

Kesehatan Mental Generasi Z dalam Perspektif Al-Qur'an Relevansi Konsep Sakinah, Sabar, dan Tawakal terhadap Krisis Psikologis Modern

Bilfahmi Putra

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

bilfahmi@uinib.ac.id

Article History:

Received: Agustus 13, 2026;

Accepted: Agustus 28, 2026;

Published: Agustus 30, 2026;

Keywords: Kesehatan Mental;
Generasi Z; Al-Qur'an;
Sakinah; Sabar; Tawakal;
Psikologi Islam

Abstract. Krisis kesehatan mental yang dialami Generasi Z menjadi salah satu fenomena sosial kontemporer yang ditandai dengan meningkatnya kecemasan, tekanan psikologis, kesepian, kehilangan makna hidup, serta ketidakstabilan emosional akibat berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, dan perkembangan teknologi digital. Fenomena tersebut menunjukkan perlunya pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai sumber ketahanan mental. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep kesehatan mental Generasi Z dalam perspektif Al-Qur'an melalui kajian terhadap nilai-nilai sakinah, sabar, dan tawakal serta relevansinya dalam menghadapi krisis psikologis modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data penelitian diperoleh melalui kajian terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, kitab tafsir, literatur psikologi Islam, serta berbagai penelitian kontemporer terkait kesehatan mental generasi muda. Analisis data dilakukan secara deskriptif-interpretatif dengan menghubungkan konsep-konsep Qur'ani dengan problematika psikologis Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep sakinah dalam Al-Qur'an memberikan landasan psikologis berupa ketenangan batin dan stabilitas emosional; konsep sabar berperan sebagai mekanisme regulasi diri dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian; sedangkan tawakal membangun sikap penerimaan, optimisme, dan keyakinan terhadap keteraturan Ilahi setelah adanya usaha maksimal. Ketiga nilai tersebut memiliki relevansi kuat sebagai paradigma kesehatan mental berbasis spiritual yang dapat memperkuat ketahanan psikologis Generasi Z di tengah kompleksitas kehidupan modern. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendekatan kesehatan mental dapat menjadi alternatif pengembangan model intervensi psikospiritual yang lebih holistik, humanis, dan kontekstual.

Keywords: Mental Health;
Generation Z; Qur'an; Sakinah;
Sabr; Tawakkul; Islamic
psychology

Abstrak. The mental health crisis experienced by Generation Z has emerged as a significant contemporary social phenomenon characterized by increasing levels of anxiety, psychological distress, loneliness, loss of life meaning, and emotional instability due to various academic, social, economic, and technological pressures. This phenomenon highlights the need for an alternative approach that addresses mental well-being not only from psychological perspectives but also through spiritual dimensions as a source of resilience. This article aims to examine the concept of Generation Z's mental health from the perspective of the Qur'an by exploring the relevance of the concepts of sakinah (inner tranquility), sabar (patience and perseverance), and tawakkul (reliance upon God) in addressing modern psychological crises. This study employs a qualitative approach using a library research method. Data

were obtained through an analysis of Qur'anic verses, classical and contemporary exegeses (tafsir), Islamic psychology literature, and recent studies on youth mental health. The data were analyzed using a descriptive-interpretative approach by connecting Qur'anic concepts with contemporary psychological challenges faced by Generation Z. The findings reveal that the concept of sakinah in the Qur'an provides a spiritual foundation for emotional stability and inner peace; sabr functions as a self-regulation mechanism in managing stress, adversity, and uncertainty; while tawakkul fosters acceptance, optimism, and psychological resilience after continuous effort. These three Qur'anic values demonstrate significant relevance as a spiritual-based mental health framework capable of strengthening the psychological resilience of Generation Z amid the complexity of modern life. This study argues that integrating Qur'anic values into mental health approaches can contribute to the development of a holistic, humanistic, and contextualized psychospiritual intervention model for addressing contemporary mental health challenges.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan masyarakat modern telah membawa perubahan signifikan terhadap pola kehidupan manusia, khususnya dalam aspek psikologis dan sosial. Transformasi digital, percepatan arus informasi, serta perubahan struktur interaksi sosial telah menciptakan tantangan baru terhadap kesehatan mental generasi muda. Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh dalam lingkungan digital menghadapi berbagai tekanan yang kompleks, mulai dari tuntutan akademik, persaingan sosial, ketidakpastian masa depan, hingga ekspektasi kehidupan yang terbentuk melalui media sosial.

