

## Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental Generasi-Z: Analisis Faktor Protektif dan Bentuk Intervensi

\*<sup>1</sup>Rara Novita Sari, <sup>2</sup>Nasrulloh

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
email: \*<sup>1</sup>[raranovitasari0@gmail.com](mailto:raranovitasari0@gmail.com), <sup>2</sup>[nasrullah@syariah.uin-malang.ac.id](mailto:nasrullah@syariah.uin-malang.ac.id)

### Abstract

Mental health is a major concern for Generation Z, who live under academic and social pressure and use technology intensively. Islamic spirituality offers an inner approach that is believed to provide peace and emotional stability. This article aims to examine the role of Islamic spirituality as a protective factor and form of intervention in improving the mental health of Generation Z. This study uses a qualitative method through a literature review, supplemented by interviews with several students as respondents. The results of the study show that spiritual practices such as prayer, remembrance of God, supplication, reading the Qur'an, and values such as patience, gratitude, and trust in God can reduce stress, overthinking, and anxiety. Spirituality also helps build resilience, self-awareness, and the ability to manage psychological pressure. These findings confirm that an Islamic spiritual approach can be an alternative intervention in maintaining the mental well-being of Generation Z amid the challenges of modern life.

**Keywords:** *Islamic Spirituality, Mental Health, Generation Z, Spiritual Intervention*

### Abstrak

Kesehatan mental menjadi perhatian besar bagi Generasi Z yang hidup dalam tekanan akademik, sosial, serta intensitas penggunaan teknologi yang tinggi. Spiritualitas Islam menawarkan pendekatan batiniah yang diyakini mampu memberikan ketenangan dan stabilitas emosional. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran spiritualitas Islam sebagai faktor protektif dan bentuk intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi literatur yang diperkuat dengan wawancara terhadap beberapa mahasiswa sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, serta nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakkal dapat mengurangi stres, overthinking, dan kecemasan. Spiritualitas juga membantu membangun resiliensi, kesadaran diri, serta kemampuan mengelola tekanan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan spiritual Islam dapat menjadi alternatif intervensi dalam menjaga kesejahteraan mental Generasi Z di tengah tantangan kehidupan modern.

**Kata Kunci:** *Spiritualitas Islam, Kesehatan Mental, Generasi Z, Intervensi Spiritual*

## PENDAHULUAN

Generasi Z (lahir kira-kira antara akhir 1990-an hingga awal 2010-an) menghadapi tekanan psikologis yang sangat besar. Perubahan sosial, pendidikan, dan ekspos media sosial membuat generasi muda ini rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Di masa pandemi COVID-19, tekanan ini semakin intens, sehingga pemulihan kesehatan mental menjadi isu mendesak di kalangan mahasiswa dan remaja. Remaja Muslim tidak luput dari krisis kesehatan mental. Vulnerabilitas psikologis mereka diperparah oleh krisis identitas, beban akademik, dan pergeseran nilai tradisional ke modernitas. Studi dalam jurnal keperawatan jiwa menyebut bahwa remaja mengalami perubahan emosional yang tajam dan lebih rentan terhadap gangguan seperti depresi dan kecemasan (Suyatno et al., 2024).

Agama dapat menjadi landasan moral dan mental bagi remaja. Dalam penelitian *Peran Agama Terhadap Kesehatan Mental Remaja*, disebutkan bahwa nilai-nilai agama seperti sabar, ikhlas, dan rendah hati berkontribusi pada stabilisasi psikis remaja (Nurislamiah & Setyawati, 2024). Nilai-nilai tersebut memberikan pegangan batin yang membuat mereka lebih mampu menghadapi tekanan, mengelola perasaan, serta mempertahankan kondisi mental yang lebih seimbang.

