



Peran Teologi Islam dalam Resiliensi Kesehatan Mental Remaja Generasi Z

Tika Putri Yasmin^{1*}, Joni Harnedi², Irhas³

^{1,2} UIN Imam Bonjol, Padang, Indonesia, ³ IAIN Takengon, Takengon, Indonesia

e-mail: tikayasmin035@gmail.com, joniharnedi@uinib.ac.id, irhas@iaintakengon.ac.id

*Corresponding Author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 27 Jun 2025 Direvisi: 24 Des 2025 Disetujui: 26 Des 2025 Kata Kunci: Teologi Islam; Gen Z; Kesehatan Mental; Spiritualitas; Terapi Islami.	Kesehatan mental remaja Generasi Z (Gen Z) mengalami tekanan serius akibat perkembangan teknologi, disrupsi nilai akibat globalisasi, serta dampak pandemi COVID-19. Fenomena ini ditandai oleh meningkatnya gejala kecemasan, stres, dan depresi yang kerap tidak ditangani secara holistik. Artikel ini mengkaji potensi teologi Islam sebagai pendekatan integratif dalam penyembuhan kesehatan mental remaja Gen Z. Dengan menggunakan metode studi pustaka terhadap literatur tahun 2020–2025, ditemukan bahwa prinsip-prinsip Ilmu Kalam seperti tauhid, takdir, dan hikmah ujian memberi kerangka rasional-spiritual yang mendalam dalam memahami penderitaan dan membentuk ketahanan psikologis. Praktik-praktik zikir, tawakal, sabar, hingga terapi berbasis konseling Islami menunjukkan efektivitas signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Meski demikian, implementasi ilmu Kalam menghadapi tantangan seperti stigma sosial, keterbatasan bahasa teologis, dan minimnya platform digital yang ramah remaja. Oleh karena itu, strategi adaptif seperti digitalisasi konten teologi Islam, kolaborasi multidisipliner, serta penguatan riset intervensi menjadi penting.
Article History: Received: 27 Jun 2025 Revised: 24 Dec 2025 Accepted: 26 Dec 2025 Keywords: Islamic Theology; Gen Z; Mental Health; Spirituality; Islamic Therapy.	<i>The mental health of Generation Z adolescents is under serious pressure due to technological developments, value disruption from globalization, and the impact of the COVID-19 pandemic. This phenomenon is marked by increasing symptoms of anxiety, stress, and depression, which are often not addressed holistically. This article explores the potential of Islamic theology as an integrative approach to healing the mental health of Gen Z adolescents. Using a literature review method covering sources from 2020–2025, the study finds that Ilmu Kalam principles such as tawhid (divine oneness), qadar (destiny), and the wisdom behind trials provide a profound rational-spiritual framework for understanding suffering and fostering psychological resilience. Practices such as dhikr (remembrance of God), tawakkul (trust in God), patience, and Islamic counseling-based therapy show significant effectiveness in improving adolescents' mental well-being. However, the implementation of Ilmu Kalam faces challenges, including social stigma, the complexity of theological language, and a lack of youth-friendly digital platforms. Therefore, adaptive strategies such as the digitalization of Islamic theology content, multidisciplinary collaboration, and strengthened intervention research become crucial.</i>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja Gen Z menjadi perhatian serius sejak era digital dan pandemi COVID-19, di mana mereka menghadapi tekanan berupa FOMO, isolasi sosial, dan trauma, yang menyebabkan peningkatan kasus kecemasan, depresi, serta stres emosional (Murnitasari et al., 2024). Penelitian terbaru mengungkap bahwa Gen Z mahasiswa di Indonesia cenderung menggunakan strategi *Islamic coping* secara

intens dan ditemukan korelasi positif yang cukup kuat antara mekanisme koping ini dengan kemampuan mereka menghadapi *quarter-life crisis* secara emosional dan spiritual (Siti Zazak Soraya & Puspitasari, 2025).

Aktivitas religius seperti shalat berjamaah, zikir, dan pembelajaran teologis di pesantren juga terbukti menurunkan gejala depresi dan stres pada remaja selama masa pandemi (Nasution et al., 2024). Di sisi lain, studi mengenai *mindfulness* islami menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa saat menerapkan praktik spiritual berbasis kesadaran (Maryatun, Ekawati, Wahyuni, Indarwati, & Mawardi, 2023).

