

Overview Of Religius In Generation Z With Generalized Anxiety Disorder

[Gambaran Religiusitas Pada Generasi Z Dengan *Generalized Anxiety Disorder*]

Naja Alyya Safirna¹⁾, Zaki Nur Fahmawati ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a mental health problem experienced by many Generation Z and can have a negative impact on daily life. This research aims to explore the role of religiosity as a coping mechanism in dealing with anxiety in individuals with GAD. The method used is qualitative research with a descriptive phenomenological approach. Data was collected through in-depth interviews with two participants who were diagnosed with GAD by professionals. Data analysis was carried out using Giorgi's phenomenological method to identify patterns and meanings of participants' experiences. The research results show that religiosity, which includes belief, religious practices such as prayer, dhikr, reading the Koran, and involvement in Islamic studies, provides psychological calm and helps individuals overcome anxiety. These findings confirm that religiosity plays a role in increasing psychological resilience and mental well-being. This study provides new insight into the importance of a religious approach in supporting mental health in Generation Z who experience GAD.*

Keywords – *Generalized Anxiety Disorder; Religiosity; Generation Z*

Abstrak. *Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder/GAD) merupakan permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh Generasi Z dan dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran religiusitas sebagai mekanisme koping dalam menghadapi kecemasan pada individu dengan GAD. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan dua partisipan yang didiagnosis mengalami GAD oleh profesional. Analisis data dilakukan menggunakan metode fenomenologi Giorgi untuk mengidentifikasi pola dan makna pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas, yang mencakup keyakinan, praktik ibadah seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta keterlibatan dalam kajian keislaman, memberikan ketenangan psikologis dan membantu individual mengatasi kecemasan temuan ini menegaskan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental. Studi ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya pendekatan religius dalam mendukung kesehatan mental pada Generasi Z yang mengalami GAD.*

Kata Kunci – *Generalized Anxiety Disorder; Religiusitas; Generasi Z*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah mendapatkan banyak perhatian di berbagai bidang akademis, dikarenakan pengaruhnya yang besar terhadap kehidupan sehari-hari. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya sekedar ketiadaan penyakit mental, kesehatan mental juga melibatkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengatasi tekanan hidup, dan mengendalikan emosi dan pikirannya. Kesehatan mental yang baik pada individu dan masyarakat dapat mempengaruhi kehidupan menjadi produktif dan harmonis. Kecemasan, stres, dan rasa tidak berdaya merupakan beberapa bentuk dari gangguan kesehatan mental. Menurut sebuah penelitian terdahulu, individu dengan gangguan kesehatan mental sering mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat menyebabkan masalah fisik termasuk insomnia, kurang tidur, dan hilangnya nafsu makan. Pada kasus yang lebih parah, gangguan ini dapat menyebabkan hilangnya fungsi kemampuan yang baik dalam lingkungan sosial dan pekerjaan [1].

Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder/GAD*) memiliki gejala-gejala meliputi sakit kepala, gelisah, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, ketegangan motorik, hiperaktif, khawatir akan sesuatu yang belum pasti, dan sulit tidur [2]. Hal ini sering membuat seseorang merasa tidak nyaman di antara orang-orang maupun keramaian yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Emosi ini kadang-kadang dapat

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

berkembang menjadi ketakutan atau kemarahan, yang dapat membuat jantung berdegup kencang dan berfikir diluar dari tindakan yang seharusnya dilakukan [3]. Adapun dengan kecemasan yang terus menerus yang oleh Freud disebut sebagai “mengambang bebas” dan bukan disebabkan oleh hal, keadaan, atau tindakan tertentu. Jika tidak diobati, gangguan kecemasan umum (GAD), yang pertama kali timbul pada usia pertengahan belasan hingga pertengahan dua puluhan, dapat terus berlanjut sepanjang hidup seseorang [4].

Penyakit mental yang menjadi lebih umum terjadi pada populasi yang lebih muda, khususnya Gen Z, adalah kecemasan. Generasi ini menghadapi tantangan yang signifikan karena beberapa hal, termasuk perubahan lanskap sosial dan budaya, ketidakpastian ekonomi, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Keadaan ini berdampak buruk pada kualitas hidup mereka dengan meningkatkan risiko kecemasan dan kesedihan [1]. Menurut survei yang dilakukan Alva Research Center, dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi [5]. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020, Generasi Z, atau disingkat Gen-Z, merupakan persentase terbesar dari populasi Indonesia, yaitu 27,94% (BPS, 2021). Generasi yang lahir antara tahun 1997 dan 2012 ini terbagi menjadi dua kelompok: mereka yang masih duduk di bangku sekolah dan mereka yang mulai memasuki dunia kerja. Mereka adalah generasi yang paling dikhawatirkan saat ini, menurut penelitian [6]. Generasi Z, merupakan generasi yang berada di era 4.0 atau revolusi industri dunia keempat, Yang mana basis dalam kehidupan manusianya adalah teknologi informasi [7].

Berdasarkan temuan dari laporan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia pada tahun 2023, 33% remaja Indonesia yang berusia 10 hingga 17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Temuan yang lebih memprihatinkan dari survei yang berbeda menunjukkan bahwa 1 dari 20 remaja Indonesia, atau 15,5 juta orang, pernah mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Menurut statistik ini, gangguan kecemasan yang diidentifikasi dengan adanya fobia sosial dan gangguan kecemasan umum adalah kondisi kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja Indonesia saat ini. Gangguan kecemasan mencapai 3,7% dari seluruh kondisi kesehatan mental yang menjadi ancaman bagi remaja Indonesia, yang saat ini diklasifikasikan sebagai generasi Z [8].

