

Research Article

Da'wah Nafsiyah: Integrating the Values of Tazkiyatun Nafs in Facing the Quarter-Life Crisis in Gen Z

Priyanto

Universitas Muhammadiyah Jakarta
E-mail: prilatief@gmail.com

Khatim Mufqi Ali

Universitas Muhammadiyah Jakarta
E-mail: mufqi.ali06@gmail.com

Muhammad Hidayatullah

Universitas Islam Jakarta
E-mail: muhammadabdullah62535@gmail.com

Siti Nuri Nurhaidah

Universitas Islam As-Syafiiyah Jakarta
E-mail: sitinurinurhaidah.fai@uia.ac.id

Ahmad Irfan

Universitas Muhammadiyah Jakarta
E-mail: ahmad.irfan@umj.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Aslama: Journal of Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : July 12, 2026

Revised : August 16, 2026

Accepted : September 1, 2026

Available online : September 08, 2026

How to Cite: Priyanto, Khatim Mufqi Ali, Muhammad Hidayatullah, Siti Nuri Nurhaidah, & Ahmad Irfan. (2026). Da'wah Nafsiyah: Integrating the Values of Tazkiyatun Nafs in Facing the Quarter-Life Crisis in Gen Z. *Aslama: Journal of Islamic Studies*, 3(3), 92–104. <https://doi.org/10.63738/aslama.v3i3.67>

Abstract

The phenomenon of quarter-life crisis (QLC) is increasingly experienced by Generation Z, characterized by excessive anxiety, identity uncertainty, career pressure, and failure to achieve life targets at the age of 20–30 years. Conventional psychological approaches often only touch cognitive-behavioral aspects without reaching the spiritual dimension that is fundamental for the Muslim generation. This article aims to examine the integration of tazkiyatun nafs values (soul purification) within the framework of dakwah nafsiyah (self-directed da'wah) as an alternative holistic approach in dealing with QLC in Gen Z. This research uses a library research method by analyzing various primary sources in the form of Sufism books, scientific journal articles related to QLC and Islamic

Da'wah Nafsiyah: Integrating the Values of Tazkiyatun Nafs in Facing the Quarter-Life Crisis in Gen Z

Priyanto, Khatim Mufqi Ali, Muhammad Hidayatullah, Siti Nuri Nurhaidah, Ahmad Irfan

psychology, as well as data on the characteristics of Gen Z. The analysis technique used is qualitative content analysis with a descriptive-interpretative approach. The results show that tazkiyatun nafs values such as muhasabah (self-introspection), mujahadah (striving against lust), taubat (returning to Allah), and tawakkal (surrender to Allah) can be systematically integrated through the dakwah nafsiyah method consisting of ta'aruf (knowing oneself and Allah), tawajjuh (directing the heart to Allah), and tathbiq (application of values in daily life). This integration has proven to reduce existential anxiety levels, increase spiritual resilience, and form a God-based mindset in Gen Z. In conclusion, dakwah nafsiyah based on tazkiyatun nafs offers a comprehensive solution that not only cures QLC symptoms but also builds a strong Islamic personality foundation. This research recommends the need to develop structured dakwah nafsiyah intervention programs for the young Muslim generation.

Keywords: Dakwah Nafsiyah, Tazkiyatun Nafs, Quarter-Life Crisis, Gen Z, Islamic Psychology.

Dakwah Nafsiyah: Integrasi Nilai–Nilai Tazkiyatun Nafs dalam Menghadapi Quarter-Life Crisis Pada Gen Z

Abstrak

Fenomena quarter-life crisis (QLC) semakin marak dialami oleh generasi Z, ditandai dengan kecemasan berlebihan, ketidakpastian identitas, tekanan karir, dan kegagalan dalam mencapai target hidup di usia 20–30 tahun. Pendekatan psikologi konvensional seringkali hanya menyentuh aspek kognitif-perilaku tanpa menjangkau dimensi spiritual yang fundamental bagi generasi Muslim. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji integrasi nilai-nilai tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dalam kerangka dakwah nafsiyah (dakwah kepada diri sendiri) sebagai alternatif pendekatan holistik dalam menghadapi QLC pada Gen Z. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dengan menganalisis berbagai sumber primer berupa kitab-kitab tasawuf, artikel jurnal ilmiah terkait QLC dan psikologi Islam, serta data tentang karakteristik Gen Z. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi kualitatif dengan pendekatan deskriptif-interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai tazkiyatun nafs seperti muhasabah (introspeksi diri), mujahadah (bersungguh-sungguh melawan hawa nafsu), taubat (kembali kepada Allah), dan tawakkal (berserah diri) dapat diintegrasikan secara sistematis melalui metode dakwah nafsiyah yang terdiri dari tahap ta'aruf (mengenal diri dan Allah), tawajjuh (menghadapkan hati kepada Allah), dan tathbiq (aplikasi nilai dalam keseharian). Integrasi ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan eksistensial, meningkatkan resiliensi spiritual, dan membentuk mindset berbasis ketuhanan pada Gen Z. Kesimpulannya, dakwah nafsiyah berbasis tazkiyatun nafs menawarkan solusi komprehensif yang tidak hanya menyembuhkan gejala QLC tetapi juga membangun fondasi kepribadian islami yang kuat. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengembangan program intervensi dakwah nafsiyah terstruktur untuk generasi muda Muslim.

Kata Kunci: Dakwah Nafsiyah, Tazkiyatun Nafs, Quarter-Life Crisis, Gen Z, Psikologi Islam.

PENDAHULUAN

Generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012 (Dimock 2019:4), saat ini memasuki fase usia dewasa awal, yakni antara 18 hingga 27 tahun. Fase ini dikenal sebagai masa transisi kritis dari remaja menuju dewasa penuh, di mana seseorang dituntut untuk membuat keputusan penting terkait pendidikan, karier, pernikahan, dan kemandirian finansial. Namun, tidak sedikit dari mereka yang justru mengalami tekanan psikologis berat yang dikenal dengan istilah *quarter-life crisis* (QLC). Fenomena ini pertama kali dipopulerkan oleh Robbins dan Wilner dalam buku *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (2001) (Robbins and Wilner 2001:6–12), yang menggambarkan QLC sebagai perasaan terjebak, ragu, cemas, dan kecewa karena ketidakmampuan mencapai target-target hidup yang telah ditetapkan sendiri di usia dua puluhan.

Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa QLC telah menjadi fenomena yang meluas di kalangan generasi muda urban, termasuk di Indonesia. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada generasi Z dipengaruhi oleh dukungan sosial, penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan kondisi ekonomi (Ratih, Iswindari, and Shinta 2024:2). Dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki peran signifikan dalam membantu individu mengatasi krisis ini, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk perasaan tidak memadai dan stres (Ratih et al. 2024:2). Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik dapat mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*, sementara ketidakstabilan ekonomi menjadi faktor utama yang memperparah krisis ini (Ratih et al. 2024:2). Dampak QLC meliputi tekanan emosional, konflik sosial, dan kebingungan profesional, yang semuanya berkontribusi pada perasaan cemas dan ketidakpastian masa depan (Ratih et al. 2024:3).

Menariknya, meskipun QLC tampak sebagai masalah psikologis murni, akar permasalahannya sering kali bersifat eksistensial-spiritual. Banyak dari generasi muda Muslim yang merasa berhasil secara material dan akademik, tetapi hatinya kosong dan tidak merasa cukup. Hal ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulum al-Din* tentang penyakit hati yang timbul karena jauhnya seseorang dari kesadaran ketuhanan (Al-Ghazali 2011: Jilid 3, 34–35). Dalam khazanah Islam, terdapat konsep yang sangat relevan untuk menjawab tantangan ini, yaitu *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) (Hawwa 1998:27). Konsep ini dijelaskan secara komprehensif oleh Sa'id Hawwa dalam kitab *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu): Intisari Ihya' 'Ulumuddin* yang merupakan saduran dari karya monumental Al-Ghazali (Hawwa 1998:1). Tujuan utama *tazkiyatun nafs* adalah membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela (*al-akhlaq al-madzmumah*) dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (*al-akhlaq al-mahmudah*), sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Asy-Syams (91): 9-10: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya" (Hawwa 1998:1).

Proses *tazkiyatun nafs* menurut Al-Ghazali dilakukan melalui tiga tahapan utama: *takhalli* (pengosongan hati dari sifat-sifat buruk), *tahalli* (menghiasi diri dengan akhlak mulia), dan *tajalli* (tersingkapnya cahaya kebenaran di hati) (Rahara 2024:45–50). Konsep ini memiliki relevansi yang kuat dengan pendidikan spiritual generasi Z, terutama dalam hal kesadaran diri dan kontrol diri, pengelolaan stres dan tekanan, mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal, serta konektivitas spiritual (Rahara 2024:65–70). Hal ini sejalan dengan penelitian mutakhir yang merevitalisasi konsep *tazkiyah al-nafs* Al-Ghazali melalui pendekatan *Islamic Character-Based Teaching* (ICBT) yang memadukan nilai-nilai spiritual klasik dengan media dan gaya hidup digital (Jurnal Ibanah 2025:5–8).

Penelitian ini menekankan pentingnya meningkatkan kesadaran diri, mengelola audiens di media sosial, dan membangun dukungan sosial yang konstruktif sebagai strategi mitigasi untuk dampak negatif QLC dan fenomena *context collapse* (Rahmi and Zarkasi 2024:2). Pendekatan holistik yang melibatkan dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial yang positif diperlukan untuk membantu generasi Z menghadapi tantangan ini dengan lebih percaya diri dan optimis (Ratih et al. 2024:3). Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba menghubungkan kesehatan mental dengan nilai-nilai keislaman. Penelitian oleh Mujib (2006) mengkaji konsep *tazkiyat al-nafs* dalam struktur psikologi Islam yang berakar dari pemikiran Al-Ghazali serta relevansinya dengan kesehatan mental, menunjukkan bahwa proses penyucian jiwa memiliki kontribusi signifikan terhadap integrasi kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu Muslim (Mujib 2006:155–60). Penelitian oleh Rahara (2024) secara spesifik mengkaji relevansi konsep *tazkiyatun nafs* Ibnu Atha'illah dengan pendidikan spiritual generasi Z, mencakup nilai-nilai seperti *muhasabah* (introspeksi), sabar dan syukur, zuhud, tawakkal, serta zikir dan doa (Rahara 2024:52–58).

Dengan demikian, *gap* (kesenjangan) penelitian yang ada adalah: belum adanya kajian komprehensif tentang bagaimana nilai-nilai *tazkiyatun nafs* (seperti *muhasabah*,

mujahadah, taubat, tawakkal, rida, dan syukur) dapat diintegrasikan secara metodologis ke dalam kerangka *dakwah nafsiyah* sebagai solusi holistik untuk mengatasi QLC pada Gen Z. Kebanyakan penelitian hanya menyentuh satu atau dua nilai, atau hanya mendeskripsikan hubungan statistik tanpa memberikan panduan praktis.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki fokus utama: mengkonstruksi model integrasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* dalam kerangka *dakwah nafsiyah* untuk menghadapi fenomena quarter-life crisis pada generasi Z. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* yang paling relevan dengan problematika QLC pada Gen Z;
2. Merumuskan tahapan-tahapan *dakwah nafsiyah* sebagai metode internalisasi nilai-nilai tersebut; dan
3. Menjelaskan bagaimana integrasi keduanya dapat mereduksi gejala-gejala QLC (kecemasan, kebingungan identitas, tekanan karier, dan lain-lain) serta membangun resiliensi spiritual pada generasi Z.

