

GAMBARAN RELIGIUSITAS PADA GENERASI Z DENGAN GENERALIZED ANXIETY DISORDER

Oleh:

Naja Alyya Safirna

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

November, 2025

Pendahuluan

Bab pengantar ini menjelaskan latar belakang meningkatnya kasus gangguan kecemasan di kalangan Generasi Z, yang disebabkan oleh berbagai tekanan kehidupan modern seperti media sosial, tekanan akademik, dan perubahan sosial. Islam dipaparkan sebagai ajaran yang menawarkan solusi melalui nilai-nilai agama yang memperkuat individu secara mental dan emosional. Dengan memahami pentingnya kesehatan mental dalam pandangan Islam, keagamaan dapat menjadi panduan utama dalam menghadapi stres psikologis.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan tujuan dan fokus penelitian, rumusan masalah yang tepat adalah:

1. Bagaimana gambaran religiusitas pada Generasi Z yang mengalami *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)?
2. Bagaimana peran religiusitas sebagai mekanisme coping dalam menghadapi kecemasan pada Generasi Z dengan GAD?
3. Aspek-aspek religiusitas apa saja yang paling berperan dalam membantu individu dengan GAD mencapai ketenangan psikologis?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam dua subjek dari Generasi Z yang menderita GAD. Melalui wawancara semi-terstruktur, peneliti mengidentifikasi berbagai aspek keagamaan yang menjadi bagian dari mekanisme koping subjek. Proses analisis data dilakukan menggunakan pendekatan Giorgi, yang menekankan interpretasi pengalaman hidup dari perspektif peserta.

Hasil

Dimensi Religiusitas

I. Ideologis

Kedua subjek merasa tenang ketika mengingat Allah. Doa dan dzikir merupakan aktivitas utama untuk meredakan kecemasan. Dzikir khususnya memiliki efek menenangkan yang lebih kuat menurut subjek A, sementara subjek F juga menggabungkannya dengan teknik pernapasan dan menghitung angka.

Hasil

Dimensi Religiusitas

II. Ritualistik atau Praktik

Subjek A aktif dalam studi langsung dan melaksanakan puasa sunnah, merasakan manfaat spiritual dan sosial dari hal tersebut. Sementara itu, subjek F cenderung menyerap pengetahuan agama melalui media digital, dan menjaga rutinitas ibadah seperti membaca Al-Qur'an setelah shalat.

Hasil

Dimensi Religiusitas

III. Intelektual atau Pengetahuan

Subjek A meyakini bahwa Al-Quran dapat memberikan jawaban atas masalah hidupnya, dan sering menemukannya melalui pembacaan acak terjemahan Al-Quran. Subjek F juga memandang agama sebagai panduan moral dan sosial, meskipun sumber pengetahuan utamanya berasal dari internet.

Hasil

Dimensi Religiusitas

IV. Eksperiensial atau Pengalaman

Pengalaman berpartisipasi dalam penelitian tersebut meninggalkan kesan mendalam bagi keduanya. Subjek A merasa lebih berani dan percaya diri setelah berpartisipasi dalam penelitian, dan bahkan merasa “gelisah” jika tidak ikut serta. Subjek F juga mengakui bahwa pengalaman dalam penelitian tersebut membuatnya lebih sadar akan hal-hal yang perlu diubah dalam dirinya

Hasil

Dimensi Religiusitas

V. Konsekuensi

Perasaan bersalah atau berdosa saat melanggar nilai-nilai agama sangat mendalam. Subjek A merasa cemas jika melanggar, sementara subjek F merespons dengan refleksi diri dan penyesalan. Hal ini menunjukkan tingkat internalisasi nilai-nilai agama yang berbeda, namun sama-sama memiliki dampak emosional yang kuat.

Hasil

Faktor Religiusitas

I. Pengaruh Pendidikan

Subjek A menerima dasar-dasar agama dari orang tuanya sejak kecil, tetapi penguatan terjadi saat dewasa melalui lingkungan belajar. Subjek F menerima pendidikan agama yang lebih intensif dari orang tuanya sejak usia dini. Keduanya menekankan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi pemahaman tentang agama.

Hasil

Faktor Religiusitas

II. Pengalaman

Pengalaman spiritual, seperti berbagi dalam masa-masa sulit atau menemukan ketenangan setelah berdoa, menjadi titik balik bagi kedua subjek. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa Tuhan selalu hadir dan memberikan pertolongan.

