

Qur'anic Edu Psikoterapi: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0

Cecep Sobar Rochmat¹, Hawa wahyu Utami², Mafaza Salmi³

Universitas Darussalam Gontor¹, Universitas Darussalam Gontor², Universitas Darussalam Gontor³

¹cecep.rochmat@unida.gontor.ac.id, ²hafihawa932@gmail.com, ³mafazasalmiangraeni957@gmail.com

*hafihawa932@gmail.com

Received: Nov 25, 2024

Revised: Dec 10, 2024

Accepted: Dec 16, 2024

Published: Jan 15, 2025

Abstract

Being Generation Z, who grew up in the era of Society 5.0, with the rapid development of technology and globalization, faces great challenges related to mental health. Social media pressure, academic anxiety, and future worries often trigger mental disorders such as stress, anxiety, and even depression. This research aims to explore the potential of Qur'anic Edu Psychotherapy as a rehabilitation solution for mental disorders in Generation Z, focusing on the application of Islamic spiritual values in the psychotherapy approach. This research method is qualitative with a library research approach that collects data from various sources such as books, journals, and existing research based on Qur'anic teachings. The results showed that the Qur'anic Edu Psychotherapy approach, which integrates the practice of dhikr, prayer, and tawakkal, can help reduce stress, anxiety, and depression, and provide inner calm and emotional balance to individuals. This approach also strengthens the moral and spiritual foundations that support youth in facing the challenges of modern times. Based on this research, it is recommended that Qur'anic Edu Psychotherapy be integrated in psychological rehabilitation and mental education programs for Generation Z, and involve collaboration between psychologists and clerics to optimize the effectiveness of this methodology in addressing mental challenges in the Society 5.0 era.

Keywords: *Qur'anic Edu Psychotherapy, Mental Disorders, Rehabilitation, Islamic Psychotherapy*

Abstrak

Menjadi Generasi Z, yang tumbuh dalam era Society 5.0, dengan pesatnya perkembangan teknologi dan globalisasi, menghadapi berbagai tantangan besar terkait dengan kesehatan mental. Tekanan media sosial, kecemasan akademik, serta kekhawatiran dimasa depan, sering kali memicu gangguan mental seperti stres, kecemasan, bahkan sampai pada tingkatan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi Qur'anic Edu Psikoterapi sebagai solusi rehabilitasi gangguan mental pada Generasi Z, dengan fokus pada penerapan nilai-nilai spiritual Islam dalam pendekatan psikoterapi. Metode Penelitian ini kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) yang dikumpulkan data dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset yang ada sesuai basis ajaran Qur'ani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Qur'anic Edu Psikoterapi, yang mengintegrasikan praktik zikir, shalat, dan tawakkal, dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta memberikan ketenangan batin dan keseimbangan emosional pada individu. Pendekatan ini juga memperkuat fondasi moral dan spiritual yang mendukung pemuda dalam menghadapi tantangan zaman modern. Berdasarkan penelitian ini, disarankan agar Qur'anic Edu Psikoterapi diintegrasikan dalam program rehabilitasi psikologis dan pendidikan mental untuk Generasi Z, serta melibatkan kolaborasi antara psikolog dan ulama untuk mengoptimalkan efektivitas metodologi ini dalam menjawab tantangan mental di era Society 5.0.

Kata Kunci: *Qur'anic Edu Psikoterapi, Gangguan Mental, Rehabilitasi, Psikoterapi Islam.*

Pendahuluan

Tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang tinggi di kalangan Generasi Z (18-25 tahun) telah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin mendesak. Menurut data dari American Psychological Association (APA) 2023, menunjukkan 60% individu dalam kelompok ini mengalami kecemasan yang moderat hingga berat, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan sosial, ekspektasi tinggi, dan pengaruh media sosial.¹ Penggunaan media sosial yang berlebihan, kurangnya interaksi tatap muka, serta kesulitan mengatasi tantangan kehidupan yang semakin kompleks menjadi pemicu utama meningkatnya gangguan mental di kalangan mereka.² Dalam konteks ini, pendekatan baru diperlukan untuk membantu Generasi Z mengatasi kecemasan dan stres, terutama dengan memanfaatkan perkembangan teknologi yang menjadi bagian integral dari kehidupan mereka di era Society 5.0.

