

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

## **STRATEGI MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

**Muhammad Nazdif Wardana, Putri Rahmawati, Sidney Realla Bhakti Ayunda**

[mnadifrw@gmail.com](mailto:mnadifrw@gmail.com), [rhputri011@gmail.com](mailto:rhputri011@gmail.com), [sidneyrealla91@gmail.com](mailto:sidneyrealla91@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat

### ***Abstract***

*Generation Z, raised in the digital era with unlimited access to information and social media, faces unique and complex mental health challenges. They are prone to social pressure, anxiety, and low self-esteem due to constant self-comparison in the online world. This article aims to identify mental health management strategies for Gen Z from an Islamic perspective, exploring how Islamic approaches can provide relevant solutions to the social and emotional pressures they encounter. The research method used is a library research, examining recent studies from 2019 to 2024, including research journals, books, and scholarly articles. The findings indicate that Islam offers a holistic approach that integrates spiritual values, such as taqarrub (closeness to Allah), tawakkul (trust in God), patience, and gratitude, which serve as emotional support and moral guidance for Gen Z. These strategies are proven to be effective in maintaining mental and spiritual balance, helping them manage pressures and achieve lasting inner peace amidst the dynamic modern world.*

*Keywords: Mental Health, Gen Z, Islam*

**JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat**

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

### **Abstrak**

*Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital dengan akses tak terbatas ke informasi dan media sosial, menghadapi tantangan kesehatan mental yang unik dan kompleks. Mereka cenderung mengalami tekanan sosial, kecemasan, dan perasaan kurang percaya diri akibat perbandingan diri yang konstan di dunia maya. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pengelolaan kesehatan mental Gen Z dalam perspektif Islam, mengeksplorasi bagaimana pendekatan Islami dapat menjadi solusi yang relevan dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional yang mereka hadapi. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka yang meninjau literatur terbaru dari tahun 2019 hingga 2024, termasuk jurnal penelitian, buku, dan artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Islam menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, seperti taqarrub (kedekatan dengan Allah), tawakkal, sabar, dan syukur, yang berfungsi sebagai dukungan emosional dan pedoman moral bagi Gen Z. Strategi ini terbukti relevan dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual, membantu mereka mengatasi tekanan dan meraih ketenangan jiwa yang berkelanjutan di tengah kehidupan modern yang dinamis.*

*Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gen z, Islam*

### **LATAR BELAKANG**

Islam adalah agama yang komprehensif, mencakup berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan fisik dan mental. Dalam Al-Qur'an dan hadits, ajaran Islam memberikan pedoman bagi umatnya untuk mencapai kesejahteraan dan ketenangan jiwa. Islam mengajarkan keseimbangan dalam menjalani kehidupan dunia dan akhirat serta menganjurkan pemeliharaan fisik dan mental sebagai bagian dari ibadah<sup>1</sup>. Misalnya, ajaran tentang pentingnya shalat, puasa, sedekah, dan zikir memiliki dimensi yang tidak hanya spiritual tetapi juga memiliki efek positif terhadap kesehatan mental, seperti memberikan ketenangan batin, rasa syukur, dan penyerahan diri kepada Tuhan yang Maha Esa. Dengan kata lain, ajaran Islam sejak awal telah

---

<sup>1</sup> Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis islam. *Perspektif*, 1(4), 412-427.

menggarisbawahi pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bentuk ketaatan kepada Allah dan bagian integral dari kehidupan seorang Muslim.<sup>2</sup>

