



Model Integratif Nilai-Nilai Keislaman Dalam Revitalisasi Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital: Pendekatan Holistik Berbasis Spiritual dan Psikologis

Tua Dalimunthe¹, M. Juandha²

Universitas Islam Negeri Syakh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpon

tuadalimunthe123@gmail.com, juandha0401@gmail.com

Keywords	Abstract
Generation Z, mental health, Islamic values, spirituality, digital era	Generation Z faces various mental health challenges in the digital era, such as anxiety, stress, depression, and identity crises caused by intensive social media use and online social pressure. This article proposes an integrative model of Islamic values in revitalizing Generation Z's mental health through a holistic approach that combines spiritual, psychological, and social dimensions. The spiritual dimension is realized through practices such as dhikr, prayer (shalat), Qur'anic recitation, and tazkiyatun nafs as means of soul purification; the psychological dimension integrates Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Positive Psychology within an Islamic worldview; while the social dimension emphasizes strengthening ukhuwah and community-based support systems. The findings suggest that the integration of Islamic spirituality and modern psychology has the potential to enhance mental resilience, psychological well-being, and adaptability of Generation Z in facing digital era challenges. This model is expected to serve as a relevant and applicable alternative solution for developing mental health programs based on Islamic values.
Generasi Z, kesehatan mental, nilai-nilai keislaman, spiritualitas, era digital.	Generasi Z menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental di era digital, seperti kecemasan, stres, depresi, dan krisis identitas akibat intensitas penggunaan media sosial serta tekanan sosial daring. Artikel ini menawarkan model integratif nilai-nilai keislaman dalam revitalisasi kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Dimensi spiritual diwujudkan melalui praktik dzikir, shalat, tilawah Al-Qur'an, dan tazkiyatun nafs sebagai sarana pembinaan jiwa; dimensi psikologis mengintegrasikan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Positive Psychology dalam perspektif Islam; sedangkan dimensi sosial menekankan penguatan ukhuwah dan dukungan komunitas. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi spiritualitas Islam dan psikologi modern

berpotensi meningkatkan resiliensi mental, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan adaptasi Generasi Z dalam menghadapi tantangan era digital. Model ini diharapkan menjadi alternatif solusi yang relevan dan aplikatif dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman.		
Article Info		
Submit: 10 Juli 2026	Accepted: 26 Juli 2026	Publish: 27 Juli 2026
Corresponding Author: Tua Dalimunthe tuadalimunthe123@gmail.com		

Introduction

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah lanskap kehidupan manusia secara menyeluruh dan tak terpisahkan. Internet, media sosial, dan perangkat pintar bukan lagi sekadar alat bantu, melainkan telah menjadi infrastruktur utama kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat global. Di tengah transformasi besar ini, Generasi Z mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 hadir sebagai generasi yang paling terdampak sekaligus paling rentan. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mengenal dunia digital secara bertahap, Generasi Z tumbuh dengan layar sebagai jendela utama mereka memandang dunia (Jean M. Twenge, 2017: 3-1512). Mereka adalah *digital natives* sejati: terbiasa dengan notifikasi tanpa henti, algoritma yang membentuk preferensi, dan realitas sosial yang sebagian besar dikonstruksi secara daring. Kondisi ini menciptakan ekosistem psikologis yang belum pernah ada sebelumnya dalam sejarah peradaban manusia, dan dampaknya terhadap kesehatan mental mulai tampak secara nyata dan mengkhawatirkan.

Fenomena krisis kesehatan mental di kalangan Generasi Z kini telah berkembang menjadi permasalahan global yang tidak dapat diabaikan (American Psychological Association, 2019: 2-5). Berbagai riset internasional menunjukkan lonjakan signifikan angka kecemasan, depresi, dan gangguan identitas di kalangan remaja dan dewasa muda sejak pertengahan dekade 2010-an, periode yang bersamaan dengan meluasnya penggunaan smartphone dan media sosial secara masif. *American Psychological Association* (APA) dalam laporannya menyebutkan bahwa Generasi Z adalah generasi dengan tingkat stres tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Di Indonesia, kondisi ini tidak jauh berbeda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021: 15-20). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia 15 sampai 24 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Lebih mengkhawatirkan lagi, sebagian besar dari mereka tidak mendapatkan penanganan yang memadai akibat keterbatasan akses layanan, stigma sosial, serta minimnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan yang utuh (World Health Organization, 2021).

Dunia digital sendiri menyimpan sejumlah mekanisme psikologis yang secara sistematis menggerus kesehatan mental penggunanya, terutama kelompok muda. Fenomena *doomscrolling* kebiasaan mengonsumsi berita dan konten negatif secara berulang tanpa henti terbukti meningkatkan kadar kortisol dan memperparah kecemasan (Jonathan Haidt dan Zach Rausch, 2023: 45-80). Media sosial dengan arsitektur berbasis validasi seperti fitur *likes* dan *followers* menciptakan ketergantungan emosional yang menyerupai pola adiksi. Perbandingan sosial yang terjadi secara konstan dan tidak realistis di platform digital memicu rendahnya harga diri (*low self-esteem*) dan perasaan tidak cukup baik (*inadequacy*).