Percepatan globalisasi dan perkembangan teknologi telah membawa dampak signifikan pada perubahan budaya pergaulan remaja, khususnya remaja perempuan, yang ditandai dengan meningkatnya perilaku pergaulan bebas dan degradasi moral.³ Fenomena ini diperparah oleh akses informasi yang tidak terkontrol melalui gadget dan media sosial, yang mempercepat adopsi budaya asing tanpa filter nilai lokal. Data menunjukkan tingginya angka kehamilan di luar nikah dan pernikahan dini akibat pergaulan bebas, yang memerlukan perhatian serius. Oleh karena itu, peran pendidikan karakter, terutama dari orang tua dan lembaga pendidikan, menjadi sangat penting untuk membentengi remaja dari dampak negatif globalisasi dan membantu mereka membangun moral yang kuat.

¹ H S. 2024. "Dilema Gen Z : Antara Kebebasan dan Tekanan Sosial." *Darud Da'wah Wal Irsyad*. Oktober Accessed Oktober 3, 2024. <https://ddi.or.id/dilema-gen-z-antara-kebebasan-dan-tekanan-sosial/>.

² Triastuti, Intan , Wulan Siska Nurfauziah, dan Iis Noviyanti. 2025. "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial." *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4 (1): 264-272.

³ Rochmat, Cecep Sobar, Nurul Salis Alamin, dan Rosendah Dwi Maulaya. 2024. "Mengupas Konsep Dan Model Pendidikan Islam Ayah Pada Anak Perempuan Di Era Society 5.0 Perspektif Hadist Nabi." *Rausyan Fikr* 20 (1): 11-27.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah Qur'anic Edu Psikoterapi, sebuah intervensi yang menggabungkan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dengan teknik terapi psikologis.⁴ Berdasarkan penelitian sebelumnya, terapi berbasis Qur'ani yang melibatkan pembacaan dan tafsir ayat-ayat Al-Qur'an, seperti QS. Al-Baqarah: 286 tentang kesabaran dan QS. Ar-Ra'd: 28 tentang ketenangan hati, terbukti dapat meredakan kecemasan dan stres. Studi oleh Reza, 2024⁵, menunjukkan bahwa terapi spiritual berbasis Al-Qur'an efisien dalam meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan remaja dan dewasa muda, memberikan harapan bahwa pendekatan ini dapat diterapkan pada Generasi Z untuk mengurangi gangguan mental mereka.

Era Society 5.0, dengan kemajuan teknologi digital, menawarkan peluang untuk memperluas akses terapi Qur'anic Edu Psikoterapi melalui platform daring. 80% data menunjukkan Generasi Z sudah terbiasa dengan penggunaan teknologi.⁶ Seperti media sosial dan aplikasi digital, yang dapat dimanfaatkan untuk mengakses sesi terapi secara lebih fleksibel dan mudah diakses. Penggunaan aplikasi atau video konferensi untuk terapi Qur'anic Edu Psikoterapi memungkinkan pendekatan ini disesuaikan dengan gaya hidup digital mereka, membuatnya lebih relevan dan efektif. Namun, meskipun teknologi mendukung akses terapi, masih ada tantangan, seperti kesenjangan digital di daerah terpencil dan rendahnya literasi digital di sebagian kelompok.⁷ Selain itu, meskipun stigma terhadap kesehatan mental semakin berkurang, masih ada hambatan sosial yang dapat mempengaruhi partisipasi dalam terapi berbasis Qur'ani.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi potensi Qur'anic Edu Psikoterapi sebagai solusi rehabilitasi gangguan mental bagi Generasi Z di era Society 5.0. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dan kemajuan teknologi, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi kecemasan, stres, dan depresi yang dihadapi oleh Generasi Z. Penelitian ini juga akan

⁴ Khotimah, Rauhul, dan Nurjannah. 2024. "Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt)." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 7 (1): 57-67.

⁵ Reza, Iredho Fani . 2024. "Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4 (3): 147-164.

⁶ Wijaya, Pande Made Nata, I Kadek Erry Suandita, Ni Made Della Maharani, and Gde Bayu Surya Parwita. 2022. "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Medsos Tiktok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivitas." *Pilar* 415-424.

⁷ Haniko, Paulus, Baso Intang Sappaile, Imam Prawiranegara Gani, Joni Wilson Sitopu, Agus Junaidi, Sofyan, dan Didik Cahyono. 2023. "Menjembatani Kesenjangan Digital: Memberikan Akses ke Teknologi, Pelatihan, Dukungan, dan Peluang untuk Inklusi Digital." *Jurnal Pengabdian West Science* 2 (5): 306-315.

memberikan wawasan tentang bagaimana terapi berbasis Qur'ani dapat dioptimalkan dalam konteks digital untuk memberikan dukungan kesehatan mental yang efektif, relevan, dan mudah diakses oleh generasi muda yang semakin bergantung pada teknologi.