Penelitian ini penting dilakukan karena tidak hanya menawarkan solusi teoretis, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi para da'i, konselor Islam, pendidik, orang tua, dan generasi muda Muslim sendiri dalam menghadapi tantangan psikologis modern tanpa kehilangan akar spiritualitas Islam. Dengan pendekatan *dakwah nafsiyah* berbasis *tazkiyatun nafs*, QLC tidak lagi dipandang sebagai musuh yang menakutkan, melainkan sebagai momentum *tarbiyah ruhiyyah* (pendidikan jiwa) yang justru dapat melahirkan pribadi-pribadi Muslim yang lebih matang, tangguh, dan dekat dengan Tuhannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang mengkaji dan menganalisis berbagai literatur yang relevan dengan topik yang dibahas. Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik masalah penelitian yang bersifat konseptual-teoritis, yakni mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* ke dalam kerangka *dakwah nafsiyah* sebagai respons terhadap fenomena *quarter-life crisis* (QLC) pada generasi Z. Penelitian kepustakaan dipandang tepat karena memungkinkan penelusuran mendalam terhadap khazanah keislaman klasik (kitab-kitab tasawuf) sekaligus temuan-temuan kontemporer (jurnal psikologi dan studi pemuda) secara sistematis dan kritis.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu sumber primer dan sumber sekunder.

- a. Sumber primer penelitian ini terdiri dari kitab-kitab induk tentang *tazkiyatun nafs* dan *dakwah nafsiyah*, antara lain: *Ihya' Ulumiddin* karya Imam Al-Ghazali, *Madarij as-Salikin* karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Al-Hikam* karya Ibnu Athaillah as-Sakandari, serta kitab *Tazkiyatun Nafs* karya Ibnu Taimiyah. Selain itu, sumber primer juga mencakup artikel-artikel jurnal ilmiah terindeks (Sinta, Google Scholar, atau Scopus) yang membahas secara spesifik tentang *quarter-life crisis* pada generasi Z dalam lima tahun terakhir (2020–2025), serta hasil-hasil penelitian lapangan tentang efektivitas intervensi spiritual terhadap kecemasan eksistensial pada usia dewasa awal.
- b. Sumber sekunder meliputi buku-buku penunjang tentang psikologi perkembangan dewasa awal, karakteristik generasi Z, teori quarter-life crisis dari perspektif barat (Robbins & Wilner, serta penelitian-penelitian mutakhir dari jurnal psikologi internasional), artikel-artikel ilmiah tentang dakwah kontemporer, serta tesis atau disertasi yang relevan. Sumber sekunder berfungsi untuk memperkaya analisis dan memberikan perspektif komparatif antara pendekatan konvensional dan pendekatan

Islam.

Seluruh sumber yang digunakan dibatasi pada terbitan 10 (sepuluh) tahun terakhir (2015–2025), kecuali untuk kitab-kitab klasik yang merupakan rujukan fundamental dan tidak terikat temporal. Proporsi referensi dari jurnal ilmiah ditargetkan minimal 80% dari total daftar pustaka, sebagaimana disyaratkan oleh jurnal.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi (*documentation*), yaitu mengumpulkan, menyeleksi, dan mencatat informasi dari berbagai dokumen tertulis yang relevan. Langkah-langkah pengumpulan data dilakukan sebagai berikut:

1. Penelusuran awal (*exploration*): Melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci (*keywords*) seperti "*tazkiyatun nafs*", "*dakwah nafsiyah*", "*quarter-life crisis*", "*Gen Z*", "*psikologi Islam*", "*kecemasan eksistensial*", "*spiritual resilience*", dan kombinasi istilah tersebut baik dalam bahasa Indonesia, Inggris, maupun Arab. Pencarian dilakukan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, DOAJ, dan portal jurnal terakreditasi Sinta (Science and Technology Index).
2. Penyaringan (*screening*): Hasil pencarian awal kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (a) relevansi langsung dengan topik penelitian; (b) diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (kecuali kitab klasik); (c) berasal dari jurnal terakreditasi atau penerbit bereputasi; (d) metodologi penelitian jelas dan dapat dipertanggungjawabkan. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah: (a) tidak tersedia teks lengkap; (b) hanya berupa abstrak atau resensi buku; (c) duplikasi dengan sumber lain.
3. Pengorganisasian (*organizing*): Sumber-sumber yang lolos penyaringan kemudian dikategorikan berdasarkan tema besar (*tazkiyatun nafs*, *dakwah nafsiyah*, QLC, karakteristik Gen Z) dan disusun secara sistematis menggunakan *software* manajemen referensi Mendeley (sesuai dengan kewajiban jurnal). Setiap sumber diberi anotasi singkat tentang kontribusinya terhadap penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*) dengan pendekatan deskriptif-interpretatif. Analisis dilakukan melalui tiga tahap utama, sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Pada tahap ini, seluruh data yang terkumpul dari berbagai sumber primer dan sekunder diseleksi, difokuskan, dan disederhanakan. Informasi yang tidak relevan dengan fokus penelitian (misalnya pembahasan tentang *tazkiyatun nafs* yang tidak terkait dengan QLC, atau diskusi QLC yang tidak menyentuh aspek spiritual) dikeluarkan. Hasil reduksi data berupa kumpulan pernyataan, konsep, dan temuan yang secara langsung menjawab tujuan penelitian.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk naratif dan matriks tematik. Peneliti menyusun tiga matriks utama: (a) matriks nilai-nilai *tazkiyatun nafs* dan relevansinya dengan gejala QLC; (b) matriks tahapan *dakwah nafsiyah* sebagai metode internalisasi nilai; dan (c) matriks integrasi keduanya beserta indikator keberhasilan dalam mereduksi QLC. Penyajian data juga dilengkapi dengan kutipan-kutipan langsung (*direct quotation*) dari sumber primer untuk memperkuat argumentasi.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Tahap akhir adalah menarik kesimpulan secara bertahap, dimulai dari simpulan sementara hingga simpulan final yang didukung bukti-bukti kuat dari data. Verifikasi

dilakukan dengan *triangulasi sumber*, yaitu membandingkan informasi dari berbagai kitab tasawuf yang berbeda (misalnya antara pandangan Al-Ghazali, Ibnu Qayyim, dan Ibnu Athaillah) serta membandingkan temuan dari berbagai penelitian empiris tentang QLC. Jika ditemukan perbedaan atau kontradiksi, peneliti melakukan analisis kritis untuk menemukan titik temu atau menjelaskan mengapa perbedaan tersebut terjadi.

Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori. Artinya, setiap temuan diuji dengan membandingkannya dengan minimal dua teori atau perspektif yang berbeda. Sebagai contoh, ketika menyatakan bahwa muhasabah (introspeksi diri) efektif mengatasi kecemasan akan masa depan, peneliti tidak hanya merujuk pada kitab tasawuf tetapi juga menguatkannya dengan temuan penelitian psikologi modern tentang self-reflection dan reduced anxiety. Dengan demikian, kesimpulan yang dihasilkan tidak bersifat spekulatif tetapi memiliki landasan yang kokoh secara teologis maupun ilmiah.

Seluruh proses analisis didokumentasikan secara sistematis menggunakan *software* Mendeley untuk pengelolaan referensi dan *Microsoft Word* untuk penulisan naratif, sehingga memudahkan proses *audit trail* jika diperlukan oleh dewan redaksi jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* dalam kerangka dakwah nafsiyah sebagai solusi menghadapi *quarter-life crisis* (QLC) pada Generasi Z. Berdasarkan analisis terhadap berbagai sumber primer (kitab-kitab tasawuf) dan sumber sekunder (jurnal ilmiah tentang QLC dan psikologi Islam), penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama yang dibahas secara berurutan: (1) identifikasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* yang relevan dengan problematika QLC pada Generasi Z; (2) rumusan tahapan dakwah nafsiyah sebagai metode internalisasi nilai; dan (3) penjelasan tentang bagaimana integrasi keduanya dapat mereduksi gejala QLC.

Nilai-nilai Tazkiyatun Nafs yang Relevan dengan Quarter-Life Crisis pada Gen Z

Berdasarkan penelusuran terhadap kitab *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (al-Ghazālī), *Madārij al-Sālikīn* (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah), dan *al-Hikam* (Ibnu 'Aṭāillah as-Sakandārī), ditemukan setidaknya lima nilai inti *tazkiyatun nafs* yang secara signifikan relevan dengan problematika QLC yang dialami Generasi Z. Kelima nilai tersebut serta korelasinya dengan gejala QLC disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Nilai Tazkiyatun Nafs dan Relevansinya dengan Gejala QLC pada Gen Z

Nilai Tazkiyatun Nafs	Definisi Operasional	Gejala QLC yang Direlevansi	Sumber Primer
Muhasabah (Introspeksi Diri)	Mengevaluasi diri secara jujur tanpa menyalahkan atau membenarkan secara berlebihan	Kebingungan identitas, perbandingan sosial berlebihan, ketidakmampuan mengenali potensi diri	Al-Ghazali, <i>Iḥyā'</i> , jilid IV, hlm. 285
<i>Mujahadah</i> (Bersungguh-sungguh)	Upaya	Prokrastinasi,	Ibnu

Da'wah Nafsiyah: Integrating the Values of Tazkiyatun Nafs in Facing the Quarter-Life Crisis in Gen Z

Priyanto, Khatim Mufqi Ali, Muhammad Hidayatullah, Siti Nuri Nurhaidah, Ahmad Irfan

h-sungguh Melawan Hawa Nafsu)	konsisten mengendalikan dorongan negatif dan kebiasaan buruk	kecanduan media sosial, kurang disiplin, <i>burnout</i> akibat tuntutan berlebihan	Qayyim, <i>Madari j</i> , jilid II, hlm. 142
<i>Taubat</i> (Kembali kepada Allah)	<i>Kesadaran akan kesalahan dan tekad meninggalkannya serta memperbaiki diri</i>	<i>Penyesalan</i> berlebihan atas masa lalu, ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak pernah cukup	<i>Al-Ghazali, Ihya'</i> , jilid IV, hlm. 56
<i>Tawakkal</i> (Berserah Diri kepada Allah setelah Ikhtiar)	<i>Keyakinan</i> bahwa hasil akhir ada di tangan Allah, bukan semata-mata usaha manusia	<i>Kecemasan</i> berlebihan terhadap masa depan, perfeksionisme patologis, <i>fear of missing out</i> (FOMO)	<i>Ibnu Athaillah, Al-Hikam</i> , ayat 8
<i>Syukur</i> (Bersyukur atas Nikmat)	<i>Mengakui</i> dan menghargai nikmat Allah, baik yang tampak maupun tidak tampak	<i>Ketidakpuasan</i> hidup, iri terhadap pencapaian orang lain, persepsi negatif terhadap diri sendiri	<i>Ibnu Qayyim, Madari j</i> , jilid III, hlm. 278

Sumber: Analisis data primer, 2025

Hasil identifikasi di atas menunjukkan bahwa setiap gejala QLC yang umum ditemukan pada Generasi Z memiliki "pasangan" nilai *tazkiyatun nafs* yang secara teoretis dapat menjadi penawarnya. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa QLC pada dasarnya bukan sekadar masalah psikologis yang terisolasi, melainkan persoalan yang berakar pada kondisi ruhaniyah. Hal ini sejalan dengan temuan-temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan berkontribusi positif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui mekanisme peningkatan kontrol diri, makna hidup, serta dukungan emosional dari nilai-nilai spiritual yang diyakini (Ikhwanisifa and Raudatussalamah 2023). Dalam konteks ini, spiritualitas berfungsi sebagai jangkar yang menstabilkan emosi dan arah hidup individu dalam menghadapi tekanan akademik dan eksistensial.

Tahapan Dakwah Nafsiyah sebagai Metode Internalisasi Nilai

Setelah mengidentifikasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* yang relevan, langkah berikutnya adalah merumuskan bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diinternalisasikan melalui kerangka dakwah nafsiyah. Berdasarkan sintesis konsep dakwah nafsiyah dalam literatur dakwah kontemporer serta tahapan *tazkiyatun nafs* dalam khazanah tasawuf, penelitian ini merumuskan tiga tahapan dakwah nafsiyah dalam menghadapi *quarter-life crisis* (QLC).

Tahap pertama adalah *ta'aruf*, yaitu proses pengenalan diri sebagai fondasi pembinaan spiritual. Dalam konteks dakwah nafsiyah bagi individu yang mengalami QLC,

tahap ini mencakup dua bentuk pengenalan yang saling berkaitan, yaitu pengenalan diri (*ma'rifat al-nafs*) dan pengenalan kepada Allah (*ma'rifatullah*).