Di era modern, berbagai kemajuan teknologi dan globalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam pola hidup dan cara pandang masyarakat. Di satu sisi, teknologi memudahkan akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain, perkembangan ini juga menimbulkan tantangan baru dalam kehidupan sehari-hari. Generasi muda, khususnya Generasi Z, hidup di era yang sangat dipengaruhi oleh media sosial, dimana tekanan untuk tampil sempurna dan persaingan sosial sangat intensif. Hal ini, ditambah dengan perubahan lingkungan sosial yang cepat, membuat banyak orang muda mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Generasi Z menghadapi tekanan yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya, dan ini memerlukan pendekatan yang khusus dalam pengelolaan kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental sendiri telah menjadi isu global yang mendapatkan perhatian lebih, terutama dalam dekade terakhir. World Health Organization (WHO) mencatat adanya peningkatan gangguan kesehatan mental di berbagai kelompok usia, termasuk kalangan muda. Pemahaman tentang kesehatan mental bukan hanya terbatas pada ketidakmampuan fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, emosional, dan sosial yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan, menghambat potensi diri, serta mempengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu, pengelolaan kesehatan mental yang tepat menjadi kebutuhan mendesak, terutama untuk generasi muda seperti Gen Z yang sangat rentan terhadap perubahan dan tekanan sosial.

Bagi Generasi Z, pengelolaan kesehatan mental tidak bisa dipisahkan dari identitas dan nilai-nilai mereka. Dalam perspektif Islam, pengelolaan kesehatan

---

<sup>2</sup> Pratama, V. S. E. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14-28.

mental untuk Gen Z perlu dilakukan dengan pendekatan yang tidak hanya mempertimbangkan aspek psikologis dan ilmiah tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan moral. Islam menawarkan berbagai metode yang relevan untuk membantu individu mengelola kesehatan mentalnya, seperti dengan mendekatkan diri kepada Allah, memperbanyak ibadah, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menghindari hal-hal yang dapat merusak keseimbangan batin.<sup>3</sup> Pendekatan ini bukan hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga mengingatkan akan nilai-nilai moral yang dapat membentuk karakter yang kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

Penulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis strategi pengelolaan kesehatan mental bagi Generasi Z dalam perspektif Islam. Fokus utama adalah mengidentifikasi bagaimana pendekatan Islam yang komprehensif dan menyeluruh dapat diterapkan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Gen Z.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **A. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis di mana individu mampu mengenali dan mengelola emosi mereka, berpikir secara jernih, berinteraksi secara positif dengan orang lain, serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.<sup>4</sup> Hal ini mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, menghadapi tantangan hidup, dan beradaptasi dengan perubahan. Secara mendalam, kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup keseimbangan antara berbagai

---

<sup>3</sup> Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15-36.

<sup>4</sup> Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145-157.

aspek emosional, psikologis, dan sosial. Dalam kondisi kesehatan mental yang baik, seseorang memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri, memiliki harga diri yang stabil, serta mampu membuat keputusan dan menyelesaikan masalah dengan cara yang produktif dan sehat. Kesehatan mental berperan penting dalam mendorong individu untuk mencapai potensi maksimal mereka serta membangun hubungan yang bermakna dan bermanfaat.<sup>5</sup>

Pada level yang lebih kompleks, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, pengalaman masa lalu, kondisi lingkungan, dan pola hubungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau, sebaliknya, menghambat kesejahteraan mental seseorang. Masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan bipolar, muncul ketika keseimbangan mental terganggu dan seseorang mengalami kesulitan untuk mengatasi tekanan atau stres yang dihadapi. Gangguan ini dapat menghambat kemampuan individu untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif.

## B. Generasi Z

Generasi Z, sering disebut sebagai "Gen Z," adalah kelompok generasi yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Mereka tumbuh di era digital yang sangat maju, di mana teknologi seperti internet, smartphone, dan media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.<sup>6</sup> Salah satu karakteristik utama Gen Z adalah adaptabilitas tinggi terhadap teknologi dan keakraban dengan berbagai platform digital; mereka cenderung mengakses informasi secara cepat dan memiliki ekspektasi tinggi

---

<sup>5</sup> Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 15-36.