Nilai-nilai spiritual Islam seperti *tawakkal* (kepercayaan kepada Allah), *dzikir* (mengingat Allah), dan syukur tidak hanya dimaknai sebagai ritual keagamaan semata, tetapi juga sebagai strategi coping religius yang mampu memperkuat ketahanan mental. Penelitian interdisipliner dari Asih, Sukino, dan Sukmawati menunjukkan bahwa spiritualitas Islam berfungsi sebagai faktor protektif dalam konteks psikologi klinis (Asih et al., 2025).

Al-Qur'an memberikan banyak ajaran terkait ketenangan jiwa. Nilai spiritual seperti *sabar*, *syukur*, dan *tawakkal* dalam Al-Qur'an dipandang relevan dalam membantu individu menghadapi krisis psikologis modern. Penelitian oleh Nurushshobah dan Fitra menegaskan bahwa prinsip-prinsip Qur'ani dapat digunakan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi (Nurushshobah & Fitra, 2025).

Banyak penelitian menekankan perlunya pendekatan holistik dalam

kesehatan mental Muslim, yakni menggabungkan aspek spiritual (agama) dengan pendekatan medis dan psikologis. Dalam artikel *Kesehatan Mental pada Remaja dalam Pandangan Islam*, Ramadhani, Andini, dan Maulida menyatakan bahwa intervensi kejiwaan harus mempertimbangkan nilai spiritual agar lebih menyeluruh (Ramadhani et al., 2023).

Psikologi sufistik atau tasawuf menawarkan model penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang sangat relevan dalam kesehatan mental. Praktik seperti *muraqabah* (pengawasan diri), *dzikir*, dan *muhasabah* (refleksi diri) dapat meningkatkan resiliensi mental. Penelitian oleh Zulfani dan Salsabilah menunjukkan bahwa psikologi tasawuf berpotensi besar sebagai sarana coping spiritual di era modern (Zulfani & Salsabilah, 2025).

Pandemi COVID-19 menyebabkan disrupsi besar dalam kesejahteraan mental mahasiswa. Sebuah studi di jurnal *Medika* menyatakan bahwa spiritualitas Islam memainkan peran penting dalam pemulihan mental mahasiswa pasca-COVID melalui praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an (Rahmayani et al., 2025). Sebagai faktor protektif, spiritualitas Islam tidak hanya mencegah gangguan mental, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis ketika tekanan muncul. Nilai seperti kepercayaan kepada Allah (iman), kesabaran, dan rasa syukur dianggap oleh banyak peneliti sebagai coping religius positif yang efektif (Asih et al., 2025).

Studi di *Window of Nursing Journal* menemukan bahwa kecerdasan emosional dan spiritualitas bersama-sama berkontribusi pada kesehatan mental mahasiswa Muslim. Faktor spiritual bukan hanya penguat iman, tetapi juga mendukung regulasi emosi (Suhermi et al., 2024). Generasi Z menghadapi permasalahan psikologis unik yang berbeda dari generasi sebelumnya. Dalam jurnal *Basha'ir*, Ifada dkk. mengidentifikasi stres karena media sosial (FoMO), kecemasan identitas, dan masalah eksistensial sebagai tantangan utama Gen Z, dan menawarkan solusi berbasis Al-Qur'an (Ifada1 et al., 2025).

Meskipun terapi konvensional (psikoterapi, konseling) banyak digunakan, pendekatan yang mengabaikan aspek spiritual sering kali kurang efektif bagi

sebagian generasi muda Muslim yang menjadikan agama sebagai inti identitas. Hal ini menciptakan celah dalam layanan kesehatan mental konvensional: kurangnya integrasi nilai-nilai agama. Walaupun banyak penelitian yang membahas spiritualitas Islam dan kesehatan mental secara konseptual, masih sedikit studi lapangan atau intervensi yang menguji bagaimana nilai-nilai Islam dapat diterapkan dalam program konseling, pendidikan, atau terapi bagi Gen Z.

