifat normatif, melainkan sebuah mekanisme psikospiritual yang mampu berfungsi sebagai resolusi terhadap *quarter-life crisis* pada fase *emerging adulthood*. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya QS. Ar-Ra'd ayat 28, menjadi pendekatan yang relevan dan kontekstual dalam membangun kesehatan mental generasi muda di tengah kompleksitas tantangan kehidupan modern. Penelitian ini menegaskan bahwa *tathmainnul qulub* melalui QS. Ar-Ra'd: 28 bukan sekadar konsep teologis yang pasif. Ia merupakan sebuah formula psikospiritual yang aktif, terukur, dan aplikatif. Dengan mengubah orientasi kognitif dari pencapaian materi eksternal menuju kedekatan spiritual internal, model ini berhasil merumuskan ulang makna sukses dan kegagalan di mata generasi muda. Implikasi teoretis dari penelitian ini membuka peluang besar bagi pengembangan kurikulum bimbingan konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an di perguruan tinggi, guna membentuk generasi *emerging adults* yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga tangguh dan matang secara mental spiritual.

Hasil analisis ini konsisten dengan temuan riset global yang menempatkan spiritualitas sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap gangguan kecemasan emosional pada usia muda. Studi lintas budaya mengonfirmasi bahwa individu dengan tingkat religiusitas internal yang tinggi memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian fase transisi pasca-kampus. Namun, terdapat perbedaan aksentuasi yang tajam: jika psikologi sekuler memandang spiritualitas hanya sebagai instrumen koping fungsional (alat penenang sementara), sudut pandang QS. Ar-Ra'd: 28 memosisikan *dzikrullah* sebagai pemenuhan kebutuhan fitrah manusia yang paling mendasar. Tanpa adanya keterikatan dengan Tuhan, jiwa *emerging adult* akan selalu berada dalam kondisi hampa dan rentan mengalami disorientasi nilai.

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi luas dalam konteks kesehatan mental sosiokultural di Indonesia. Resolusi berbasis *tathmainnul qulub* dapat diadaptasi menjadi sebuah model terapi psikospiritual Islam yang aplikatif bagi konseling mahasiswa di perguruan tinggi. Melalui integrasi antara kesadaran zikir dan dukungan sosial, mahasiswa tidak hanya dilatih untuk tangguh secara akademis, tetapi juga memiliki imunitas mental spiritual dalam menavigasi krisis kedewasaan mereka. Penelitian masa depan disarankan untuk menguji efektivitas model konseptual ini secara klinis melalui pendekatan eksperimental.

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil merumuskan sebuah model resolusi psikospiritual yang komprehensif dalam menavigasi dinamika *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada fase *emerging adulthood* di Indonesia. Berdasarkan analisis tekstual dan kontekstual terhadap QS. Ar-Ra'd Ayat 28, ketenangan hati (*tathmainnul qulub*) yang dicapai melalui *dzikrullah* terbukti secara ilmiah tidak sekadar berfungsi sebagai penenang emosional sementara, melainkan bertindak sebagai mediator psikospiritual aktif yang mengubah orientasi hidup individu secara menyeluruh. Melalui integrasi dimensi kognitif (tauhid), afektif (tawakal), dan perilaku (ibadah), model konseptual ini menawarkan pendekatan penyembuhan krisis dari dalam ke luar (*inside-out resolution*). Formula ini mentransformasi kecemasan eksistensial anak muda menjadi kematangan emosional dengan menggeser indikator kesuksesan dari pencapaian

material-sekuler menuju ketenteraman spiritual yang berbasis pada pemenuhan fitrah manusia.

Dalam tataran praktis, kerangka resolusi konseptual ini dapat diimplementasikan secara nyata oleh generasi muda melalui enam pilar adaptif harian, yakni: pembiasaan zikir harian secara konsisten, evaluasi diri (*muhasabah*), penguatan rasa syukur (*gratitude*), eskalasi kualitas ibadah ritual, eliminasi kecenderungan membandingkan diri secara sosial (*social comparison*) di media sosial, serta penumbuhan sikap tawakal yang aktif dalam menyikapi ketidakpastian masa depan. Di samping itu, model ini dapat diadopsi secara kelembagaan oleh perguruan tinggi sebagai landasan integratif untuk kurikulum bimbingan konseling dan terapi psikospiritual Islam guna meningkatkan resiliensi spiritual mahasiswa tingkat akhir.