<sup>6</sup> Pratama, V. S. E. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14-28.

terhadap kecepatan serta efisiensi<sup>7</sup>. Selain itu, Gen Z umumnya lebih terbuka terhadap keberagaman, progresif dalam pandangan sosial, dan memiliki kesadaran yang kuat terhadap isu-isu global seperti perubahan iklim, inklusi, dan kesehatan mental. Mereka juga dikenal sebagai generasi yang mandiri dan cenderung mengutamakan pengalaman pribadi serta kesejahteraan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

### C. Islam

Islam adalah agama monoteistik yang mengajarkan keesaan Allah (Tuhan yang Maha Esa) dan diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul terakhir. Islam berasal dari kata "salam" yang berarti kedamaian, dan dalam konteks ajaran ini, Islam menekankan ketundukan dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah sebagai jalan untuk mencapai kedamaian sejati. Ajaran Islam mencakup aspek spiritual, moral, sosial, dan hukum yang dirangkum dalam Al-Qur'an sebagai kitab suci dan diperjelas melalui hadits atau sunnah Nabi Muhammad.<sup>8</sup> Islam memiliki lima pilar utama, yaitu syahadat (persaksian keesaan Allah), shalat (ibadah wajib lima waktu), puasa (menahan diri di bulan Ramadan), zakat (sumbangan wajib untuk membantu yang membutuhkan), dan haji (ziarah ke Mekah bagi yang mampu). Selain itu, Islam menekankan pentingnya hubungan harmonis antar manusia dan lingkungan, serta memberikan pedoman moral yang komprehensif untuk mengarahkan kehidupan umatnya dalam setiap aspek.

---

<sup>7</sup> Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145-157.

<sup>8</sup> Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah \*library research\* atau studi kepustakaan, yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber literatur terbaru, seperti jurnal penelitian, buku, dan artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024. Penelitian ini mengidentifikasi konsep kesehatan mental, karakteristik Gen Z, serta prinsip-prinsip pengelolaan kesehatan mental dalam perspektif Islam berdasarkan literatur tersebut. Data yang terkumpul akan diseleksi, dibandingkan, dan dianalisis untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang strategi modern yang dapat diterapkan dalam pengelolaan kesehatan mental Gen Z sesuai dengan nilai-nilai Islam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Kesehatan Mental dalam islam**

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental dipandang sebagai komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan. Islam mengajarkan bahwa kesejahteraan emosional, mental, dan spiritual merupakan elemen yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan fisik. Mental yang sehat adalah kondisi dimana seseorang memiliki ketenangan batin, kedamaian pikiran, serta kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.<sup>9</sup> Seorang muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik diyakini akan memiliki kedekatan dengan Allah, memahami makna kehidupan, dan mampu menjalankan kewajiban agamanya dengan penuh kesadaran. Islam juga mengajarkan bahwa pikiran dan hati yang tenang adalah

---

<sup>9</sup> Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis islam. *Perspektif*, 1(4), 412-427.

bagian dari iman dan kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai melalui pendekatan kepada Allah SWT.<sup>10</sup>

Salah satu karakteristik kesehatan mental dalam Islam adalah kemampuan untuk menerima ketetapan Allah (qadar) dengan ikhlas dan lapang dada. Konsep tawakkul atau berserah diri kepada Allah merupakan landasan penting dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Tawakkul mengajarkan seorang muslim untuk tetap berusaha sebaik mungkin tetapi tetap menerima hasil apapun dengan lapang dada sebagai ketetapan dari Allah. Hal ini membantu seseorang untuk tidak merasa terlalu cemas atau tertekan dalam menghadapi tantangan. Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya sabar dan syukur sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental. Sabar mengajarkan ketenangan dalam menghadapi cobaan, sementara syukur mengajarkan kepuasan dan kebahagiaan atas nikmat yang telah Allah berikan.