Dalam Islam, kesehatan jiwa diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatasi pengalaman hidup yang negatif dan membina hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya sesuai dengan Al-Qur'an dan As Sunnah yang merupakan pelajaran hidup yang dimaksudkan untuk mengatasi permasalahan duniawi dan etika. Oleh karena itu, cara efektif mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan meningkatkan ketaatan beragama, yakni memasukkan prinsip-prinsip agama ke dalam kehidupan sehari-hari. Karena agama merupakan bagian dari fitrah manusia, maka religiusitas dan kesehatan mental merupakan dua hal yang berkaitan erat. Semakin dekat dan semakin banyak hubungan seseorang dengan Tuhan, semakin besar pula iman mereka kepadaNya, dan dia akan lebih mampu menghadapinya. Religiusitas itu sendiri dapat digambarkan sebagai keyakinan individu terhadap agama dan komitmennya terhadap agama tersebut. Hal itu kemudian berdampak pada kehidupan seseorang, baik secara pribadi, profesional, maupun sosial. Oleh karena itu, setiap tindakan yang dilakukan harus dimotivasi oleh kesadaran bahwa amal yang dilakukan adalah perintah Tuhan. Bukan hanya dalam bentuk amalan keagamaan, namun juga dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari [9].

Sebagai peran yang relevan untuk mengatasi kehidupan masyarakat, selain mendidik masyarakat tentang hak-haknya, agama merupakan salah satu pilar moral utama yang harus dijunjung tinggi oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, agama juga berfungsi sebagai sarana pendidikan bagi mereka. Dalam konteks ini dapat berupa pengajaran fisik atau psikologis. Tahun-tahun awal dianggap sebagai masa transisi yang mempersiapkan generasi muda untuk memasuki masa dewasa dengan memaparkan mereka pada pengalaman-pengalaman yang tidak akan mereka alami sebelumnya. Hal ini memungkinkan generasi muda belajar bagaimana menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan bertumbuh baik secara fisik maupun mental, seperti belajar hidup di lingkungan yang terus berubah. Selama proses adaptasi, banyak remaja mungkin mengalami kebingungan, keraguan, kebutuhan yang kuat akan lebih banyak pengetahuan, dan kesulitan dalam penemuan diri [10].

Makna dari religiusitas ini mengarah pada setiap individu memiliki keyakinan bahwa Tuhan itu ada dan Tuhan memberikan tuntunan serta bantuan kepada setiap hambanya. Religius sangat berpengaruh terhadap diri karena keyakinan yang melibatkan suatu proses kerja pola pikir dan emosional yang memungkinkan individu untuk memiliki tanggung jawab terhadap tuntunan atau ajaran yang ada dalam setiap agama atau keyakinan, sehingga dalam proses penyelesaian masalah yang terjadi pada kehidupan setiap individu akan lebih terstruktur sesuai dengan nilai-nilai ajaran pada agama atau keyakinan yang dipercaya setiap individu. Keyakinan yang cukup terhadap adanya Tuhan dalam hidupnya dapat memberikan bantuan untuk selalu introspeksi pada diri sendiri atas apapun yang terjadi pada hidup, sehingga dapat membantu menjauhkan dari hal-hal yang negatif, seperti depresi, kecemasan, dan keinginan untuk bunuh diri atau hal negatif lainnya [11].

Dalam meningkatkan kesejahteraan, religiusitas memiliki pengaruh yang positif terhadapnya. Berdasarkan teori dukungan sosial Cobb, terdapat hal-hal yang dapat memberikan dukungan emosional serta kebersamaan dalam sebuah komunitas agama. Adapula dapat membantu seseorang merasa lebih stabil secara emosional dalam menghadapi banyaknya tekanan [12]. Sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan, dalam mengatasi kecemasan sekaligus depresi dikalangan Gen Z, terungkap bahwa ibadah berperan penting dalam mengatasinya. Ditemukan bahwa sebagian besar responden merasa jika ibadah dapat membantu menenangkan pikiran serta dapat mengurangi tekanan emosional [1].

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran religiusitas pada Generasi Z dengan *Generalized Anxiety Disorder*.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Metode ini didasarkan pada persepsi individu tentang dunia dan bagaimana mereka memahami banyak situasi yang mereka hadapi. Fenomenologi deskriptif bertujuan untuk memahami peristiwa kehidupan manusia dengan memeriksa ide dan tindakan orang sebagaimana yang dirasakan atau dipahami oleh orang itu sendiri [13].

Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu partisipan dipilih berdasarkan dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk fokus pada kasus atau individu yang dapat memberikan wawasan mendalam. Penelitian ini melibatkan dua subjek yang memiliki kriteria tertentu yang telah ditetapkan yaitu merupakan Generasi Z yang memiliki gangguan kecemasan umum dengan bukti hasil diagnosa secara profesional dari ahli, berkelahiran tahun 1997-2012, serta bersedia untuk diwawancarai lebih lanjut yang dinyatakan secara tertulis dengan *informed consent*.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data in-depth interview atau wawancara mendalam dan semi-terstruktur. Teknik ini melibatkan wawancara yang dilakukan secara mendalam untuk memahami perspektif dan pengalaman partisipan. Penulis membutuhkan informasi lengkap dan mendalam mengenai pengalaman, pandangan, pemaknaan partisipan terkait permasalahan yang diangkat. Dengan teknik wawancara, partisipan dapat menjawab pertanyaan dengan leluasa tanpa tekanan dari orang lain atau rasa malu dalam mengeluarkan pendapatnya. Penulis menggunakan pedoman umum untuk mengarahkan pembicaraan pada aspek-aspek tertentu mengenai pengalaman partisipan, namun penulis juga dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian sesuai dengan kebutuhan informasi yang diinginkan.