Meskipun penelitian kepustakaan ini telah berhasil mengisi kekosongan teoretis antara teks keagamaan normatif dan realitas empiris kesehatan mental, keterbatasan studi ini terletak pada sifatnya yang masih berupa bangunan konseptual-kualitatif. Oleh karena itu, implikasi untuk penelitian masa depan sangat disarankan agar para peneliti selanjutnya dapat menguji, mengukur, serta memvalidasi efektivitas model konseptual *tathmainnul qulub* ini secara klinis di lapangan. Hal tersebut dapat direalisasikan melalui pendekatan eksperimental maupun pengembangan skala psikologi Islam yang terstandarisasi untuk mengukur tingkat kedalaman *dzikrullah* terhadap penurunan gejala *quarter-life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Access, O., & Yeler, Z. (2021). *Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty*. 11, 245–262.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). *Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the quarter life crisis scale*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Akbar, T., Yunanto, R., & Afianto, A. (2023). *Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa Quarter-Life Crisis The Experience of Pursuing Flourishing in the Quarter-Life Crisis Period*. 7(3), 236–255.
- Ayu, N., Kusumaningrum, D., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi Representation of Quarter Life Crisis in Early Adulthood Reviewed by Demography Abstrak*. 10(02), 18–27.
- Ballesteros, G. J. C., Leon, J. C. G. De, Domingo, C. D. M., Honrado, G. C., & Paneda, D. G. (2024). *QUARTER-LIFE CRISIS: ITS PREVALENCE AMONG EMERGING ADULTS AND THE ROLE OF UNCERTAINTY, DISSATISFACTION, AND INDECISIVENESS AS PREDICTORS Quarter-Life Crisis: Its Prevalence Among Emerging Adults and the Role of Uncertainty, Dissatisfaction, and Indecisiveness as Predictors*. 3, 263–275. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11302240>
- Dakwah, D. A. N., Iain, A., Kendari, I., Sultan, J. L., No, Q., Fax, T., Studi, P., Islam, P., & Kendari, F. I. (2022). *KONTRIBUSI RELIGIUSITAS TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB رُؤْي دُمُ لِي لُ هُوَ اَشِي اَم قَل خة بِي وَوَع شَعَج مَع ل ع لُ ضُ ب ن ل ا ف ع ق د ٢٢٢*. 2(17).

- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). *Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(2), 93–101. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Mikraj, A. L., Ariza, F. N., Nasution, R. R., Saragih, R. A., & Siregar, H. I. (2026). *Ketenangan Hati Persepektif Al- Qur ' an : Analisis Tafsir Maudhu ' i Dalam Surah Ar-Rad Ayat 28*. 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i02.8887>
- Nasywa Hilmi. (2023). Exploring the Concept of Peace in Islamic Teachings: A Comprehensive Analysis of Surah Al-Anfal Ayat 61. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 3(2), 249–258. <https://doi.org/10.14421/hjie.2023.32-09>
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). *Quarter life crisis pada masa emerging adulthood*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(1). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i1.18697>
- Rachma, A. S., & Ramadhanti, S. N. (2026). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Generasi Z pada Fresh Graduate*. 7(3), 2023–2034.
- Rahayu, A. D., Nisa, H., & Kurniawan, R. (2024). *Factors contributing to quarter-life crisis on early adulthood: A systematic literature review*. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–15. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438433>
- Robinson, O. C., Petrov, N., & Vleioras, G. (2025). *Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood : A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries*. 13(6), 1491–1506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- Yunanto, T. A. R., & Putra, D. A. A. (2023). *Pengalaman mencapai flourishing pada masa quarter-life crisis*. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(3), 236–255. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i3.49496>