Pendekatan berbasis spiritual belum banyak diterapkan dalam rehabilitasi mental mereka, meskipun mereka menunjukkan minat terhadap solusi yang relevan dengan keyakinan mereka. Adapun dampak era digital terhadap kesehatan mental, di mana tekanan dari media sosial dan teknologi sering kali membuat pendekatan psikoterapi tradisional tidak cukup untuk mengatasi kompleksitas masalah ini.⁸

Urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat peningkatan gangguan mental pada Generasi Z yang merupakan kelompok paling terdampak oleh tantangan digital di era Society 5.0. Tingkat depresi, kecemasan, dan isolasi sosial mereka meningkat secara signifikan, sehingga diperlukan pendekatan rehabilitasi yang lebih relevan dan efisien. Selain itu, pendekatan psikoterapi konvensional sering kali hanya berfokus pada aspek kognitif dan emosional, sementara dimensi spiritual kurang diperhatikan. Qur'anic Edu Psychotherapy menawarkan solusi yang mencakup ketiga aspek tersebut untuk hasil yang lebih menyeluruh. Era Society 5.0 juga membuka peluang untuk mengembangkan metode rehabilitasi berbasis teknologi dan nilai spiritual, yang dapat memberikan kontribusi inovatif dan relevan sesuai dengan kebutuhan zaman. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode rehabilitasi mental berbasis spiritual serta menjawab kebutuhan kesehatan mental Generasi Z di era digital.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data library research. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang mencoba memperoleh gambaran yang lebih mendalam terhadap suatu permasalahan sehingga pengetahuan yang didapatkan bersifat holistik. Meskipun begitu hasil penelitian kualitatif seringkali bersifat spekulatif.⁹ Pada penelitian ini, peneliti menganalisis data

⁸ Rifqi, Mohammad Fajar, dan Aji Prasetya Wibawa. 2023. "Menghadapi Dampak Psikis dari Media Sosial di Era Society 5.0." *Jurnal Inovasi Teknik dan Edukasi Teknologi* 3 (3): 128-133.

⁹ Fadli, Muhammad Rijal. 21. "Memahami desain metode penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21 (1): 33-54.

yang memiliki kesesuaian untuk mendukung Analisis data kualitatif yang digunakan berdasarkan data yang diperoleh yang selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Dari banyak penelitian ditemukan bahwa Qur'anic Edu Psikoterapi sebagai Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0 merupakan metode yang paling tepat digunakan Di Era Society 5.0, sehingga Qur'anic Edu Psikoterapi merupakan Solusi untuk Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z penting dilakukan.

Kajian mengenai Qur'anic Edu Psikoterapi ini dikumpulkan dari beberapa jurnal dan buku serta bentuk sumber tulisan penelitian lain dalam berbagai bentuk terkait. Sebagai tahap pertama dalam tulisan ini dijelaskan terlebih dahulu mengenai Tantangan Kesehatan Mental pada Generasi Z di Era 5.0 Tahap selanjutnya dijabarkan mengenai urgensi, Qur'anic Edu Psikoterapi yang belakangan telah banyak diterapkan dalam lingkup edukasi dan psikologi islami, Tahap terakhir ialah menyimpulkan Implementasi Dan Kolaborasi Dalam Program Rehabilitasi Untuk Generasi Z.

Hasil Pembahasan.

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian sebelumnya, yang relevan dengan topik dan sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Qur'ani. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam konsep-konsep yang menjadi dasar penelitian, dengan tetap berlandaskan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an.

