



MENGHADAPI TANTANGAN MENTAL *HEALTH GEN Z* MELALUI PENDEKATAN AYAT-AYAT AL-QURAN: INOVASI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Amanda Putri Widia¹, Sika Raemif Akbar², Muhammad Tisna Nugraha³, Nur Hamzah⁴

¹Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia

²Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia

³Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia

⁴Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia

Email: amandaputriwidia11@gmail.com

E-Issn: 3063-8313

Received: Oktober 2024

Accepted: January 2025

Published: February 2025

Abstract :

Generation Z faces various mental health challenges such as anxiety, depression and stress. In this context, an Islamic guidance and counseling approach based on the Koran offers an innovative solution. This article discusses the application of Al-Quranic verses in addressing Gen Z mental health issues and proposes an effective Qur'anic approach for Islamic counselors in their practice. This approach shows significant potential in helping Gen Z deal with psychological distress through a strong spiritual foundation. This research method uses the literature review method. The research results show that the Qur'anic approach to Islamic guidance and counseling provides a holistic solution to the mental health challenges faced by Gen Z. By combining spiritual teachings from the Koran, such as tawakkul and tafakkur, with modern psychological methods such as CBT, Islamic counselors can offer comprehensive and balanced support between mental and spiritual aspects.

Keywords: Gen Z, mental health, Islamic counseling

Abstrak :

Generasi Z menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Dalam konteks ini, pendekatan bimbingan dan konseling Islam berbasis Al-Quran menawarkan solusi inovatif. Artikel ini membahas penerapan ayat-ayat Al-Quran dalam menangani isu kesehatan mental Gen Z dan mengusulkan pendekatan Qur'ani yang efektif untuk konselor Islam dalam praktik mereka. Pendekatan ini menunjukkan potensi signifikan dalam membantu Gen Z menghadapi tekanan psikologis melalui landasan spiritual yang kuat. Metode penelitian ini menggunakan metode kajian Pustaka. Hasil penelitian menunjukkan pendekatan Qur'ani dalam bimbingan dan konseling Islam memberikan solusi yang holistik untuk tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Gen Z. Dengan menggabungkan ajaran spiritual dari Al-Quran, seperti *tawakkul* dan *tafakkur*, dengan metode psikologi modern seperti CBT, konselor Islam dapat menawarkan dukungan yang komprehensif dan seimbang antara aspek mental dan spiritual.

Kata Kunci : Gen Z, kesehatan mental, konseling Islam

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu paling signifikan yang dihadapi oleh Generasi Z (Gen Z), kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Sekar Arum et al., 2023). Gen Z adalah generasi pertama yang tumbuh dengan akses tanpa batas ke dunia digital dan media sosial (Muhammad Fadillah et al., 2022). Meskipun teknologi menawarkan banyak manfaat, termasuk akses



cepat ke informasi dan sarana interaksi global, dampaknya terhadap kesehatan mental cukup serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Gen Z mengalami peningkatan signifikan dalam kasus kecemasan, depresi, serta gangguan mental lainnya, sebagian besar akibat tekanan dari media sosial, tuntutan akademik, dan lingkungan sosial yang semakin kompetitif (Muarif & Munir, 2019).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), masalah kesehatan mental kini menjadi salah satu faktor risiko utama bagi kesejahteraan remaja dan dewasa muda di seluruh dunia (Thursina Fazrian, 2023). Diperkirakan bahwa lebih dari 10% anak-anak dan remaja di seluruh dunia menderita gangguan mental, dan kebanyakan dari mereka mengalami kecemasan, depresi, atau stres terkait dengan perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Di Indonesia sendiri, data dari *Riskesdas* (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di kalangan penduduk usia 15 tahun ke atas, termasuk Gen Z, mengalami peningkatan hingga mencapai 9,8% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya sekitar 6% (Gunawan et al., 2022).