Al-Quran dan hadis banyak membahas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan ketenangan hati adalah QS. Ar-Ra'd ayat 28, yang berbunyi, "*Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" Ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan dan kedamaian batin dapat dicapai melalui dzikir dan pendekatan diri kepada Allah. Sementara itu, dalam hadis Rasulullah SAW juga mengajarkan agar umatnya selalu optimis dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan hidup. Beliau bersabda, "*Tidaklah seorang mukmin ditimpa penyakit atau musibah lain, kecuali Allah menggugurkan kesalahannya karenanya.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengajarkan bahwa setiap ujian yang menimpa seseorang dapat menjadi sarana penghapus dosa dan mendekatkan dirinya kepada Allah.

---

<sup>10</sup> Aulia, N., & Anggaraini, G. (2023). Deskripsi Toxic Parenting dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas X dalam Pandangan Islami. *Islamic Education*, 1(3), 456-464.

Islam juga menganjurkan beberapa praktik khusus yang dapat membantu seseorang menjaga kesehatan mental, seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Quran. Shalat, misalnya, merupakan sarana komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Allah, yang tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga membantu individu merasa lebih terkendali dalam hidup.<sup>11</sup> Shalat lima waktu membantu mengingatkan umat Islam untuk selalu berpegang teguh pada keimanan dan berserah diri pada ketetapan Allah. Selain itu, dzikir dan tilawah Al-Quran adalah bentuk ibadah yang dapat menenangkan pikiran dan memberikan kekuatan batin, terutama saat menghadapi kesulitan.<sup>12</sup>

Dalam kesimpulannya, kesehatan mental dalam Islam mencakup kedamaian batin, keikhlasan, keteguhan iman, dan kedekatan dengan Allah. Seorang muslim yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang mampu bersabar, bersyukur, dan menerima ketentuan Allah dalam setiap aspek kehidupan.<sup>13</sup> Islam menyediakan pedoman praktis dan spiritual untuk menjaga kesehatan mental melalui penguatan hubungan dengan Allah, baik melalui ibadah wajib seperti shalat maupun ibadah sunnah seperti dzikir. Dengan menerapkan ajaran-ajaran ini, seorang muslim dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan optimis, mencapai kebahagiaan sejati yang tidak hanya terbatas pada dunia, tetapi juga untuk kebahagiaan di akhirat

---

<sup>11</sup> Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. A. (2023, April). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 585-592).

<sup>12</sup> Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).

<sup>13</sup> Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. A. (2023, April). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 585-592).

## **b. Faktor terganggunya Kesehatan Mental Gen Z**

Terganggunya kesehatan mental Gen Z dipengaruhi oleh berbagai faktor yang beragam dan kompleks. Pertama, teknologi digital dan media sosial memainkan peran besar dalam membentuk pola pikir dan persepsi mereka terhadap dunia. Gen Z tumbuh di era digital di mana media sosial menjadi platform utama untuk berkomunikasi, berbagi, dan mencari validasi. Akibatnya, banyak dari mereka yang merasakan tekanan untuk menampilkan diri secara ideal dan "sempurna" di platform tersebut, yang akhirnya mempengaruhi kesehatan mental mereka. Media sosial juga membuat mereka lebih rentan terhadap cyberbullying, perundungan daring, serta perbandingan sosial yang membuat mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri. Hal ini diperburuk dengan adanya algoritma yang terus menunjukkan konten-konten serupa, sehingga sulit bagi mereka untuk lepas dari siklus ini.<sup>14</sup>

Selain media sosial, tekanan akademis juga menjadi faktor yang signifikan dalam terganggunya kesehatan mental Gen Z. Generasi ini dikenal memiliki ambisi yang tinggi dan sering kali merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan secara akademis dan karier, bahkan sejak usia muda. Standar pencapaian yang semakin tinggi di sekolah maupun perguruan tinggi, ditambah ekspektasi dari orang tua dan masyarakat, membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Banyak dari mereka merasa terbebani untuk mencapai nilai yang sempurna atau diterima di universitas bergengsi, yang dapat menyebabkan burnout atau kelelahan emosional. Selain itu, banyak institusi pendidikan yang masih kurang memperhatikan kesehatan mental siswa, yang semakin memperparah kondisi mereka.