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis fenomenologi dengan menggunakan metode analisis Giorgi [14]. Langkah-langkah analisis, yakni meliputi (1) Membuat transkrip hasil wawancara; (2) Melakukan pembacaan transkrip hasil wawancara secara berulang dan membuat salinannya; (3) Membuat reduksi data untuk memfokuskan data yang telah dikumpulkan dan membentuk koding; (4) Membuat kesimpulan temuan berdasarkan dari apa yang diteliti.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, dapat diperoleh data dan juga informasi mengenai Gambaran Religiusitas pada Generasi Z dengan *Generalized Anxiety Disorder*.

Aspek Religiusitas

A. Dimensi Ideologis

Dimensi ideologis (keyakinan) adalah dimana seseorang memiliki kemampuan untuk senantiasa berpegang teguh serta mengakui kebenaran akan agamanya [15].

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A, bahwa meyakini kebenaran akan agamanya, dapat menjadi alternatif untuk menenangkan diri yaitu dengan sholat, dan juga berdzikir. Subjek beranggapan jika sholat dapat menenangkan diri subjek sesaat. Namun ketika berdzikir akan jauh memperoleh ketenangan dalam menghadapi timbulnya kecemasan.

“Aku dzikir sih ke tempat sepi sambil zikir keras” (A070325:7)

“kadang ngerasa Oh aku habis salat tenang banget tapi ada kalanya juga Aku ngeerasa seperti itu tadi jadi habis apa ya salat aku khusyuk aku bisa menghadap Allah, ketika selesai aku kayak gitu lagi cemas” (A070325:11)

“Iya nenanginnya tuh kayak bentuk ada Allah loh Langsung ingetnya gitu sih ada Allah loh kamu nggak sendiri” (A070325:13)

Sedangkan pada subjek F, ia merasa lebih lega setelah sholat lalu berdoa dan mencurahkan isi hatinya kepada Allah. Adapula dzikir dan membaca Al-Fatihah menjadi cara bagi subjek untuk menenangkan diri saat merasa cemas. Namun, subjek juga memiliki teknik lain, yaitu dengan mengatur pernapasan dan menghitung angka sebagai metode untuk mengatasi kecemasan, terutama saat mengalami sesak.

“sama Allah itu kayak sedikit lega gitu loh jadi dengan cara berserah diri sama Allah sih dengan cara doa itu” (F090325:158)

“aku biasanya paling tinggi itu sesak jadi kadang biasanya aku itu ngatur nafas kayak nafas panjang pendek gitu jadi kayak pelan kalau nggak aku biasanya ngitung angka dari mulai satu sampai berapapun sampai setenang” (F090325:166)

B. Dimensi Ritualistik atau Praktik

Dimensi praktik, adalah dimana sebuah perbuatan berupa praktik dalam ibadah merupakan wujud dari ketaatan dan kesetiaan atas seseorang pada komitmennya dalam beragama [15]

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A bahwa ritual atau praktik lain untuk menenangkan diri yaitu dengan mengkaji Islam dengan mengikuti kajian-kajian remaja, yang mana merupakan hal yang dapat menenangkan diri bagi subjek. Subjek menganggap bahwa mengkaji Islam adalah proses ikhtiarnya untuk sembuh, karena dengan mengkaji Islam subjek merasa lebih dekat dengan Allah subhanahu wa ta'ala dan melupakan masalah-masalah yang mengganggu pikirannya. Ketika mengikuti berbagai kajian, subjek merasa tidak sendiri karena merasa memiliki support system yang banyak dari teman-teman kajiannya, ketika bertemu dengan teman-teman kajiannya, subjek akan merasa senang. Adapun ritual lainnya yang dilakukan oleh subjek dalam memperoleh ketenangan adalah berpuasa sunnah senin dan kamis. Ketika berpuasa senin kamis subjek merasa bisa bersikap cuek terhadap omongan orang lain yang mana dengan itu dapat meminimalisir datangnya kecemasan, karena ketika berpuasa yang dipikirkan oleh subjek adalah fokus kepada ibadah saja.

“Aku ngaji awal itu udah proses aku sembuh ya aku ikhtiarkan di situ” (A070325:24)

“aku ngerasa Allah itu menghadiri orang-orang baik yang ada yang buat ada support aku” (A070325:28)

“ketika aku puasa aku bisa bersikap bodo amat kepada orang-orang yang menurut aku nggak perlu aku dengerin” (A070325:37)

“menurutku ya dari segala obat adalah puasa yang paling benar ketika aku kecemasan pun” (A070325:40)

Sedangkan pada subjek F, ia mendapatkan wawasan keagamaan melalui video video kajian di Youtube dan merasa terinspirasi untuk lebih taat dalam beragama dan menjadikannya sebagai inspirasi. Selain itu, subjek memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an setelah salat, meskipun hanya surat-surat pendek, sebagai bagian dari ibadah rutinnnya.

“Biasanya aku sering lihat di video-video Youtube kayak ngaji apa kayak ustad ustad ya podcast gitu..” (F090325:169)

“Iya kajian-kajian” (F090325:171)

“Mungkin baca Alquran Biasanya aku ngaji kalau selesai sholat..” (F090325:174)

C. Dimensi Intelektual atau Pengetahuan

Dimensi pengetahuan, adalah dimana mencakup segala pengetahuan dasar terkait agama, kitab suci, ritual, dan tradisi yang dianut dalam agama [15].