Dengan demikian, mengintegrasikan pendekatan AlQuran dalam bimbingan dan konseling Islam menawarkan alternatif yang inovatif dan relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan Gen Z. Nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh Al-Quran dapat berfungsi sebagai dasar yang kuat bagi konselor Islam untuk mendukung individu menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami. Kombinasi antara pendekatan psikologi modern dan bimbingan Qur'ani menciptakan keseimbangan yang holistik, yang tidak hanya menangani gejala mental tetapi juga memperkuat aspek spiritual sebagai pondasi bagi pemulihan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis literatur yang relevan tentang kesehatan mental Gen Z serta penerapan nilai-nilai Al-Quran dalam bimbingan dan konseling Islam (Gunawan et al., 2022).

Sumber data yang digunakan meliputi buku akademik, artikel jurnal ilmiah. Selain itu, penelitian ini juga mengacu pada tafsir Al-Quran dan literatur Islam yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling.

Data dikumpulkan melalui studi dokumen dengan membaca dan menganalisis isi berbagai literatur yang telah dikumpulkan. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tiga tahap utama: reduksi data untuk memilih informasi yang relevan, penyajian data dalam bentuk deskripsi sistematis, serta penarikan kesimpulan untuk memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z serta peran bimbingan Qur'ani dalam mengatasinya.

Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor penyebab masalah kesehatan mental Gen Z, pendekatan psikologi modern dalam penanganan gangguan

mental, konsep bimbingan dan konseling Islam berbasis Al-Quran, serta integrasi antara psikologi modern dan bimbingan Qur'ani. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi akademisi, praktisi bimbingan dan konseling Islam, serta pemangku kebijakan dalam meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan Kesehatan Mental Gen Z

Generasi Z (Gen Z), yang lahir di era kemajuan teknologi dan globalisasi, menghadapi tantangan kesehatan mental yang berbeda dari generasi sebelumnya (Kristyowati & Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manado, 2021). Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh Gen Z adalah dampak dari penggunaan teknologi digital, khususnya media sosial (Sujoko et al., 2023). Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan Gen Z, yang memengaruhi cara mereka berinteraksi, belajar, dan memahami dunia. Meskipun media sosial memberikan manfaat dalam memudahkan komunikasi dan akses informasi, penggunaannya yang berlebihan juga membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkorelasi erat dengan tingginya angka kecemasan, depresi, dan perasaan terisolasi di kalangan remaja dan dewasa muda (Susanto et al., 2022). Studi ini menemukan bahwa mereka yang menghabiskan lebih banyak waktu di platform seperti Instagram, Twitter, atau Facebook, cenderung mengalami perbandingan sosial negatif yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Media sosial sering kali menampilkan kehidupan ideal yang tidak realistik, sehingga individu merasa kurang berharga ketika membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Selain itu, media sosial juga sering menjadi sumber tekanan sosial, di mana individu merasa harus selalu memperlihatkan pencapaian atau aspek kehidupan yang "sempurna" agar diterima oleh lingkungannya. Ini dapat memicu perasaan stres, terutama ketika ekspektasi sosial tersebut tidak sesuai dengan realitas yang dialami oleh individu. Dalam konteks ini, Gen Z menghadapi tekanan yang jauh lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya, karena mereka selalu terkoneksi dengan dunia digital dan terus-menerus terpapar oleh standar kehidupan yang tidak realistik (Mareta, 2018).

Tidak hanya media sosial, tetapi juga tekanan akademik turut memainkan peran besar dalam mempengaruhi kesehatan mental Gen Z. Prasetya menemukan bahwa beban akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi menjadi sumber utama stres di kalangan mahasiswa di Indonesia (Prasetya & Alkadri Kusalendra Siharis, 2023).

Sistem pendidikan yang kompetitif, tuntutan untuk selalu berprestasi, serta tekanan dari keluarga dan masyarakat agar sukses secara akademik,

menciptakan situasi di mana banyak mahasiswa merasa kewalahan dan cemas. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada dilema untuk memenuhi harapan akademik yang tinggi sambil mencoba menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosial mereka. Hal ini menyebabkan munculnya gejala stres kronis, kecemasan berlebihan, bahkan depresi.