Dalam konteks ini, teologi Islam menawarkan pendekatan komprehensif yang memadukan akal dan wahyu untuk memperkuat koping religius. Prinsip-prinsip seperti tawakal, hikmah ujian, dan ketetapan ilahi dapat membantu remaja Gen Z mengembangkan ketahanan mental, makna hidup, dan pengendalian emosi yang lebih baik (Widia, Akbar, & Nugraha, 2025).

Wahyu al-Quran sendiri menyebutkan dirinya dalam banyak ayat sebagai *syifa'* (penyembuh) (Q.S. 10:57; Q.S. 41:44; Q.S. 17:82). Keberadaannya sebagai penyembuh tersebut diyakini dalam hal penyakit fisik dan nonfisik. Di antara penyakit nonfisik adalah gangguan dalam kesehatan mental. Mendengarkan al-Quran sebagai salah satu upaya spiritual yang dapat dilakukan oleh setiap orang tanpa membedakan orang yang bisa membaca al-Quran atau tidak bisa membaca. Menggunakan pendekatan spiritual sebagai upaya penyembuhan mental bagi remaja mungkin masih kalah populer dibanding pendekatan psikologis melalui terapi atau pemberian obat-obatan secara medis untuk menurunkan depresi dan penyakit mental lainnya. Namun, integrasi spiritual dan psikologis dalam penanganan kesehatan mental remaja menjadi alternatif solusi ketika lambatnya pemulihan kesehatan mental melalui pendekatan psikologis semata (Irhas, 2025).

Berangkat dari fenomena tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis sejauh mana teologi Islam dapat menjadi metode penyembuhan mental (*mental health*) bagi remaja Gen Z. Fokus kajian meliputi bagaimana argumentasi teologis dapat memperkuat koping remaja secara spiritual, kognitif, dan emosional, serta memberikan panduan praktis intervensi berbasis keilmuan yang relevan dengan tantangan mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Metode ini bertujuan untuk menelaah dan menganalisis berbagai literatur yang relevan dengan tema teologi Islam, ilmu kalam, kesehatan mental, dan karakteristik psikologis remaja Gen Z. Studi pustaka dilakukan dengan mengkaji sumber-sumber sekunder berupa buku-buku teologi Islam klasik maupun kontemporer, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel akademik, laporan penelitian, serta sumber digital terpercaya yang membahas isu kesehatan mental dalam perspektif keislaman. Pendekatan ini dianggap sesuai karena memungkinkan peneliti untuk membangun kerangka teoritis yang kuat dan komprehensif berdasarkan hasil kajian para ahli sebelumnya.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik penelusuran sistematis terhadap sumber-sumber ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir, baik cetak maupun digital, melalui *platform* seperti Google Scholar, ResearchGate, Sinta, dan DOAJ. Data-data yang dikumpulkan kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa tema kunci, seperti konsep dasar teologi Islam, prinsip koping spiritual dalam Islam, tantangan *mental health* remaja Gen Z, serta hubungan antara akidah dan keseimbangan emosional. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*), yaitu menginterpretasi isi literatur secara kritis dan tematis untuk menemukan pola, kecenderungan, dan kesimpulan yang mendukung argumentasi ilmiah dalam artikel ini.

Melalui pendekatan ini diperoleh pemahaman mendalam tentang bagaimana konsep-konsep dalam teologi Islam dapat digunakan sebagai pendekatan spiritual dan rasional dalam merespons tantangan psikologis yang dihadapi oleh remaja Gen Z. Selain itu juga didapatkan relevansinya dengan kondisi sosial keagamaan saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja Gen Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dari generasi sebelumnya. Mereka tumbuh di tengah arus informasi yang deras, tekanan media sosial, serta krisis nilai akibat globalisasi dan individualisme. Data WHO menyebutkan bahwa lebih dari 13% remaja secara global mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kecemasan, depresi, dan stres sebagai gejala utama (World Health Organization, 2020).