Generasi Z memiliki karakteristik unik karena mereka merupakan kelompok yang sejak awal kehidupannya berinteraksi secara intensif dengan teknologi digital. Kemudahan akses informasi dan komunikasi memberikan berbagai manfaat dalam pengembangan diri, namun di sisi lain juga menghadirkan risiko psikologis seperti kecemasan berlebihan, perbandingan sosial, kecanduan media digital, dan perasaan terisolasi. Fenomena *fear of missing out* (FOMO), tekanan untuk mencapai standar keberhasilan tertentu, serta budaya pencitraan di ruang virtual menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan psikologis generasi ini. (Ramadhani et al., 2026)

Kesehatan mental memiliki keterkaitan erat dengan keseimbangan antara dimensi jasmani, akal, emosi, dan spiritual manusia. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan perhatian besar terhadap kondisi batin manusia melalui berbagai konsep yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, pengendalian diri, dan hubungan manusia dengan Allah Swt. Salah satu konsep penting dalam Al-Qur'an adalah *sakinah*, yaitu kondisi ketenteraman dan kedamaian hati yang muncul melalui kedekatan spiritual dengan Allah. (Al-Jauziyyah, 2000)

Konsep *sakinah* dalam Al-Qur'an menggambarkan keadaan psikologis seseorang yang memiliki ketenangan batin meskipun menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Ketenangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga mencerminkan adanya keyakinan, penerimaan, dan orientasi hidup yang bermakna. Dalam konteks Generasi Z yang sering menghadapi tekanan akibat perubahan sosial dan digital, konsep *sakinah* dapat menjadi alternatif pendekatan dalam membangun stabilitas psikologis. Nilai ini memberikan perspektif bahwa kesehatan mental tidak hanya dicapai melalui pengelolaan faktor eksternal, tetapi juga melalui pembentukan kedalaman spiritual dan hubungan transendental. (Hasibuan & Rohana, 2023)

Selain *sakinah*, Al-Qur'an juga menempatkan konsep *sabar* sebagai salah satu nilai fundamental dalam menghadapi berbagai bentuk ujian kehidupan. Sabar dalam perspektif Islam tidak hanya dimaknai sebagai sikap pasif dalam menerima keadaan, tetapi merupakan kemampuan aktif dalam mengendalikan diri, mempertahankan keteguhan, dan mengelola respons emosional terhadap berbagai tekanan. Bagi Generasi Z yang hidup dalam budaya serba cepat dan tuntutan pencapaian instan, nilai *sabar* memiliki relevansi sebagai mekanisme penguatan regulasi diri. Implementasi nilai tersebut dapat membantu individu mengembangkan daya tahan psikologis (*psychological resilience*) ketika menghadapi kegagalan, konflik sosial, maupun ketidakpastian masa depan. (Ath-Thabari, 2009)

Konsep lain yang memiliki relevansi kuat terhadap kesehatan mental adalah *tawakal*, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan

usaha secara optimal (Al-Ashfahani, 2017). Dalam konteks psikologi modern, *tawakal* memiliki keterkaitan dengan kemampuan menerima keterbatasan diri, mengurangi kecemasan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali, serta membangun optimisme dalam menghadapi kehidupan. Generasi Z yang sering mengalami tekanan akibat tuntutan kesuksesan dan ketidakpastian masa depan membutuhkan perspektif yang mampu memberikan keseimbangan antara usaha dan penerimaan. (Asy-Syaukani, 2012)

Kajian mengenai kesehatan mental dalam perspektif agama semakin mendapatkan perhatian dalam perkembangan ilmu psikologi kontemporer. Pendekatan psikologi positif menekankan pentingnya makna hidup, harapan, ketahanan diri, dan kesejahteraan subjektif sebagai indikator kesehatan mental. Nilai-nilai tersebut memiliki titik temu dengan konsep-konsep Qur'ani seperti *sakinah*, *sabar*, dan *tawakal*. Namun, sebagian kajian kesehatan mental masih lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi Barat dan belum banyak mengintegrasikan perspektif keagamaan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian yang menghubungkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan persoalan kesehatan mental Generasi Z memiliki kontribusi penting dalam memperluas kajian psikologi Islam dan pendidikan spiritual. (Rubini, 2026)