Perubahan pola interaksi sosial juga menjadi faktor signifikan dalam meningkatnya tantangan kesehatan mental di kalangan Gen Z. Di tengah kemajuan teknologi dan digitalisasi, hubungan sosial yang dulunya terjalin melalui interaksi tatap muka kini semakin tergantikan oleh komunikasi virtual. Meskipun komunikasi daring mempermudah hubungan jarak jauh, hilangnya kedekatan emosional dalam interaksi langsung dapat menyebabkan perasaan terasing dan terisolasi. Sebuah penelitian oleh Alamsyah menemukan bahwa meskipun Gen Z lebih sering terhubung secara digital, mereka juga cenderung merasa lebih terisolasi secara emosional dan sosial. Rasa kesepian ini menjadi salah satu faktor yang memicu gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan social (Alamsyah, 2023).

Selain tekanan sosial dan akademik, Gen Z juga dihadapkan pada ketidakpastian ekonomi dan masa depan, yang menambah beban mental mereka. Kondisi ekonomi global yang fluktuatif, ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan yang layak, serta ekspektasi masyarakat tentang kesuksesan finansial, memberikan tekanan tambahan bagi mereka yang baru memasuki dunia kerja atau yang sedang mempersiapkan diri untuk karier masa depan. Ini membuat banyak individu Gen Z merasa cemas tentang masa depan mereka, baik dari segi profesional maupun personal. Sebuah survei oleh *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 90% Gen Z di Amerika Serikat merasa tertekan oleh berbagai masalah sosial dan ekonomi, seperti perubahan iklim, ketidakadilan sosial, dan ketidakstabilan ekonomi, yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka gangguan mental di generasi ini (Supratiknya, 2023).

Pendekatan Al-Quran Dalam Kesehatan Mental

Al-Quran memiliki berbagai pesan spiritual yang relevan dan dapat menjadi panduan dalam menghadapi tekanan mental. Salah satu ayat yang sering menjadi rujukan dalam konteks ini adalah Surah AlInsyirah 94:6, yang berbunyi: "*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*" Ayat ini menawarkan pesan harapan bagi individu yang tengah mengalami tekanan atau kesulitan. Ayat ini mengingatkan bahwa setiap cobaan yang dihadapi akan diikuti oleh kemudahan, memberikan dorongan optimisme di tengah tantangan yang berat (Abdullah et al., 2023).

Selain itu, konsep penerimaan dan *tawakkul* (berserah diri kepada Allah) juga merupakan ajaran penting dalam Islam yang dapat membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan. Dalam Surah AlBaqarah 286, Allah berfirman: "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*" Ayat ini menekankan bahwa setiap ujian yang dihadapi oleh

individu sudah disesuaikan dengan kemampuannya, yang memberi keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi cobaan tersebut. Prinsip ini mengajarkan pentingnya percaya kepada kebijaksanaan Allah dan menyerahkan hasil akhir kepadaNya setelah berusaha sebaik mungkin.

Dalam bimbingan dan konseling Islam, konselor sering memanfaatkan ayat-ayat seperti ini untuk membantu individu yang sedang mengalami tekanan mental. Dengan mendekatkan diri kepada Allah dan menguatkan aspek spiritual, individu diajak untuk melepaskan kekhawatiran yang berlebihan dan fokus pada upaya serta doa. Penguatan spiritual melalui bimbingan Qur'ani ini bukan hanya memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga membantu individu dalam menemukan makna di balik cobaan yang mereka hadapi.

Inovasi Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam

Pendekatan Qur'ani dalam bimbingan dan konseling telah diakui sebagai inovasi yang signifikan dalam menangani masalah kesehatan mental, terutama dalam konteks umat Islam. Pendekatan ini menawarkan solusi yang holistik dengan menggabungkan dimensi spiritual dan psikologis, yang memungkinkan individu untuk tidak hanya mengatasi gejala-gejala gangguan mental, tetapi juga memperkuat aspek spiritual mereka. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tekanan, bimbingan dan konseling Islam muncul sebagai alternatif yang relevan dan inovatif (Yusuf, 2017).

