

Rekonstruksi Konsep *Self-Healing* Dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Qur'ani Terhadap Fenomena *Quarter-Life Crisis* Generasi Z

Fitria

Jurusa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, Indonesia

Received : 22 Februari 2026, Revised : 2 Maret 2026, Published : 7 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitria

E-mail: fitriafify3@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah mengenai ketenangan jiwa sebagai instrumen *self-healing* bagi problematika psikologis Generasi Z, khususnya fenomena *Quarter-Life Crisis*. Ketidakpastian masa depan dan tekanan sosial di era digital sering kali memicu kecemasan eksistensial yang berdampak pada degradasi kesehatan mental. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) yang bersifat kualitatif dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Data primer bersumber dari teks QS. Ar-Ra'd [13]: 28 dalam kitab Tafsir Al-Mishbah, sementara data sekunder diperoleh dari literatur psikologi terkait kesehatan mental. Teknik analisis data dilakukan melalui metode deskriptif-analitis dengan mengintegrasikan konsep *tuma'ninah* dalam tafsir dan teori psikologi positif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mekanisme dzikir dalam perspektif Quraish Shihab tidak hanya bersifat eskatologis-ritualistik, namun mencakup aspek kognitif yang mampu merekonstruksi pola pikir individu dalam menghadapi tekanan hidup. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa internalisasi makna mengingat Allah (*dhikrullah*) berfungsi sebagai stabilisator emosional yang efektif dalam mereduksi kecemasan masa depan melalui penguatan spiritualitas dan optimisme religius.

Kata kunci - *self-healing*, tafsir al-mishbah, *quarter-life crisis*, generasi Z, QS. Ar-Ra'd: 28

Abstract

This study aims to analyze the relevance of M. Quraish Shihab's interpretation in Tafsir Al-Mishbah regarding soul serenity as a *self-healing* instrument for the psychological problems of Generation Z, particularly the *Quarter-Life Crisis* phenomenon. Future uncertainty and social pressure in the digital era often trigger existential anxiety that impacts the degradation of mental health. This research is a qualitative library study using a thematic interpretation approach (*maudhu'i*). Primary data are sourced from the text of QS. Ar-Ra'd [13]: 28 in the Tafsir Al-Mishbah, while secondary data are obtained from psychological literature related to mental health. The data analysis technique is carried out through descriptive-analytical methods by integrating the concept of *tuma'ninah* in interpretation and positive psychology theory. Research findings indicate that the mechanism of *dhikr* in Quraish Shihab's perspective is not only eschatological-ritualistic but also includes cognitive aspects capable of reconstructing an individual's mindset in facing life's pressures. The research conclusion emphasizes that the internalization of the meaning of remembering Allah (*dhikrullah*) functions as an effective emotional stabilizer in reducing future anxiety through strengthening spirituality and religious optimism.

Keywords - *tafsir al-mishbah*, *self-healing*, *quarter-life crisis*, mental health, QS. Ar-Ra'd: 28

How To Cite : Fitria, F. (2026). Rekonstruksi Konsep *Self-Healing* Dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Qur'ani Terhadap Fenomena *Quarter-Life Crisis* Generasi Z. Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 2(10), 1642–1647. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i9.788>

Copyright ©2026 Fitria Fitria

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan masyarakat modern di era disrupsi digital membawa implikasi serius terhadap stabilitas kondisi psikologis, terutama pada kelompok dewasa awal yang sedang berada pada fase transisi eksistensial. Secara sosiopsikologis, fenomena ini dikenal sebagai *Quarter-Life Crisis* (QLC), sebuah periode kritis yang ditandai dengan kecemasan kolektif, keraguan terhadap orientasi masa depan, serta tekanan akibat perbandingan sosial di ruang digital (Rahmi et al., 2025). Kondisi tersebut memicu peningkatan kebutuhan akan mekanisme pemulihan mandiri atau *self-healing*. Namun, dalam realitasnya, praktik *self-healing* kontemporer sering kali mengalami reduksi makna menjadi sekadar aktivitas konsumtif dan temporal, sehingga individu cenderung terjebak dalam krisis identitas yang semakin mendalam akibat hilangnya orientasi spiritualitas yang substansial (Habibie et al., 2019).