Remaja Gen Z menghadapi tekanan psikologis tinggi akibat teknologi digital, media sosial, dan disorientasi nilai. Kajian Jais, Mohaiyuddin, Bistamam, Arip, & Othman (2024) menyimpulkan perlunya integrasi antara intervensi psikologis dan spiritual untuk kesehatan mental remaja. Sementara itu, studi

Rosmalina, Elrahman, Handayani, & Affendi (2023) menemukan bahwa pendidikan kesehatan mental berbasis Islam melalui rutinitas ibadah dan pengendalian diri meningkatkan kesejahteraan remaja di era digital. Kondisi ini menciptakan kebutuhan mendesak untuk pendekatan terapi yang tidak hanya medis dan psikologis, tetapi juga spiritual.

Fenomena tekanan mental yang dialami oleh remaja Gen Z bukan sekadar isu temporer melainkan refleksi dari krisis identitas, stigma, dan keresahan eksistensial pada masa transisi dewasa. Salah satu studi penting oleh Guntur, Putri Rahmadanty, & Ulfa (2022) mengungkap bahwa mahasiswa Gen Z di Pesantren Salafi masih tinggi mengalami stigma terkait kesehatan mental baik stigma sosial maupun stigma diri (*self-stigma*) median 40 dari skala maksimum yang berdampak pada rendahnya kesadaran untuk mencari intervensi profesional atau spiritual. Temuan ini menegaskan bahwa solusi terhadap tantangan mental Gen Z harus melibatkan pendekatan yang holistik: psikologis, spiritual, serta budaya keislaman.

Dalam konteks tersebut, ilmu kalam sebagai bagian dari teologi Islam tampil sebagai fondasi rasional-spiritual yang relevan. Cabang ilmu keislaman ini menggunakan pendekatan akal dan wahyu untuk menjawab isu-isu ketuhanan, manusia, dan realitas. Model transformasi spiritual seperti *takhalli*, *taballi*, dan *tajalli* dijelaskan oleh Salmarita & Kama (2022) memberi kerangka pembersihan jiwa, pengisian nilai Ilahi, hingga manifestasi cahaya Tuhan yang memperkuat moral dan ketahanan batin remaja muslim.

Lebih jauh, penelitian oleh S Z Soraya & Puspitasari (2024) menunjukkan bahwa strategi koping Islami (tawakal, sabar, tafakur) memberi efek signifikan dalam menurunkan gejala *quarter-life crisis* pada 398 mahasiswa Gen Z. Temuan mereka menunjukkan korelasi positif dan moderat antara coping Islami dan pengurangan kecemasan identitas serta stres transisi usia.

Selain aspek teori, intervensi praktis seperti zikir, salawat, dan *muraqabah* juga memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi. Misalnya, sebuah artikel di *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* (2024) melaporkan dua studi kasus remaja yang rutin membaca salawat *Nariyah* selama 21 hari hasilnya menurunkan kecemasan serta meningkatkan ketenangan batin. Ini menunjukkan nilai spiritual dalam praktik teologi Islam bukan hanya ritual, tetapi alat terapeutik bagi mental Gen Z. (Majidah & Lestari, 2024)

Lebih lanjut, penelitian kontemporer menunjukkan penerapan Kalam sebagai terapi psiko-spiritual pada remaja. Haris (2022) melakukan studi kasus pada tiga remaja perempuan yang menjalani psiko-spiritual terapi Islami. Mereka mengalami peningkatan dalam kesadaran diri, pencerahan spiritual, kepercayaan diri, dan ketekunan setelah menjalani rangkaian terapi menegaskan bahwa Kalam bukan hanya teologi abstrak, melainkan juga praktis dan terapeutik.

Selain itu, Afifah (2022) menyoroti ide "*Religious Mental Health*" sebagai perpaduan antara kesadaran jiwa (*nafsul muthmainnah*) dan teori psikologis modern. Dia menekankan praktik zikir, sabar, tawakal, dan *tazkiyah* sebagai intervensi spiritual yang penting untuk membangun ketenangan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup. Muzaki & Saputra (2022) juga mengusulkan "Konseling Islami" sebagai bentuk integrasi antara konseling religius dengan nilai-nilai teologis dalam membantu individu memahami diri sebagai makhluk ciptaan Allah. Sehingga krisis psikologis dapat dipandang dalam kerangka spiritual yang membangun. Studi kuantitatif lain (Mubarak & Karim, 2022) menunjukkan bahwa bimbingan mental-spiritual memberikan pengaruh positif kuat terhadap kesehatan mental remaja menunjukkan pentingnya teologi Islam dalam memperkuat kontrol diri, kedamaian batin, dan kesadaran spiritual.