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A bahwa pengetahuan akan hukum itu penting dalam setiap menjalani aktivitas. Seperti halnya jika kita memahami petunjuk yang ada di Alquran untuk menyelesaikan berbagai masalah. Subjek percaya bahwa Allah SWT pasti akan mendengarkan doa dan juga keluh kesah hamba-Nya. Maka dari itu Allah pasti juga punya cara tersendiri dalam memberikan solusinya. Dibuktikan oleh subjek yang pernah berdoa dan mengharapkan adanya solusi dalam menyelesaikan permasalahannya, lalu subjek berdoa dan membuka terjemahan Alquran. Dari situ subjek menemukan jawaban melalui ayat-ayat yang ada dalam Alquran untuk menenangkan pikirannya.

“aku percaya Bahwasanya Allah itu nggak mungkin nggak denger doaku nggak mungkin nggak dengerin cerita aku” (A070325:50)

“ketika aku habis cerita aku habis doa habis salat aku langsung buka mushafkan aku buka Alquran random aja aku random aja terus aku baca ayat itu itulah jawabannya aku dapat di situ” (A070325:51)

Sedangkan pada subjek F, ia menganggap agama sangat penting dalam kehidupan, terutama dalam membentuk moral, etika, dan tujuan hidup. Namun, pengetahuan agama lebih banyak diperoleh dari media digital seperti google, dibandingkan sumber tradisional seperti kitab suci atau kajian langsung.

“kalau misalnya ada masalah mungkin aku bisa cari ndek Google atau apa cerita sama temen biasanya.” (F090325:180)

“Kalau agama itu mempererat kayak hubungan sosial Terus mungkin memberikan makna dan tujuan hidup” (F090325:186)

“Menurutku agama itu sangat-sangat penting untuk kewarasan hidup” “kalau Nggak ada agama mungkin nggak tahu tujuan hidup e kita kayak gimana sebenarnya” (F090325:187-188)

D. Dimensi Eksperiensial atau pengalaman

Dimensi pengalaman berisikan sebuah pengalaman yang dialami seseorang yang mana mengingatkannya akan Tuhan [15].

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A bahwa mengikuti kajian islam adalah pengalaman yang dialami subjek sehingga membuat ia merasa lebih baik. Dampak positif hadir dalam kajian, subjek merasa lebih percaya diri ketika menjalani aktivitas di sekolah, salah satunya subjek merasa lebih berani lagi untuk bertanya kepada guru ketika pelajaran di kelas. Subjek merasa ketika kajian, subjek dibiasakan untuk berpikir kritis. Jika subjek tidak hadir kajian, subjek akan merasa resah, karena merasa ada yang kurang dalam hidupnya. Jadi hal yang dilakukan sebagai usaha untuk mendekati diri kepada Allah berdasarkan pengalaman yang pernah dirasakan yaitu dengan mengkaji Islam. Tak lupa juga menjalankan amalan amalan sunnah yang dianjurkan dalam Islam.

“ketika orang ngaji itu dibiasakan untuk berpikir kan ya pemikiran kita itu akhirnya terbiasa terus dalam kehidupan sehari-hari” (A070325:67)

“ketika aku lama nggak ketemu kalian aku resah ya kok aku kayak nggak ada yang ngasih tahu gini loh gitu loh gitu ini” (A070325:70)

Sedangkan pada subjek F, ia pernah memiliki pengalaman mengikuti kajian bersama temannya, dan melalui kajian yang subjek ikuti dapat menyadarkan subjek akan hal hal yang tidak seharusnya dilakukan dalam agama. Subjek juga menjadikan pengalamannya sebagai motivasi untuk kedepannya.

“aku coba coba deh ikut deh ngaji-ngaji kayak gitu kayak di tempat pengajian gitu..” (F090325:199)

“Dari situ kayak ngerasa ya ngapain aku mikir kayak gitu dari awal harusnya aku nggak mikir kayak gitu” “Itu apa kalau misalnya perjalanan hidupku tuh masih panjang sebenarnya jadi kayak nggak usah mikirin hal-hal di luar Nalar kayak gitu” (F090325:200-201)

E. Dimensi Konsekuensi

Dimensi konsekuensi berisikan adanya dampak akan ibadah, pengetahuan, pengalaman, serta kepercayaan dalam fenomena-fenomena yang terjadi dalam kehidupan [15].

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A bahwa nilai agama dalam kehidupan sangat berpengaruh besar, seperti halnya ketika subjek merasa menyesal tidak melakukan hal yang sesuai dengan ketentuan agama, salah satu contohnya subjek merasa sedih ketika dilarang memakai gamis oleh orang tuanya. Subjek merasa tidak nyaman jika tidak memakai gamis. Ketika hal itu terpaksa dilakukan, subjek merasa menyesal, dan ketika sholat malam, subjek menangis karena telah melanggar apa yang diperintahkan oleh agama. Dari peristiwa itu kadang dapat memicu untuk datangnya kecemasan pada subjek. Maka subjek menganggap bahwa nilai agama sangat berpengaruh dalam kehidupan termasuk pada kecemasannya. Ketika subjek melakukan perbuatan yang tidak sejalan dengan perintah Allah, subjek merasa ada dampak yang terjadi setelahnya. Subjek akan merasa tidak tenang dan ketika melakukan aktivitas, segalanya akan terasa terhambat.

“pengennya anaknya itu fashionable stylish seperti anak-anak muda yang lainnya gitu jadi jangan kayak ibu-ibu lah gituloh” (A070325:74)

“iyaa, kek onok ae masalah ini ada aja yang kurang ini ya allah kenapa lagi ya allah ya udah” (A070325:82)

Sedangkan pada subjek F, ia sangat menyesali dirinya ketika melakukan aktivitas diluar ketentuan agamanya. Subjek juga menganggap bahwa agama memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan tujuan hidup manusia dan dengan itu dapat menjadikan kehidupan menjadi lebih baik.