Salah satu bentuk inovasi dalam bimbingan Islam adalah penggabungan konsep-konsep Qur'ani, seperti *tafakkur* (merenungkan ciptaan Allah) dan *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), dengan teknik-teknik psikologi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). *Tafakkur* adalah proses kontemplasi atau perenungan mendalam yang dianjurkan dalam Al-Quran, di mana individu diajak untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta dan melihat hikmah di balik setiap peristiwa dalam hidup mereka. Dalam konteks konseling, *tafakkur* dapat membantu individu dalam mengembangkan pemahaman yang lebih luas tentang kehidupan dan peran mereka di dalamnya, sehingga mampu menghadapi masalah mental dengan cara yang lebih tenang dan terarah.

Sementara itu, *tawakkul* adalah sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dalam konseling Islam, individu diajarkan bahwa meskipun mereka menghadapi berbagai tantangan mental dan emosional, pada akhirnya mereka harus mempercayakan hasilnya kepada kehendak Allah. Hal ini memberikan rasa aman dan ketenangan, serta membantu individu mengurangi kecemasan dan stres akibat kekhawatiran yang berlebihan. Ketika dikombinasikan dengan teknik CBT, yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, *tawakkul* dapat membantu individu memproses stres dan kecemasan dengan cara yang lebih sistematis dan terarah.

CBT dalam pendekatan Islam melibatkan penggantian pemikiran yang tidak rasional atau negatif dengan pemikiran yang berdasarkan

ajaran agama dan nilai-nilai spiritual. Misalnya, dalam menghadapi perasaan tidak berharga atau depresi, konselor dapat menggunakan ayat-ayat AlQuran yang menekankan betapa berharga setiap individu di mata Allah. Ini memberikan perspektif baru yang lebih positif bagi klien, yang tidak hanya berfungsi sebagai terapi mental tetapi juga spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman menunjukkan bahwa penggabungan konsep *tawakkul* dengan CBT dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja Muslim. Studi ini menemukan bahwa remaja yang menjalani sesi konseling yang mengkombinasikan teknik-teknik ini menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan emosional dan spiritual mereka. Hal ini dikarenakan mereka tidak hanya dibantu untuk mengatasi masalah mental secara rasional, tetapi juga diarahkan untuk bersandar pada kekuatan iman dan kepercayaan kepada Allah, yang memberikan ketenangan batin.

Selain itu, pendekatan Qur'ani dalam bimbingan dan konseling Islam juga relevan untuk membantu individu mengembangkan ketahanan mental melalui praktik spiritual seperti *dzikir* (mengingat Allah) dan doa. Dalam Surah Ar-Ra'd 28, Al-Quran menegaskan, "Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini digunakan sebagai salah satu landasan utama dalam bimbingan Islam untuk membantu individu menemukan ketenangan di tengah tekanan hidup. *Dzikir* dan doa membantu individu memusatkan pikiran pada Allah, mengurangi fokus pada masalah duniawi yang sering menjadi sumber kecemasan dan stres. Dengan melakukan praktik spiritual ini secara rutin, individu dapat merasakan ketenangan batin yang mendalam, yang sangat bermanfaat dalam mengatasi tekanan mental.

Dengan semakin berkembangnya metode konseling Islam ini, bimbingan Qur'ani dapat menjadi solusi inovatif yang tidak hanya mengatasi masalah kesehatan mental dari sisi psikologis, tetapi juga memberikan solusi spiritual yang kuat. Dalam dunia yang terus berubah dengan cepat, pendekatan yang menggabungkan metode psikologi modern dengan ajaran Qur'ani memiliki potensi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan holistik dalam menangani tekanan mental.

Inovasi ini juga sangat relevan di kalangan generasi muda Muslim yang seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan modern dengan nilai-nilai spiritual mereka.