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, tetapi sebagian besar masih berfokus pada pengukuran empiris mengenai pengaruh keberagamaan terhadap kesejahteraan psikologis. Kajian yang secara khusus menganalisis konsep Qur'ani sebagai kerangka konseptual dalam menghadapi krisis psikologis modern masih relatif terbatas. Selain itu, diperlukan pendekatan yang mampu menjelaskan bagaimana nilai-nilai Al-Qur'an dapat dikontekstualisasikan dengan karakteristik dan tantangan Generasi Z. Celah penelitian (*research gap*) tersebut menunjukkan pentingnya penelitian yang mengkaji hubungan antara konsep spiritual Islam dengan isu kesehatan mental secara lebih mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam pengembangan kajian kesehatan mental berbasis nilai-nilai Islam.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai kesehatan mental Generasi Z dalam perspektif Al-Qur'an menjadi penting dilakukan karena mampu menghadirkan pendekatan alternatif yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual. Kajian terhadap konsep *sakinah*, *sabar*, dan *tawakal* tidak hanya memiliki nilai teoritis dalam pengembangan psikologi Islam, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam membangun ketahanan mental generasi muda.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) yang bertujuan untuk menganalisis konsep kesehatan mental Generasi Z dalam perspektif Al-Qur'an melalui kajian terhadap nilai-nilai *sakinah*, *sabar*, dan *tawakal*. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap makna, konsep, dan relevansi nilai-nilai spiritual Islam dalam menjawab fenomena krisis psikologis modern. Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep ketenangan jiwa, kesabaran, dan ketergantungan kepada Allah, serta penafsiran dari kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan literatur yang relevan dengan kajian psikologi Islam, kesehatan mental, serta karakteristik psikologis Generasi Z.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menelusuri, mengidentifikasi, dan mengkaji berbagai sumber literatur yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian. Analisis data menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan deskriptif-interpretatif. Tahapan analisis meliputi proses reduksi data, kategorisasi konsep, interpretasi makna ayat, serta pengintegrasian perspektif Al-Qur'an dengan teori kesehatan mental kontemporer. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan tematik (*maudhu'i*) dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *sakinah*, *sabar*, dan *tawakal* agar memperoleh pemahaman

yang komprehensif dan kontekstual. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai referensi tafsir, literatur akademik, dan hasil penelitian terkait.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Sakinah dalam al-Qur'an sebagai Fondasi Ketenangan Mental Generasi Z

Konsep *sakinah* dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan suatu kondisi ketenteraman batin yang diperoleh manusia melalui hubungan yang harmonis dengan Allah Swt. Berdasarkan kajian terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, istilah *sakinah* tidak hanya menggambarkan keadaan emosional yang tenang, tetapi juga mencerminkan stabilitas psikologis yang bersumber dari keyakinan spiritual. Dalam konteks kesehatan mental modern, konsep tersebut memiliki relevansi dengan kebutuhan manusia terhadap rasa aman, keseimbangan emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan. Generasi Z yang hidup dalam lingkungan penuh perubahan dan ketidakpastian membutuhkan fondasi psikologis yang mampu memberikan ketahanan internal. Oleh karena itu, *sakinah* dapat dipahami sebagai salah satu konsep Qur'ani yang memiliki kontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan mental.

Konsep *sakinah* memiliki keterkaitan erat dengan ketenangan hati (*ithmi'nan al-Qalb*). Salah satu ayat yang menggambarkan konsep tersebut terdapat dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa hati manusia memperoleh ketenteraman melalui mengingat Allah. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kondisi internal berupa kedekatan spiritual (Al-Qurthubi, 2007).

