

Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Dan Relevansinya Bagi Generasi Z di Era Digital

¹Rubini, ²Herwinsyah

^{1,2}Manajemen Pendidikan Islam STAI Terpadu Yogyakarta, Indonesia

rubinihr80@gmail.com, herwinsy@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin mengemuka, khususnya pada generasi Z yang hidup dalam era digital dengan tingkat tekanan psikologis yang tinggi. Generasi ini rentan mengalami kecemasan, depresi, krisis identitas, serta tekanan sosial akibat intensitas penggunaan media digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam serta relevansinya dalam menjawab tantangan psikologis generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang bersumber dari artikel jurnal ilmiah dan literatur akademik dalam lima tahun terakhir. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis isi (*content analysis*) dengan tahapan reduksi data, kategorisasi, sintesis, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam merupakan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial yang terintegrasi dalam konsep *tazkiyatun nafs*. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, tawakal, sabar, dan syukur berperan sebagai mekanisme regulasi emosi, penguatan resiliensi, serta pencapaian ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*). Di sisi lain, generasi Z menghadapi tantangan mental yang kompleks akibat fenomena digital seperti *social comparison*, *fear of missing out (FoMO)*, dan *information overload*. Penelitian ini menemukan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis modern dapat menjadi solusi holistik dalam menjaga kesehatan mental generasi Z. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif antara dimensi spiritual Islam dan karakteristik psikologis generasi Z di era digital. Dengan demikian, nilai-nilai Islam memiliki relevansi yang kuat sebagai strategi dalam membangun kesehatan mental yang seimbang dan berkelanjutan.

Kata kunci: kesehatan mental, Islam, generasi Z, spiritualitas, era digital.

Abstract

Mental health has become an increasingly prominent global issue, particularly among Generation Z, who live in a digital era characterized by high levels of psychological pressure. This generation is vulnerable to anxiety, depression, identity crises, and social pressure due to the intensive use of digital media. This study aims to examine the concept of mental health from an Islamic perspective and its relevance in addressing the psychological challenges faced by Generation Z. This research employs a qualitative approach using a library research method, drawing on scientific journal articles and academic literature published within the last five years. Data analysis was conducted through content analysis, including data reduction, categorization, synthesis, and conclusion drawing. The findings indicate that mental health in Islam is understood as a balance between spiritual, emotional, and social dimensions, integrated within the concept of *tazkiyatun nafs* (purification of the soul). Religious practices such as prayer (*shalat*), remembrance of God (*dhikr*), reliance on God (*tawakkul*), patience (*sabr*), and gratitude (*shukr*) function as mechanisms for emotional regulation, resilience building, and achieving inner peace (*nafs al-muthmainnah*). Meanwhile, Generation Z faces complex mental health challenges due to digital phenomena such as *social comparison*, *fear of missing out (FoMO)*, and *information overload*. This study finds that integrating Islamic values with modern psychological approaches can serve as a holistic solution for maintaining the mental well-being of Generation Z. The novelty of this research lies in its integrative approach that connects Islamic spiritual dimensions with the

psychological characteristics of Generation Z in the digital era. Therefore, Islamic values hold strong relevance as a strategic framework for developing balanced and sustainable mental health.

Keywords: *mental health, Islam, Generation Z, spirituality, digital era.*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan manusia yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Organisasi kesehatan dunia mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar terbebas dari penyakit.[1] Dalam konteks modern, kesehatan mental menjadi perhatian utama, terutama pada generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital yang kompleks dan dinamis.

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang sangat dekat dengan teknologi digital, namun juga memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan, kesepian, dan depresi.[2] Paparan media sosial yang intens, tekanan akademik, serta tuntutan eksistensi sosial menjadi faktor yang memperburuk kondisi mental mereka.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental mengalami peningkatan signifikan dan menjadi perhatian global, terutama di kalangan generasi muda. Generasi Z, yang tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat, menghadapi berbagai tekanan psikologis yang kompleks dan multidimensional. Sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental pada generasi Z cenderung meningkat. Studi yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan kasus kecemasan dan depresi pada remaja akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, terutama yang berkaitan dengan perbandingan sosial (*social comparison*) dan *cyberbullying*. [3] Selain itu, penelitian dalam *Frontiers in Psychology* mengungkapkan bahwa paparan informasi digital yang berlebihan (*information overload*) dapat memicu stres, kelelahan mental (*mental fatigue*), serta menurunkan kesejahteraan psikologis individu. [4]