Program intervensi yang menggabungkan spiritualitas Islam bisa menjadi strategi preventif dan kuratif. Misalnya, konseling berbasis nilai, pendidikan agama yang menanamkan nilai-nilai spiritual protektif, atau pelatihan zikir dan doa sebagai bagian dari workshop kesehatan mental. Komunitas masjid, pesantren, dan kelompok dakwah bisa menjadi ruang pendukung mental. Dukungan sosial keagamaan (religious social support) sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama saat generasi muda merasa terisolasi atau kehilangan arah. Namun, implementasi spiritual intervensi tidak tanpa tantangan. Ada kemungkinan misinterpretasi nilai agama, risiko ekstremisme, atau tekanan spiritual yang berlebihan jika intervensi tidak dirancang dengan bijak. Selain itu, hambatan akademis dan stigma terhadap masalah mental juga dapat menghalangi upaya integrasi spiritual.

Karena celah penelitian intervensi spiritual, penelitian kualitatif sangat penting untuk menggali pengalaman hidup Gen Z Muslim, bagaimana mereka memahami dan menginternalisasi nilai-nilai spiritual dalam menghadapi tekanan mental, dan bagaimana intervensi spiritual bisa dirancang sesuai konteks budaya mereka. Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi guru, konselor, dan pendidik Islam dalam merancang program pembinaan spiritual dan kesehatan mental. Hasil penelitian kualitatif dapat digunakan untuk membangun modul konseling berbasis nilai Islam atau pelatihan spiritualitas untuk remaja.

Integrasi spiritualitas Islam dalam kesehatan mental tidak hanya relevan bagi individu, tetapi juga bagi komunitas Muslim secara keseluruhan. Hal ini dapat memperkuat solidaritas komunitas, meningkatkan kepedulian terhadap isu mental, dan mendorong layanan keagamaan yang lebih inklusif dan empatik.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa spiritualitas Islam memiliki potensi besar sebagai faktor protektif dan intervensi dalam menjaga kesehatan mental generasi muda. Namun, potensi tersebut belum dieksplorasi secara mendalam melalui penelitian kualitatif dalam konteks Gen Z. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan ilmu, memberikan pemahaman praktis, dan mendukung pengembangan program kesehatan mental berbasis nilai Islam di kalangan remaja dan mahasiswa Muslim

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan dua teknik pengumpulan data, yaitu studi pustaka dan wawancara semi-terstruktur. Studi pustaka dilakukan dengan menelaah buku, artikel jurnal, dan laporan penelitian yang relevan dengan tema spiritualitas Islam dan kesehatan mental Generasi Z. Selain itu, peneliti mewawancarai beberapa responden yang dipilih secara purposive, yaitu mahasiswa Generasi Z yang memiliki pengalaman terkait kesehatan mental dan praktik spiritualitas. Data yang diperoleh dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, kemudian divalidasi menggunakan triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan temuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan Generasi Z umumnya merujuk pada kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara stabil. Informan menggambarkan kesehatan mental sebagai kondisi ketika seseorang mampu tetap tenang, berpikir jernih, dan menjalani aktivitas sehari-hari meski berada dalam tekanan. Pemaknaan ini menguatkan bahwa Generasi Z memahami kesehatan mental secara praktis dan fungsional.

Terkait permasalahan yang sering dialami, informan menyampaikan bahwa stres akademik, kesulitan mengatur waktu, overthinking, kecemasan, dan burnout merupakan kondisi yang banyak terjadi di lingkungan mereka. Tekanan tugas kuliah, tuntutan keluarga, serta distraksi media sosial menjadi faktor yang sering

memicu ketidakstabilan emosional. Kondisi ini berdampak pada kemampuan berpikir jernih, kenyamanan berinteraksi, hingga kelelahan mental berkepanjangan. Spiritualitas Islam dipahami informan sebagai hubungan batin yang mendalam dengan Allah, yang tidak hanya diwujudkan melalui ibadah wajib, tetapi juga melalui perilaku dan pola pikir yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Spiritualitas dianggap sebagai upaya menyempurnakan batin dan menghadirkan ketenangan melalui ibadah seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, serta menjaga sikap sehari-hari.