Sementara itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) mendorong individu untuk terus terhubung secara daring meskipun hal tersebut justru menguras energi psikologis mereka. Gabungan dari seluruh tekanan ini membentuk beban mental yang berlapis dan kompleks, yang jika tidak ditangani dengan tepat, berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius.

Persoalan dalam konteks masyarakat Muslim Indonesia, memiliki dimensi yang semakin kompleks dan multifaset. Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia menyimpan potensi luar biasa dalam sumber daya spiritual yang dapat dijadikan fondasi kesehatan mental (Siti Rahayu Nurhayati dan Endang Purwandari, 2020: 45-60). Namun kenyataannya, masih terdapat jurang yang lebar antara potensi tersebut dengan implementasinya dalam praktik kesehatan mental sehari-hari. Stigma terhadap gangguan mental yang mengakar kuat di sebagian komunitas Muslim seringkali dipersepsi sebagai tanda kurangnya iman atau kelemahan spiritual menjadi penghalang utama bagi individu yang membutuhkan bantuan untuk mencari pertolongan secara terbuka. Di sisi lain, pendekatan kesehatan mental yang sepenuhnya sekuler pun kerap tidak mampu menyentuh dimensi terdalam dari persoalan psikologis yang dialami individu Muslim, karena mengabaikan kebutuhan spiritual yang merupakan bagian integral dari identitas dan worldview mereka.

Penelitian terdahulu telah memberikan sejumlah kontribusi penting dalam memahami hubungan antara religiusitas Islam dan kesehatan mental. Studi yang dilakukan oleh Koenig (2012) secara konsisten menunjukkan bahwa keterlibatan religius berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan kemampuan koping terhadap stress (Harold G. Koenig, 2012: 1-33). Dalam konteks Islam, penelitian Abdel-Khalek (2011) menemukan bahwa individu dengan tingkat religiusitas Islam yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih baik (Ahmed M. Abdel-Khalek, 2011: 95-110). Di Indonesia, penelitian Subandi (2013) mengungkapkan bahwa praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan tadabbur Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap pengurangan simptom kecemasan dan depresi (Ahmed M. Abdel-Khalek, 2011: 95-110). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat parsial dan belum menghasilkan model integratif yang komprehensif, terukur, dan dapat diaplikasikan secara praktis khususnya dalam merespons tantangan unik yang dihadapi Generasi Z di era digital.

Celah intelektual inilah yang menjadi titik berangkat sekaligus justifikasi akademik dari penelitian ini. Meskipun literatur tentang psikologi Islam dan literatur tentang kesehatan mental digital telah berkembang secara terpisah, integrasi keduanya dalam satu kerangka model yang kohesif dan operasional masih sangat terbatas. Mayoritas pendekatan yang ada cenderung dikotomis: memilih antara spiritualitas atau psikologi, antara pendekatan tradisional atau modern, antara intervensi berbasis agama atau berbasis klinis. Padahal, kompleksitas persoalan kesehatan mental Generasi Z Muslim menuntut respons yang bersifat integratif, adaptif, dan kontekstual. Diperlukan sebuah model yang tidak hanya mengakui validitas pendekatan psikologis berbasis bukti, tetapi juga menghargai kedalaman sumber daya spiritual Islam sebagai elemen yang tak terpisahkan dari proses pemulihan dan peningkatan kesejahteraan mental.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka ada tiga pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini. *Pertama*, bagaimana nilai-nilai Islam seperti dzikir, shalat, dan tazkiyatun nafs bisa digunakan secara nyata dan terukur untuk membantu kesehatan mental Generasi Z di tengah kehidupan digital yang serba cepat ini? *Kedua*, bagaimana cara menggabungkan pendekatan psikologi Islam dan psikologi modern secara seimbang, sehingga keduanya saling melengkapi tanpa saling bertentangan? *Ketiga*, model pendampingan seperti apa yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan anak muda Muslim

saat ini, terutama dalam menghadapi tekanan media sosial, kebingungan identitas, dan gangguan emosi yang sering muncul akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan? Ketiga pertanyaan ini menjadi panduan utama dalam menyusun makalah ini, dengan harapan bahwa jawaban yang dihasilkan tidak hanya berguna di atas kertas, tetapi juga bisa langsung diterapkan oleh para konselor, pendidik, orang tua, maupun pemerintah dalam mendampingi generasi muda Muslim menghadapi tantangan zaman.