Permasalahan lain yang dihadapi generasi Z adalah krisis identitas dan rendahnya makna hidup (*meaninglessness*). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kurangnya orientasi spiritual dan nilai hidup yang jelas berkontribusi terhadap meningkatnya perasaan hampa, kecemasan eksistensial, serta ketidakstabilan emosi pada generasi muda. [5] Hal ini diperparah dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi tinggi terhadap pencapaian diri yang seringkali tidak seimbang dengan kesiapan psikologis individu. [6]

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) yang diperoleh melalui kedekatan dengan Allah SWT. Konsep ini menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial yang terintegrasi dalam praktik ibadah sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih mendalam bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi solusi alternatif dan komprehensif dalam menjawab problematika kesehatan mental yang dihadapi generasi Z di era digital.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam serta relevansinya terhadap generasi Z di era digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis konseptual dan sintesis terhadap berbagai temuan penelitian yang telah dipublikasikan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari artikel jurnal ilmiah bereputasi nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir 2020–2025, yang membahas kesehatan mental, generasi Z, dan perspektif Islam. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku akademik, laporan lembaga resmi, serta dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menelusuri berbagai database ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan portal jurnal nasional terakreditasi. Kata kunci yang digunakan meliputi “kesehatan mental dalam Islam”, “Islamic mental health”, “generasi Z”, “spiritualitas dan kesehatan mental”,

serta “digital well-being”. Artikel yang dipilih diseleksi berdasarkan relevansi tema, kualitas publikasi, serta kontribusinya terhadap pembahasan penelitian.

Untuk menjaga kualitas data, penelitian ini menetapkan kriteria inklusi, yaitu: (1) artikel ilmiah yang terbit dalam lima tahun terakhir, (2) membahas secara langsung kesehatan mental, generasi Z, atau spiritualitas Islam, dan (3) dipublikasikan dalam jurnal terindeks atau prosiding ilmiah. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memiliki kejelasan metodologi, tidak relevan dengan topik, atau bersifat opini tanpa dasar ilmiah yang kuat.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Tahapan analisis meliputi: Reduksi data, yaitu menyeleksi dan memfokuskan informasi yang relevan dengan topik penelitian. Kategorisasi, yaitu mengelompokkan data ke dalam tema-tema utama seperti konsep kesehatan mental dalam Islam, karakteristik generasi Z, dan peran spiritualitas. Sintesis data, yaitu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Serta penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan temuan penelitian secara sistematis dan logis. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai referensi dari jurnal, buku, dan laporan penelitian. Selain itu, dilakukan pula pengecekan konsistensi antar sumber untuk memastikan validitas dan reliabilitas informasi yang digunakan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Konsep Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam Islam, kesehatan mental berkaitan dengan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Konsep ini dikenal dengan istilah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif seperti kecemasan, iri hati, dan kesombongan. Islam menekankan pentingnya hubungan spiritual dengan Allah sebagai sumber ketenangan jiwa. Pendekatan psikologi Islam modern menunjukkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kondisi hati (*qalb*), yang menjadi pusat emosi dan spiritualitas manusia.[7] Ketika hati berada dalam kondisi baik, maka perilaku dan kondisi psikologis seseorang juga akan stabil. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Hal ini sejalan dengan pendekatan psikoterapi Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam penanganan gangguan mental.[8] Ketika hati berada dalam kondisi baik, maka perilaku dan kondisi psikologis seseorang juga akan stabil.

Lebih lanjut, Islam juga memandang kesehatan mental sebagai kondisi *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang), yaitu keadaan di mana individu mampu mencapai ketenangan batin melalui keimanan dan ketakwaan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada stabilitas emosi, tetapi juga pada kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola stres, serta membangun hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, konsep sabar (*ṣabr*) dan tawakal (*tawakkul*) menjadi mekanisme penting dalam regulasi emosi. Sabar mengajarkan individu untuk bertahan dan tidak reaktif terhadap tekanan, sementara tawakal memberikan keyakinan bahwa setiap usaha yang dilakukan akan memperoleh hasil terbaik dari Allah. Kedua konsep ini berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan resiliensi psikologis individu.