Al-Qur'an sebagai otoritas keagamaan menyediakan landasan teologis-psikologis dalam menghadapi krisis kejiwaan, salah satunya melalui representasi nilai etika dan keberagamaan. Pada masyarakat kampus yang heterogen, penguatan etika Islam menjadi fondasi krusial untuk menjaga stabilitas perilaku dan mentalitas di tengah arus globalisasi (Purwanto, 2016). Dalam QS. Ar-Ra'd: 28, ditegaskan adanya korelasi linear antara aktivitas dzikir dengan stabilitas emosional manusia melalui konsep tuma'ninah. Meskipun penafsiran terhadap ayat ini telah mapan dalam diskursus klasik, namun kontekstualisasinya memerlukan pembacaan yang lebih progresif. M. Quraish Shihab hadir sebagai mufasir yang menekankan aspek kemanusiaan dan keadilan dalam pendidikan Islam, sebuah corak pemikiran yang memberikan ruang bagi reinterpretasi teks suci terhadap realitas psikososial modern (Mikraj et al., 2026).

Permasalahan kesehatan mental yang tidak terkelola dengan baik pada fase dewasa awal dapat menyebabkan degradasi produktivitas dan gangguan kepribadian yang berkepanjangan (Fakhriyani, 2019). Dalam perspektif psikologi Islam, ketenangan hati tidak diperoleh melalui pengasingan diri secara pasif, melainkan melalui integrasi antara as-sakinah (ketenangan situasional) dan at-tuma'ninah (ketenangan batin yang stabil). Secara semantik, at-tuma'ninah mencerminkan kemantapan jiwa yang telah mencapai derajat keyakinan tinggi, sehingga menjadi indikator utama kesehatan mental yang resilien terhadap tekanan hidup (Rifaannudin & Mahmud, 2023). Oleh karena itu, urgensi integrasi kesehatan mental bukan hanya berlaku pada aspek individu, melainkan juga menjadi prasyarat krusial dalam membangun institusi sosial yang lebih luas, seperti dalam kesiapan membangun rumah tangga untuk menjamin keberlangsungan hidup yang harmonis (Faizah, & Nasihah, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an, namun mayoritas analisis dilakukan secara parsial, baik hanya meninjau dari sisi tasawuf murni maupun hanya menyoroti aspek kebahagiaan secara umum. Kajian yang mengaitkan secara langsung antara metodologi penafsiran M. Quraish Shihab dengan fenomena spesifik *Quarter-Life Crisis* sebagai instrumen *self-healing* praktis masih relatif terbatas. Kebanyakan literatur kesehatan mental cenderung mengadopsi teori psikologi Barat tanpa menyentuh akar teologis yang relevan dengan karakteristik masyarakat religius di Indonesia.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis rekonstruksi konsep *self-healing* dalam Tafsir Al-Mishbah pada QS. Ar-Ra'd: 28 serta relevansinya terhadap penanganan *Quarter-Life Crisis* pada Generasi Z. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan analisis terintegrasi antara teks tafsir kontemporer dan problematika psikososial modern. Melalui studi ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi Islam serta menjadi rujukan praktis bagi penguatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Al-Qur'an di tengah ketidakpastian era digital.

TINJAUAN PUSTAKA

Landasan teoretis dalam kajian ini berpijak pada konsep tuma'ninah sebagai kondisi kemantapan batin yang stabil setelah melewati fase gejolak psikis, di mana dalam perspektif psikologi

Islam, hal ini merupakan pencapaian spiritual saat jiwa merasa aman dalam naungan perlindungan Ilahi. Secara konseptual, tuma'ninah tidak hanya bermakna ketenangan pasif, melainkan sebuah resiliensi aktif yang memungkinkan individu tetap stabil di tengah guncangan eksternal. Konsep ini beririsan secara linear dengan teori *Quarter-Life Crisis* yang mendefinisikan fase transisi usia 20-an sebagai periode penuh tekanan eksistensial, ambiguitas karier, dan ketidakpastian masa depan yang menuntut ketangguhan psikologis ekstra. Dalam upaya memetakan posisi penelitian ini secara empiris, ditemukan bahwa Al-Qur'an memegang peran otoritatif sebagai instrumen *self-healing* yang mampu mentransformasi keputusan menjadi kekuatan batin melalui mekanisme ketabahan dan ketaatan spiritual yang mendalam (Sulidar & Indah, 2024). Fenomena krisis mental di Indonesia menunjukkan bahwa resiliensi bukan sekadar kapasitas bawaan, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan dukungan spiritualitas yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis dalam menghadapi krisis kehidupan yang semakin kompleks (Sulistiyowati & Gayatri, 2024).