Teologi Islam memfokuskan pemahaman keislaman pada aspek tauhid, yaitu keyakinan akan keesaan Tuhan. Daffani, Prayitno, Maliki, & Hafiz (2024) menemukan bahwa penguatan tauhid mampu menumbuhkan perasaan: dicintai, aman, dihargai, ingin tahu, dan ingin sukses yang menjadi fondasi kuat bagi stabilitas emosi dan mental. Dengan tauhid yang kokoh, seseorang mengalami kelegaan spiritual karena mengaitkan kembali eksistensi diri pada Sang Pencipta, mengurangi kecemasan dan rasa kosong eksistensial.

Selanjutnya, konsep takdir (*qadar*) mengajarkan bahwa segala peristiwa terutama ujian dan penderitaan memiliki hikmah dan bagian dari skema Ilahiyah. Studi Analisis Tawakal dalam al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental oleh Zubaidah & Ghofur (2023) menunjukkan praktik tawakal (penyerahan diri pada ketentuan Allah) merupakan kunci dalam mereduksi rasa cemas dan ketidakpastian. Remaja yang mempraktikkan tawakal menunjukkan efek psikologis seperti kedamaian batin dan daya tahan emosional yang meningkat. Hikmah dari ujian ini sangat terkait dengan teori kalam. Ketika penderitaan ditransformasikan sebagai sumber makna dan kesempatan pertumbuhan, bukan sekadar kesengsaraan, hal tersebut sejalan dengan praktik psikoterapi Islami yang mengedepankan *tazkiyah* (pemurnian diri). Artikel *Sufism and Mental Health* (Afiani & Haririe, 2023) mendukung ini: proses *dzikir*, *tafakkur*, dan *muraqabah* mampu menumbuhkan kemampuan regulasi emosional, mirip *mindfulness* yang efektif mengelola stres dan kecemasan.

Selain itu, teologi Islam mendorong keseimbangan antara akal dan ruh, memaknai penderitaan sebagai bagian dari struktur spiritual kehidupan. Ketika diintegrasikan dengan psikoterapi Islami, seperti zikir, *muraqabah*, dan konseling berbasis nilai. Ilmu kalam sebagai bagian dari teologi Islam tampil sebagai kerangka terapeutik yang holistik dan efektif.

1. Konseling Islami Berdasarkan Ilmu Kalam

Dalam konteks sekolah menengah, Mutiah, Atmaja, & Munir (2024) menjelaskan bagaimana Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) memanfaatkan prinsip teologi Islam yakni akal rasional dan wahyu ilahi untuk menangani tekanan mental siswa SMA. Mereka menggunakan pendekatan holistik: kombinasi bimbingan sosial, psikologis, dan spiritual, serta metode seperti zikir, doa, *tazkiyatun nafs*, dan penguatan nilai sabar dan tawakal. Hasilnya siswa mampu mengelola stres, kecemasan, dan insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa teologi Islam dapat dikonversi ke dalam konseling nyata yang membebaskan jiwa dari tekanan emosional.

2. Efektivitas Konseling Islami terhadap Kecemasan

Dalam *Prophetic Guidance and Counseling Journal* ditemukan ada laporan bahwa konseling Islami efektif menurunkan kecemasan di kalangan mahasiswa. Intervensi tersebut menyertakan dialog terapeutik berbasis Al-Qur'an dan Hadis, penguatan identitas spiritual, serta mekanisme coping rasional-ilahiyah semuanya berdasar pada kerangka Kalam. (Musslifah, Halimi, & Suryana, 2022)

3. Teknik Zikir dalam Konseling Berbasis Kalam

Jurnal Al-Ittizaan (2022) mengkaji penerapan teknik zikir dalam konseling kesehatan mental. Pendekatan ini mempraktikkan kesadaran hadir (present awareness) spiritual sejalan dengan praktik *muraqabah* yang menanamkan ketenangan batin. Zikir bukan sekadar ritual, tetapi juga alat regulasi emosi dan refleksi spiritual, selaras dengan inti Kalam yang rasional. (Maulida & Fauziah, 2022)

4. *Sufi-Healing* dan *Muraqabah*

Dalam praktik Sufi healing di Pondok Darul Afkar Klaten, Mustaufidah, Khikmawati, & Surahmat (2022) menekankan integrasi zikir, shalat, *muraqabah*, hingga proses pembersihan hati (*tazkiyah*), untuk meredakan kecemasan akibat penyakit fisik. Proses ini menegaskan bahwa nilai-nilai teologi dan konseling Islami dapat menyasar ketenangan psikologis dan spiritual dalam menangani keresahan modern.