“aku kayak bener-bener ngerasa berdosa banget sama tuhanku sendiri..” (F090325:206)

“yaa..Apa kayak lebih ke tobat nggak sih kayak bertobat gitu kayak menyesali diri sendiri” (F090325:207)

“agama itu kan sangat kayak penting banget buat diri kita ya kalau tanpa nilai agama itu kayak dari awal tadi nggak tahu tujuan hidup..” (F090325:211)

“Jadi kalau misalnya menerapkan nilai-nilai agama sama kehidupan e kita itu jauh lebih baik” (F090325:212)

Faktor Religiusitas

A. Faktor Pengaruh Pendidikan

Dalam faktor ini mencakup berbagai macam pengaruh sosial seperti pendidikan, tradisi, dan tekanan sosial berpengaruh terhadap religiusitas seseorang [16].

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A, bahwa pendidikan, baik dari orang tua maupun lingkungan di sekitarnya, ada beberapa yang berpengaruh bagi religiusitas subjek. Subjek mendapatkan pendidikan dari orang tuanya sejak dini, di mana orang tua mengajarkan untuk tetap menjaga tata krama, bagaimana bersikap dengan orang yang lebih tua. Adanya pemberian pengajaran sholat dan pendidikan mengaji sejak kecil. Namun subjek tidak mendapat bimbingan berbuat segala sesuatu yang sesuai dengan standar islam dalam kesehariannya. Ketika sudah memasuki masa remaja, subjek mendapat pendidikan yang lebih dalam lagi tentang Islam dari lingkungan di sekitarnya, yaitu melalui kegiatan mengkaji islam.

“Yang di ajarin ke anak-anaknya itu adalah Bagaimana kamu bersikap sama orang yang lebih tua Bagaimana kamu menghargai itu...” “aku ngaji itu dampaknya se.. After effect-nya itu se-Masya Allah itu. Dampaknya itu se-positif itu lo Ketika aku ngaji, ketika aku mendekati diri sama Islam Sama Allah” (A080325:89-90)

“Kalau ngaji, pasti dulu kecil karena aku masih ngaji di Tempat yang itu, ayo ngaji.. gitu kann..” “Jadi Kalau bilang dari orang tua ya, Orang tua itu selalu ngingetin aku solat...” (A080325:92)

Sedangkan pada subjek F, pendidikan dan juga pola asuh yang diberikan oleh orang tua sangat berpengaruh dalam pembentukan religiusitas seseorang. Subjek diajarkan untuk melaksanakan sholat 5 waktu, mengaji Al-Qur'an, maupun pembentukan moral seperti sikap kejujuran. Selain itu, dari lingkungan sosial juga memiliki pengaruh, dimana lingkungan perkuliahan yang dapat membiasakan subjek untuk melaksanakan Syariat-Nya.

“pengaruh kita diajari sama orang tua kita cara kebaikan cara jujur terus cara sholat, ngaji..” (F100325:226)

“mengingatkan Kayak misale aku nggak pernah Maksude Aku jarang salat kayak lupa zuhur males salat ashar kayak gitu dimarahin..” (F100325:228)

“Iya ada-ada jadi tempat kuliah sih... Nah di situ aku kan anaknya kan jarang berhijab juga di luar kampus itu kan jarang berhijab Jadi kalau misale di kampus aku harus pakai hijab” (F100325:235)

B. Faktor Pengalaman

Pengalaman dapat membentuk sikap religiusitas seseorang, pengalaman yang dimaksud adalah pengalaman spiritual seseorang yang mencakup pengalaman emosional, konflik, dan keindahan dari ritual keagamaan seseorang [16].

Dari hasil yang ditemukan pada subjek A, bahwa ada pengalaman yang membentuk sikap religiusitas pada subjek, di mana saat itu subjek merasa tidak tahu harus berbuat apa, hingga subjek memilih untuk sholat. Ketika melakukannya, subjek merasa tenang dan merasa lebih dekat dengan Allah. Adapula sebuah pengalaman yang menyadarkan subjek, dimana subjek harus memilih mau bersedekah atau tidak meski dalam kondisi keuangan yang minim. Subjek merasa percaya bahwa rezeki sudah diatur oleh Allah. Semuanya terbukti setelah subjek memilih untuk bersedekah, rezeki selalu datang tak henti pada subjek. Dari pengalaman tersebut membuat subjek merasa Allah selalu ada untuk hambanya.

“tiba-tiba aku langsung sholat aja Aku langsung ambil wudhu, Langsung sholat, langsung buka Qur'an, udah..” (A080325:100)

“Besok paginya aku ke panti Buat aku amalin Ke adik-adik yang butuh disitu..” “Rezeki itu gak selesai-selesai, Bener-bener dateng terus, Cuma dengan satu kali Aku berbagi ke mereka..” (A080325:102-104)

“Makanya gak pernah takut Gak bisa apa-apa, Karena Allah pasti tau keadaanmu gimana.” (A080325:106)

Sedangkan pada subjek F, ditemukan pengalaman ketika subjek merasa gelisah, yang ia lakukan tidak lain adalah sholat dan juga mengaji. Dari aktivitas tersebut dapat menimbulkan ketenangan pada diri subjek. Selain itu, ada pula pengalaman yang menyadarkan subjek akan pentingnya sebuah kejujuran. Yang dari pengalaman tersebut menyadarkan subjek bahwa melakukan hal hal diluar kebaikan, justru tidak akan mendapatkan ketenangan.