Dalam menghadapi stres dan tekanan psikologis, informan merasakan bahwa ibadah tertentu memberikan ketenangan yang signifikan. Shalat tahajud, dhuh, shalat wajib, dzikir, membaca murotal, hingga sekadar berwudhu disebut sebagai bentuk intervensi spiritual yang mampu menghadirkan ketenangan batin, kejernihan berpikir, dan rasa aman. Aktivitas ibadah tersebut memberikan ruang jeda yang membantu mengurangi tekanan mental. Selain itu, nilai-nilai spiritual seperti syukur, tawakkal, dan kesadaran diri dianggap mampu meredam ego, mengurangi kebiasaan membandingkan diri, serta memberikan perspektif baru ketika menghadapi masalah.

### **1. Pemaknaan Kesehatan Mental pada Generasi Z**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa Generasi Z memahami kesehatan mental sebagai kondisi ketika seseorang mampu mengelola emosi, mengatasi tekanan, serta tetap menjalankan aktivitas sehari-hari secara stabil tanpa kehilangan kendali atas pikiran maupun perilaku. Pemaknaan ini tidak hanya menggambarkan aspek psikologis seperti kestabilan emosi dan kemampuan mengatur stres, tetapi juga mencerminkan pemahaman intuitif mereka mengenai kesejahteraan batin secara menyeluruh. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental dipahami secara lebih komprehensif atau holistik, yaitu mencakup keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, spiritual, dan perilaku. Kesehatan mental tidak semata-mata berarti bebas dari gangguan, tetapi kondisi ketika hati (*qalb*) tetap tenang (*ithmi'nan*), pikiran jernih, serta perilaku terarah pada nilai-nilai kebaikan

yang memberikan kedamaian diri (Hamidah & Rosidah, 2021). Konsep ini menekankan bahwa gangguan mental sering berakar dari ketidakseimbangan antara hati, jiwa, dan akal, sehingga proses menjaga kesehatan mental harus melibatkan penjagaan hubungan dengan Allah, penguatan kontrol diri, serta latihan spiritual yang menumbuhkan kesadaran batin.

Dalam wawancara, beberapa responden menggambarkan kesehatan mental sebagai “ketenangan hati,” “tidak mudah panik,” atau “mampu berpikir jernih walau banyak tugas,” dan ini sejalan dengan prinsip psikologi Islam yang menempatkan ketenangan batin (*sakinah*) sebagai indikator penting kesehatan mental. Dengan demikian, pemaknaan kesehatan mental oleh Generasi Z tidak hanya bersifat fungsional (mampu beraktivitas dengan baik), tetapi juga mencerminkan kebutuhan mereka terhadap keseimbangan batin dan keterhubungan spiritual sebagai fondasi ketahanan psikologis.

## **2. Tantangan Psikologis Generasi Z: Stres Akademik, Overthinking, dan Burnout**

Beban akademik, kesulitan manajemen waktu, overthinking, dan burnout yang diungkap para responden menunjukkan bahwa tantangan psikologis yang dialami Generasi Z bukan sekadar kelelahan fisik, tetapi akumulasi tekanan yang memengaruhi stabilitas emosi dan kemampuan berpikir jernih. Tugas kuliah yang menumpuk, deadline yang ketat, serta tuntutan untuk selalu berprestasi membuat mereka mudah terjebak dalam siklus stres dan prokrastinasi, yaitu menunda pekerjaan karena merasa kewalahan. Temuan ini sejalan dengan Sujadi yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan langsung dengan perilaku prokrastinasi dan *burnout* pada mahasiswa, di mana tekanan belajar yang tidak terkelola memicu rasa lelah berkepanjangan, hilangnya motivasi, dan kejenuhan mental (Sujadi, 2023). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Rachmawati, Suhadianto & Pratikto mengungkap bahwa tekanan akademik yang berulang dapat meningkatkan kecemasan, kegelisahan emosional, dan rasa tidak mampu mengontrol situasi, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan

akademik yang lebih tinggi daripada kapasitas psikologis mereka (Rachmawati et al., 2024). Hal ini selaras dengan pernyataan responden yang kerap merasakan “kecemasan berlebih,” “sulit fokus,” dan “overthinking tentang masa depan,” yang menunjukkan bahwa stres akademik telah berkembang menjadi tantangan psikologis yang kompleks bagi Generasi Z. Dengan demikian, temuan lapangan dan kajian literatur sama-sama menegaskan bahwa stres akademik, prokrastinasi, kecemasan, dan burnout merupakan faktor yang saling terkait serta menjadi beban mental dominan yang dialami mahasiswa saat ini.

### **3. Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Psikologis**

Responden menyatakan bahwa spiritualitas Islam melalui ibadah, doa, dzikir, sabar, dan rasa syukur memberikan perlindungan batin dan penguatan mental yang membantu mereka menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Praktik-praktik spiritual tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi yang membuat individu merasa lebih tenang, diterima, dan berada dalam kendali.

Sikap tawakkal, misalnya, membantu mereka melepaskan beban berlebih dengan menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha, sementara rasa syukur menumbuhkan perspektif positif yang mencegah pikiran negatif berkembang menjadi overthinking berkepanjangan. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian Asih, Sukino & Sukmawati yang menemukan bahwa nilai-nilai Islam seperti tawakkal, kesabaran, dan dzikir berperan sebagai *coping religius positif* yang mampu meningkatkan ketahanan psikologis, mengurangi stres akademik, serta membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan tekanan emosional dengan lebih adaptif (Asih et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas Islam tidak hanya berfungsi sebagai bentuk praktik religius, tetapi juga sebagai sistem intervensi psikologis yang efektif dalam memperkuat kesejahteraan mental Generasi Z menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern.

#### **4. Ibadah sebagai Intervensi Spiritual**

Ibadah seperti sholat tahajud, dhuha, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berwudhu diidentifikasi oleh responden sebagai praktik yang mampu meredakan stres sekaligus memberikan ketenangan batin karena aktivitas-aktivitas tersebut menghadirkan momen jeda emosional yang membantu menenangkan pikiran yang penuh tekanan. Praktik spiritual tersebut bekerja sebagai bentuk self-regulation yang menstabilkan emosi melalui ketenangan gerakan, repetisi dzikir, dan sugesti positif dari ayat-ayat Al-Qur'an. Responden menggambarkan bahwa setelah melaksanakan ibadah, terutama tahajud dan dzikir, mereka merasakan pikiran menjadi lebih jernih, hati lebih damai, dan tekanan akademik terasa lebih ringan. Penjelasan ini sejalan dengan kajian Nugroho yang menunjukkan bahwa ibadah rutin dan refleksi spiritual dalam Islam dapat meningkatkan resiliensi psikologis, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit dari tekanan, mengelola kecemasan, serta berpikir lebih adaptif dalam menghadapi situasi sulit (Nugroho, 2025).

Kajian tersebut menegaskan bahwa praktik spiritual tidak hanya bersifat ritual, tetapi memiliki fungsi terapeutik yang membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan kecemasan, dan memperkuat keseimbangan mental. Dengan demikian, ibadah menjadi bentuk intervensi spiritual yang efektif bagi Generasi Z dalam menstabilkan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

#### **5. Spiritualitas sebagai Bentuk Intervensi bagi Gen Z**

Temuan wawancara menunjukkan bahwa spiritualitas membantu Generasi Z untuk lebih "menyadari diri," meningkatkan rasa syukur, serta mengendalikan ego, sehingga mampu menurunkan kecenderungan overthinking dan kegelisahan yang sering muncul akibat tekanan akademik maupun sosial. Responden menggambarkan bahwa praktik-praktik seperti introspeksi diri, mengingat Allah dalam setiap kondisi, serta menanamkan sikap sabar dan tawakkal membuat mereka lebih mampu menerima keadaan tanpa larut dalam pikiran negative

(Abidin & Nasrulloh, 2025). Hal ini konsisten dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam psikologi Islam, yaitu proses penyucian jiwa melalui muhasabah, sabar, syukur, dan tawakkal sebagai upaya memperbaiki kondisi batin dan memperkuat ketahanan emosional.