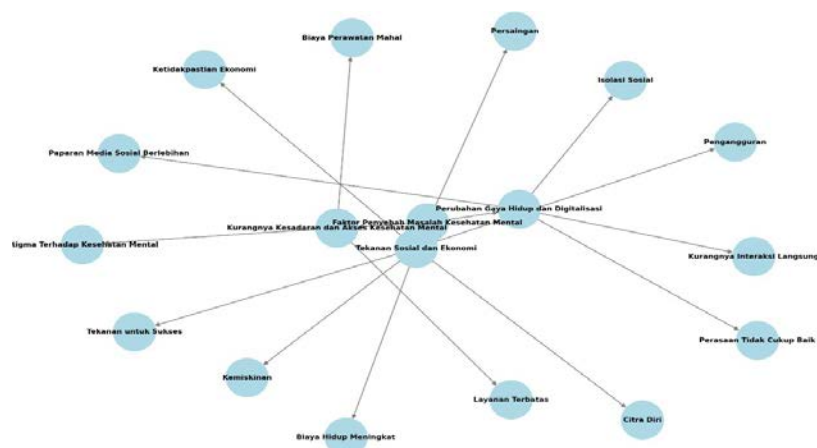
Isi dan Pembahasan

A. Tantangan Kesehatan Mental pada Generasi Z di Era 5.0

Generasi Z mereka yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, menghadapi tingkat gangguan mental yang semakin meningkat, seperti depresi, kecemasan, dan stres.¹⁰ Generasi Z tumbuh dengan keterampilan teknologi tinggi, keinginan untuk mandiri, dan kesadaran sosial yang kuat, tetapi kehidupan di Society 5.0 membawa tantangan psikososial, seperti kesepian digital, tekanan sosial dari media, dan ketidakpastian ekonomi, yang menuntut perhatian pada keseimbangan hidup digital dan realitas sosial.

Berbagai faktor berkontribusi pada meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mereka.

¹⁰ Anggara, Berwin, Annisa Fauziah Masfufah, Indah Permata Sari, Lintang Rahayu, Lukman Hakim, Mico Prastio, Olivia Yonata, dan Sindi Fatica Sari. 2024. "Menangani Tantangan Sosial dan Ekonomi di Era Gen Z." *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan* 1 (279-287): 4



Pertama: Tekanan sosial dan ekonomi Faktor seperti kemiskinan, pengangguran, biaya hidup yang meningkat, dan ketidakpastian ekonomi dapat menyebabkan stres kronis.¹¹ Selain itu, tuntutan sosial seperti tekanan untuk sukses, citra diri, dan persaingan juga meningkatkan kecemasan. Kedua: Perubahan gaya hidup dan digitalisasi Kemajuan teknologi, meskipun membawa manfaat, juga memiliki dampak negatif. Paparan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik (insecurity) dan isolasi sosial. Kurangnya interaksi langsung juga memengaruhi kualitas hubungan sosial.¹² Ketiga: Kurangnya kesadaran dan akses terhadap layanan kesehatan mental Stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi penghalang utama bagi banyak orang untuk mencari bantuan. Selain itu, layanan kesehatan mental yang terbatas dan mahal membuat banyak individu tidak mendapatkan perawatan yang dibutuhkan.

Selain itu, pengaruh media sosial yang terus-menerus hadir juga memperburuk masalah ini, karena Generasi Z sering merasa tertekan untuk tampil sempurna, membandingkan diri dengan orang lain, atau mengalami perundungan daring. Pandemi COVID-19 turut memperburuk keadaan dengan membatasi interaksi sosial dan memperkenalkan ketidakpastian dalam kehidupan mereka, yang semakin memicu rasa cemas dan depresi.

Keterbatasan akses ke dukungan mental yang memadai dan stigma seputar berbicara tentang kesehatan mental juga menjadi tantangan¹³, meskipun kesadaran tentang pentingnya perawatan kesehatan mental di kalangan Generasi Z mulai meningkat.

¹¹ Zaman, Sidiq Nur. 2024. "Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup." *Jurnal Mahasiswa Humanis* 4 (1): 54-62.

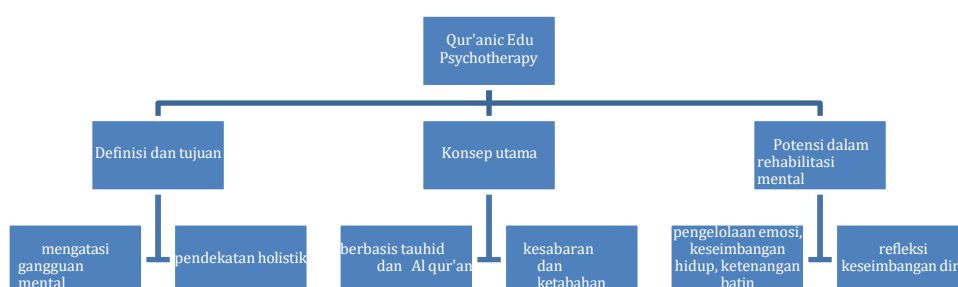
¹² Apriyanti, Hana, Ira Safaat Aeni, Reva Sila Kinaya, Nasywa Hasna Nabilla, April Laksana, dan Lika Mulki Latief. 2024. "Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z." *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik* 1 (4): 229-237.

¹³ Izati, Elvina Julia, Rizvy Hairisya, dan Endang Nurita. 2025. "Tantangan & Solusi dalam Penanganan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa." *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4 (1): 463-467

Dalam konteks ini, penting untuk menyediakan ruang yang aman dan sumber daya untuk membantu mereka mengatasi tantangan mental yang dihadapi. Teknologi dan media sosial memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan mental generasi muda, dengan potensi positif dalam mendukung komunikasi dan akses informasi, namun juga memicu isolasi sosial, tekanan emosional, dan gangguan keseimbangan hidup jika digunakan secara berlebihan.