5. Peran Pendampingan Konseling Islami terhadap Tekanan Media Sosial

Konseling Islami membantu remaja mengatasi tekanan media sosial sering kali penyebab stres dan isolasi. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai teologi (tauhid, sabar, tawakal) dalam proses konseling, remaja diajak berpikir rasional (akal) sekaligus spiritual saat menghadapi tekanan digital. (Riska & Fithriani, 2024)

Generasi Z hidup di era digital yang sangat cepat, di mana tekanan sosial, kecemasan akan masa depan, dan krisis makna hidup sangat nyata. Teologi Islam yang memadukan akal (*'aql*) dan wahyu (*naql*) berpotensi menjadi landasan spiritual-rasional yang efektif untuk menyembuhkan kondisi mental mereka. Namun, dalam praktiknya, teologi Islam menghadapi sejumlah tantangan dan strategi signifikan seperti berikut:

1. Stigma terhadap Gangguan Mental dalam Komunitas Muslim

Banyak remaja yang enggan mengakui atau mencari bantuan karena merasa “lemah iman”. Studi kualitatif dari Risdayatye & Rahmawati (2022) menekankan bahwa pendekatan agama berbasis dialog empatik yang menekankan bahwa teologi Islam dapat menjadi terapi spiritual, bukan hanya dogma mampu mengurangi stigma ini. Strateginya: pelatihan bagi pemuka agama agar mampu menyampaikan teologi dalam konteks kesehatan mental, bukan hanya ritual.

2. Bahasa Teologi yang Filosofis dan Abstrak

Teologi Islam seperti ilmu kalam sering menggunakan istilah yang berat dan tidak relevan bagi Gen Z. Penelitian Rahmatullah & Yusuf (2023) pada pendewasaan spiritual remaja menunjukkan bahwa ilmu Kalam harus dikemas ulang menjadi narasi sederhana dan alegoris. Strateginya: adaptasi ilmu Kalam ke dalam format digital seperti video pendek, *podcast*, atau infografis interaktif untuk menjangkau cara belajar Gen Z.

3. Minimnya Platform Digital Berbasis Teologi Islam

Meski Gen Z sangat bergantung pada media digital, belum banyak platform Islami yang menawarkan terapi spiritual berbasis teologi Islam. Penelitian (Kabir & Siam, 2024) menyarankan integrasi *journaling* spiritual, konsultasi virtual, dan komunitas online dalam aplikasi Islami. Strateginya: mengembangkan aplikasi yang menggabungkan praktik Kalam seperti refleksi *qadar* dan tauhid dengan fitur interaktif modern.

4. Kurangnya Kolaborasi Multidisipliner

Ilmu kalam baru berkembang di ranah kajian agama, belum merambah ranah psikologi dan teknologi. Studi (Suhaimi, 2023) mengungkapkan bahwa kombinasi ilmu agama, psikologi Islam, dan teknologi

menghasilkan pemahaman mental spiritual yang lebih lengkap. Strateginya: membentuk tim interdisipliner untuk mengembangkan modul terapi yang terukur dan dapat dievaluasi secara ilmiah.

5. Minimnya Riset Evaluatif Kalam sebagai Terapi

Studi longitudinal atau RCT yang menguji efektivitas ilmu kalam dalam meredam stres dan kecemasan masih sangat terbatas. Astuti (2022) dan Hamidah & Rosidah (2021) merekomendasikan studi lapangan yang dikombinasikan dengan ilmu kalam untuk memperkuat legitimasi ilmiah. Strateginya: melakukan penelitian di sekolah, pesantren, dan kampus untuk menguji peningkatan kesejahteraan mental melalui intervensi Kalam.

SIMPULAN

Kesehatan mental remaja Gen Z berada dalam kondisi krisis akibat kompleksitas zaman: tekanan media sosial, disorientasi nilai akibat globalisasi, dan lemahnya fondasi spiritual. Tingginya prevalensi gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi pada kelompok usia ini menuntut pendekatan terapi yang tidak hanya bersifat medis atau psikologis, tetapi juga integratif dan spiritual.