Signifikansi penelitian ini terletak pada urgensinya yang bersifat multidimensional. Secara akademis, makalah ini berupaya mengisi kekosongan literatur dengan menghadirkan model integratif yang memiliki landasan teoritis yang kuat dari dua tradisi keilmuan sekaligus: psikologi kontemporer dan pemikiran Islam klasik maupun modern. Secara praktis, model ini dirancang untuk dapat diimplementasikan dalam berbagai konteks layanan mulai dari konseling sekolah dan kampus, program pembinaan remaja masjid, hingga platform kesehatan mental digital yang kian menjamur. Secara sosial, penelitian ini merespons kebutuhan nyata jutaan anak muda Muslim Indonesia yang saat ini tengah berjuang dengan persoalan kesehatan mental di tengah derasnya arus digitalisasi, namun belum mendapatkan respons yang memadai dari sistem layanan yang ada. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya berdimensi ilmiah, tetapi juga memiliki dampak kemanusiaan yang langsung dan terukur.

Berdasarkan keseluruhan latar belakang tersebut, makalah ini secara spesifik bertujuan untuk merumuskan Model Integratif Nilai-Nilai Keislaman dalam revitalisasi kesehatan mental Generasi Z di era digital melalui pendekatan holistik yang mencakup dimensi spiritual, psikologis, dan komunal. Pembahasan akan dimulai dari elaborasi konsep-konsep keislaman yang relevan sebagai fondasi model, dilanjutkan dengan integrasi pendekatan psikologi kontemporer, kemudian diakhiri dengan rumusan implementasi praktis beserta implikasinya bagi berbagai pemangku kepentingan. Makalah ini diharapkan menjadi kontribusi konseptual yang bermakna bagi pengembangan ilmu psikologi Islam, sekaligus menjadi panduan praktis yang dapat digunakan oleh konselor, pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam mendampingi Generasi Z Muslim menghadapi kompleksitas kehidupan di era digital dengan bekal kesehatan mental yang kokoh dan berakar pada nilai-nilai spiritualitas Islam.

Literature Review

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya. Dalam konteks Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting karena kelompok ini tumbuh dan berkembang di tengah transformasi digital yang berlangsung sangat cepat. Intensitas penggunaan media sosial, paparan informasi yang berlebihan, serta tuntutan untuk selalu terhubung secara daring telah meningkatkan risiko munculnya kecemasan, stres, depresi, hingga krisis identitas (American Psychological Association, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental Generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis, tetapi juga oleh perubahan lingkungan sosial yang dibentuk oleh teknologi digital (Twenge, 2017).

Dalam perspektif psikologi kontemporer, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang berorientasi pada perubahan pola pikir irasional menjadi pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Beck menjelaskan bahwa perubahan kognitif akan memengaruhi kondisi emosional serta perilaku seseorang sehingga mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Beck et al., 1979). Selain CBT,

Positive Psychology yang dikembangkan oleh Seligman menekankan pentingnya pengembangan emosi positif, rasa syukur, optimisme, makna hidup, serta kemampuan individu untuk mencapai kondisi flourishing sebagai indikator kesejahteraan psikologis (Seligman, 2011). Kedua pendekatan tersebut menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi kesehatan mental modern.

Di sisi lain, Islam memandang kesehatan mental sebagai keadaan yang mencerminkan keseimbangan antara aspek jasmani, ruhani, akal, dan sosial. Nilai-nilai spiritual seperti dzikir, shalat, tawakkal, sabar, syukur, dan tazkiyatun nafs dipahami sebagai mekanisme pembinaan jiwa yang mampu menciptakan ketenangan batin dan memperkuat ketahanan psikologis individu. Koenig (2012) menjelaskan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan mengatasi stres, serta peningkatan kualitas hidup. Temuan tersebut diperkuat oleh Haddad, Waqas, dan Suleman (2021) yang menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis melalui penguatan hubungan individu dengan Allah SWT dan dukungan komunitas keagamaan.

Sejumlah penelitian juga memperlihatkan adanya keterkaitan antara praktik keagamaan Islam dengan peningkatan kesehatan mental. Abdel-Khalek (2011) menemukan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kebahagiaan subjektif serta kepuasan hidup. Sementara itu, penelitian Subandi (2013) menunjukkan bahwa nilai sabar, dzikir, dan refleksi spiritual berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis. Dalam konteks Indonesia, Nurhayati dan Purwandari (2020) menegaskan bahwa pendekatan kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam memiliki relevansi yang tinggi karena sesuai dengan karakteristik masyarakat Muslim dan mampu mengurangi stigma terhadap layanan kesehatan mental.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih membahas hubungan antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental secara terpisah dari perkembangan psikologi modern maupun tantangan era digital. Penelitian mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi konvensional, sedangkan kajian psikologi Islam umumnya berfokus pada dimensi spiritual tanpa mengintegrasikan pendekatan psikologis berbasis bukti. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang memerlukan pengembangan model konseptual yang mampu menghubungkan nilai-nilai keislaman dengan pendekatan psikologi kontemporer secara komprehensif.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu tersebut, artikel ini mengembangkan model integratif yang memadukan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial sebagai upaya revitalisasi kesehatan mental Generasi Z di era digital. Model ini mengintegrasikan praktik spiritual Islam seperti dzikir, shalat, tilawah Al-Qur'an, tawakkal, syukur, dan tazkiyatun nafs dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Positive Psychology, serta penguatan dukungan sosial berbasis ukhuwah. Integrasi tersebut diharapkan mampu menghasilkan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan Generasi Z Muslim dalam menghadapi kompleksitas kehidupan digital.

Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui pengkajian berbagai sumber ilmiah berupa buku, jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, dokumen resmi, serta literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental Generasi Z, psikologi Islam, dan tantangan era digital. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi, klasifikasi, dan analisis

terhadap sumber-sumber yang relevan dengan tema penelitian. Analisis data menggunakan metode deskriptif-analitis dengan menelaah, membandingkan, serta mengintegrasikan berbagai konsep dan temuan penelitian terdahulu. Pendekatan ini digunakan untuk merumuskan model integratif yang menghubungkan nilai-nilai keislaman dengan pendekatan psikologi kontemporer dalam upaya revitalisasi kesehatan mental Generasi Z. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk menghasilkan konsep yang komprehensif, kontekstual, dan aplikatif sesuai dengan kebutuhan generasi muda Muslim di era digital.

Result and Analysis

Dinamika Kesehatan Mental Generasi Z di Era Digital

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Kehadiran internet, media sosial, dan berbagai platform digital telah mengubah pola komunikasi, cara belajar, hingga gaya hidup generasi muda (American Psychological Association, *Stress in America: Generation Z* : 4-10). Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan memperluas jaringan sosial. Namun di sisi lain, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol juga menimbulkan berbagai persoalan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental generasi muda secara signifikan.

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi Generasi Z adalah tingginya tekanan sosial yang muncul melalui media digital. Platform media sosial sering kali menampilkan standar kehidupan yang ideal dan sulit dicapai sehingga memicu perbandingan sosial secara terus-menerus. Akibatnya, banyak individu merasa kurang percaya diri, tidak puas terhadap dirinya sendiri, serta mengalami kecemasan ketika membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di dunia maya. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) semakin memperkuat ketergantungan Generasi Z terhadap media sosial (Haidt dan Rausch, 132-170). Mereka merasa harus selalu mengikuti perkembangan informasi, tren, maupun aktivitas teman sebaya agar tidak dianggap tertinggal. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya tekanan psikologis, gangguan konsentrasi, serta menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena lain yang juga memengaruhi kesehatan mental adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi informasi negatif secara berlebihan melalui media digital. Paparan berita mengenai konflik, bencana, krisis ekonomi, maupun isu sosial secara terus-menerus dapat memicu stres, kecemasan, bahkan perasaan putus asa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi juga memperhatikan kebutuhan spiritual dan sosial individu secara menyeluruh.

Tabel I Fenomena digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental Generasi Z

Fenomena digital			Mekanisme psikologis	Dampak pada kesehatan mental	Tingkat risiko
Media sosial & validasi <i>Likes, followers, komentar</i>			Ketergantungan emosional menyerupai pola adiksi; perbandingan sosial konstan dan tidak realistis	Rendahnya harga diri (<i>low self-esteem</i>), perasaan tidak cukup baik (<i>inadequacy</i>), kecemasan sosial	Tinggi
			FOMO <i>Fear of Missing Out</i>	Dorongan konstan untuk selalu terhubung daring Tekanan psikologis meningkat, gangguan konsentrasi, kualitas	Tinggi

		agar tidak dianggap tertinggal	interaksi sosial langsung menurun	
Doomscrolling		Peningkatan kadar kortisol akibat paparan informasi konflik, bencana, dan krisis secara terus-menerus	Stres kronis, kecemasan, perasaan putus asa, potensi berkembang menjadi depresi	Tinggi
Konsumsi berita negatif berlebihan				
Krisis identitas daring		Kehidupan sebagian besar dikonstruksi secara daring; standar hidup ideal tidak realistis	Kebingungan identitas diri, disonansi antara diri nyata dan diri digital, hilangnya autentisitas	Sedang–Tinggi
Konstruksi realitas sosial digital				

Sumber: Sintesis Kajian Pustaka

Nilai-Nilai Keislaman sebagai Sumber Ketahanan Mental

Islam menawarkan seperangkat nilai yang dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern (Syamsu Yusuf: 75-95). Ajaran Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga memberikan pedoman mengenai cara mengelola emosi, membangun ketenangan jiwa, dan menjaga keseimbangan hidup. Oleh karena itu, nilai-nilai keislaman memiliki relevansi yang kuat dalam upaya revitalisasi kesehatan mental Gen Z.

Konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa merupakan salah satu fondasi penting dalam pembentukan kesehatan mental (Malik Badri, 2000: 40-55). Melalui proses ini, individu diajak untuk melakukan evaluasi diri, memperbaiki perilaku, serta membersihkan hati dari berbagai sifat negatif seperti iri hati, dengki, kesombongan, dan putus asa. Dalam konteks psikologi modern, proses tersebut memiliki kesamaan dengan pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengendalian diri (*self-regulation*). Selain itu, konsep tawakkal mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Sikap tawakkal membantu individu memahami bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan oleh manusia. Kesadaran ini mampu mengurangi kecemasan berlebihan terhadap masa depan sekaligus meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi ketidakpastian hidup yang sering menjadi sumber stres bagi Generasi Z (Subandi, 210-223).

Nilai syukur dan sabar juga berperan penting dalam membangun ketahanan mental. Individu yang terbiasa bersyukur cenderung lebih mampu melihat sisi positif dari setiap pengalaman hidup (Haddad, Waqas, dan Suleman, 2011: 2269-2290). Sementara itu, sikap sabar membantu seseorang menghadapi kesulitan dengan lebih tenang dan tidak mudah terjebak dalam kondisi emosional yang negatif. Kedua nilai tersebut menjadi modal psikologis yang sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan digital yang penuh tekanan.

Tabel 2 Nilai-nilai keislaman dan relevansinya sebagai sumber ketahanan mental (resiliensi)

Nilai / konsep Islam	Substansi ajaran	Relevansi psikologis	Korelasi dengan psikologi modern
Tazkiyatun nafs Penyucian jiwa	Evaluasi diri, perbaikan perilaku, membersihkan hati dari sifat negatif (iri, dengki, kesombongan, dan putus asa)	Membangun integritas batin, ketenangan hati, dan keseimbangan emosi	Self-awareness & self-regulation (CBT)

	dengki, sombong, putus asa)	jangka panjang	
Tawakkal Penyerahan diri kepada Allah	Keseimbangan antara ikhtiar manusiawi dan kepasrahan kepada kehendak Allah SWT	Mengurangi kecemasan berlebihan terhadap masa depan; meningkatkan kemampuan menghadapi ketidakpastian	Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
Syukur Rasa terima kasih kepada Allah	Mengakui dan merayakan nikmat Allah dalam setiap keadaan, baik besar maupun kecil	Meningkatkan kemampuan melihat sisi positif pengalaman; membangun optimisme dan kebahagiaan	Gratitude practice (Positive Psychology)
Sabar Ketabahan dalam kesulitan	Menghadapi ujian hidup dengan ketenangan, tanpa terjebak reaksi emosional yang merusak	Membangun ketahanan mental; modal psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan digital	Distress tolerance (DBT); resilience building
Dzikir & shalat Praktik ibadah harian	Mengingat Allah secara konstan; mendirikan shalat lima waktu sebagai komunikasi dengan Tuhan	Memberikan rasa aman, ketenangan jiwa, harapan, dan makna hidup yang mendalam	Mindfulness; relaxation response

Sumber: Sintesis kajian Al-Qur'an, Hadis, dan literatur psikologi Islam

Integrasi Spiritualitas Islam dan Psikologi Kontemporer

Perkembangan ilmu psikologi modern telah menghasilkan berbagai pendekatan yang efektif dalam menangani masalah kesehatan mental. Salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yaitu terapi yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku seseorang (Aaron T. Beck dkk., 1979: 3-25). Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Dalam perspektif Islam, perubahan pola pikir juga menjadi bagian penting dari pembinaan kepribadian. Al-Qur'an berulang kali mendorong manusia untuk berpikir secara rasional, melakukan refleksi diri, serta mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi kehidupan. Oleh karena itu, terdapat titik temu yang kuat antara prinsip CBT dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya pengelolaan pikiran dan emosi secara positif.

Selain CBT, pendekatan *Positive Psychology* juga memiliki relevansi dengan nilai-nilai keislaman (Martin E. P. Seligman, 2011: 1-30). Psikologi positif menekankan pengembangan kebahagiaan, rasa syukur, optimisme, makna hidup, dan hubungan sosial yang sehat. Nilai-nilai tersebut selaras dengan ajaran Islam yang mengajarkan pentingnya syukur, ikhlas, ukhuwah, dan keyakinan terhadap hikmah di balik setiap peristiwa kehidupan. Integrasi antara psikologi kontemporer dan spiritualitas Islam menghasilkan pendekatan yang lebih holistik karena tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan individu dengan Allah SWT. Pendekatan ini memungkinkan terciptanya keseimbangan antara kesehatan mental, kesehatan spiritual, dan kesehatan sosial yang menjadi kebutuhan utama Generasi Z pada era digital saat ini.