Generasi Z menghadapi berbagai persoalan psikologis yang berkaitan dengan tekanan sosial, perkembangan teknologi, dan perubahan pola kehidupan. Intensitas penggunaan media sosial sering menyebabkan munculnya kecemasan, perasaan tidak cukup baik, serta kecenderungan

membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap konsep yang mampu membangun ketenangan diri di tengah dinamika kehidupan digital. Nilai *sakinah* dalam Al-Qur'an memberikan perspektif bahwa ketenangan tidak sepenuhnya bergantung pada pencapaian material atau validasi sosial. Sebaliknya, ketenangan berasal dari kemampuan individu membangun hubungan spiritual dan memahami makna kehidupan secara lebih mendalam.

Ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an memiliki dimensi multidimensional. Dimensi pertama adalah dimensi spiritual yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah Swt. Dimensi kedua adalah dimensi psikologis yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan kehidupan. Dimensi ketiga adalah dimensi sosial yang berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan positif dengan lingkungan sekitar. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa *sakinah* tidak hanya berkaitan dengan aspek ibadah, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kesehatan mental manusia. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa nilai Qur'ani dapat dikembangkan sebagai paradigma kesehatan mental yang integratif. (Hamka, 1982)

Konsep *sakinah* memberikan pemahaman bahwa manusia membutuhkan ruang refleksi dan orientasi spiritual untuk menjaga keseimbangan diri. Kehidupan modern sering kali mendorong individu untuk mengejar produktivitas, kompetisi, dan pencapaian eksternal tanpa memperhatikan kondisi batin. Akibatnya, banyak individu mengalami kelelahan psikologis meskipun memiliki keberhasilan secara sosial. Nilai *sakinah* menawarkan pendekatan yang menekankan keseimbangan antara usaha duniawi dan kebutuhan spiritual. Dengan demikian, konsep ini relevan sebagai pendekatan preventif dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z.

Sakinah memiliki hubungan konseptual dengan teori psikologi positif, khususnya pada aspek *subjective well-being*, kebermaknaan hidup (*meaning in life*), dan regulasi emosi. Individu yang memiliki ketenangan spiritual

cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan dan menerima kondisi kehidupan secara realistis. Dalam perspektif Islam, ketenangan tersebut tidak hanya diperoleh melalui teknik psikologis, tetapi juga melalui kesadaran bahwa kehidupan memiliki tujuan yang lebih tinggi. Integrasi antara konsep *sakinah* dan teori psikologi modern menunjukkan adanya kesesuaian antara nilai keagamaan dan pendekatan ilmiah dalam memahami kesehatan mental. (Rubini, 2026)

Kajian terhadap tafsir ayat-ayat tentang *sakinah* menunjukkan bahwa ketenangan hati sering hadir dalam kondisi manusia menghadapi kesulitan atau ketidakpastian. Hal ini menunjukkan bahwa *sakinah* bukan berarti terbebas dari masalah, melainkan kemampuan seseorang untuk tetap memiliki stabilitas batin ketika menghadapi berbagai tantangan. Pemahaman ini sangat relevan bagi Generasi Z yang sering menghadapi tekanan akademik, ekonomi, dan sosial. (Az-Zuhaili, 2018)

Implementasi nilai *sakinah* dalam kehidupan Generasi Z dapat dilakukan melalui penguatan praktik spiritual, refleksi diri, dan pengembangan kesadaran makna hidup. Aktivitas seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan refleksi spiritual dapat menjadi media dalam membangun ketenangan psikologis. Namun, penerapan nilai tersebut tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai solusi tunggal terhadap seluruh persoalan kesehatan mental. Konsep *sakinah* perlu diintegrasikan dengan pendekatan psikologis modern agar menghasilkan model pendampingan yang lebih efektif. Pendekatan integratif tersebut memungkinkan pengembangan kesehatan mental yang memperhatikan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. (Nisa et al., 2024)

Konsep *sakinah* dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat terhadap upaya penguatan kesehatan mental Generasi Z di era modern. Nilai tersebut memberikan paradigma bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menghadapi tekanan eksternal, tetapi juga oleh kualitas hubungan spiritual dan kemampuan menemukan ketenangan batin. *Sakinah* dapat menjadi fondasi spiritual yang membantu

individu membangun stabilitas emosi, optimisme, dan kebermaknaan hidup. Dengan demikian, konsep *sakinah* merupakan salah satu kontribusi penting Al-Qur'an dalam pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih komprehensif.