Teologi Islam yang memadukan rasionalitas (*'aql*) dan wahyu (*naql*) tampil sebagai pendekatan yang relevan dalam membangun kesadaran diri, stabilitas batin, serta pemaknaan hidup yang mendalam. Konsep-konsep dasar seperti tauhid, takdir, dan hikmah dalam ujian hidup memberikan landasan teologis yang mampu membentuk ketahanan mental dan spiritual remaja. Praktik-praktik seperti zikir, tawakal, sabar, dan *muraqabah*, ketika dikemas dalam model terapi psiko-spiritual, terbukti secara empiris menurunkan kecemasan, meningkatkan kesadaran diri, serta menguatkan identitas religius yang stabil.

Namun, implementasinya bukan tanpa tantangan. Mulai dari stigma terhadap gangguan mental, bahasa teologi Islam yang filosofis dan kurang komunikatif untuk remaja, hingga minimnya *platform* digital serta kurangnya sinergi dengan psikologi modern dan teknologi digital. Oleh karena itu, strategi efektif yang perlu dikembangkan mencakup: pelatihan bagi pemuka agama, reformulasi bahasa teologi dalam bentuk konten digital yang ringkas dan relevan, pengembangan aplikasi psiko-spiritual Islami, serta penguatan kolaborasi interdisipliner antara teolog, psikolog, dan pendidik.

Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa teologi Islam tidak hanya menjadi instrumen teoretis, tetapi juga memiliki potensi praktis sebagai pendekatan terapi holistik yang efektif bagi remaja Gen Z. Secara spesifik, Ilmu kalam bisa menjadi jembatan antara rasionalitas dan spiritualitas dalam menyembuhkan luka psikis dan membimbing remaja menuju kesehatan mental yang utuh serta bermakna. Oleh karena itu, revitalisasi ilmu kalam dalam dunia modern bukan hanya perlu, tetapi juga mendesak sebagai bagian dari ikhtiar membangun generasi yang tangguh secara spiritual dan mental di tengah derasnya gelombang zaman. Dalam konteks penyembuhan mental Gen Z, ilmu kalam tidak hanya dituntut dialogis, tapi juga menjadi teologi Islam yang humanis. Kemasan ilmu kalam harus bisa ditampilkan tidak hanya sekedar logika dengan perdebatan untuk pembuktian dalam rangka melawan keraguan tentang tauhid, tapi juga mampu menghayati dan merasakan keberadaan tauhid yang empatik dan kontekstual sehingga memberikan ketenangan dan menghilangkan kegelisahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, V. Z., & Haririe, M. R. (2023). Sufism and Mental Health. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1). <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i1.8716>
- Afifah, T. A. (2022). Religious Mental Health: A Shift to an Islamic Psychology. *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 10(2), 369–382. <https://doi.org/10.21274/kontem.2022.10.2.369-382>
- Astuti, P. (2022). Integration of Islamic Values in Therapy for Muslim Adolescents. *Iqtida: Journal of Da'wah*, 9(2), 110–120.
- Daffani, K. T., Prayitno, S. I., Maliki, M. F. I., & Hafiz, A. (2024). Penerapan Ilmu Tauhid pada Kesehatan Mental Manusia. *ARIMA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 129–137. <https://doi.org/10.62017/arima.v2i1.1764>
- Guntur, A., Putri Rahmadanty, I., & Ulfa, M. (2022). Mental Health Stigma Among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools. *Journal of Health Sciences*, 15(03), 283–290. <https://doi.org/10.33086/jhs.v15i03.2886>
- Hamidah, Rizka & Rosidah, Noneng. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*. 2. 26. 10.32832/pro-gcj.v2i1.5122.