Perubahan sosial dan ekonomi yang cepat juga berkontribusi terhadap kesehatan mental Gen Z. Mereka hidup dalam masa di mana ketidakpastian

---

<sup>14</sup> Nurhayati, E., & Fitriyana, S. (2020). Determinan Kesehatan dalam Perspektif Islam: Studi Pendahuluan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JIKS)*.

ekonomi dan politik sering kali mendominasi berita, seperti isu pengangguran, krisis ekonomi, dan perubahan iklim yang mengancam masa depan mereka.<sup>15</sup> Rasa ketidakpastian ini membuat mereka cemas akan masa depan mereka sendiri dan merasa tidak aman secara emosional. Mereka juga sering merasa tidak didengar atau tidak dianggap oleh generasi yang lebih tua, yang dianggap kurang memahami perjuangan dan kekhawatiran mereka. Hal ini menciptakan ketegangan antar generasi dan perasaan terisolasi di kalangan Gen Z.

Faktor lainnya adalah meningkatnya kesadaran tentang masalah kesehatan mental di kalangan Gen Z sendiri, yang di satu sisi positif, tetapi juga dapat memunculkan tekanan tersendiri.<sup>16</sup> Dengan meningkatnya akses informasi tentang kesehatan mental, banyak dari mereka yang mulai mengenali gejala gangguan seperti kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya. Namun, di sisi lain, tidak semua dari mereka memiliki akses atau dukungan yang memadai untuk menangani masalah tersebut. Stigma sosial yang masih ada tentang kesehatan mental juga sering kali membuat mereka enggan mencari bantuan profesional. Kurangnya akses ke layanan kesehatan mental yang terjangkau dan terjamin kualitasnya membuat banyak dari mereka memilih untuk mengabaikan gejala yang mereka rasakan, yang pada akhirnya memperparah kondisi kesehatan mental mereka.<sup>17</sup>

Terakhir, faktor keluarga dan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental Gen Z. Lingkungan keluarga yang kurang harmonis, seperti perceraian orang tua, konflik dalam keluarga, atau pola asuh yang keras,

---

<sup>15</sup> Pratama, V. S. E. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14-28.

<sup>16</sup> Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 373-380.

<sup>17</sup> Jenni, J. (2023). *Analisis Pengaruh Penggunaan TikTok bagi Kesehatan Mental dan Spiritual Generasi Z di IAKN Toraja Menurut Teori Sosial Albert Bandura* (Doctoral dissertation, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja).

dapat berdampak negatif pada psikologis mereka. Selain itu, teman-teman sebaya juga dapat menjadi sumber stres tersendiri, terutama ketika mereka tidak merasa didukung atau diterima oleh kelompok sosialnya. Dalam banyak kasus, perasaan keterasingan atau penolakan dari teman sebaya dapat menyebabkan perasaan rendah diri atau bahkan kecemasan sosial. Kurangnya dukungan dari keluarga dan teman sebaya membuat Gen Z merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi atau mengungkapkan perasaan mereka, yang berakibat pada terganggunya kesehatan mental mereka.<sup>18</sup>

### **c. Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam**

Generasi Z (Gen Z), yang lahir dalam era digital, menghadapi tekanan mental yang kompleks akibat pengaruh media sosial, perubahan budaya, dan tantangan hidup yang cepat. Dalam perspektif Islam, pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip spiritual dan praktik modern dapat menjadi solusi untuk menjaga kesehatan mental mereka. Berikut adalah strategi pengelolaan kesehatan mental yang relevan bagi Gen Z dalam Islam.