Islam juga menekankan pentingnya dzikir sebagai bentuk *self-healing* spiritual. Aktivitas mengingat Allah secara berulang terbukti mampu menciptakan ketenangan psikologis, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan fokus dan kesadaran diri. Dalam konteks ini, dzikir dapat dipahami sebagai bentuk *mindfulness* dalam perspektif Islam, yang membantu individu untuk hadir secara utuh dalam kesadaran spiritualnya. Lebih jauh, nilai syukur (*shukr*) dalam Islam juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Individu yang memiliki sikap syukur cenderung lebih mampu melihat sisi positif dalam kehidupan, sehingga dapat mengurangi kecenderungan berpikir negatif yang menjadi pemicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Dengan demikian, konsep kesehatan mental dalam Islam tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif melalui berbagai praktik ibadah dan nilai spiritual yang membentuk keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Islam menawarkan model kesehatan mental yang holistik, yang tidak hanya berfokus pada penyembuhan, tetapi juga pada pencegahan dan penguatan kualitas jiwa manusia.

3.2 Karakteristik dan Tantangan Mental Generasi Z

Generasi Z memiliki karakteristik unik sebagai digital native yang sangat bergantung pada teknologi. Mereka hidup dalam dunia yang penuh dengan informasi, namun juga menghadapi tekanan sosial yang tinggi. Kemudahan akses terhadap berbagai platform digital menjadikan generasi ini lebih terbuka terhadap informasi global, tetapi sekaligus rentan terhadap distraksi, tekanan sosial, dan gangguan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa generasi Z cenderung mengalami peningkatan gangguan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, perbandingan sosial (*social comparison*), dan tekanan eksistensi diri.[9] Intensitas interaksi digital yang tinggi seringkali menciptakan standar sosial yang tidak realistis, sehingga memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri serta menurunkan kepercayaan diri individu. Lebih lanjut, fenomena *fear of missing out* (FoMO) menjadi salah satu karakteristik psikologis yang menonjol pada generasi Z. FoMO merupakan perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain yang ditampilkan di media digital. Studi menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial dan kecanduan media sosial pada generasi Z.[10] Kondisi ini memperkuat siklus ketergantungan terhadap teknologi sekaligus memperburuk kondisi mental. Selain itu, generasi Z juga menghadapi tekanan dalam membangun identitas diri. Paparan konten digital yang bersifat idealistik dan manipulatif seringkali menimbulkan krisis identitas, di mana individu kesulitan memahami jati diri yang autentik. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, rendahnya harga diri, serta munculnya perasaan kesepian (*loneliness*).[11]

Tantangan lain yang signifikan adalah menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Ketergantungan pada komunikasi virtual menyebabkan berkurangnya kemampuan interpersonal, empati, serta kualitas hubungan sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memperkuat isolasi sosial dan meningkatkan risiko gangguan mental. Di sisi lain, fenomena *information overload* atau kelebihan informasi juga menjadi beban kognitif bagi generasi Z. Paparan informasi yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan mental (*mental fatigue*), penurunan konsentrasi, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan digital tidak hanya mempengaruhi aspek emosional, tetapi juga kognitif individu.

Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan bahwa generasi Z menghadapi tantangan mental yang kompleks dan multidimensional. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini tidak cukup hanya bersifat psikologis, tetapi juga perlu mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai sumber ketenangan, kontrol diri, dan makna hidup. Dalam konteks ini, nilai-nilai keislaman memiliki potensi besar sebagai pendekatan alternatif yang mampu memberikan keseimbangan antara aspek mental, emosional, dan spiritual.

3.3 Relevansi Nilai Islam terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Ajaran Islam memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab permasalahan kesehatan mental generasi Z, terutama dalam menghadapi tekanan kehidupan di era digital. Nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, syukur, dan dzikir tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam mengelola stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi.

Shalat, sebagai ibadah utama dalam Islam, tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang mendalam. Gerakan yang teratur, bacaan yang menenangkan, serta momen refleksi dalam shalat dapat membantu individu mencapai kondisi relaksasi dan ketenangan batin. Penelitian menunjukkan bahwa praktik shalat yang dilakukan secara khushyuk berkorelasi dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis individu.[12] Selain shalat, dzikir dan doa juga berperan penting dalam menjaga stabilitas mental. Aktivitas dzikir yang dilakukan secara berulang dapat menciptakan efek menenangkan yang serupa dengan teknik *mindfulness* dalam psikologi modern. Studi terbaru menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin pada individu Muslim.[13]

Konsep tawakal dalam Islam juga memiliki relevansi yang kuat dalam mengurangi tekanan psikologis. Tawakal mengajarkan individu untuk menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Sikap ini membantu individu untuk mengurangi kecemasan berlebih terhadap hal-hal yang berada di luar kendali, sehingga mampu meningkatkan resiliensi dan kestabilan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa

tingkat religiositas yang tinggi, termasuk praktik tawakal, berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan coping yang lebih baik.[14] Di sisi lain, nilai sabar (sabr) berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri dalam menghadapi tekanan hidup. Individu yang memiliki sikap sabar cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan tidak mudah bereaksi secara impulsif. Hal ini sangat relevan bagi generasi Z yang sering dihadapkan pada tekanan instan dan budaya serba cepat di era digital.