- Haris, R. (2022). The Psycho-Spiritual Therapy On Mental Illness; An Islamic Approach. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 34–40. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i2.7403>
- Irhas. (2025). *Self-healing Qur'ani: Pendekatan Spiritual dan Psikologis dalam Pemulihan Mental Pecandu Game Online*. (N. A. Febriani & F. Ariani, Ed.). Tangerang Selatan: Lembaga Kajian Dialektika.
- Jais, S. M., Mohaiyuddin, N., Bistamam, M. N., Arip, M. A. S. M., & Othman, M. K. (2024). Adolescent Mental Health Interventions: A Review of Psychological and an Islamic Approach. *Global Journal Al-Thaqafah*, 14(1), 50–61.
- Kabir, M., & Siam, R. (2024). Islamic Lifestyle Applications: Meeting the Spiritual Needs of Modern Muslims. *ArXiv Preprint*.
- Majidah, A. M., & Lestari, S. (2024). Religious coping pada penghafal Al-Qur'an dalam menghadapi fase krisis seperempat baya. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2). <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.24990>
- Maryatun, Ekawati, R. A. N., Wahyuni, E. S., Indarwati, & Mawardi, F. (2023). *The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Students' Mental Health at Pot Covid-19 Pandemic: A Case Study in Indonesia*. Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-184-5_20
- Maulida, H., & Fauziah, R. R. (2022). Terapi Zikir sebagai Pendekatan Konseling Islami dalam Menangani Stres. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 87–97. <https://doi.org/10.24042/alittizaan.v5i1.11243>
- Mubarok, M. F., & Karim, A. (2022). Assessing the impact of Islamic spiritual guidance on mental health. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(2), 149–161. <https://doi.org/10.21580/jagc.0.0.0.14249>
- Murnitasari, A. M., Malika, K. P., W.P, L. A., Amalia, P., Rachmadyna, A., Elyasin, I., & Dewi, L. (2024). Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital di Panti Baitul Walad Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 183–191. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2089>
- Musslifah, Halimi, N., & Suryana, A. (2022). Konseling Islami Sebagai Solusi Kecemasan Mahasiswa. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 22–29. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i2.7404>
- Mustaufidah, A., Khikmawati, D., & Surahmat. (2022). Praktik Sufi Healing dalam Menangani Kecemasan di Pondok Darul Afkar Klaten. *At-Tajdid: Jurnal Studi Keislaman*, 11(2), 183–198. <https://doi.org/10.22219/attajdid.v11i2.19321>
- Mutiah, L., Atmaja, H. T., & Munir, M. (2024). Bimbingan dan Konseling Islam dalam Upaya Mengatasi Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Konseling Religi*, 15(1), 45–55. <https://doi.org/10.21043/jkr.v15i1.18354>
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2022). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Islamic Counseling Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., Adella, W. A., Muslim, G. Z., & Mental, K. (2024). KECEMASAN DAN DEPRESI DIKALANGAN GEN-Z BERAGAMA ISLAM, 7, 14556–14561.
- Rahmatullah, B., & Yusuf, M. (2023). Religiusitas dan kesehatan mental populasi dewasa muda Muslim di Indonesia. *MIND SET: Jurnal Psikologi*, 14(2), 45–59.
- Risdayatie, N., & Rahmawati, E. (2022). Pendekatan holistik Islam untuk krisis mental remaja. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 10(1), 55–70.
- Riska, D., & Fithriani, R. (2024). Peran Konseling Islami dalam Menghadapi Tekanan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Al-Hikmah: Bimbingan dan Konseling Islam*, 18(1), 110–120. <https://doi.org/10.24042/alhikmah.v18i1.16590>
- Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(1), 18–26. <https://doi.org/10.58418/ijeqq.v2i1.39>
- Salmarita, & Kama, M. (2022). Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Pendidikan Karakter pada Masa Modernisasi. *Jurnal Humantech*, 2(3).

- Soraya, Siti Zazak, & Puspitasari, R. N. (2025). Islamic coping stress and quarter-life crisis among generation Z college students. *Journal of Education and Learning*, 19(1), 287–293. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21382>
- Suhaimi, S. (2023). Gangguan jiwa dalam perspektif kesehatan mental Islam. *Jurnal Dakwah Risalah*, 24(1), 100–112.
- Widia, A. P., Akbar, S. R., & Nugraha, M. T. (2025). Menghadapi Tantangan Mental Health Gen Z Melalui Pendekatan Ayat-Ayat Al-Quran : Inovasi Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *As-Sultban Journal of Education*, 01(03), 632–639.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. *World Health Organization*, 1–120.
- Zubaidah, R., & Ghofur, A. (2023). Analisis Tawakal dalam al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ibda': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 19(1). <https://doi.org/10.55558/alihda.v19i1.189>