B. Qur'anic Edupsikoterapi: Konsep Dan Potensinya Dalam Rehabilitasi Gangguan Mental

Qur'anic Edu Psychotherapy adalah pendekatan terapi yang memadukan prinsip-prinsip psikoterapi dengan ajaran-ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an, bertujuan untuk memberikan rehabilitasi mental secara holistik. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penyembuhan gejala gangguan mental, tetapi juga mengedepankan aspek spiritualitas, pendidikan, dan pengembangan pribadi berdasarkan nilai-nilai Islam.¹⁴



Definisi dari Qur'anic Edu Psychotherapy adalah usaha untuk mengatasi permasalahan mental dan emosional dengan menggunakan pedoman dari Al-Qur'an, serta pendekatan edukatif yang mendorong individu untuk mengenal diri, memperbaiki hubungan dengan Tuhan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Prinsip dasar dari pendekatan ini meliputi tiga aspek utama: pertama, tauhid (keesaan Tuhan), yang menekankan pentingnya mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan sejati. Kedua, kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi ujian hidup, yang dijelaskan dalam banyak ayat Al-Qur'an sebagai cara untuk membangun ketahanan mental. Ketiga, peningkatan kesadaran diri melalui pengajaran nilai-nilai moral Islam¹⁵, seperti syukur, taubat, dan introspeksi diri.

¹⁴ Risdayatie, Destriya, Iin Rosma Indah, Karina Dewi Julianida Firman, Rahma Lathifa Utami, Yunisa Sapphira Titalia, dan Asep Rudi Nurjaman. 2024. "Pendekatan Holistik Berdasarkan Ajaran Islam Untuk Menanggulangi Krisis Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Muslim." *TASHDIQ: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 2 (3): 1-12.

¹⁵ Muttaqin, Zainal, Amaliatussolikhah, Desty Rahmawati, dan Ach Shodiqil Hafil. 2023. "Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4 (2): 389-404.

Dengan pendekatan yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis ini, Qur'anic Edu Psychotherapy bertujuan untuk membantu individu tidak hanya sembuh dari gangguan mental, tetapi juga menemukan kedamaian batin, tujuan hidup yang jelas, dan keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi. Psikoterapi Islam memiliki makna suatu proses pengobatan yang bertujuan untuk memberikan pendekatan secara psikologis melalui Al-Qur'an dan hadits, dengan artian suatu tindakan problem solving yang sedang dialami oleh individu secara psikis, spiritual dan kesehatan mental itu sendiri. Konsep psikoterapi Islam bermakna suatu metode yang berlandaskan Al-Qur'an dan sunnahnya. Kandungan ajaran agama Islam sendiri mengajarkan ibadah yang membuat hati seorang menjadi tenang. Islam mengajarkan arti dzikir, iman yang kuat dan juga tasawuf didapati memiliki suatu konsep metodologi yang sistematis untuk terciptanya kesehatan mental secara positif dalam perspektif Islam itu sendiri. Sebagai langkah awal untuk menyucikan jiwa dalam bentuk metode psikoterapi Islam.

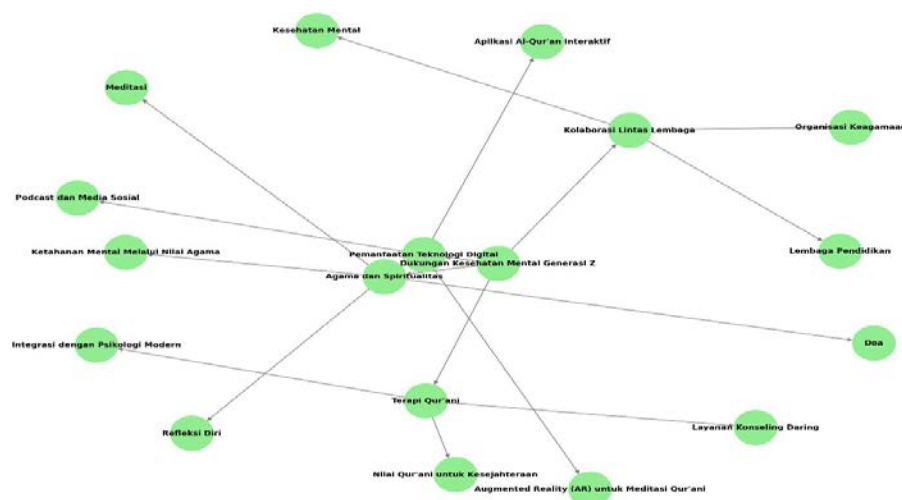
Recovery yang ditawarkan harus bersumber dan mengacu pada syariat Islam sesuai ajaran agama Islam untuk menanggulangi kesehatan mental yang kurang. Integrasi ajaran Al-Qur'an dengan psikoterapi modern, seperti mindfulness dan Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), menawarkan pendekatan holistik dalam penyembuhan mental dan emosional.¹⁶ Prinsip tawakkal dan ajaran tentang sabar serta taubat dalam Al-Qur'an mendukung pengelolaan emosi, pengendalian diri, dan perubahan pola pikir negatif.