#### **1. Penguatan Hubungan dengan Allah (Taqarrub Ilallah)**

Dalam Islam, salah satu dasar kesehatan mental adalah kedekatan dengan Allah. Rasa tenang dapat diperoleh melalui shalat, dzikir, dan doa. Dalam Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa, "Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Dengan memperdalam spiritualitas, Gen Z dapat memiliki pegangan hidup yang kuat, sehingga mereka lebih

---

<sup>18</sup> Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis islam. *Perspektif*, 1(4), 412-427.

mudah mengatasi stres dan tekanan. Misalnya, meluangkan waktu setiap hari untuk berdoa dan berdzikir dapat membantu mengurangi kecemasan.<sup>19</sup>

## **2. Menjaga Keseimbangan Diri (Mizān Nafsiyah)**

Islam mengajarkan pentingnya keseimbangan (mizan) dalam segala aspek kehidupan, termasuk antara kehidupan spiritual dan duniawi. Gen Z dapat mengalami burnout jika terlalu fokus pada kesuksesan materi dan melupakan aspek spiritual.<sup>20</sup> Islam mendorong keseimbangan dalam bekerja, belajar, dan beristirahat. Contohnya, seorang mahasiswa dapat mengatur waktu belajar dengan bijak dan menyisihkan waktu untuk ibadah atau bersosialisasi tanpa berlebihan.

## **3. Menumbuhkan Rasa Syukur (Syukr)**

Syukur adalah salah satu nilai penting dalam Islam yang membantu individu menghargai setiap nikmat yang diberikan Allah. Menurut Islam, syukur dapat meningkatkan kebahagiaan karena membantu seseorang melihat sisi positif dalam hidupnya<sup>21</sup>. Misalnya, saat Gen Z menghadapi kegagalan atau penolakan, mengingat nikmat yang masih dimiliki, seperti kesehatan atau keluarga, dapat membantu mereka tetap berpikiran positif dan mengurangi perasaan tidak puas.

## **4. Praktek Istighfar dan Taubat**

Islam juga menekankan pentingnya istighfar (memohon ampun) sebagai bentuk refleksi diri. Istighfar membantu Gen Z menyadari bahwa

---

<sup>19</sup> Aulia, N., & Anggaraini, G. (2023). Deskripsi Toxic Parenting dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas X dalam Pandangan Islami. *Islamic Education*, 1(3), 456-464.

<sup>20</sup> Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).

<sup>21</sup> Aulia, N., & Anggaraini, G. (2023). Deskripsi Toxic Parenting dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas X dalam Pandangan Islami. *Islamic Education*, 1(3), 456-464.

kesalahan adalah bagian dari proses belajar. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, sering kali manusia lupa untuk refleksi diri. Memohon ampunan dan memperbaiki diri dapat menjadi salah satu metode healing yang mendalam dan membantu individu menerima kesalahan tanpa merasa terpuruk.<sup>22</sup>

#### **5. Membina Silaturahmi dan Komunitas Islami**

Gen Z sering kali merasa kesepian meskipun mereka terkoneksi secara digital. Dalam Islam, menjaga silaturahmi atau ikatan persaudaraan sangat dianjurkan untuk mendukung kesehatan mental. Berinteraksi dengan komunitas yang memiliki nilai-nilai Islami dapat menjadi dukungan moral yang kuat. Contoh konkret adalah bergabung dalam kelompok pengajian atau kajian Islami di kampus, di mana mereka bisa berbagi pengalaman dan mendapatkan nasihat yang bermanfaat.

#### **6. Mengelola Emosi dengan Sabar dan Tawakkal**

Islam mengajarkan pentingnya sabar dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) dalam menghadapi kesulitan. Tawakkal membantu individu menerima keadaan dengan lapang dada setelah berusaha maksimal. Ini sangat membantu Gen Z yang sering kali merasa tertekan oleh ekspektasi tinggi. Misalnya, setelah berusaha maksimal dalam ujian atau pekerjaan, tawakkal akan membuat mereka merasa tenang dan percaya bahwa hasilnya adalah yang terbaik dari Allah.