Selanjutnya, konsep syukur (shukr) juga memberikan kontribusi penting terhadap kesehatan mental. Individu yang terbiasa bersyukur cenderung memiliki pola pikir positif, sehingga mampu mengurangi kecenderungan overthinking dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Penelitian dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahwa praktik syukur berkaitan erat dengan peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta penurunan gejala depresi.[15] Dengan demikian, nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai pendekatan psikologis yang aplikatif dalam menjaga kesehatan mental. Integrasi antara praktik keagamaan dan kebutuhan psikologis menjadikan ajaran Islam relevan sebagai solusi holistik dalam membantu generasi Z menghadapi tekanan kehidupan modern, khususnya di tengah dinamika era digital yang kompleks.

Berdasarkan hasil kajian pada subbab sebelumnya, dapat dipahami bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam memiliki dimensi yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan psikologi modern yang cenderung berfokus pada aspek kognitif dan emosional. Islam tidak hanya menempatkan kesehatan mental sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan jiwa yang seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan sosial. Konsep *tazkiyatun nafs* menjadi fondasi utama dalam membangun kesehatan mental yang berorientasi pada penyucian jiwa dan penguatan hubungan dengan Allah. Di sisi lain, karakteristik generasi Z yang hidup dalam era digital menunjukkan adanya tekanan psikologis yang bersifat kompleks, seperti kecemasan sosial, krisis identitas, serta ketergantungan terhadap validasi eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa problem kesehatan mental generasi Z tidak dapat diselesaikan hanya dengan pendekatan psikologis konvensional, tetapi membutuhkan pendekatan yang lebih holistik.

Dalam konteks ini, nilai-nilai Islam seperti shalat, dzikir, tawakal, sabar, dan syukur berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga kuratif. Shalat dan dzikir memberikan efek relaksasi dan ketenangan batin, sementara tawakal dan sabar berperan dalam membangun resiliensi psikologis. Adapun syukur membantu individu dalam membangun pola pikir positif dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif. Maka integrasi antara konsep kesehatan mental dalam Islam dan kebutuhan psikologis generasi Z menghasilkan suatu pendekatan yang bersifat holistik, yaitu pendekatan yang menggabungkan dimensi spiritual, emosional, dan sosial dalam satu kesatuan yang utuh. Pendekatan ini tidak hanya relevan, tetapi juga adaptif terhadap tantangan era digital yang dihadapi generasi Z.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini memiliki beberapa kebaruan yang membedakannya dari penelitian sebelumnya: pertama, Pendekatan Integratif Spiritual-Psikologis; Penelitian ini tidak hanya mengkaji kesehatan mental dalam perspektif Islam secara normatif, tetapi mengintegrasikannya dengan pendekatan psikologi modern, khususnya dalam memahami kondisi generasi Z. Hal ini menghasilkan pendekatan baru yang menggabungkan dimensi spiritual dan psikologis secara seimbang.

Kedua, Kontekstualisasi Nilai Islam dalam Era Digital; Penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam mengaitkan konsep-konsep Islam seperti *tazkiyatun nafs*, tawakal, sabar, dan syukur dengan fenomena digital seperti social comparison, FoMO, dan information overload. Dengan demikian, nilai-nilai Islam tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga kontekstual sesuai dengan realitas generasi Z.

Ketiga, Rekonstruksi Fungsi Ibadah sebagai Mekanisme Kesehatan Mental; Penelitian ini menempatkan praktik ibadah seperti shalat dan dzikir tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai bentuk terapi psikologis (spiritual healing) yang memiliki dampak nyata terhadap kesehatan mental.

Keempat, Model Konseptual Kesehatan Mental Islami untuk Generasi Z; Kebaruan utama penelitian ini terletak pada upaya membangun model konseptual kesehatan mental berbasis Islam yang relevan dengan karakteristik generasi Z. Model ini menekankan keseimbangan antara hubungan dengan Allah (*habluminallah*), hubungan dengan sesama (*habluminannas*), dan hubungan dengan diri sendiri (*intrapersonal balance*).