Pendekatan Qur'anic Edu Psychotherapy menambahkan dimensi spiritual yang mendalam, mempererat hubungan individu dengan Tuhan, dan memberikan solusi komprehensif yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih utuh. Ajaran Islam, melalui ayat-ayat Al-Qur'an, menawarkan pendekatan holistik untuk mengatasi gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Prinsip tawakkal mengajarkan berserah diri kepada Allah setelah berusaha, mengurangi kecemasan berlebihan.

Ayat-ayatnya seperti QS. Al-Insyirah: 6 memberikan harapan dalam menghadapi kesulitan, sedangkan QS. Al-Baqarah: 155-157 menekankan pentingnya sabar dan syukur untuk kekuatan mental. Doa dan dzikir, seperti dalam QS. Ar-Ra'd: 28, memberikan ketenangan batin. Konsep muhasabah membantu introspeksi diri dan pengelolaan pola pikir negatif. Islam juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat untuk mengurangi isolasi. Dengan menyatukan aspek spiritual, emosional, dan sosial, ajaran Islam mendukung keseimbangan hidup, ketenangan batin, dan kestabilan emosional.¹⁷

C. Implementasi Dan Kolaborasi Dalam Program Rehabilitasi Untuk Generasi Z

Agama dan spiritualitas memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z, yang kerap menghadapi tekanan dari dinamika kehidupan modern, seperti ketidakpastian masa depan, kecemasan sosial, dan ekspektasi tinggi. Sebagai generasi yang tumbuh di era digital, Generasi Z cenderung memiliki akses mudah ke informasi tentang praktik spiritual seperti meditasi, doa, dan refleksi diri, yang terbukti dapat meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.¹⁸



Terapi Qur'ani, sebagai pendekatan penyembuhan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, dapat dilaksanakan di tengah perkembangan teknologi dan budaya digital dengan memanfaatkan kemajuan teknologi sebagai sarana penyebaran dan penguatan nilai spiritual. Platform digital seperti aplikasi Al-Qur'an interaktif, podcast kajian Islami, dan media sosial dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan Qur'ani secara luas dan

¹⁶ Hapip, Liwa Kartina. 2023. "Panduan Terapi Perilaku Kognitif Islami Pendekatan Sebaya." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 9 (2): 96 - 105.

¹⁷ Mardiana, Puja Dikusuma, Ahmad Fauzi Ramadani, Natsar Tasywilurrahman, Wulan Nur Alifah, dan Virni Nur Pratami. 2024. "Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat." *Busyro (Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam)* 5 (2): 27-39

¹⁸ Waluyoajati, Mashita Putri, dan Darsista Irma Swari. 2024. "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital." *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2 (4): 199-209.

menarik.¹⁹ Selain itu, terapi Qur'ani dapat diperluas melalui layanan konseling daring yang mengintegrasikan metode refleksi Qur'ani dengan pendekatan psikologis modern.²⁰

Pemanfaatan aplikasi digital dan media sosial sebagai sarana untuk menyebarkan terapi Qur'ani membuka peluang besar dalam menjangkau masyarakat secara luas. Aplikasi digital dapat dirancang untuk menyediakan fitur seperti tafsir interaktif, audio bacaan Al-Qur'an dengan tema spesifik untuk relaksasi, dan panduan refleksi berbasis ayat-ayat yang relevan dengan tantangan hidup modern, seperti kecemasan atau stres.