#### **7. Menghindari Konsumsi Konten Negatif dan Mengendalikan Nafsu (Tazkiyatun Nafs)**

Gen Z sering terpapar pada konten yang memicu kecemasan, terutama di media sosial. Islam menekankan pentingnya tazkiyatun nafs atau

---

<sup>22</sup> Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 373-380.

penyucian diri dari pengaruh negatif. Dalam konteks ini, mengendalikan konsumsi media sosial dan menggantinya dengan bacaan Islami atau konten positif dapat membantu menjaga kesehatan mental mereka. Misalnya, mengikuti akun yang memuat konten motivasi Islami atau mendengarkan ceramah dapat memberikan pencerahan dan mencegah perasaan minder.

#### **8. Memanfaatkan Teknologi untuk Pembelajaran Agama**

Teknologi dapat dimanfaatkan untuk memperdalam pemahaman agama Islam yang relevan bagi kesehatan mental.<sup>23</sup> Gen Z bisa mengikuti kajian daring, podcast Islami, atau aplikasi Al-Qur'an untuk memperkuat spiritualitas mereka. Misalnya, aplikasi Al-Qur'an yang menyediakan tafsir dan penjelasan ayat tentang kehidupan dapat membantu mereka menemukan solusi atas masalah sehari-hari yang dihadapi.

#### **9. Menerapkan Pola Hidup Sehat (Syifa)**

Islam menekankan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah. Pola makan sehat, olahraga, dan tidur yang cukup menjadi bagian dari ajaran Islam. Menjaga kesehatan fisik dapat membantu stabilitas mental.<sup>24</sup> Contohnya, olahraga teratur yang diawali dengan niat untuk menjaga amanah tubuh dari Allah akan membantu mereka merasa lebih sehat dan bahagia secara mental.

#### **10. Berhijrah atau Perubahan Menuju Kebaikan**

Hijrah dalam Islam tidak hanya berarti berpindah tempat, tetapi juga perubahan ke arah yang lebih baik. Gen Z bisa menjalani hijrah mental dengan mengubah pola pikir negatif dan mengadopsi pola pikir Islami yang

---

<sup>23</sup> Jenni, J. (2023). *Analisis Pengaruh Penggunaan TikTok bagi Kesehatan Mental dan Spiritual Generasi Z di IAKN Toraja Menurut Teori Sosial Albert Bandura* (Doctoral dissertation, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja).

<sup>24</sup> Maulana, Y. H., & Hambali, R. Y. A. (2023, April). Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 585-592).

penuh harapan. Dengan melakukan hijrah dari kebiasaan yang merusak menjadi lebih produktif, mereka dapat membangun kesejahteraan mental yang lebih baik. Misalnya, hijrah dari kecanduan media sosial menjadi kegiatan yang lebih bermanfaat dapat memberi mereka waktu yang lebih tenang dan meningkatkan kualitas hidup.<sup>25</sup>

Dalam kesehatan mental, terdapat beberapa ayat Al-Qur'an dan hadis yang relevan untuk dijadikan pedoman bagi Gen Z. Salah satu ayat yang sangat menenangkan hati adalah Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang berbunyi, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" Ayat ini menunjukkan pentingnya dzikir atau mengingat Allah sebagai cara untuk mencapai ketenangan batin. Dalam Islam, dzikir bukan hanya ucapan ritual tetapi bentuk pendekatan kepada Allah yang bisa meredakan stres dan kegelisahan. Ketika Gen Z menghadapi tekanan hidup, dzikir membantu mereka terhubung dengan Allah dan menyadari bahwa ada Yang Maha Kuasa yang senantiasa memberikan perlindungan.

Hadis juga banyak memberikan tuntunan mengenai kesabaran, yang sangat relevan dalam kesehatan mental. Rasulullah SAW bersabda, "*Sungguh mengagumkan perkara seorang mukmin, sesungguhnya seluruh perkaranya adalah baik baginya; jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka hal itu baik baginya; dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka hal itu baik baginya.*" (HR. Muslim). Hadis ini mengajarkan nilai kesabaran dan rasa syukur, yang keduanya menjadi strategi pengelolaan emosi dalam Islam. Saat menghadapi masalah, dengan memiliki kesabaran dan rasa syukur, seseorang tidak akan mudah terpuruk, melainkan akan melihat segala sesuatu sebagai bagian dari rencana Allah yang baik.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis islam. *Perspektif*, 1(4), 412-427.