Lebih lanjut, integrasi antara teks suci dan problematika modern dalam penelitian ini diperkuat oleh karakteristik metodologis Tafsir Al-Mishbah. Karya M. Quraish Shihab ini memiliki keunikan dalam menyajikan pesan Al-Qur'an secara kontekstual dan rasional, sehingga mampu menjawab kegelisahan intelektual maupun emosional manusia kontemporer (Aisyah, 2021). Pendekatan ini memungkinkan rekonstruksi makna dzikir tidak lagi dipahami sebatas ritual lisan, melainkan sebagai proses kognitif untuk menata ulang kesadaran hamba terhadap realitas ketuhanan. Kerangka konsep penelitian ini kemudian memosisikan krisis eksistensial Generasi Z sebagai variabel masalah utama yang memerlukan intervensi melalui corak penafsiran adabi al-ijtima'i. Alur pemikiran ini mengintegrasikan kesehatan mental sebagai hasil dari sinkronisasi antara aktivitas intelektual dan stabilitas spiritual, di mana nilai-nilai Al-Qur'an bertransformasi menjadi stabilisator emosi yang resilien terhadap disrupsi digital. Dengan demikian, *self-healing* dalam perspektif ini dipandang sebagai proses rekonsiliasi antara jiwa yang cemas dengan keyakinan tauhid yang kokoh, yang pada akhirnya membentuk individu yang memiliki kesiapan mental dalam menghadapi tantangan institusi sosial yang lebih luas.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) yang bersifat deskriptif-analitis untuk membedah pemikiran tokoh mufasir. Mengingat penelitian ini berbasis literatur, maka lokasi penelitian tidak merujuk pada letak geografis tertentu, melainkan berfokus pada eksplorasi sumber-sumber data digital melalui repositori universitas, pangkalan data jurnal ilmiah, dan perpustakaan virtual yang relevan. Sampel dalam penelitian ini ditentukan melalui teknik purposive sampling terhadap literatur, di mana sampel primer berpusat pada teks penafsiran QS. Ar-Ra'd: 28 dalam kitab Tafsir Al-Mishbah volume 6, sementara sampel pendukung mencakup naskah akademik serta jurnal bertema *Quarter-Life Crisis* dan kesehatan mental dalam rentang waktu yang ditentukan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara menghimpun, mengklasifikasi, dan menelaah literatur yang berkaitan dengan objek penelitian.

Operasional variabel dalam kajian ini difokuskan pada dua variabel utama: variabel penafsiran yang diukur melalui indikator pemaknaan dzikir dan ketenangan hati menurut standar hermeneutika Tafsir Al-Mishbah, serta variabel *Quarter-Life Crisis* yang diukur berdasarkan karakteristik kecemasan masa depan dan kebutuhan *self-healing* pada individu dewasa awal. Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis) dengan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik). Proses analisis data dilaksanakan melalui tahap reduksi data untuk menyeleksi informasi yang relevan, penyajian data (display) melalui sinkronisasi teks tafsir dengan teori psikologi Islam, serta tahap

verifikasi untuk menarik kesimpulan yang mampu menjawab rekonstruksi konsep *self-healing* sebagai solusi krisis eksistensial.

PEMBAHASAN

Sebagai mufasir kontemporer Indonesia, M. Quraish Shihab memosisikan Al-Qur'an sebagai teks normatif yang senantiasa berdialog dengan realitas manusia. Corak adabi-ijtima'i yang menjadi karakter penafsirannya tidak hanya menekankan aspek kebahasaan, tetapi juga mengaitkan ayat dengan dinamika sosial dan psikologis manusia modern (Asmaus Sa'adah, 2024). Dalam konteks QS. Ar-Ra'd [13]:28, ia menempatkan konsep tuma'ninah sebagai kondisi batin yang lahir dari relasi sadar antara manusia dan Tuhan melalui dzikir.

QS. Ar-Ra'd [13]:28 menegaskan:

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

Terjemahan: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan:

"Orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya sebagaimana disebut pada ayat yang lalu itu, adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka disebabkan karena dzikrullah, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni al-Qur'an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya. Sungguh! Camkanlah bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram."

Kutipan ini menunjukkan bahwa ketenangan bukanlah kondisi instan, melainkan hasil dari proses eksistensial. Frasa "setelah sebelumnya bimbang dan ragu" menandakan adanya fase kegoncangan batin yang mendahului stabilitas. Dengan demikian, tuma'ninah bukan ketiadaan persoalan, melainkan transformasi orientasi batin melalui kembalinya kesadaran kepada petunjuk Ilahi. Ia kemudian menguraikan makna dzikir secara lebih mendalam:

"Kata dzikr pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Walaupun makna ini kemudian berkembang menjadi 'mengingat'. Namun demikian, mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu."