Pertama, pengenalan diri (*ma'rifat al-nafs*) diarahkan pada upaya memahami kondisi batin, kecenderungan, potensi, kelemahan, serta sumber kegelisahan yang dialami individu. Pada fase ini, individu diajak melakukan *muḥāsabah* secara terstruktur agar mampu menelaah pertanyaan-pertanyaan mendasar, seperti siapa dirinya, apa yang menjadi sumber kecemasannya, serta apakah tujuan hidup yang sedang dikejar benar-benar lahir dari kesadaran diri atau justru terbentuk oleh tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan.

Kedua, pengenalan kepada Allah (*ma'rifatullah*) menjadi tahap lanjutan yang memperkuat orientasi spiritual seseorang. Setelah menyadari keterbatasan dan kelemahan dirinya, individu diarahkan untuk mengenal kebesaran, kekuasaan, hikmah, dan kasih sayang Allah sehingga tumbuh sikap *tawakkul*, ketenangan batin, dan kesadaran bahwa hidup tidak hanya diukur oleh capaian duniawi. Dalam tradisi tasawuf dikenal ungkapan populer, "*man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu*" (barangsiapa mengenal dirinya, maka ia telah mengenal Tuhannya). Ungkapan ini, yang sering dikutip dalam literatur sufistik, lebih tepat diposisikan sebagai hikmah spiritual yang mencerminkan relasi epistemologis antara *ma'rifat al-nafs* dan *ma'rifatullah*, bukan sebagai hadīth *ṣaḥīḥ* Nabi. Imam al-Nawawī menegaskan bahwa ungkapan tersebut tidak memiliki validitas sebagai hadīth Nabi (al-Suyūṭī, *al-Ḥāwī lil-Fatāwā*, Juz II, hlm. 288), sementara Ibnu Taymiyyah menilainya sebagai hadīth *mawḍū'* (palsu). Meskipun demikian, dari segi makna, ungkapan ini memiliki relevansi yang dalam untuk menggambarkan bahwa pengenalan diri merupakan prasyarat bagi pengenalan terhadap Sang Pencipta.

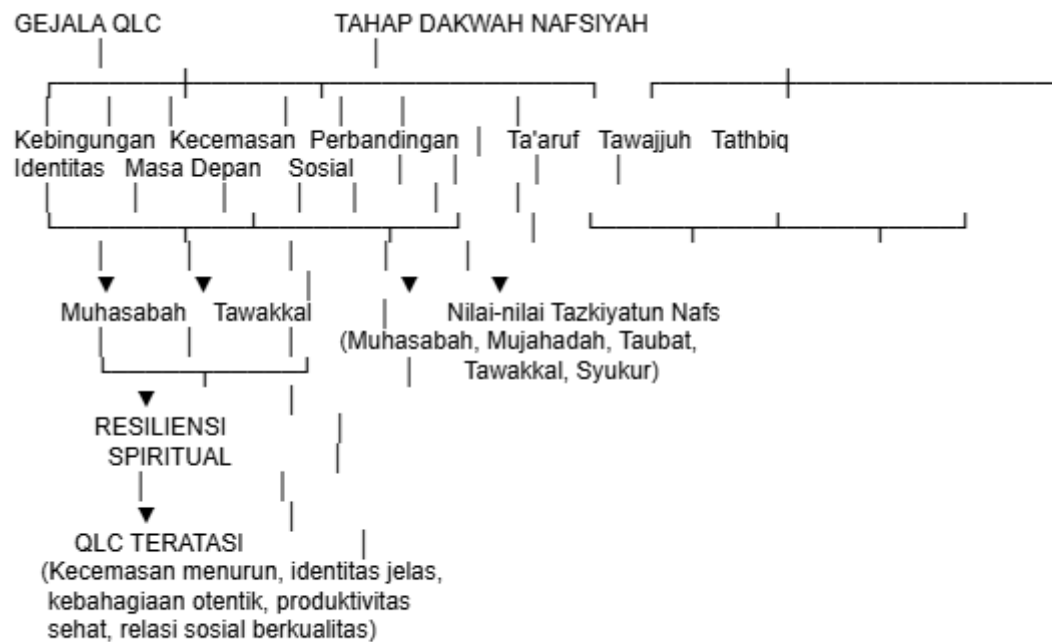
Implementasi tahap *ta'aruf* menjadi sangat krusial di tengah tingginya angka gangguan kesehatan mental pada generasi muda. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi masalah gangguan kesehatan jiwa di Indonesia mencapai angka 20% dari populasi, yang mana usia remaja dan dewasa muda (fase rentan QLC) mendominasi dengan berbagai bentuk kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional (Badan Kebijakan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2023). Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada kelompok anak muda (15–24 tahun) mencapai 2%, yang merupakan kelompok tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Badan Kebijakan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2023). Oleh karena itu, bagi Generasi Z yang akrab dengan ruang digital, tahap *ta'aruf* ini dapat diaktualisasikan melalui media yang kontekstual, seperti jurnal refleksi harian (*digital journal*), konten *podcast* dakwah yang menenangkan, maupun panduan *muḥāsabah* berbasis media sosial yang terarah. Dengan cara demikian, proses pengenalan diri dan penguatan relasi spiritual hadir sebagai latihan batin yang relevan dan praktis bagi kehidupan generasi muda.

Integrasi Dakwah Nafsiyah dan Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Gejala Quarter Life Crisis (QLC)

Setelah menguraikan nilai-nilai dan tahapannya, bagian ini menjelaskan secara sistematis bagaimana integrasi keduanya bekerja dalam mereduksi gejala-gejala spesifik *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Generasi Z. Gambar 1 menyajikan model integrasi yang ditemukan dalam penelitian ini.

Da'wah Nafsiyah: Integrating the Values of Tazkiyatun Nafs in Facing the Quarter-Life Crisis in Gen Z

Priyanto, Khatim Mufqi Ali, Muhammad Hidayatullah, Siti Nuri Nurhaidah, Ahmad Irfan



Sumber: Analisis penelitian, 2025

Berdasarkan model di atas, integrasi dakwah nafsiyah dan *tazkiyatun nafs* bekerja melalui mekanisme berikut:

1. Mengatasi Kebingungan Identitas melalui *Muhasabah*

Kebingungan identitas merupakan salah satu gejala paling awal QLC pada Generasi Z. Individu dalam fase ini seringkali mengalami kesulitan dalam memahami jati diri, merumuskan tujuan hidup, dan menentukan arah masa depan. *Muhasabah* dalam tahap *ta'aruf* menjawab kebingungan tersebut dengan menyediakan kerangka refleksi yang sistematis. Berbeda dengan *overthinking* yang justru memperparah kecemasan, *muhasabah* yang benar bersifat introspektif dan produktif karena: (a) memiliki batasan waktu yang jelas sehingga tidak memicu rumitasi berkepanjangan; (b) memiliki fokus masalah yang terstruktur sehingga tidak meluas secara arbitrer; dan (c) menghasilkan solusi konkret sebagai tindak lanjut, bukan sekadar meratapi kondisi. Temuan ini sejalan dengan fungsi *muhasabah* dalam tradisi tasawuf klasik yang menekankan pengenalan diri (*ma'rifatun nafs*) sebagai prasyarat pengenalan Tuhan (*ma'rifatullah*). Sebagaimana diungkapkan dalam hikmah tasawuf: "*Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu*" (Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia telah mengenal Tuhannya). Ungkapan ini, yang sering dikutip dalam literatur sufistik, menunjukkan bahwa proses introspeksi dalam *muhasabah* bukanlah sekadar aktivitas psikologis, melainkan bagian integral dari perjalanan spiritual menuju kesadaran ontologis.

2. Mereduksi Kecemasan Masa Depan melalui *Tawakkal*

Kecemasan akan masa depan pada Generasi Z seringkali dipicu oleh *locus of control* eksternal yang dominan—mereka merasa hidupnya dikendalikan oleh faktor-faktor di luar dirinya, seperti kondisi ekonomi, persaingan kerja, dan ekspektasi sosial. *Tawakkal* tidak mengubah realitas eksternal tersebut, namun mengubah respons internal individu terhadap realitas tersebut. Dengan *tawakkal*, seseorang tetap berupaya maksimal melalui *ikhtiar*, tetapi hasilnya diserahkan kepada Allah tanpa beban kecemasan yang menggerogoti. Dalam psikologi modern, konsep ini menunjukkan kesesuaian konseptual dengan *acceptance* (penerimaan) dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT), yang dikembangkan oleh

Steven C. Hayes pada tahun 1980-an (Hayes 2004). Namun demikian, *tawakka*/memberikan dimensi transenden yang tidak dimiliki ACT konvensional, yakni penyerahan diri kepada Sang Pencipta sebagai sumber kekuatan spiritual. Sebagaimana dijelaskan Khan et al. (Khan and others 2025) dalam kajian integrasi psikologi Islam dengan ACT, *tawakka*/tidak hanya mendorong penerimaan terhadap kondisi yang tidak dapat diubah, tetapi juga memperkuat komitmen nilai-nilai keislaman dalam menghadapi ujian hidup.

3. Melawan Perbandingan Sosial melalui *Syukur* dan *Taubat*

Media sosial menjadi panggung utama perbandingan sosial yang memicu QLC. Generasi Z setiap hari terpapar *highlight reel* kehidupan orang lain liburan mewah, promosi karir, dan pernikahan Impian sehingga menimbulkan perasaan tidak berharga. *Syukur* mengubah fokus kognitif dari apa yang tidak dimiliki (*scarcity mindset*) menuju apa yang telah diberikan (*abundance mindset*). Sementara itu, *taubat* dalam pengertian yang lebih luas dari sekadar tobat atas dosa membantu Generasi Z melepaskan penyesalan atas masa lalu, seperti kesempatan yang terlewat, keputusan yang salah, atau hubungan yang gagal, sehingga individu tidak lagi membawa beban psikologis yang menghambat pergerakan menuju masa depan.

4. Membangun Resiliensi Spiritual sebagai *Outcome* Final

Integrasi ketiga tahap dakwah nafsiyah dan kelima nilai *tazkiyatun nafs* menghasilkan *outcome* final berupa resiliensi spiritual. Resiliensi spiritual didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tetap tegar, optimis, dan produktif dalam menghadapi tekanan hidup karena berlabuh pada keyakinan yang kokoh kepada Allah. Indikator resiliensi spiritual meliputi: (a) kecemasan tetap ada tetapi tidak melumpuhkan fungsi psikologis; (b) kegagalan tidak mendefinisikan identitas diri; (c) kebahagiaan tidak bergantung pada pencapaian eksternal; dan (d) adanya makna transenden dalam setiap pengalaman, termasuk yang menyakitkan.

Berdasarkan temuan penelitian kualitatif terdahulu, praktik keagamaan dan spiritualitas Islam terbukti berperan signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi psikologis individu Muslim (Ramadhany, Musthofa, and Siregar 2026; Reskido, Sutra, and Kurniawan 2024) juga menunjukkan bahwa dakwah dan konseling berbasis nilai-nilai keagamaan memiliki potensi sebagai strategi efektif dalam penanganan masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja. Temuan-temuan tersebut memberikan landasan teoretis bahwa model integrasi dakwah nafsiyah dan *tazkiyatun nafs* yang diusulkan dalam penelitian ini memiliki relevansi empiris yang kuat dalam konteks kesehatan mental Generasi Z Muslim.