Tabel 3 Komparasi pendekatan psikologi kontemporer dan spiritualitas Islam dalam model integratif

Dimensi	Pendekatan psikologi modern	Nilai-nilai keislaman	Titik integrasi (ICBT)
---------	-----------------------------	-----------------------	------------------------

Kognitif Pola pikir	CBT: restrukturisasi pikiran negatif menjadi pikiran adaptif dan realistis	Al-Qur'an mendorong berpikir rasional, refleksi diri, dan optimisme (<i>busnuzan</i>)	Restrukturisasi kognitif berbasis nilai Islam; mengganti pikiran negatif dengan <i>tawakkal</i>
Emosional Regulasi perasaan	<i>Emotional regulation; distress tolerance (DBT);</i> pengelolaan stress	Sabar sebagai pengendalian emosi; dzikir sebagai regulasi afeksi spiritual	Intervensi sabar-based <i>emotional regulation</i> ; dzikir sebagai teknik <i>grounding</i>
Spiritual Makna hidup	<i>Existential psychology; meaning-making; logo therapy (Frankl)</i>	Tujuan hidup sebagai ibadah kepada Allah; tazkiyatun nafs; muhasabah	Integrasi tujuan hidup islami dalam konseling; spiritualitas sebagai sumber makna eksistensial
Positif Kesejahteraan	<i>Positive Psychology (Seligman):</i> kebahagiaan, rasa syukur, optimisme, flourishing	Syukur, ikhlas, <i>qana'ah</i> , keyakinan akan hikmah di balik setiap peristiwa	<i>Gratitude journal</i> berbasis syukur; membangun <i>flourishing</i> melalui lensa keislaman
Sosial Hubungan & komunitas	<i>Community Psychology; social support theory; group therapy</i>	Ukhuwah Islamiyah; dukungan komunitas masjid dan lembaga keagamaan	Kelompok pendampingan berbasis masjid; komunitas sebaya Muslim yang saling mendukung

Sumber: Sintesis Beck et al. (1979), Seligman (2011), Koenig (2012), Haddad et al. (2021)

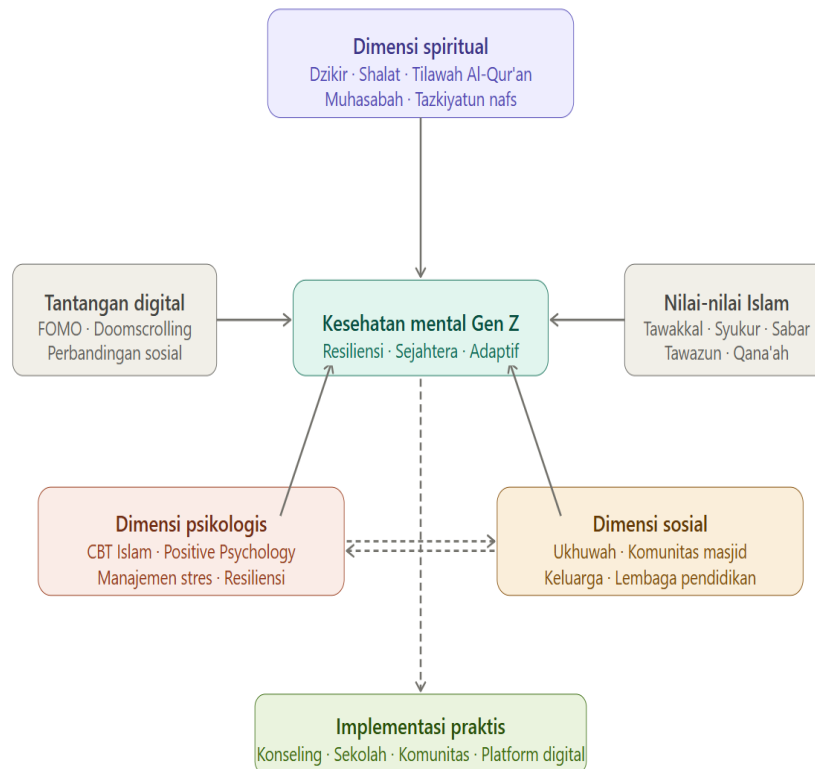
Model Integratif Nilai-Nilai Keislaman dalam Revitalisasi Kesehatan Mental

Model integratif yang ditawarkan dalam penelitian ini dibangun berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu dimensi spiritual, psikologis, dan sosial (Koenig: 15-25). Ketiga dimensi tersebut dirancang untuk saling melengkapi dalam membentuk sistem kesehatan mental yang komprehensif dan berkelanjutan. Pendekatan ini berangkat dari pemahaman bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritual dan lingkungan sosial individu.