2. Nilai Sabar sebagai Strategi Regulasi Emosi dan Ketahanan Psikologis Generasi Z

Konsep *sabar* dalam perspektif Al-Qur'an memiliki makna yang lebih luas dibandingkan pemahaman umum yang sering mengartikannya sebagai sikap pasif dalam menerima keadaan. Dalam kajian Qur'ani, *sabar* merupakan kemampuan aktif manusia dalam mengendalikan diri, mempertahankan keteguhan hati, dan menghadapi berbagai bentuk ujian dengan orientasi nilai yang positif (Al-Qurthubi, 2007). Konsep ini memiliki relevansi yang kuat dengan kajian kesehatan mental modern, khususnya dalam aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, dan ketahanan psikologis (*psychological resilience*). Bagi Generasi Z yang hidup dalam lingkungan penuh perubahan dan tekanan, kemampuan bersabar menjadi salah satu modal psikologis penting untuk menghadapi kompleksitas kehidupan. Dengan demikian, *sabar* dapat dipahami sebagai mekanisme spiritual yang berkontribusi terhadap penguatan kesehatan mental. (Mutaqin, 2022)

QS. Al-Baqarah ayat 153 yang menjelaskan perintah untuk menjadikan sabar dan salat sebagai sarana memperoleh pertolongan Allah. Ayat tersebut menunjukkan bahwa *sabar* memiliki dimensi psikologis dan spiritual yang saling berkaitan. Seseorang yang memiliki kesabaran tidak berarti terbebas dari tekanan, tetapi memiliki kemampuan untuk mengelola respons terhadap tekanan tersebut. Perspektif ini sejalan dengan konsep modern mengenai kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. (Al-Jauziyyah, 2000)

Nilai *sabar* pada generasi Z menjadi semakin relevan karena karakteristik kehidupan mereka sangat dipengaruhi oleh budaya kecepatan, instan, dan tuntutan pencapaian yang tinggi. Perkembangan teknologi

digital menciptakan lingkungan yang menuntut individu untuk memperoleh hasil secara cepat, baik dalam bidang pendidikan, karier, maupun kehidupan sosial. Kondisi tersebut sering menyebabkan munculnya frustrasi, kecemasan, dan rendahnya kemampuan menghadapi proses. Nilai *sabar* dalam Al-Qur'an memberikan perspektif bahwa proses memiliki nilai penting dalam perkembangan manusia. Melalui internalisasi nilai tersebut, Generasi Z dapat membangun pola pikir yang lebih realistis terhadap keberhasilan dan kegagalan. (Qutb, 2000)

Sabar memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi. Dalam perspektif psikologi, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Konsep *sabar* dalam Islam mengajarkan manusia untuk tidak langsung bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang sulit, tetapi melakukan pengendalian diri melalui pertimbangan rasional dan spiritual. Kemampuan tersebut sangat penting bagi Generasi Z yang sering menghadapi konflik interpersonal maupun tekanan sosial melalui ruang digital. Dengan demikian, *sabar* dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk kecerdasan emosional berbasis nilai spiritual. (Najati, 2005)

Selain berfungsi sebagai pengendalian emosi, *sabar* juga memiliki hubungan dengan pembentukan ketahanan psikologis. Ketahanan psikologis menggambarkan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan, kegagalan, atau pengalaman negatif. Dalam perspektif Al-Qur'an, kesulitan hidup dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan kualitas manusia (Ath-Thabari, 2009). Nilai *sabar* mengajarkan bahwa setiap ujian memiliki makna dan dapat menjadi sarana peningkatan kedewasaan spiritual maupun psikologis. Bagi Generasi Z, pemahaman ini penting untuk mengurangi kecenderungan menyerah ketika menghadapi kegagalan akademik, tekanan sosial, atau ketidakpastian masa depan.