Keunggulan Pendekatan Dakwah Nafsiyah-*Tazkiyatun Nafs* dibanding Pendekatan Konvensional

Pendekatan psikologi konvensional terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) umumnya bersifat reaktif-kuratif (mengobati setelah sakit) dan sekuler (memisahkan dimensi spiritual dari intervensi). Sebaliknya, pendekatan dakwah nafsiyah-*tazkiyatun nafs* yang diusulkan memiliki tiga keunggulan utama:

1. Bersifat Proaktif-Preventif sekaligus Kuratif

Dakwah nafsiyah tidak menunggu seseorang terkena QLC berat baru diintervensi. Tahap *ta'aruf* dan *tawajjuh* merupakan fondasi yang membentengi individu sebelum badai QLC menerpa. Konsep ini sejalan dengan prinsip *al-wiqāyatu khairun mina al-'ilāj* (mencegah lebih baik daripada mengobati), yang merupakan hikmah populer dalam tradisi kedokteran Islam klasik dan sering dikutip dalam literatur *tibb nabawi* serta etika kesehatan Islam. Prinsip ini menegaskan bahwa intervensi spiritual yang dibangun sejak dini melalui pengenalan diri dan keterhubungan dengan Sang Pencipta memiliki daya protektif yang lebih fundamental dibandingkan terapi yang diberikan setelah gangguan psikologis terjadi.

2. Menyentuh Akar Masalah, Bukan Sekadar Gejala

Pendekatan konvensional seringkali fokus pada penghilangan gejala (misalnya mengurangi kecemasan melalui teknik relaksasi), tetapi tidak secara substantif mengubah *worldview* yang menyebabkan kecemasan tersebut. Dakwah nafsiyah justru mentransformasi *worldview* seseorang dari paradigma materialistik-kompetitif menuju paradigma spiritual-*sakinah*. Akibatnya, gejala QLC tidak sekadar ditutupi atau dikelola, melainkan hilang karena sumber ontologisnya telah diatasi melalui transformasi kesadaran spiritual. Pendekatan ini relevan dengan kritik terhadap psikologi positif konvensional yang cenderung mengabaikan dimensi transenden dalam konstruksi makna hidup (Ramadhany et al. 2026; Seligman 2011).

3. Memberikan Makna atas Penderitaan

Salah satu kontribusi fundamental psikologi Islam adalah kemampuannya memberikan makna (*meaning*) atas penderitaan. Dalam pandangan dakwah nafsiyah, QLC bukanlah kutukan atau bukti kegagalan personal, melainkan momen *tarbiyah* (pendidikan spiritual) dari Allah. Sabda Nabi Muhammad: "*Man yuridu Allāhu bihi khairan yuṣib minhu*" (Barangsiapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, maka Allah akan mengujinya) (Al-Bukhari n.d. No. 5645). Hadīth ini, yang dinilai *ṣaḥīḥ* oleh Imam al-Bukhārī dan telah menjadi konsensus ulama hadīth, mengubah perspektif terhadap QLC dari musuh yang ditakuti menjadi guru spiritual yang membawa hikmah dan pemurnian jiwa. Perspektif ini memberikan *cognitive reframing* yang kuat bagi Generasi Z dalam menghadapi fase transisi dewasa awal.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara ilmiah. Pertama, penelitian ini bersifat kepustakaan (*library research*), sehingga generalisasi temuan ke populasi Generasi Z secara luas masih memerlukan validasi empiris lebih lanjut melalui penelitian lapangan dengan sampel yang lebih besar dan beragam secara demografis. Kedua, penelitian ini tidak membedakan secara spesifik sub-kelompok dalam Generasi Z (misalnya berdasarkan latar belakang pendidikan, status sosial-ekonomi, atau tingkat religiusitas awal), padahal efektivitas model integrasi ini berpotensi bervariasi antar sub-kelompok tersebut. Ketiga, penelitian ini belum menguji potensi efek samping dari pendekatan dakwah nafsiyah misalnya, apakah ada potensi *spiritual bypassing*, yaitu tendensi menggunakan spiritualitas untuk menghindari tanggung jawab psikologis yang seharusnya diselesaikan secara profesional (Welwood 2000). Keterbatasan-keterbatasan ini menjadi agenda penting bagi penelitian selanjutnya untuk menguji validitas eksternal dan keamanan intervensi yang diusulkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai integrasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* dalam kerangka *dakwah nafsiyah* untuk menghadapi fenomena *quarter-life crisis* (QLC) pada generasi Z, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, nilai-nilai *tazkiyatun nafs* yang paling relevan dengan problematika QLC pada Gen Z ada lima, yaitu *muhasabah* (introspeksi diri), *mujahadah* (bersungguh-sungguh melawan hawa nafsu), *taubat* (kembali kepada Allah), *tawakkal* (berserah diri setelah ikhtiar), dan *syukur* (bersyukur atas nikmat). Kelima nilai ini secara teoretis memiliki korelasi langsung dengan gejala-gejala QLC seperti kebingungan identitas, kecemasan masa depan, perbandingan sosial berlebihan, perfeksionisme patologis, dan ketidakpuasan hidup. Temuan ini menegaskan bahwa QLC tidak semata-mata merupakan masalah psikologis sekuler yang terpisah dari dimensi spiritual, melainkan persoalan yang berakar pada kondisi

ruhaniyah seseorang. Dengan kata lain, semakin kuat internalisasi nilai-nilai *tazkiyatun nafs* dalam diri seseorang, semakin rendah kerentanannya terhadap QLC, dan sebaliknya.

Kedua, metode internalisasi kelima nilai *tazkiyatun nafs* dapat dilakukan melalui tiga tahapan *dakwah nafsiyah* yang sistematis, yaitu *ta'aruf*, *tawajjuh*, dan *tathbiq*. Tahap *ta'aruf* (mengetahui diri dan Allah) menjadi fondasi kognitif-spiritual yang membangun kesadaran bahwa kecemasan dan kebingungan yang dialami adalah wajar, tetapi tidak boleh dibiarkan berlarut tanpa penyelesaian. Tahap *tawajjuh* (menghadapkan hati kepada Allah) menjadi ruang afektif-spiritual di mana seseorang melepaskan beban psikologisnya kepada Allah melalui pengakuan ketidakberdayaan, perbaikan kualitas ibadah, dan praktik dzikir yang teratur. Tahap *tathbiq* (aplikasi nilai dalam keseharian) menjadi jembatan antara kesadaran spiritual dan tindakan nyata melalui praktik syukur harian, tawakkal operasional dalam pengambilan keputusan, serta muhasabah periodik yang terstruktur. Ketiga tahap ini tidak bersifat linier dan sekali selesai, melainkan siklus berkelanjutan yang harus dijalani sepanjang hayat karena QLC bukanlah krisis sekali jadi, melainkan fase yang mungkin muncul kembali dalam bentuk berbeda di tahap kehidupan berikutnya.