Penjelasan ini memperlihatkan dimensi dialektis antara lisan dan kesadaran. Dzikir bukan sekadar repetisi verbal, melainkan proses kognitif-afektif yang mempertautkan ucapan, ingatan, dan pembentukan sikap batin (Shihab, 2002). Dalam perspektif psikologis, mekanisme ini serupa dengan proses restrukturisasi kognitif, yakni penataan ulang cara pandang terhadap realitas melalui penguatan makna yang diinternalisasi secara berulang.

Dalam konteks generasi Z, tekanan sosial yang bersumber dari budaya perbandingan digital sering melahirkan *quarter-life crisis*. Krisis ini bukan sekadar persoalan karier, melainkan kegoncangan makna dan identitas (Usmi et al., 2025). Tafsir Al-Mishbah menawarkan pergeseran orientasi: kehidupan dipahami sebagai proses yang berada dalam pengaturan Ilahi. Ketika orientasi makna dipusatkan kepada Allah, standar eksternal tidak lagi menjadi tolok ukur absolut harga diri. Kegagalan tidak dimaknai sebagai kehancuran identitas, melainkan bagian dari dinamika pertumbuhan yang berada dalam cakrawala ketuhanan.

Dimensi ini diperkuat oleh QS. Yunus [10]:57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Terjemahan: "Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin."

Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang memiliki fungsi ganda: sebagai syifā' (obat) bagi penyakit-penyakit hati dan jiwa, serta sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang mukmin. Ayat ini menekankan bahwa Al-Qur'an mampu menyentuh hati, menghapus keraguan, membangun keimanan, dan menuntun manusia pada akhlak dan amal kebajikan. Rahmat yang terkandung meliputi limpahan karunia Allah, termasuk kebahagiaan dunia-akhirat, pengetahuan ketuhanan, serta keberkahan hidup bagi mereka yang mengamalkannya. Dengan demikian, Al-Qur'an berperan sebagai pedoman menyeluruh untuk kesejahteraan spiritual dan keselamatan akhirat(Shihab, 2002).

Meskipun penelitian ini berfokus pada QS. Ar-Ra'd [13]:28, konsep syifā' dalam ayat tersebut memperkuat bahwa wahyu bekerja pada ranah batin menyembuhkan keraguan, kecemasan, dan distorsi orientasi hidup. Secara konseptual, self-healing dalam Tafsir Al-Mishbah berlangsung melalui reorientasi tauhid, restrukturisasi kognitif, dan stabilisasi afektif. Ketika ketiganya terintegrasi, individu memperoleh struktur makna yang lebih kokoh. Dalam konteks *quarter-life crisis* generasi Z, internalisasi dzikrullah berfungsi sebagai stabilisator emosional yang mereduksi kecemasan masa depan melalui penguatan spiritualitas dan optimisme religius yang berkelanjutan(Fathyka et al., 2025).

Dengan demikian, relevansi penafsiran Quraish Shihab terhadap QS. Ar-Ra'd [13]:28 tidak berhenti pada dimensi spiritual normatif, melainkan memiliki implikasi psikologis yang operasional. Dzikrullah dipahami sebagai proses internalisasi nilai yang membentuk kesadaran reflektif, sehingga individu mampu menafsirkan ulang tekanan hidup secara lebih proporsional. Dalam kerangka ini, *self-healing* Qur'ani bukan sekadar teknik pengelolaan emosi, tetapi proses pembentukan makna yang berakar pada orientasi tauhid.

Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak bersumber dari absennya masalah, melainkan dari stabilitas orientasi hidup. Bagi generasi Z yang menghadapi *quarter-life crisis*, mekanisme ini menghadirkan model ketahanan psikologis yang berbasis spiritualitas sebuah integrasi antara iman, kesadaran kognitif, dan regulasi emosi. Di titik inilah tafsir Al-Mishbah menemukan relevansinya sebagai kerangka konseptual bagi upaya penguatan kesehatan mental berbasis nilai Qur'ani.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa konsep ketenangan jiwa dalam Tafsir Al-Mishbah, khususnya melalui penafsiran QS. Ar-Ra'd [13]:28, memiliki relevansi signifikan sebagai instrumen self-healing bagi problematika psikologis Generasi Z. Tuma'ninah yang dijelaskan oleh M. Quraish Shihab tidak dipahami sebagai kondisi emosional yang pasif atau sekadar ketenangan sementara, melainkan sebagai hasil internalisasi dzikrullah yang menghadirkan kesadaran ilahiah dalam proses berpikir dan pengambilan keputusan.