“gelisah buanget karena nggak ada solusi lain mungkin ya, jadi ketenangan diri itu biasae dari sholat itu tadi, ngaji” (F100325:242)

“Oh Ternyata kalau jujur itu nek jujur di iyain itu kayak rasae lego ndek ati ngunulo, nek ga jujur itu malah kayak was was..” (F100325:255)

“Terus juga ndek agama kita juga kan kalau nggak jujur kan juga dosa kan ya” (F100325:262)

C. Faktor Kebutuhan

Kebutuhan seseorang ada 4 macam yaitu: kebutuhan cinta dan kasih sayang, kebutuhan yang timbul karena ancaman kematian, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan akan kasih sayang dan rasa aman [16].

Dari hasil ditemukan pada subjek A, bahwa adanya faktor kebutuhan baik itu akan adanya kasih sayang dari lingkungan sekitar yang mana dibutuhkan oleh subjek sehingga akan merasakan kehidupan di mana di dalamnya terdapat banyak support system baik itu dari teman maupun dari keluarga, sehingga dapat menjalani kehidupan yang baik. Selain itu, terkait kebutuhan akan harga diri, subjek merasa bahwa mengkaji islam itu bukan sekedar kewajiban, tapi kebutuhan yang dapat menjaga subjek tetap dekat dengan Allah. Subjek menyadari bahwa mengkaji islam itu seperti tameng yang tidak bisa ditinggalkan terlalu lama, karena lingkungan dan pengaruh negatif selalu ada. Jadi, jika terlalu lama meliburkan diri dalam mengkaji islam, makin tipis juga perlindungan pada diri subjek. Dengan terus mengkaji islam, bukan hanya mendekatkan diri ke Allah, tapi juga dapat ilmu baru yang sebelumnya tidak diketahui.

“Tapi dari semua itu sebenarnya Pengaruh dari Sosial itu penting banget Yang.. kayak mbak sebutin kayak temen dekat..” (A080325:112)

“Gak bisa ini aku gak bisa lama-lama gak ngaji, Aku butuh, aku butuh Tameng gitu loh, Tamengku ini sekarang udah tipis nih...” (A080325:115)

“Kalau keluarga, Kalau jujur Aku Butuh banget, butuh banget, bahkan sampe sekarang...” (A080325:116)

Sedangkan pada subjek F, ia menganggap bahwa adanya peran kasih sayang itu sangat berpengaruh dalam pembentukan religiusitas. Karena subjek menganggap dengan adanya peran tersebut dapat membentuk diri agar menjadi lebih baik. Subjek juga menganggap peran kasih sayang dari keluarga itu yang paling utama.

“adanya cinta sama kasih sayang sama rasa aman itu mungkin itu bisa membentuk diri aku menjadi lebih baik kayak misalnya aku akan lebih percaya sama Tuhan terus aku juga ee selalu meminta perlindungan sama Tuhan” (F100325:266)

“Support keluarga itu paling utama menurutku kalau nggak ada support dari keluarga nggak akan jadi” (F100325:270)

D. Faktor Intelektual

Faktor intelektual ini berhubungan dengan proses berpikir dan rasionalisasi seseorang dalam menyikapi ajaran agama dan fenomena yang terjadi di sekitar [16].

Dari hasil ditemukan pada subjek A, adanya pengaruh dari proses penalaran fenomena-fenomena yang terjadi di sekitar, yang dapat membentuk sikap religius pada subjek, salah satunya ketika subjek merasa frustrasi akan hidup lalu ketika subjek mengkaji Islam dan mendapat pembahasan yang sesuai dengan apa yang selama ini terjadi pada subjek, saat itu subjek berpikir bahwa ternyata Allah itu masih peduli terhadapnya. Sehingga subjek mengambil pelajaran dari sana bahwa setiap ada segala sesuatu subjek harus kembali lagi kepada Allah. Selain itu ada pula sebuah fenomena yang terjadi di sekitar subjek di mana mengubah pandangannya terhadap Islam. Pada saat itu subjek berfikir bahwa cara berpakaian yang menurut orang lain dianggap seperti ibu-ibu, itu tidak akan menghalangi aktivitas yang akan dilakukan. Dari situ subjek menyimpulkan bahwasanya ketika kita berbuat baik atau menjalankan segala sesuatu sesuai dengan aturan agama, maka kita tidak akan mendapatkan penghalang karena di situ ada Allah yang akan langsung memberikan pertolongan.

“Terus ketika ngaji, eh pembahasannya itu ternyata. itu loh. Benar-benar sampai ke situ pembahasannya. Dan aku ngerasa, oh ini loh, katanya Allah itu kayak gini loh.” (A080325:132)

“Allah itu masih ada di sampingku loh. Allah itu masih ingat aku loh, walaupun aku itu semaksiat ini ya, kadang-kadang..” (A080325:134)

“Apa kesulitan yang aku rasain sebelum lomba, itu dipermudah aja sama Allah. Ketika aku pakai kamis, aku ngerasain banget itu. Terus dari segi beribadah, aku jadi lebih gampang..” (A080325:148)

Sedangkan pada subjek F, ia selalu menjadikan kejadian dari fenomena-fenomena yang terjadi disekitar, seperti fenomena yang bertentangan dengan agama, sebagai bentuk motivasi. Subjek menganggap dari kejadian tersebut membuat subjek semakin menjaga diri agar tidak terjerumus, dan semakin mendekatkan diri kepada Tuhannya.