Media sosial juga dapat dimanfaatkan untuk membagikan konten inspiratif berupa kutipan ayat Al-Qur'an, video kajian singkat, atau sesi live terapi Qur'ani yang interaktif. Dengan pendekatan visual dan kreatif yang menarik, terapi Qur'ani dapat diterima dengan baik oleh berbagai kalangan, terutama generasi muda yang aktif di platform digital. Pendekatan ini tidak hanya menyebarkan pesan Qur'ani tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam gaya hidup masyarakat modern. Teknologi seperti augmented reality (AR) juga dapat dimanfaatkan untuk menciptakan pengalaman visual dan audio yang mendalam, seperti meditasi Qur'ani berbasis visualisasi ayat-ayat tertentu. Dengan cara ini, nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya menjadi solusi spiritual tetapi juga relevan dengan gaya hidup digital masyarakat modern.²¹

Nilai-nilai agama, seperti empati, rasa syukur, dan pengharapan, dapat menjadi landasan kuat untuk membangun ketahanan mental.²² Selain itu, komunitas berbasis keagamaan dapat menjadi ruang dukungan sosial yang positif, membantu mereka merasa lebih terhubung dan dipahami. Dengan mengintegrasikan agama dan spiritualitas ke dalam keseharian, Generasi Z dapat menemukan makna hidup yang lebih mendalam sekaligus mengelola tantangan mental mereka dengan cara yang sehat dan berkelanjutan

¹⁹ Mutmainah. 2023. "Memanfaatkan "Podcast" Sebagai Strategi Dakwah DiEra Disrupsi : Analisis Peluang Dan Tantangan." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 6 (2): 2231-2240.

²⁰ Diningsih, Fitri, dan Cici Yulia. 2023. "Metode Konseling Qur'ani Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Sekolah (Studi Penelitian Kualitatif)." *Jurnal Ilmiah Global Education* 4 (4): 2390- 2395.

²¹ Rahimah. 2024. "Dakwah Melalui Teknologi Vr Dan Ar: Transformasi Media Dalam Menyampaikan Pesan Islam." *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha* 4 (2): 69-83.

²² Situmeang, Enny Suryani. 2024. "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa." *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan dan Riset* 2 (3): 393-400.

Kolaborasi antara lembaga pendidikan, kesehatan mental, dan organisasi keagamaan juga dapat menciptakan dukungan holistik²³, yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, pendekatan psikologis, dan komunitas yang mendukung, sehingga membantu Generasi Z menghadapi tantangan emosional dan sosial dengan fondasi mental dan spiritual yang kuat

Kesimpulan

Qur'anic Edu Psychotherapy: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z di Era Society 5.0 menunjukkan bahwa pendekatan ini menawarkan solusi holistik untuk menangani gangguan mental di kalangan Generasi Z yang semakin berkembang dalam era digital. Dengan memadukan prinsip-prinsip psikoterapi modern seperti Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) dan mindfulness, serta nilai-nilai ajaran Al-Qur'an yang mendalam.

Qur'anic Edu Psychotherapy dapat memberikan alat untuk mengatasi depresi, kecemasan, stres, dan isolasi sosial yang sering dialami oleh generasi ini. Prinsip-prinsip spiritual dalam Al-Qur'an seperti tawakal, sabar, syukur, dan pengendalian diri dapat memperkuat proses terapeutik dengan memberikan ketenangan batin, rasa tujuan hidup yang lebih jelas, serta ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain itu, pemahaman diri yang lebih mendalam melalui refleksi spiritual dan pengajaran moral dari Al-Qur'an dapat mendorong Generasi Z untuk menemukan keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata, memperbaiki hubungan sosial, serta mengelola tekanan eksternal yang mereka hadapi. Dengan demikian, Qur'anic Edu Psychotherapy tidak hanya menawarkan rehabilitasi mental yang efisien, tetapi juga memberikan fondasi spiritual yang dapat memperkuat ketahanan jiwa dan membentuk karakter yang lebih sehat di tengah dinamika Society 5.0.

²³ Jannah, Niswah Zahrotul, Gunawan Santoso, Nur Asiah, Ahmad Suryadi, Aida Sumardi, and Achda Fitriah. 2023. "Meniti Jalan Spiritualitas: Eksplorasi Karakter Spiritual Abad ke-21 di Mahasiswa FIP UMJ." *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)* 2 (6): 85-105