Dengan mengintegrasikan teknik-teknik seperti *tafakkur*, *tawakkul*, *dzikir*, dan CBT yang disesuaikan dengan ajaran Islam, bimbingan Islam dapat menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menangani gangguan mental. Ini memungkinkan individu untuk tidak hanya pulih dari masalah psikologis mereka tetapi juga tumbuh secara spiritual, menjadikan mereka lebih kuat dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

KESIMPULAN

Pendekatan Qur'ani dalam bimbingan dan konseling Islam memberikan solusi yang holistik untuk tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Gen Z. Dengan menggabungkan ajaran spiritual dari Al-Quran, seperti *tawakkul* dan *tafakkur*, dengan metode psikologi modern seperti CBT, konselor Islam dapat menawarkan dukungan yang komprehensif dan seimbang antara aspek mental dan spiritual. Inovasi ini tidak hanya membantu mengatasi gejala gangguan mental, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual individu. Pengembangan lebih lanjut dalam pendekatan ini penting untuk menghadirkan manfaat yang lebih luas dan berkelanjutan bagi generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F., Uyuni, B., & Adnan, M. (2023). TANTANGAN DAN PELUANG PENDIDIKAN QURAN DI KOTA BESAR. *Spektra: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(1). <https://doi.org/10.34005/spektra.v4i1.3097>
- Alamsyah, A. (2023). Tirani Kebahagiaan dan Media Sosial: Sebuah Kajian Media dan Politik. *Jurnal Politik Profetik*, 11(1). <https://doi.org/10.24252/profetik.v11i1a6>
- Gunawan, I. A. N., S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Kristyowati, Y., & Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manado, Mt. (2021). GENERASI "Z" DAN STRATEGI MELAYANINYA. 02(1). <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3d7s>
- Mareta, M. (2018). PENDIDIKAN HUMANIS DALAM KELUARGA (Konstruksi Pola Asuh Orang Tua dalam Mempersiapkan Generasi Masa Depan). *Jurnal Dawwam*, 11(2).
- Muarif, A. S., & Munir, M. (2019). Tawaran: Layanan Konseling Berbasis Meditasi dalam Mengurangi Stres pada Generasi Millenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1). <https://doi.org/10.29080/jbki.2019.9.1.68-90>
- Muhammad Fadillah, Aulia Nurbalqis, & Lia Agustina. (2022). PENGARUH KONTEN DIGITAL TERHADAP GENERASI Z DALAM PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL DAN DIGITAL NATIVE DI KOTA TANJUNGPINANG. *Al Yazidiy Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(2). <https://doi.org/10.55606/ay.v4i2.29>
- Prasetya, M. H. A., & Alkadri Kusalendra Siharis. (2023). PENGARUH MOTIVASI KERJA, MANAJEMEN WAKTU, DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA PERKERJA PARUH WAKTU YANG BERSTATUS MAHASISWA DI MAGELANG. *JURNAL EKONOMI KREATIF DAN MANAJEMEN BISNIS DIGITAL*, 1(3). <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Sujoko, A., Prianti, D. D., Wahyudi, D., & ... (2023). Literasi Media Digital bagi As-Sulthan Journal Of Education (ASJE) <https://ojs.sulthan.ac.id/index.php/asje>

- Gen-Z di MAN 1 Kota Malang: Digital Media Literacy for Gen-Z in Islamic Elementary School 1 Malang City. *Pengabdian Kepada*
- Supratiknya, A. (2023). Dari Psikologi Kritis dan Psikologi Kultural-historis ke Psikologi Berhampiran Budaya. In *Retorik: Jurnal Ilmu Humaniora* (Vol. 11, Issue 1).
- Susanto, J., Makhfudli, M., Ubudiyah, M., & ... (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Psikologis dan Stigma pada Masa Pandemi Covid-19. *FORIKES" (Journal of ..., 13(November).*
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science, 1(01).*
- Yusuf, M. J. (2017). METODE IQRA™: KAJIAN INOVASI PEMBELAJARAN AL-QURÂMAN. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 3(2).*
<https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3097>