“kayak kejadian baik mungkin bisa tak anggap kayak motivasi Terus kalau bisa motivasi pengalaman sih yang kayak jadi buat tetap berbuat kebaikan... semakin dekat ambe Tuhan ae” (F100325:288)

“Sisi keburukannya dari orang-orang di sekitar di sekitarku mungkin bisa diambil mungkin kayak nggak harus ikut terjerumus di dalam situasi buruk itu..” (F100325:293)

B. Pembahasan

Religiusitas adalah cara individu untuk memenuhi naluri beragama dengan cara yang beragam. Selain itu religiusitas juga bisa diartikan menjadi gagasan yang berawal dari kepercayaan sakral yang berhubungan dengan tradisi agama tertentu dan mencakup perbuatan terbuka seperti mengikuti ibadah, serta pengalaman pribadi seperti doa dan meditasi [17]. Hal-hal yang dapat menjadi dorongan bagi seseorang untuk melakukan aktivitas serta sebagai motivator dapat diperoleh dari agama, karena diyakini terdapat unsur kesucian dan ketaatan atas tindakan yang

dilakukan. Hal tersebut membuat seseorang akan melakukan sesuatu yang mana sesuai dengan agamanya sendiri [18]. Selain itu, melalui mekanisme seperti moralitas agama, penanggulangan religius, dan keterhubungan sosial karena keyakinan yang sama, keyakinan agama dan spiritual dapat mendukung kesehatan mental yang baik [19]. Hal ini sejalan dengan subjek, dimana terealisasikan dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk ketika sedang mengalami kecemasan.

Rasa cemas, takut, gelisah, dan khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali dalam kehidupan sehari-hari tanpa alasan yang jelas adalah ciri-ciri gangguan kecemasan. Lama kelamaan akan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, dan hubungan dengan orang lain. Individu dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pola pikir yang terdistorsi atau selalu berpikiran negatif, seperti merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya dan tidak dapat berhenti mengkhawatirkan pekerjaan dan aspek-aspek penting lainnya dalam kehidupannya, sehingga rasa khawatir dan takut yang berlebihan mendominasi kesehariannya [20].

Allah SWT berbicara tentang kesedihan (*huzn*) dalam bentuk kata kerja dan kecemasan (*khauf*) dalam bentuk kata benda, maka jelaslah bahwa ketakutan dan kecemasan adalah reaksi manusia terhadap bahaya dan ancaman yang berada di bawah alam sadar. Akibatnya, ketakutan dan kecemasan yang normal tidak dapat dikontrol. Karena alasan ini, bentuk kata benda (*khauf*) biasanya digunakan dalam Al Qur'an untuk merujuk kepada rasa takut dan cemas [21].

Islam adalah agama yang lengkap dengan ajaran yang mencakup semua hal yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan manusia baik untuk kesejahteraan fisik maupun mental dalam kehidupan saat ini dan kehidupan selanjutnya. Islam mengajarkan manusia sejumlah pedoman dan aturan yang harus diikuti untuk mencapai tujuan ini. Orang yang beriman akan melihat semua kemunduran sebagai peluang untuk mendapatkan ketenangan dalam memenuhi tuntutan mental. Untuk membuat seseorang lebih sadar diri akan kesalahan yang menyebabkan kegagalan, ia harus mengintrospeksikan dirinya atas kesalahan yang dilakukannya. Untuk memperbaiki masalah ini, ia akan berusaha mendekati diri kepada-Nya dengan memohon pertolongan dan ampunan [22].

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa terdapat peran penting akan religiusitas terhadap kesehatan mental seseorang. Sebuah penelitian membuktikan bahwa ibadah, yang mana termasuk bagian dari religiusitas, berpengaruh pada kecemasan. Seperti pada penelitian terdahulu, dimana hasil menunjukkan bahwa ibadah memiliki potensi besar untuk membantu mengatasi kecemasan dan depresi [1].

Pada penelitian ini, berdasarkan hasil wawancara pada kedua subjek berkaitan dengan dimensi ideologis, keduanya memiliki kesamaan dalam memperoleh ketenangan. Diantaranya yaitu, kedua subjek, yaitu subjek A dan subjek F, saling mengandalkan sholat dan juga berdzikir ketika sedang dalam situasi cemas. Namun pada subjek F, terdapat kombinasi teknik lain ketika sedang mengalami kecemasan, yaitu dengan mengatur pernafasan terutama ketika mengalami sesak dalam kecemasannya. Adapula subjek F menghitung angka sebanyak-banyaknya sebagai metode lain untuk menenangkan dirinya. Berdasarkan temuan peneliti terdahulu, Kalimat "*thayyibah*," yang sering digunakan dalam kegiatan dzikir, menyiratkan pengabdian yang mendalam kepada Allah terkait kekuatan dan kasih sayang-Nya. Psikoterapi dzikir akan memberikan dampak yang menenangkan bagi pelakunya [23].

Kedua subjek memiliki cara berbeda dalam mendalami ajaran Islam. Subjek A aktif mengikuti kajian Islam secara langsung dan berusaha mengamalkan sunnah, dalam kehidupan sehari-hari, seperti berpuasa senin kamis, yang mulai di rutinkan oleh subjek dalam kehidupannya. Sementara itu, subjek F lebih banyak memperoleh pemahaman melalui berbagai video podcast ceramah ustadz di YouTube. Meskipun metode yang digunakan berbeda, keduanya merasakan manfaat yang sama, yaitu ketenangan batin, motivasi, serta wawasan baru tentang Islam yang mendorong mereka untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Berdasarkan menurut penelitian terdahulu, untuk menjaga kesehatan mental yang sehat, seseorang membutuhkan bimbingan dan metode yang didasarkan pada prinsip-prinsip agama [24].