Daftar Pustaka

- Anggara, Berwin, Annisa Fauziah Masfufah, Indah Permata Sari, Lintang Rahayu, Lukman Hakim, Mico Prastio, Olivia Yonata, dan Sindi Fatica Sari. 2024. "Menangani Tantangan Sosial dan Ekonomi di Era Gen Z." *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan* 1 (279-287): 4.
- Apriyanti, Hana, Ira Safaat Aeni, Reva Sila Kinaya, Nasywa Hasna Nabilla, April Laksana, dan Lika Mulki Latief. 2024. "Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z." *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik* 1 (4): 229-237.
- Diningsih, Fitri, dan Cici Yulia. 2023. "Metode Konseling Qur'ani Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Sekolah (Studi Penelitian Kualitatif)." *Jurnal Ilmiah Global Education* 4 (4): 2390- 2395.
- Fadli, Muhammad Rijal. 21. "Memahami desain metode penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21 (1): 33-54.
- H S. 2024. "Dilema Gen Z : Antara Kebebasan dan Tekanan Sosial." *Darud Da'wah Wal Irsyad*. Oktober 3. Accessed Oktober 3, 2024. <https://ddi.or.id/dilema-gen-z-antara-kebebasan-dan-tekanan-sosial/>.
- Haniko, Paulus, Baso Intang Sappaile, Imam Prawiranegara Gani, Joni Wilson Sitopu, Agus Junaidi, Sofyan, dan Didik Cahyono. 2023. "Menjembatani Kesenjangan Digital: Memberikan Akses ke Teknologi, Pelatihan, Dukungan, dan Peluang untuk Inklusi Digital." *Jurnal Pengabdian West Science* 2 (5): 306-315.
- Hapip, Liwa Kartina. 2023. "Panduan Terapi Perilaku Kognitif Islami Pendekatan Sebaya." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 9 (2): 96 - 105.
- Izati, Elvina Julia , Rizvy Hairisya, dan Endang Nurita. 2025. "Tantangan dan Solusi dalam Penanganan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa." *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4 (1): 463-467.
- Jannah, Niswah Zahrotul, Gunawan Santoso, Nur Asiah, Ahmad Suryadi, Aida Sumardi, and Achda Fitriah. 2023. "Meniti Jalan Spiritualitas: Eksplorasi Karakter Spiritual Abad ke-21 di Mahasiswa FIP UMJ." *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)* 2 (6): 85-105.
- Khotimah, Rauhul, dan Nurjannah. 2024. "Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt)." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 7 (1): 57-67.
- Mardiana, Puja Dikusuma, Ahmad Fauzi Ramadani, Natsar Tasywilurrahman, Wulan Nur Alifah, dan Virni Nur Pratami. 2024. "Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat." *Busyro (Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam)* 5 (2): 27-39.
- Mutmainah. 2023. "Memanfaatkan "Podcast" Sebagai Strategi Dakwah Di Era Disrupsi : Analisis Peluang Dan Tantangan." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 6 (2): 2231-2240.
- Muttaqin, Zainal , Amaliatussolikhah, Desty Rahmawati, dan Ach Shodiqil Hafil. 2023. "Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing

- Manusia Modern.” *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4 (2): 389-404.
- Rahimah. 2024. “Dakwah Melalui Teknologi Vr Dan Ar: Transformasi Media Dalam Menyampaikan Pesan Islam.” *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha* 4 (2): 69-83.
- Reza, Iredho Fani. 2023. “Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental dalam Adaptasi Kebiasaan Baru.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4 (3): 147-164.
- Rifqi, Mohammad Fajar, dan Aji Prasetya Wibawa. 2023. “Menghadapi Dampak Psikis dari Media Sosial di Era Society 5.0.” *Jurnal Inovasi Teknik dan Edukasi Teknologi* 3 (3): 128-133.
- Risdayatie, Destriya, In Rosma Indah, Karina Dewi Julianida Firman, Rahma Lathifa Utami, Yunisa Sapphira Titalia, dan Asep Rudi Nurjaman. 2024. “Pendekatan Holistik Berdasarkan Ajaran Islam Untuk Menanggulangi Krisis Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Muslim.” *TASHDIQ: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 2 (3): 1-12.
- Rochmat, Cecep Sobar, Nurul Salis Alamin, dan Rosendah Dwi Maulaya. 2024. “Mengupas Konsep Dan Model Pendidikan Islam Ayah Pada Anak Perempuan Di Era Society 5.0 Perspektif Hadist Nabi.” *Rausyan Fikr* 20 (1): 11-27.
- Situmeang, Enny Suryani. 2024. "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa." *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan dan Riset* 2 (3): 393-400.
- Triastuti, Intan , Wulan Siska Nurfauziah, dan Iis Noviyanti. 2025. “Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial.” *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4 (1): 264-272.
- Waluyoajati, Mashita Putri, dan Darsista Irma Swari. 2024. “Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital.” *Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2 (4): 199-209.
- Wijaya, Pande Made Nata, I Kadek Erry Suandita, Ni Made Della Maharani, and Gde Bayu Surya Parwita. 2022. "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Medsos Tiktok: Tiktok Sebagai Media Edukasi dan Aktivitas." *Pilar* 415- 424.
- Zaman, Sidiq Nur. 2024. “Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup.” *Jurnal Mahasiswa Humanis* 4 (1): 54-62.