Dzikir dalam perspektif tersebut mengandung dimensi kognitif yang berfungsi merekonstruksi cara pandang individu terhadap tekanan hidup. Dengan menempatkan Allah sebagai pusat orientasi makna, individu tidak lagi menjadikan standar sosial dan pencapaian material sebagai satu-satunya ukuran nilai diri. Pergeseran orientasi inilah yang melahirkan stabilitas batin dan mereduksi kecemasan eksistensial yang kerap muncul dalam fase *quarter-life crisis*.

Temuan ini menunjukkan bahwa krisis yang dialami Generasi Z pada dasarnya merupakan krisis orientasi makna. Ketidakpastian masa depan dan tekanan performatif di era digital sering kali mempersempit definisi keberhasilan sehingga individu mudah mengalami kegoncangan identitas.

Dalam konteks tersebut, konsep tuma'ninah dalam Tafsir Al-Misbah menghadirkan paradigma pemulihan berbasis kesadaran tauhid. Dzikirullah tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi sebagai mekanisme integratif yang menyatukan aspek kognitif, afektif, dan spiritual individu.

Dengan demikian, self-healing dalam perspektif Al-Misbah bersifat transformatif dan berkelanjutan melalui restrukturisasi pola pikir, penguatan spiritualitas, serta pembentukan optimisme religius yang stabil. Konsep ini memberikan kontribusi teoretis dalam integrasi tafsir Al-Qur'an dan psikologi positif sekaligus menawarkan model stabilisasi emosional yang lebih mendasar dibandingkan pendekatan self-healing populer yang cenderung berorientasi pada pelepasan emosi sesaat.

Implikasi penelitian ini mencakup dua aspek utama. Secara teoretis, temuan ini memperkuat urgensi pengembangan kajian interdisipliner antara ilmu tafsir dan psikologi kontemporer dalam merumuskan model kesehatan mental berbasis nilai-nilai Qur'ani. Secara praktis, konsep dzikirullah sebagai mekanisme kognitif-spiritual dapat diintegrasikan dalam program pembinaan remaja, layanan konseling berbasis religius, serta penguatan kurikulum pendidikan karakter di lingkungan akademik dan komunitas keagamaan. Dengan demikian, penelitian ini membuka peluang pengembangan model intervensi psikospiritual yang lebih kontekstual dalam merespons tantangan kesehatan mental Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2021). *Menelaah Mahakarya Muhammad Quraish Shihab : Kajian Metodologis dan Penafsirannya dalam Tafsir Al Misbah*. 1, 43–65.
- Asmaus Sa'adah. (2024). *Quarter Life Crisis dalam Al-Qur'an Pada Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah*. 4.
- Faizah, Ainun, Nasihah, N. (2025). *Integrasi Kesehatan Mental Sebagai Prasyarat Pernikahan_ Analisis Fiqh Munakahat Perspektif Empat Mazhab.pdf*.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*.
- Fathyka, S. I., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Pela, K., & Jakarta, K. (2025). *Dzikir Sebagai Teknik Relaksasi: Perspektif Psikologi Kognitif Dan Spiritualitas Sufi*. 14(2), 1–12.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- 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>
- Purwanto, Y. (2016). *Studi Agama & Etika Islam Dan Keberagamaan Mahasiswa " Z " Generation : Kajian di Lingkungan Kampus ITB Bandung Shohib Khoiri*. 24(2), 423–450.
- Rahmi, F., Zarkasi, I. R., Studi, P., Ilmu, M., Al, U., & Indonesia, A. (2025). *Analisis Fenomena Quarter – Life Crisis pada Usia Muda : Studi pada Pengguna Aktif Instagram*. 06.
- Rifaannudin, Mahmud, A. A. (2023). *sakinah wa tuma'ninah*.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 06 -Dr. M. Quraish Shihab.pdf*.
- Sulidar, Indah, K. (2024). *Self Healing Dalam Al- Qur ' An (Analisis Surah Al -Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb) Indah Kirana Dosen , UIN Sumatera Utara , Sumatera Utara , Indonesia Sulidar Dosen , UIN Sumatera Utara , Sumatera Utara , Indonesia Abstrak*. 18(6), 4109–4122.
- Sulistyowati, D., & Gayatri, D. (2024). *Gambaran Resiliensi dan Kesehatan Mental Perawat di Indonesia : Sebuah Systematic Review Portrait of Indonesian Nurses ' Resilience and Mental Health : A Systematic Review*. 16(3), 278–290.
- Usmi, R. S., Islam, B. K., Dakwah, F., Negeri, U. I., Hasibuan, S. J., Islam, B. K., Dakwah, F., & Negeri, U. I. (2025). *Faktor Penyebab Quarter life crisis Di Kalangan Mahasiswa Factors Causing Quarter life crisis Among Students Abstrak*. 12(01), 262–274.