Meskipun baik subjek A maupun subjek F sama-sama memiliki keterikatan yang kuat terhadap nilai agama, dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka berbeda. Subjek A mengalami kecemasan yang cukup mendalam jika merasa melanggar aturan agama. Sementara itu, Subjek F juga merasakan penyesalan ketika melanggar aturan agama, serta memiliki kesadaran akan dosa yang dilakukannya, dan bersegera untuk bertobat, tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat internalisasi ajaran agama dapat memengaruhi respons emosional seseorang terhadap pelanggaran nilai-nilai agama. Dalam penelitian terdahulu disebutkan, yaitu bahwa dengan mengajarkan nilai-nilai agama seperti ibadah, seseorang dapat mengendalikan hawa nafsunya dan menghindari melakukan sesuatu yang salah atau dilarang dalam agamanya. Seseorang akan dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah jika ia memperkuat dirinya dengan iman dan takwa kepada Tuhannya [25].

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ada faktor pendidikan yang memiliki peran penting dalam pembentukan religiusitas pada kedua subjek. Kemudian juga berkaitan dengan faktor intelektual, yang mana intelektual seseorang terbentuk dengan adanya proses berfikir dan rasionalisasi dalam menyikapi ajaran agama. Hal ini berpengaruh pada dimensi pengetahuan, yang mana didalamnya mencakup pengetahuan dasar yang diperoleh dari proses pemahamannya sehingga terbentuk pengetahuan akan agamanya. Terdapat perbedaan dalam sumber pendidikan yang mereka peroleh. Subjek A mendapatkan wawasan dasar tentang agama di usia dini, namun ketika menginjak dewasa, ia mendapat wawasan keagamaan dari lingkungan kajiannya, di mana ia memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang agama melalui kajian-kajian intensif yang diikutinya. Hal ini menjadi landasan bagi dirinya untuk terus memperbaiki diri dan menjalani kehidupan dengan nilai-nilai religius yang lebih kuat. Sementara itu, subjek F memperoleh pendidikan agama dari kedua orang tuanya dan melalui video podcast kajian. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendidikan agama dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik melalui lingkungan sosial maupun keluarga, yang pada akhirnya berkontribusi dalam membentuk tingkat religiusitas seseorang.

Pendidikan agama memiliki pengaruh signifikan terhadap religiusitas seseorang, dengan sumber yang bervariasi. proses berpikir dan rasionalisasi juga turut membentuk pemahaman agama, yang pada akhirnya berkontribusi dalam pembentukan nilai-nilai religius individu. Berdasarkan penelitian terdahulu, dengan menanamkan keyakinan agama di rumah, orang tua memainkan peran penting dalam membentuk karakter anak-anak mereka. Sekolah juga memiliki kewajiban untuk menyediakan lingkungan yang mendorong penerapan prinsip-prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peningkatan pendidikan agama Islam juga bergantung pada kemampuan masyarakat untuk mendukung generasi muda secara moral dan sosial. Agar generasi muda dapat menghadapi masalah-masalah dunia modern, mereka harus memiliki kemampuan untuk berpikir kritis dan logis [26].

Pengalaman dari berbagai fenomena yang terjadi di sekitar subjek juga berperan dalam membentuk religiusitas mereka. Kedua subjek menjadikan fenomena-fenomena tersebut sebagai pembelajaran berharga untuk menghadapi kehidupan di masa depan. Tidak hanya itu, pengalaman tersebut juga menjadi sumber motivasi bagi mereka untuk terus berkembang dan memperbaiki diri. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu, yang mana disebutkan bahwa ekspresi religius dipengaruhi oleh perhatian orang tua, pengalaman religius, dan kesadaran religius [27].

V. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam kehidupan Generasi Z yang mengalami Generalized Anxiety Disorder (GAD). Praktik keagamaan seperti sholat, dzikir, membaca Al-Qur'an, menjalankan ibadah sunnah, dan mengikuti kajian Islam menjadi mekanisme coping utama bagi subjek dalam menghadapi kecemasan. Religiusitas tidak hanya dipandang sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk memperoleh ketenangan, membangun motivasi, dan mendapatkan dukungan sosial.

Pendidikan agama yang diperoleh subjek dari lingkungan sosial maupun keluarga berperan dalam pembentukan religiusitas mereka. Subjek A lebih banyak mendapatkan pendidikan agama dari lingkungan kajian Islam, sementara subjek F memperoleh pendidikan agama dari orang tua sejak dini. Meskipun jalur pendidikan yang ditempuh berbeda, keduanya menunjukkan bahwa nilai-nilai religius yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan ketahanan psikologis terhadap kecemasan.

Selain itu, pengalaman pribadi dan fenomena di sekitar subjek juga memiliki pengaruh terhadap religiusitas mereka. Pengalaman spiritual dan refleksi atas peristiwa yang mereka alami membentuk cara pandang mereka terhadap kehidupan, meningkatkan kesadaran religius, serta mendorong mereka untuk terus memperbaiki diri. Dengan demikian, religiusitas dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan mental, membantu individu dalam menemukan makna hidup, serta membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari..

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan Ridho-Nya, kepada seluruh subjek penelitian yang telah bersedia berpartisipasi, kepada ibu dan saudara-saudara saya atas doa dan dukungannya, kepada dosen pembimbing atas arahan dan ilmunya, serta kepada rekan sejawat yang selalu memberikan semangat dan motivasi. Dukungan kalian sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.

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>
- [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 Kesehat. 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>
- [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,” *SANGKĒP 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.xxxxxxx.
- [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.
- [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 Muhamad, 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.stkipgiritulungagung.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.