Hasil

Faktor Religiusitas

III. Kebutuhan

Kebutuhan akan kasih sayang, dukungan sosial, dan harga diri merupakan motivasi kuat bagi individu untuk mendekati agama. Studi agama atau komunitas agama menjadi semacam “perisai” untuk menghadapi tekanan hidup.

Hasil

Faktor Religiusitas

IV. Intelektual

Proses berpikir dan merasionalisasi fenomena kehidupan membawa subjek pada kesimpulan bahwa agama memberikan solusi. Ketika mereka menemukan bahwa ajaran agama sesuai dengan peristiwa nyata, keyakinan mereka pada Tuhan menjadi lebih kuat.

Pembahasan

Pembahasan ini menekankan bahwa keagamaan tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga merupakan landasan yang memperkuat psikologi individu dalam menghadapi gangguan kecemasan. Keyakinan pada Tuhan, rutinitas ibadah, dan pengalaman spiritual secara keseluruhan membentuk ketahanan mental. Keagamaan mendorong individu untuk lebih introspektif, menerima diri sendiri, dan mengelola kecemasan secara positif dan terarah.

Temuan Penting Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan utama berikut:

- Religiusitas berperan penting sebagai *coping mechanism* pada Generasi Z dengan GAD.
- Praktik keagamaan seperti salat, dzikir, membaca Al-Qur'an, puasa sunnah, dan mengikuti kajian Islam membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin.
- Dimensi religiusitas (ideologis, ritualistik, intelektual, pengalaman, dan konsekuensi) muncul secara nyata dalam pengalaman subjek.
- Pendidikan agama dari keluarga dan lingkungan sosial berkontribusi besar dalam pembentukan religiusitas.
- Religiusitas tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memberikan dukungan sosial, makna hidup, dan ketahanan psikologis bagi individu dengan GAD.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan beberapa manfaat penting, antara lain:

- **Manfaat Teoretis**
Menambah kajian psikologi, khususnya terkait hubungan religiusitas dan kesehatan mental pada Generasi Z dengan GAD.
- **Manfaat Praktis**
Memberikan gambaran bahwa pendekatan religius dapat digunakan sebagai alternatif atau pendukung dalam penanganan kecemasan.
- **Manfaat Sosial**
Meningkatkan kesadaran masyarakat, keluarga, dan pendidik mengenai pentingnya nilai religius dalam mendukung kesehatan mental generasi muda.
- **Manfaat Pengembangan Intervensi**
Menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan atau intervensi psikologis berbasis religiusitas.

Referensi

- [1] R. Nasution, J. A. Lubis, S. A. Putri, W. A. Adella, G. Z. Muslim, and K. Mental, “Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam,” vol. 7, pp. 14556–14561, 2024.
- [2] P. : Rafif and D. Pratama, “Maraknya Kasus Bullying Yang Menyebabkan Anxiety Disorder,” *Perspektif*, vol. 2, no. 2, pp. 155–160, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.jkp-bali.com/perspektif/article/view/311>
- [3] P. Interdisciplinary *et al.*, “Konseling Islam Terhadap Anxiety Disorder,” vol. 4, no. 1, pp. 22–28, 2025, doi: 10.35316/attawazun.v4i1.6557.
- [4] E. Radja Gae, M. Novalina, and A. Koswanto, “Peran Religiusitas Dalam Proses Penyembuhan Penderita Gangguan Kecemasan Umum Atau Generalized Anxiety Disorder (Gad),” *Vox Dei J. Teol. dan Pastor.*, vol. 4, no. 1, pp. 71–80, 2023, doi: 10.46408/vxd.v4i1.384.
- [5] A. Hamid and V. H. Taslim, “Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 9838–9848, 2024.
- [6] L. Istiningtyas, “Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19,” *Proceeding Conf. Genuin. Psychol.*, vol. 2, pp. 231–238, 2022, [Online]. Available: <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/view/450%0Ahttp://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/download/450/211>