Pada dimensi spiritual, praktik ibadah seperti shalat, dzikir, tilawah Al-Qur'an, doa, dan muhasabah berfungsi sebagai sarana membangun ketenangan jiwa dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Aktivitas spiritual tersebut mampu memberikan rasa aman, harapan, dan makna hidup yang lebih mendalam sehingga membantu individu menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dimensi psikologis diwujudkan melalui penerapan berbagai strategi pengembangan diri seperti manajemen stres, pengendalian emosi, peningkatan resiliensi, dan pembentukan pola pikir positif (Haddad, Waqas, dan Suleman: 2280-2290). Strategi tersebut dipadukan dengan nilai-nilai keislaman sehingga menghasilkan pendekatan yang tidak hanya efektif secara ilmiah, tetapi juga sesuai dengan kebutuhan spiritual Generasi Z Muslim. Sementara itu, dimensi sosial diwujudkan melalui penguatan peran keluarga, komunitas, lembaga pendidikan, dan organisasi keagamaan. Dukungan sosial yang kuat terbukti mampu

mengurangi rasa kesepian, meningkatkan rasa memiliki, serta membantu individu memperoleh bantuan ketika menghadapi berbagai persoalan psikologis. Oleh karena itu, dimensi sosial menjadi elemen penting dalam keberhasilan model integratif yang diusulkan.



Gambar 1. Diagram Model integratif kesehatan mental generasi z berbasis nilai keislaman

Strategi Implementasi Model Integratif bagi Generasi Z Muslim

Implementasi model integratif memerlukan sinergi antara berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, perguruan tinggi, komunitas keagamaan, maupun pemerintah. Kolaborasi tersebut penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental sekaligus memperkuat nilai-nilai spiritual di kalangan generasi muda (Nurhayati dan Purwandari: 52-58). Dalam lingkungan keluarga, orang tua memiliki peran sebagai pendidik pertama yang membentuk karakter dan kesehatan psikologis anak. Komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, serta pembiasaan nilai-nilai keagamaan sejak dini dapat menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan mental Generasi Z.

Lembaga pendidikan juga perlu mengembangkan program kesehatan mental yang terintegrasi dengan pendidikan karakter dan nilai-nilai keislaman. Program konseling, pelatihan manajemen stres, kajian keislaman, serta pendampingan psikologis dapat menjadi sarana untuk membantu peserta didik menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern secara lebih sehat. Di era digital, teknologi seharusnya tidak hanya dipandang sebagai sumber masalah, tetapi juga sebagai sarana solusi. Pemanfaatan media sosial untuk edukasi kesehatan mental, dakwah kreatif, komunitas pendampingan daring, serta penyebaran konten positif dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z secara berkelanjutan. Dengan demikian, teknologi dapat berfungsi sebagai instrumen pemberdayaan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual generasi muda Muslim.

Discussion

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan Generasi Z, namun di saat yang sama juga memunculkan berbagai tantangan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, krisis identitas, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Intensitas penggunaan media sosial, fenomena FOMO, *doomscrolling*, serta tekanan sosial daring menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis semata, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual dan sosial sebagai bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan mental Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental di era digital membutuhkan solusi yang holistik, relevan, dan berkelanjutan.

Islam memiliki berbagai nilai dan ajaran yang dapat menjadi sumber daya psikologis dalam membangun ketahanan mental generasi muda. Konsep *tazkiyatun nafs*, *tawazun*, *tawakkul*, *dzikir*, *shalat*, dan *tilawah Al-Qur'an* terbukti mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat kontrol diri, serta meningkatkan makna hidup seseorang. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembinaan jiwa yang mendukung kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, spiritualitas Islam dapat menjadi fondasi penting dalam menghadapi tekanan dan kompleksitas kehidupan digital yang semakin dinamis.

Integrasi antara nilai-nilai keislaman dan pendekatan psikologi kontemporer merupakan langkah strategis dalam menjawab kebutuhan kesehatan mental Generasi Z. Pendekatan seperti *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi psikologis modern dan nilai religius dapat memberikan hasil yang lebih efektif bagi individu Muslim. Model integratif yang memadukan aspek spiritual, psikologis, dan sosial memungkinkan terciptanya proses pemulihan dan penguatan mental yang lebih komprehensif. Pendekatan ini juga mampu menjembatani kebutuhan generasi muda yang hidup di tengah perkembangan teknologi tanpa kehilangan identitas keislamannya.

Secara keseluruhan, model integratif nilai-nilai keislaman dalam revitalisasi kesehatan mental Generasi Z menawarkan solusi yang relevan dan aplikatif untuk menghadapi tantangan era digital. Melalui penguatan spiritualitas, pengembangan keterampilan psikologis, serta dukungan komunitas yang positif, Generasi Z dapat membangun resiliensi, kesejahteraan mental, dan identitas diri yang lebih kokoh. Model ini berpotensi menjadi landasan bagi pengembangan program kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam di lingkungan pendidikan, keluarga, komunitas, maupun lembaga layanan kesehatan. Dengan demikian, kesehatan mental Generasi Z dapat terjaga secara lebih optimal dan berkelanjutan. Bagi lembaga pendidikan, diperlukan upaya yang lebih serius dalam mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental dengan pembinaan nilai-nilai keislaman melalui kurikulum, kegiatan pembelajaran, maupun program pengembangan karakter. Sekolah dan perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling yang tidak hanya berorientasi pada pendekatan psikologis, tetapi juga memperhatikan kebutuhan spiritual peserta didik. Selain itu, edukasi mengenai penggunaan media digital yang sehat harus terus ditingkatkan agar Generasi Z mampu memanfaatkan teknologi secara bijak dan produktif. Dukungan lingkungan pendidikan yang positif akan menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan mental generasi muda.

Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan bahwa model integratif nilai-nilai keislaman merupakan pendekatan yang relevan dan komprehensif dalam revitalisasi kesehatan mental Generasi Z di era digital. Integrasi antara praktik spiritual Islam, seperti *shalat*, *dzikir*,

tilawah Al-Qur'an, tazkiyatun nafs, tawakkal, dan syukur, dengan pendekatan psikologi kontemporer, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Positive Psychology*, mampu membentuk kerangka konseptual yang holistik untuk meningkatkan resiliensi, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan adaptasi Generasi Z dalam menghadapi berbagai tekanan akibat penggunaan media digital. Selain memperkuat dimensi spiritual dan psikologis individu, model ini juga menegaskan pentingnya dukungan keluarga, lembaga pendidikan, komunitas, dan lingkungan sosial sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, model integratif ini berpotensi menjadi landasan konseptual sekaligus alternatif strategis dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman yang aplikatif, kontekstual, dan berkelanjutan bagi Generasi Z Muslim di era digital.

Contribution of Research

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian kesehatan mental Islam dengan menawarkan model integratif yang menghubungkan nilai-nilai keislaman dan pendekatan psikologi kontemporer dalam satu kerangka konseptual yang holistik untuk menjawab tantangan kesehatan mental Generasi Z di era digital. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya membahas spiritualitas Islam atau psikologi modern secara terpisah, penelitian ini mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial melalui praktik keagamaan, seperti shalat, dzikir, tilawah Al-Qur'an, tazkiyatun nafs, serta pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Positive Psychology*. Kontribusi tersebut tidak hanya memperkaya khazanah keilmuan psikologi Islam, tetapi juga memberikan dasar konseptual yang dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman di lingkungan keluarga, lembaga pendidikan, komunitas, maupun layanan konseling, sehingga lebih kontekstual, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan Generasi Z Muslim di era digital.

Limitation of Research

© pada penggunaan metode studi kepustakaan (*library research*), sehingga model integratif yang dikembangkan masih bersifat konseptual dan belum diuji secara empiris pada Generasi Z. Selain itu, kajian ini hanya didasarkan pada sintesis berbagai literatur yang relevan tanpa melibatkan data lapangan, sehingga efektivitas implementasi model dalam berbagai konteks sosial, budaya, dan pendidikan belum dapat dibuktikan secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melakukan pengujian empiris melalui pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods* untuk mengukur efektivitas model integratif ini dalam meningkatkan kesehatan mental Generasi Z di era digital.

Declaration of Conflict of Interest

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan dalam bentuk apa pun. Penelitian dilaksanakan secara independen tanpa adanya pengaruh atau kepentingan finansial, komersial, maupun pihak lain yang dapat memengaruhi proses penelitian dan hasil yang diperoleh. Seluruh penulis telah menyetujui isi naskah dan bertanggung jawab atas publikasi artikel ini.

Deklarasi Penggunaan AI

Penulis menyatakan bahwa teknologi kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) digunakan secara terbatas sebagai alat bantu dalam proses penyusunan naskah, seperti membantu perbaikan tata bahasa, penyempurnaan struktur kalimat, dan pengembangan ide.

Seluruh isi, analisis, interpretasi data, serta kesimpulan dalam artikel ini merupakan hasil pemikiran dan tanggung jawab penuh penulis. Penulis juga telah melakukan peninjauan, verifikasi, dan penyuntingan terhadap seluruh naskah untuk memastikan keakuratan, orisinalitas, dan integritas ilmiah artikel.

References

- Abdel-Khalek, A. M. (2011). *Religiosity, subjective well-being, and depression in Kuwaiti and American college students*. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 21(2), 95–110. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.5535>
- American Psychological Association. (2019). *Stress in America: Generation Z*. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- Badri, M. (2000). *Islam and alcoholism*. American Trust Publications.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Haddad, M., Waqas, A., & Suleman, A. H. (2021). *Islamic spirituality and mental health: A systematic review*. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2269–2290. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01256-3>
- Haidt, J., & Rausch, Z. (2023). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas): Kesehatan mental remaja Indonesia. Kemenkes RI.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. *ISRN Psychiatry*, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Nurhayati, S. R., & Purwandari, E. (2020). *Kesehatan mental remaja di era digital: Tantangan dan solusi berbasis nilai Islam*. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 45–60.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Subandi, M. A. (2013). *Sabar: A Javanese psychological concept*. *Culture & Psychology*, 17(2), 210–223. <https://doi.org/10.1177/1354067X11398681>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yusuf, S. (2004). *Mental hygiene: Terapi psikospiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Pustaka Bani Quraisy.