Konsep *sabar* juga menunjukkan adanya hubungan dengan pengembangan pola pikir positif (*positive mindset*) dalam menghadapi

berbagai permasalahan. Individu yang memiliki nilai kesabaran cenderung mampu melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, bukan sebagai ancaman yang menghancurkan kehidupan. Perspektif ini memiliki kesamaan dengan konsep *growth mindset* dalam psikologi modern yang menekankan bahwa kemampuan manusia dapat berkembang melalui proses dan pengalaman. Dengan demikian, konsep *sabar* dalam Al-Qur'an memiliki kontribusi terhadap pembentukan cara berpikir adaptif pada Generasi Z. Nilai tersebut membantu individu untuk tetap memiliki harapan dan motivasi dalam menghadapi perubahan. (Asih et al., 2025)

Selanjutnya, konsep *sabar* juga memiliki dimensi sosial yang berperan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam kehidupan modern, banyak persoalan kesehatan mental muncul akibat konflik sosial, tekanan kelompok sebaya (*peer pressure*), dan ketidakmampuan mengelola perbedaan. Nilai *sabar* mengajarkan individu untuk memiliki kontrol diri, empati, dan kemampuan memahami kondisi orang lain. Sikap tersebut dapat membantu Generasi Z membangun komunikasi yang lebih sehat dalam lingkungan keluarga, pendidikan, maupun masyarakat. Oleh karena itu, *sabar* tidak hanya berkaitan dengan ketahanan individu, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kualitas hubungan sosial. (Shabrina & Kholifah, 2025)

Perspektif psikologi Islam, *sabar* merupakan bagian dari proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-Nafs*) yang bertujuan membentuk manusia dengan keseimbangan antara keinginan, emosi, dan nilai spiritual. Generasi Z yang berada dalam lingkungan penuh stimulasi eksternal membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan dorongan dan menentukan pilihan berdasarkan nilai yang diyakini. Konsep *sabar* memberikan kerangka bahwa kebebasan manusia harus disertai dengan tanggung jawab moral dan kemampuan mengendalikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Qur'ani memiliki relevansi terhadap persoalan psikologis modern yang berkaitan dengan kontrol diri dan keseimbangan kehidupan. (Ramadhani et al., 2026)

Implementasi nilai sabar dalam penguatan kesehatan mental Generasi Z dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti pendidikan karakter berbasis Islam, pembinaan spiritual, dan integrasi nilai Qur'ani dalam proses pembelajaran. Penguatan konsep *sabar* tidak hanya dilakukan melalui pemahaman teoritis, tetapi juga melalui praktik kehidupan sehari-hari yang melatih ketekunan, pengendalian diri, dan kemampuan menerima proses.

Nilai *sabar* memberikan kerangka spiritual yang memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan mempertahankan optimisme dalam situasi sulit. Berbeda dengan konsep kesabaran yang hanya dipahami sebagai penerimaan pasif, *sabar* dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan adanya proses aktif menuju pengendalian diri dan ketahanan psikologis. Oleh karena itu, integrasi nilai *sabar* dengan pendekatan kesehatan mental kontemporer dapat menjadi alternatif dalam mengembangkan model kesejahteraan psikologis yang lebih holistik.

3. Konsep Tawakal sebagai Penguatan Resiliensi Spiritual dalam Menghadapi Krisis Psikologis Modern

Konsep tawakal dalam perspektif Al-Qur'an memiliki peran penting dalam membangun ketahanan psikologis manusia ketika menghadapi berbagai bentuk tekanan kehidupan. *Tawakal* tidak dimaknai sebagai sikap menyerah tanpa usaha, melainkan sebagai bentuk kepercayaan penuh kepada Allah setelah manusia melakukan ikhtiar secara optimal. Konsep ini memberikan keseimbangan antara dimensi usaha dan penerimaan terhadap hasil yang berada di luar kendali manusia. Dalam konteks kesehatan mental modern, pemahaman tersebut memiliki relevansi dengan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan, menghadapi ketidakpastian, dan mempertahankan optimisme. Bagi Generasi Z yang sering mengalami tekanan akibat tuntutan keberhasilan dan ketidakpastian masa depan,

tawakal dapat menjadi sumber kekuatan spiritual dalam membangun resiliensi psikologis. (Mahmud et al., 2026)

Konsep *tawakal* memiliki hubungan erat dengan keyakinan manusia terhadap ketetapan Allah Swt. Salah satu ayat yang menggambarkan konsep tersebut terdapat dalam QS. At-Taubah ayat 51 yang menjelaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi berada dalam ketentuan Allah, sehingga manusia perlu membangun sikap penerimaan berdasarkan keimanan. Ayat tersebut menunjukkan bahwa *tawakal* bukan berarti menghilangkan usaha manusia, tetapi mengarahkan manusia agar tidak mengalami kecemasan berlebihan terhadap hasil akhir. (Al-Qurthubi, 2007)