<sup>26</sup> Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145-157.

Terkait dengan konsep tawakkal, Al-Qur'an juga menekankan perlunya sikap berserah diri setelah berusaha maksimal. Dalam Surah Ali Imran ayat 159, Allah berfirman, "*Kemudian apabila kamu telah berazam, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.*" Ayat ini mengingatkan bahwa setelah seseorang berusaha, maka ia harus menyerahkan hasilnya kepada Allah. Sikap tawakkal ini menenangkan pikiran karena mengurangi rasa takut terhadap kegagalan dan ketidakpastian. Bagi Gen Z, yang sering tertekan oleh ekspektasi tinggi dalam pendidikan atau karir, tawakkal memberikan mereka ketenangan bahwa hasil akhir ada di tangan Allah, yang selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya.

Selain itu, dalam hadis lain, Rasulullah SAW bersabda, "*Barangsiapa yang menjaga hubungan dengan Allah, maka Allah akan menjaga hubungannya dengan manusia.*" (HR. Tirmidzi). Hadis ini mengingatkan pentingnya hubungan dengan Allah sebagai fondasi untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain. Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh hubungan sosial; ketika seseorang memiliki koneksi spiritual yang kuat, hal ini bisa berdampak positif dalam interaksinya dengan orang lain. Untuk Gen Z, menjaga hubungan dengan Allah dapat membantu mereka mengelola hubungan sosial dengan lebih baik, mengurangi perasaan kesepian, dan memberikan rasa aman dalam kehidupan sosial mereka.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kajian ini menunjukkan bahwa pengelolaan kesehatan mental Generasi Z dalam perspektif Islam mencakup pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual dan modern. Dalam Islam, kesehatan mental dilihat sebagai bagian integral dari kehidupan seorang Muslim yang sehat, di mana keseimbangan emosional, spiritual, dan sosial harus dicapai melalui pendekatan yang komprehensif. Islam menawarkan solusi berupa kedekatan dengan Allah (taqarrub), penerapan kesabaran dan tawakkal, serta praktik ibadah seperti shalat dan dzikir yang

mampu menenangkan jiwa. Gen Z, yang hidup di era digital dengan pengaruh media sosial yang kuat, mengalami tekanan untuk mempertahankan identitas dan kesejahteraan mental di tengah perubahan sosial yang cepat. Oleh karena itu, pendekatan yang seimbang antara penerapan nilai-nilai Islam dan pemanfaatan teknologi secara bijak menjadi sangat relevan. Strategi Islami seperti istighfar, syukur, dan menjaga hubungan sosial yang sehat memberikan landasan moral dan dukungan emosional untuk menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini menekankan bahwa Islam menyediakan prinsip-prinsip yang dapat diadaptasi dalam pengelolaan kesehatan mental bagi Gen Z untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna dan berkualitas dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *1*(5), 373-380.
- Aulia, N., & Anggaraini, G. (2023). Deskripsi Toxic Parenting dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas X dalam Pandangan Islami. *Islamic Education*, *1*(3), 456-464.
- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, *16*(2), 145-157.
- Jenni, J. (2023). *Analisis Pengaruh Penggunaan TikTok bagi Kesehatan Mental dan Spiritual Generasi Z di IAKN Toraja Menurut Teori Sosial Albert Bandura* (Doctoral dissertation, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja).
- Karim, H. A. (2021). Menilik Pengelolaan Dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *12*(1), 15-36.

- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Nurhayati, E., & Fitriyana, S. (2020). Determinan Kesehatan dalam Perspektif Islam: Studi Pendahuluan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)*.
- Pratama, V. S. E. (2024). Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 14-28.
- Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis islam. *Perspektif*, 1(4), 412-427.