Menurut Mursalin, proses *tazkiyatun nafs* berperan penting dalam menstabilkan emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi masalah secara lebih bijak. Pandangan ini sejalan dengan pengalaman lapangan di mana responden merasa lebih tenang, lebih terarah, dan lebih mampu mengelola kecemasan setelah menerapkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, spiritualitas bukan hanya menjadi aspek religius, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikologis yang menguatkan resiliensi Generasi Z dalam menghadapi dinamika kehidupan modern (Mursalin, 2024).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental Generasi Z sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola emosi, tekanan akademik, serta dinamika sosial yang kompleks. Tantangan seperti stres akademik, overthinking, dan burnout menjadi faktor yang paling sering memengaruhi stabilitas psikologis mereka. Namun, spiritualitas Islam terbukti berfungsi sebagai faktor protektif yang kuat. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga meningkatkan resiliensi, kontrol diri, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakkal turut menjadi mekanisme coping yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan overthinking. Dengan demikian, spiritualitas Islam bukan hanya aspek religius, tetapi sekaligus menjadi bentuk intervensi psikologis yang relevan dan bermanfaat bagi peningkatan kesehatan mental Generasi Z di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

Abidin, F. Z., & Nasrulloh. (2025). Gerakan Pemuda Hijrah, Fenomena Spiritual Aatau

- Sekedar Identitas Sosial? Analisis Berdasarkan Perspektif Al Quran Dan Hadits. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b>
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis Zwesty Kendah Asih, Arief Sukino, Fitri Sukmawati Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak, Indonesia. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2, 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690>
- Ifada1, M. Z., Muzaka, F. M., Mukaromah, L., & Santi. (2025). Konsep Permasalahan Psikologis Pada Gen-Z: Solusi Qur’ani Serta Aktualisasi Di Media Sosial. *Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir*, 5(1), 71–85.
- Mursalin, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 79–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/smxnp693>
- Nugroho, N. P. (2025). Dakwah dan Kesehatan Mental: Peran Spiritualitas Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandir*, 10(September), 243–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i03.7794>
- Nurislamiah, S., & Setyawati, A. (2024). Peran Agama Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Pelita Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 23(2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.33592/pelita.v23i2.4157> PERAN
- Nurusshobah, & Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ’ an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ? *Al-Fahmu Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/Volume 4 No. 1, 2025: 115-11https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Rachmawati, A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2024). Stres Akademik dan Cyberslacking pada Mahasiswa Aliyah. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 446–461.
- Rahmayani, Sartika, S., Liatre, Antika, S., & Imelda. (2025). Peran Spiritualitas Islam Dalam Proses Pemulihan Mahasiswa Pasca Covid-19 Dari Aspek Kesehatan Mental dan Fisik. *MEDIKA : Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan*, 1(1), 9–15.
- Ramadhani, A. R., Andini, A., & Maulida, N. H. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja dalam Pandangan Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1, 871–880.
- Suhermi, Rahman, M. R. A., Ernasari, Sudarman, & Asfar, A. (2024). Kecerdasan Emosional dan Spiritual terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Window of Nursing Journal*, 5(2), 196–203.
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa : Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 07(01), 41–51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690>
- Suyatno, Setyowati, S., Ratnawati, Mahmudah, A. M., & Agustiningasih. (2024). Spiritualitas dan Kecemasan Pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(2), 419–428.
- Zulfani, H. A., & Salsabilah, E. (2025). Peran Psikologi Tasawuf dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Modern. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i3.2427>