Referensi

- [7] Y. Kristyowati and Mt. Sekolah Tinggi Theologi Indonesia Manado, “Generasi ‘Z’ Dan Strategi Melayaninya,” vol. 02, no. 1, pp. 23–34, 2021, doi: 10.31219/osf.io/w3d7s.
- [8] P. R. Indasari F., Astrid G, “Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Islam Ancaman Social Anxiety Sebagai Dampak Social,” vol. 2, no. 1, pp. 24–37, 2024.
- [9] N. Norani, S. Faridah, and M. Fadhila, “Gambaran Religiusitas Mahasiswa Penyintas Depresi,” *Taujihat J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 3, pp. 69–86, 2022, doi: 10.21093/tj.v3i1.4796.
- [10] W. K. Jabir M.A , Pawirowiyono Akemat , Imelisa Rahmi , Yosep Iyus, “Hubungan Tingkat Religiusitas, Tingkat Kebersyukuran Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja,” vol. 1, pp. 4–6, 2024.
- [11] S. Yuniaty and . H., “Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas Terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal,” *Insa. J. Psikol. dan Kesehatan Ment.*, vol. 4, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.20473/jpkm.v4i12019.1-10.
- [12] N. S. Mecca F.A, Pratiwi R.A, “Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well Being,” vol. 1, no. 3, pp. 1–20, 2020.
- [13] A. Nasir, Nurjana, K. Shah, R. A. Sirodj, and M. W. Afgani, “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif 1,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 5, pp. 4445–4451, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>

Referensi

- [14] S. W. M. Megawati, W. Sujana, and N. I. H. K. Khotimah, "Pengalaman Perawat Dalam Penerapan Early Warning Score Di Ruang Rawat Inap," *J. Keperawatan 'Aisyiyah*, vol. 10, no. 2, pp. 151–160, 2023, doi: 10.33867/jka.v10i2.378.
- [15] A. S. Pangai, "Pengaruh Religiusitas Dan Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Pada Generasi Z," 2024.
- [16] R. N. Umam, "Aspek Religiusitas dalam Pengembangan Resiliensi diri di Masa Pandemi Covid-19," *SANGKÉP J. Kaji. Sos. Keagamaan*, vol. 4, no. 2, pp. 148–164, 2021, doi: 10.20414/sangkep.v4i2.3558.
- [17] G. O. Krisnandita and D. Christanti, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Individu Dewasa Awal," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 5, pp. 3362–3371, 2022.
- [18] P. P. N. . Aurelia N, Tooy Y.I, Ivander B.S, Dungus A.G, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Moral," pp. 1–17, 2023, doi: 10.11111/nusantara.xxxxxx.
- [19] S. Aggarwal, J. Wright, A. Morgan, G. Patton, and N. Reavley, "Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis," *BMC Psychiatry*, vol. 23, no. 1, pp. 1–33, 2023, doi: 10.1186/s12888-023-05091-2.
- [20] R. Rahmawati, "Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan Cognitive Therapy," *Procedia Stud. Kasus dan Interv. Psikol.*, vol. 10, no. 3, pp. 103–107, 2022, doi: 10.22219/procedia.v10i3.17460.

Referensi

- [21] U. P. Sany, “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an,” *J. Ilm. Indones.*, vol. 7, no. 1, pp. 1262–1278, 2022, doi: 10.36418/syntax-literate.v7i1.6055.
- [22] M. Ali, “Kesehatan_Mental (Mudzakir Ali).”
- [23] Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” *Happiness, J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–49, 2022, doi: 10.30762/happiness.v4i1.363.
- [24] R. Maulan and R. Mardhiati, “Dukungan Kesehatan Mental Remaja Melalui Ceramah dan Konseling Spiritual,” *Ikra-Ith Abdimas*, vol. 8, no. 2, pp. 158–163, 2024, doi: 10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3172.
- [25] A. N. I. Taufik Muhammad, Hyangsewu Pandu, “Pengaruh Faktor Religiusitas Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja di Lingkungan Masyarakat,” *J. Rontal Keilmuan Pancasila dan Kewarganegaraan*, vol. 6, no. 1, pp. 91–102, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.stkipppgritulungagung.ac.id/index.php/rontal/article/view/1637>
- [26] M. Z. Damanik, “Pragmatisme Rasional Peningkatan Etos Dan Nilai Moral Generasi Stroberi Melalui Pendidikan Agama Islam Di Era Kontemporer,” *J. Al Wahyu*, vol. 1, no. 1, pp. 17–36, 2023, doi: 10.62214/jayu.v1i1.111.
- [27] A. Aprlia, Y. Yuriani, and S. Marjoko, “Pengaruh Perhatian Orang Tua, Pengalaman Keagamaan, Dan Kesadaran Beragama Siswa Terhadap Ekspresi Keagamaan Siswa Sekolah Menengah Atas Dharma Putra,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 3, pp. 7555–7571, 2023, doi: 10.31004/innovative.v3i3.1608.