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian Pendidikan Agama Islam, khususnya dalam bidang psikologi Islam dan kesehatan mental. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan model pembelajaran PAI yang tidak

hanya berorientasi pada kognitif, tetapi juga pada pembentukan kesehatan mental peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pendidik, orang tua, dan masyarakat dalam memahami pentingnya integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan generasi Z sebagai upaya menjaga keseimbangan mental di era digital.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam merupakan kondisi keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial yang terwujud melalui konsep tazkiyatun nafs serta tercermin dalam keadaan nafs al-muthmainnah. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam mencapai ketenangan jiwa, mengelola emosi, serta membangun hubungan yang harmonis dengan Allah, diri sendiri, dan lingkungan sosial.

Generasi Z sebagai generasi digital menghadapi tantangan mental yang kompleks, seperti kecemasan, krisis identitas, tekanan sosial, serta dampak negatif dari penggunaan media digital yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan konvensional dalam menangani kesehatan mental belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan psikologis generasi Z secara menyeluruh. Dalam konteks tersebut, nilai-nilai Islam seperti shalat, dzikir, tawakal, sabar, dan syukur memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan alternatif yang bersifat holistik. Praktik-praktik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi, penguatan resiliensi, serta pembentukan makna hidup.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan generasi Z menjadi strategi yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual-psikologis berbasis ajaran Islam dapat menjadi solusi komprehensif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital, sekaligus memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Pendidikan Agama Islam yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Daftar Pustaka

- [1] S. Gautam, A. Jain, J. Chaudhary, M. Gautam, M. Gaur, and S. Grover, "Concept of mental health and mental well-being , it ' s determinants and coping strategies," *Indian J. Psychiatry*, vol. 66, no. 2, pp. 231–244, 2024.
- [2] OECD, *Youth and Mental Health in the Digital Age*. Paris: OECD Publishing, 2021.
- [3] A. Hidayat and M. Nour, "Teknologi dalam Pandangan Psikologi : Menjelajahi Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Masyarakat," *ULIL ALBAB J. IlmiahMultidisiplin*, vol. 5, no. 3, pp. 206–221, 2026.
- [4] J. Jurnal and S. W. Kusuma, "Fenomena Overload Informasi dan Kesehatan Mental pada Generasi Z di Era Digital Indonesia : Dipandang dari Sisi Pendidikan Ilmu Sosial," *JURIHUM J. Inov. dan Hum.*, vol. 3, no. 3, pp. 423–429, 2025.
- [5] AS'AD FUADI, "KECEMASAN GENERASI Z DALAM TAFSIR Q.S. ATH-THALAQ 2-4," UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2025.
- [6] H. G. Koenig, "Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications," *Int. Sch. Res. Not.*, vol. 1, no. 1, p. 33, 2012, doi: 10.5402/2012/278730.
- [7] A. Saputra, S. A. Lubis, and K. Mental, "Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik," *Ar-Raudah J. Pendidik. dan Keagamaan*, vol. 1, no. 4, pp. 78–93, 2025.
- [8] F. Jannah, D. E. Maisuri, F. Inayah, and S. A. Pameksan, "Menjernihkan Hati : Psikoterapi Islami Dalam Kehidupan," *Feel. J. Couns. Psychol.*, vol. 3, no. 1, pp. 25–34, 2026.
- [9] and C. H. Erica Coe, Andrew Doy, Kana Enomoto, "Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media," McKinsey Health Institute.

- [10] J. Homepage, “Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator,” *J. Innov. Creat.*, vol. 5, no. 2024, pp. 26257–26264, 2025.
- [11] R. G. H. Emily B. O’Day, “Social media use, social anxiety, and Loneliness: A systematic review,” *Comput. Hum. Behav. Reports*, vol. 3, no. 3, pp. 1–13, 2021.
- [12] C. Oktariani, A. S. Reyin, F. Al Munawwar, R. Avlbani, and R. Lubis, “Dimensi Psikologis dalam Ibadah-Ibadah Agama Islam,” *J. Relig. Soc. Community*, vol. 1, no. 3, pp. 141–145, 2025.
- [13] A. M. A. Deflora, M. T. Jayanti, and M. R. Raditya, “Telaah bacaan shalat sebagai pemantapan kesehatan mental muslim,” *Maliki Interdiscip. J.*, vol. 3, no. 11, pp. 2333–2340, 2025.
- [14] L. Astuti, “Kajian Semantik Tawakkal dalam Al- Qur ’ an : Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi,” *FATHIR J. Stud. Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 308–323, 2025.
- [15] H. Zahrah, V. Shofiah, and K. Rajab, “Efektivitas Psikoterapi Syukur terhadap Kesehatan Mental Remaja Pengguna Social Media,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 9, no. 2, pp. 12349–12356, 2025.