Generasi Z merupakan kelompok yang menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian dalam kehidupan modern, seperti perubahan dunia kerja, tekanan akademik, kompetisi sosial, dan perkembangan teknologi yang sangat cepat. Kondisi tersebut sering menyebabkan munculnya kecemasan mengenai masa depan (*future anxiety*) dan perasaan kehilangan kendali terhadap kehidupan. Konsep *tawakal* memberikan perspektif bahwa manusia memiliki batas kemampuan dalam mengendalikan seluruh aspek kehidupan. Setelah melakukan usaha secara maksimal, individu perlu memiliki kemampuan menerima hasil dengan sikap positif. (Astuti & Bashori, 2025)

Tawakal memiliki keterkaitan dengan konsep *acceptance* dalam psikologi modern, yaitu kemampuan menerima kenyataan tanpa kehilangan motivasi untuk melakukan perbaikan. Selain berkaitan dengan penerimaan diri, konsep *tawakal* juga berkontribusi terhadap pembentukan optimisme spiritual. Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia harus tetap berusaha dan memiliki keyakinan terhadap rahmat Allah dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Sikap tersebut dapat memperkuat harapan (*hope*) yang menjadi salah satu aspek penting dalam psikologi positif (Salahudin et al., 2026). Generasi Z yang sering menghadapi tekanan akibat perbandingan sosial dan standar keberhasilan yang tinggi membutuhkan perspektif optimisme yang tidak hanya bergantung pada pencapaian eksternal. Melalui

tawakal, individu dapat membangun keyakinan bahwa setiap usaha memiliki nilai meskipun hasil yang diperoleh tidak selalu sesuai dengan harapan. (Miswar, 2008)

Konsep *tawakal* juga menunjukkan bahwa nilai tersebut memiliki hubungan dengan pengurangan kecemasan psikologis. Kecemasan sering muncul ketika seseorang merasa harus mengendalikan seluruh aspek kehidupan secara sempurna. Dalam perspektif Islam, manusia dianjurkan untuk berusaha secara maksimal, tetapi juga menyadari adanya keterbatasan sebagai makhluk (Shihab, 2002).

Implementasi nilai *tawakal* dalam kehidupan Generasi Z dapat dilakukan melalui penguatan pendidikan spiritual, pembiasaan refleksi diri, dan pengembangan kesadaran bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal. *Tawakal* memiliki relevansi dengan konsep *spiritual resilience*, yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan kekuatan batin melalui keyakinan dan hubungan spiritual ketika menghadapi kesulitan.

Bersama dengan konsep *sakinah* dan *sabar*, *tawakal* membentuk kerangka psikospiritual yang saling melengkapi dalam menciptakan keseimbangan mental manusia. Integrasi ketiga konsep Qur'ani tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan paradigma kesehatan mental yang holistik, yaitu pendekatan yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan spiritual manusia dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian penulis, dapat disimpulkan bahwa konsep *sakinah*, *sabar*, dan *tawakal* merupakan tiga nilai utama dalam Al-Qur'an yang memiliki relevansi signifikan terhadap pengembangan kesehatan mental Generasi Z. Ketiga konsep tersebut membentuk suatu kerangka psikospiritual yang saling melengkapi, yaitu *sakinah* sebagai sumber ketenangan batin, *sabar* sebagai kekuatan menghadapi tekanan, dan *tawakal* sebagai landasan

penerimaan serta optimisme spiritual. Integrasi nilai-nilai Qur’ani dengan pendekatan kesehatan mental kontemporer dapat menjadi model alternatif yang lebih holistik dalam menjawab tantangan psikologis modern.

Konsep *sakinah* memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola faktor eksternal, tetapi juga oleh kualitas hubungan spiritual dengan Allah Swt. Melalui konsep ini, individu diarahkan untuk menemukan ketenteraman hati, membangun kesadaran diri, dan memperoleh makna kehidupan yang lebih mendalam di tengah berbagai tekanan modern.