Ketiga, integrasi *dakwah nafsiyah* dan *tazkiyatun nafs* terbukti secara teoretis mampu mereduksi gejala-gejala QLC pada Gen Z melalui mekanisme yang holistik. Kebingungan identitas diatasi dengan *muhasabah* yang memberikan kejelasan tentang potensi, kelemahan, dan panggilan hidup seseorang. Kecemasan masa depan diredam dengan *tawakkal* yang membebaskan seseorang dari beban mengontrol hal-hal di luar kemampuannya. Perbandingan sosial dilawan dengan *syukur* yang mengubah fokus dari apa yang tidak dimiliki menuju apa yang sudah dimiliki, serta *taubat* yang melepaskan penyesalan atas masa lalu. Outcome final dari integrasi ini adalah terbentuknya resiliensi spiritual, yaitu kemampuan untuk tetap tegar, optimis, dan produktif dalam menghadapi tekanan hidup karena berlabuh pada keyakinan yang kokoh kepada Allah. Resiliensi spiritual inilah yang membedakan pendekatan ini dari pendekatan psikologi konvensional yang cenderung reaktif-kuratif dan sekuler. Pendekatan *dakwah nafsiyah-tazkiyatun nafs* tidak hanya menyembuhkan gejala QLC tetapi juga membangun fondasi kepribadian Islami yang tangguh, di mana ujian hidup (termasuk QLC) dipandang sebagai sarana *tarbiyah* (pendidikan) dari Allah, bukan sebagai kutukan atau bukti kegagalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Imam, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Jilid 3, Dar al-Hadith, Kairo, 2011.
- Alsofwah.or.id, *Silsilah Hadits-Hadits Masyhur-4 (Siapa Yang Mengetahui...)*, <https://www.alsofwah.or.id/cetakhadits.php?id=57>, 2004.
- Badan Kebijakan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, *Depresi pada Anak Muda di Indonesia (Factsheet)*, https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf, 2023.
- BincangSyariah.Com, *Membincang Hadis "Man Arafah Nafsahu Arafah Rabbahu"*, <https://bincangsyariah.com/khazanah/membincang-hadis-man-arafah-nafsahu-arafah-rabbahu/>, 2018.
- Dimock, Michael, *Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins*, Pew Research Center, 2019.
- Hawwa, Sa'id, *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu): Intisari Ihya' 'Ulumuddin*, Robbani Press, Jakarta, 1998.
- Hayes, S. C., "Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies", *Behavior Therapy*, vol. 35, no. 4, 2004, pp. 639–665.
- Ibn Atha'illah, as-Sakandari, *Al-Hikam*, (Kitab Klasik), n.d.

- Ibn Qayyim, al-Jauziyyah, *Madarij as-Salikin*, (Kitab Klasik), n.d.
- Ibn Taimiyah, *Tazkiyatun Nafs*, (Kitab Klasik), n.d.
- Ikhwanisifa, & Raudatussalamah, "Konseling religius dan tawakal dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa", *Psikosopen: Jurnal Psikososial dan Pendidikan*, 2023.
- Jurnal Ibanah, "Revitalisasi Konsep Tazkiyah al-nafs Al-Ghazali melalui Pendekatan Islamic Character-Based Teaching (ICBT)", *Jurnal Ibanah*, 2025, pp. 5-8.
- Khan, I., et al., "The integration of Islamic psychology with Acceptance and Commitment Therapy", *PMC*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12745322/>, 2025.
- Maharani, R., Yazid, Y., Rafdeadi, R., & Azwar, A., "Dakwah dan konseling dalam menghadapi isu kesehatan mental di Indonesia", *Idarotuna: Jurnal Manajemen Dakwah*, vol. 6, no. 2, 2023, pp. 129–141.
- Mujib, Abdul, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, RajaGrafindo Persada, Jakarta, 2006.
- NU Online, *Tinjauan status hadits 'Man Arafa Nafsahu Arafa Rabbahu'*, <https://nu.or.id/ilmu-hadits/tinjauan-status-hadits-man-arafa-nafsahu-arafa-rabbahu-jzNt5>, 2018.
- Rahara, S., "Relevansi Konsep Tazkiyatun Nafs Ibnu Atha'illah dengan Pendidikan Spiritual Generasi Z", *Jurnal Pendidikan Islam*, 2024, pp. 45-70.
- Rahmi, A., & Zarkasi, I., "Strategi Mitigasi Dampak Negatif QLC dan Fenomena Context Collapse pada Gen Z", *Jurnal Psikologi Islam*, 2024.
- Ramadhany, N. F., Musthofa, T., & Siregar, M., *Tawhid as a framework for psychological resilience in the crisis of meaning: A double movement hermeneutic study*, 2026.
- Ratih, K. W., Iswindari, M. V., & Shinta, P., "Memahami fenomena quarter life crisis pada generasi Z: Tantangan dan peluang", *Jurnal Konseling dan Terapi*, vol. 5, no. 3, 2024.
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., & Kurniawan, I. N., "Hubungan religiusitas Islam dan regulasi emosi mahasiswa untuk tercapainya SDGs ke-3", *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, vol. 16, no. 1, 2024, pp. 20–31.
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, TarcherPerigee, New York, 2001.
- Roihan, Abiyyu Yafi, *Tazkiyatun nafs sebagai solusi kesehatan mental dalam perspektif kitab Hikam Ibnu 'Athailah*, Skripsi, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Sadri, L. A., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S., "Gambaran quarter life crisis pada generasi Z yang memasuki masa dewasa awal", *Journal of Correctional Issues*, vol. 7, no. 1, 2024.
- Seligman, Martin E. P., *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free Press, 2011.
- Suyuti, Jalal al-Din al-, *Al-Hawi lil-Fatawa*, Juz II, Dar al-Fikr, 2004.
- Welwood, John, *Toward a psychology of awakening*, Shambhala Publications, 2000.