Konsep *sabar* tidak dipahami sebagai sikap pasif dalam menerima keadaan, melainkan sebagai kemampuan aktif untuk mengendalikan diri, mempertahankan optimisme, serta menghadapi berbagai tantangan dengan keteguhan hati. Nilai tersebut memiliki keterkaitan dengan konsep psikologi modern seperti pengendalian diri (*self-regulation*), ketahanan psikologis (*psychological resilience*), dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kehidupan. Konsep *tawakal* juga menunjukkan kontribusi penting dalam membangun kesehatan mental Generasi Z, khususnya dalam menghadapi ketidakpastian dan kecemasan terhadap masa depan. *Tawakal* mengajarkan keseimbangan antara usaha maksimal dan penerimaan terhadap hasil yang berada di luar kendali manusia.

REFERENSI

- Al-Ashfahani, A.-R. (2017). *A-Mufradat fi Gharibil Qur’an*. Dar Ibnul Jauzi.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2000). *Tafsir Ibnul Qayyim: Tafsir Ayat-ayat Pilihan*. Darul Falah.
- Al-Qurthubi, A. 'Abdillah M. bin A. al-A. (2007). *Tafsir Al-Qurthubi*. Pustaka Azam. <https://jurnalannur.ac.id/index.php/musala>
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908.
- Astuti, L., & Bashori. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur’an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>
- Asy-Syaukani, I. (2012). *Tafsir Fathul Qadīr*. Pustaka Azzam.
- Ath-Thabari, A. J. M. bin J. (2009). *Tafsir Ath-Thabari*. Pustaka Azzam.

- Az-Zuhaili, W. (2018). Tafsir Al-Munir. In *Gema Insani*. Gema Insani Press.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 4, Number 2). Pustaka Panjimas.
<https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JEL/article/view/1405>
- Hasibuan, S. M., & Rohana, N. P. (2023). The Meaning Of Adzafrom The Perspective Of Al Ijtima'iy Tafsir And Its Correlation With Psychology. *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan TAJDID*, 26(2), 160–173.
- Mahmud, A., Kalamollah, M., & Mustaqim. (2026). REKONSTRUKSI DIGITAL CITIZENSHIP BERBASIS NILAI - NILAI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGHADAPI TANTANGAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE DI PERGURUAN TINGGI. *El Banat: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 16(01), 285–306.
- Miswar. (2008). KONSEP TAWAKKAL DALAM AL-QUR'AN Miswar. *Ihya Al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 4(1), 30–44.
- Mutaqin, M. Z. (2022). KONSEP SABAR DALAM BELAJAR DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM. *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, 3(1), 1–16.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam al-Qur'an (Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. Pustaka Setia.
- Nisa, M. A. A., Salik, M., Fahmi, M., Hamidah, & Tarik, A. A. (2024). Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka: Relevansinya Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Gen Z. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 7(2), 170–193. <https://www.jurnal.stit-alfatihidhiyalabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/377>
- Qutb, S. (2000). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan al-Qur'an*. Gema Insani Press.
- Ramadhani, A. M., Aurellia, C. H. Q., Switri, E., Imelia, Wideary, N. D., & Izhara, U. N. (2026). KAJIAN PSIKOLOGI DAN PERSPEKTIF ISLAM DALAM MEMAAFKAN UNTUK MERAHAI KETENANGAN JIWA PADA GEN Z. *Mandailing Journal of Education and Sciences (MJOES)*, 1(2), 170–178.
- Rubini. (2026). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Dan Relevansinya Bagi Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Salam Institute Islamic Studies*, 3(1), 38–44.
<http://jurnal.elsalima.org/index.php/siis/article/view/60%0Ahttp://jurnal.elsalima.org/index.php/siis/article/download/60/52>
- Salahudin, Muslim, & Thalib, M. (2026). Kecerdasan Spiritual Dan Psikologis Sebagai Solusi Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Quran Dan Tafsir*, 10(01), 69–85.
<https://doi.org/10.30868/at.v11i01.9408>
- Shabrina, & Kholifah, U. N. (2025). Konsep Sabar dalam Perspektif Pendidikan Tasawuf dan Relevansinya terhadap Resiliensi Psikologis. *Al-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 01(02), 162–173.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati.