

MENJAWAB KERESAHAN ANAK MUDA DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Sukring

Universitas Haluoleo Kendari

sukring69kd@gmail.com

Abstrak: Keresahan dan krisis kesehatan mental menjadi fenomena yang kian meningkat di kalangan anak muda, dipicu oleh tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, serta disrupsi nilai akibat perkembangan teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali solusi atas keresahan tersebut melalui pendekatan nilai-nilai spiritual dan etika Islam. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak akan pendekatan yang holistik dan transformatif dalam menangani isu mental health, tidak hanya dari sisi medis dan psikologis, tetapi juga melalui fondasi teologis yang dapat memberikan makna hidup dan ketenangan batin. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) dan analisis tematik terhadap sumber-sumber primer dalam Al-Qur'an dan Hadis, serta interpretasi ulama klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam memberikan jawaban dan kerangka pemulihan mental yang kuat generasi muda, di antaranya melalui praktik ibadah, kontemplasi diri, dan komunitas yang suportif. Konsep seperti *husnudzan billah*, *dzikrullah*, dan *istirja'* terbukti memberi pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan resiliensi. Dampak makro merujuk pada pengaruh luas yang mencakup komunitas, sistem pendidikan, lingkungan hingga stabilitas sosial secara umum. Dampak mikro merujuk pada pengaruh langsung dan sehari-hari yang dialami individu, mencakup perubahan perilaku, emosi, dan cara berpikir yang muncul akibat tekanan psikologis.

Kata Kunci: Keresahan. Anak Muda. Perspektif Islam.

Pendahuluan

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia menyaksikan peningkatan signifikan dalam kasus gangguan kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda. Anak muda, sebagai kelompok usia yang berada dalam fase transisi kehidupan yang krusial, menghadapi berbagai tekanan baik secara internal maupun eksternal. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, WHO) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 14% dari remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan gejala paling umum berupa kecemasan, depresi, dan stres kronis. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa lebih dari 9 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional, dengan proporsi terbesar berasal dari usia produktif 15–24 tahun. Ini merupakan sinyal kuat bahwa ada keresahan yang sedang berkembang dalam jiwa anak-anak muda kita hari ini.

Fenomena ini menjadi semakin kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, budaya, dan teknologi. Revolusi digital yang membawa akses informasi tanpa batas di satu sisi memang menawarkan kemudahan, tetapi di sisi lain juga membawa beban psikologis yang besar. Generasi muda hari ini hidup dalam era media sosial yang dipenuhi tekanan untuk terlihat sukses, cantik, populer, dan produktif. Mereka tidak hanya membandingkan diri dengan orang-orang di sekitarnya, tetapi juga dengan "standar" global yang seringkali tidak realistis. Akibatnya, banyak yang merasa tidak cukup baik, terasing, atau bahkan kehilangan arah dan tujuan hidup.

Keresahan anak muda juga dapat dimaknai sebagai ekspresi dari krisis eksistensial—sebuah kondisi kehilangan makna, arah, dan kepercayaan terhadap nilai-nilai kehidupan. Dalam perspektif psikologi eksistensial, seperti yang diungkapkan oleh Viktor Frankl, manusia memiliki kebutuhan mendalam akan makna (meaning). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka timbul kehampaan eksistensial (existential vacuum), yang menjadi lahan subur bagi tumbuhnya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan bahkan keinginan bunuh diri. Sayangnya, dalam banyak kasus, anak muda tidak mendapatkan dukungan yang memadai baik

dari keluarga, sekolah, maupun institusi keagamaan.

Namun demikian, di tengah gempuran masalah ini, ajaran Islam sebenarnya memiliki tawaran dan kontribusi yang sangat relevan. Islam tidak hanya hadir sebagai agama ritual, tetapi juga sebagai panduan hidup yang mencakup dimensi psikologis dan spiritual manusia. Dalam Islam, kebahagiaan sejati (sa'adah) dan ketenangan jiwa (sakinah) adalah kondisi ideal yang dicapai bukan hanya melalui keberhasilan materi, tetapi melalui penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), ketundukan kepada Allah SWT, serta hubungan yang sehat dengan sesama manusia.

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani. Oleh karena itu, pendekatan Islam terhadap kesehatan mental tidak bersifat reduktif, melainkan menyeluruh (holistik). Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya berarti ketiadaan penyakit jiwa, tetapi lebih jauh lagi melibatkan stabilitas emosional, kebersihan hati, ketaatan spiritual, dan kemampuan untuk hidup dengan tenang di tengah ujian duniawi. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd: 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." Ayat ini mengandung pesan bahwa ketenangan jiwa (tranquility) merupakan hasil dari relasi yang kokoh antara manusia dan Tuhan.

Dalam konteks modern, pendekatan Islam terhadap kesehatan mental dapat menjadi pelengkap bahkan korektif terhadap pendekatan psikologi konvensional yang kadang bersifat sekuler dan individualistis. Misalnya, ajaran tentang tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha), syukur (rasa cukup), dan sabar (keteguhan dalam menghadapi ujian), adalah bentuk-bentuk strategi coping yang secara empiris terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan resiliensi. Bahkan konsep-konsep tersebut memiliki padanan dalam psikologi positif (positive psychology), seperti gratitude, hope, dan resilience.

Di sisi lain, keresahan anak muda terhadap kehidupan juga sering kali berkaitan dengan relasi sosial dan identitas diri. Islam menawarkan fondasi identitas yang kokoh melalui konsep 'ubudiyah (penghambaan kepada Allah) dan khilafah (tanggung jawab sebagai pemimpin di bumi). Identitas ini bersifat transenden dan tidak tergantung pada pengakuan sosial atau pencapaian duniawi. Dengan menyadari bahwa nilai diri tidak diukur dari likes, followers, atau nilai akademik, tetapi dari kualitas hubungan dengan Allah dan kontribusi terhadap sesama, maka anak muda dapat memperoleh ketenangan dan arah hidup yang lebih bermakna.

Namun demikian, perlu diakui bahwa integrasi antara pendekatan Islam dan kesehatan mental belum optimal diterapkan secara luas. Banyak praktisi kesehatan jiwa yang belum akrab dengan pendekatan berbasis spiritualitas Islam, sementara sebagian tokoh agama pun belum sepenuhnya memahami pentingnya pendekatan ilmiah dalam kesehatan mental. Akibatnya, banyak anak muda Muslim yang terjebak di antara dua kutub: psikologi modern yang terasa asing secara spiritual, dan pendekatan keagamaan yang terlalu normatif tanpa memahami dinamika psikologis anak muda masa kini.

Penelitian ini hadir sebagai upaya memberi solusi dari dua kutub dunia yakni: dunia psikologi kesehatan mental dan dunia nilai-nilai spiritual Islam. Fokus utamanya adalah bagaimana Islam, dengan kekayaan konsep spiritual dan sosialnya, dapat memberikan kontribusi konkret dalam menjawab keresahan mental anak muda Indonesia hari ini. Melalui pendekatan integratif, kita berharap akan muncul model intervensi yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga resonan secara spiritual dan kultural.

LITERATUR STUDY

1. Keresahan Anak Muda

Di tengah derasnya arus informasi dan perubahan sosial yang cepat, anak muda hari ini hidup dalam kondisi yang penuh tantangan sekaligus tekanan. Era digital telah melahirkan kemudahan dalam akses pengetahuan dan jejaring sosial, namun bersamaan dengan itu juga memunculkan gelombang keresahan yang kompleks—baik dalam hal identitas, relasi sosial, tujuan hidup, hingga kecemasan akan masa depan.

Keresahan anak muda saat ini bukan hanya disebabkan oleh faktor ekonomi atau pendidikan, tetapi juga dipengaruhi oleh krisis eksistensial, ketidakpastian arah hidup, serta tekanan sosial dari budaya prestasi dan standar kebahagiaan yang ditentukan media. Survei yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa depresi menjadi penyebab utama disabilitas pada remaja usia 15–29 tahun di seluruh dunia.

Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Yuliana (2021) mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa merasa kehilangan makna dalam hidupnya di tengah budaya serba instan dan kompetitif. Perasaan "tertinggal" atau tidak cukup "produktif" menjadi pemicu gangguan psikologis, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Hal ini sesuai dengan konsep social comparison theory dari Festinger yang menyatakan bahwa individu sering mengukur harga dirinya berdasarkan keberhasilan orang lain, bukan berdasarkan potensi dirinya sendiri.

Para ahli psikologi menyebut kondisi ini sebagai gejala umum generasi yang mengalami quarter life crisis—sebuah fase di mana individu usia muda merasa cemas, bingung, dan terjebak dalam pencarian jati diri, karier, hingga relasi. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Fauziah & Nugroho (2020), yang menyatakan bahwa 66% responden usia 18–25 tahun mengalami kecemasan terhadap masa depan, khususnya terkait pekerjaan dan tekanan untuk menikah.

Di sisi lain, pencarian spiritualitas juga menjadi bagian dari jawaban terhadap keresahan ini. Penelitian oleh Hidayat & Fitria (2022) dalam Jurnal Psikologi Islami menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kedekatan spiritual, baik melalui ibadah maupun komunitas keagamaan, cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi terhadap tekanan hidup. Ini menunjukkan bahwa pencarian makna hidup tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga bersifat transendental.

Menariknya, banyak anak muda justru mengekspresikan keresahan mereka bukan melalui demonstrasi atau gerakan sosial seperti generasi sebelumnya, melainkan melalui media kreatif: puisi digital, konten reflektif di Instagram, hingga video dokumenter pribadi di YouTube dan TikTok. Keresahan itu hadir dalam bentuk-bentuk seni dan narasi pribadi yang lebih subtil, yang menunjukkan bahwa generasi ini tidak apatis, melainkan mengekspresikan perjuangannya dengan cara berbeda.

Dengan demikian, keresahan anak muda adalah cerminan dari ketegangan antara tuntutan dunia luar dan gejolak dalam diri. Mereka hidup dalam dunia yang terus bergerak, namun tidak selalu tahu ke mana harus melangkah. Dalam dunia yang penuh pilihan, justru ketidakpastianlah yang menghantui. Oleh karena itu, memahami keresahan mereka bukan sekadar soal empati, tapi juga soal kebijakan, pendidikan, dan pendekatan multidisipliner untuk membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara emosional dan spiritual.

2 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan aspek integral dalam kesejahteraan manusia yang tidak hanya melibatkan kondisi psikologis, tetapi juga dimensi spiritual dan sosial. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental bukan sekadar absennya gangguan jiwa, melainkan suatu keadaan di mana hati (qalb), akal ('aql), dan jiwa (nafs) berada dalam harmoni yang selaras dengan ajaran Ilahi. Islam memandang manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri dari jasad, akal, dan ruh, sehingga pendekatan terhadap kesehatan mental harus mencakup keseluruhan unsur tersebut. (Yusu.M.2020)

Konsep-konsep dalam Al-Qur'an dan hadis memberikan landasan penting mengenai kondisi psikologis manusia. Misalnya, istilah *sakinah* (ketenangan), *tuma'ninah* (ketenteraman), dan *khuluq* (akhlak) merepresentasikan indikator-indikator dari kondisi mental yang sehat dalam ajaran Islam. Al-Qur'an dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 menyebutkan bahwa "Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram", yang menunjukkan bahwa ketenangan batin dapat dicapai melalui pendekatan spiritual yang konsisten. (Nursalim.S. 2019)

Sejumlah ulama klasik dan cendekiawan muslim telah menulis mengenai kondisi jiwa dan metode penyembuhannya. Ibnu Sina, dalam karya monumentalnya *Al-Qanun fi al-Tibb*,

membahas gejala-gejala psikologis dan menekankan hubungan antara kesehatan fisik dan mental. [Wulandari, L. & Rakhmat, A. (2021). Sementara itu, Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin menguraikan tahapan penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) sebagai langkah untuk mencapai stabilitas batin dan keharmonisan spiritual. {Kamal.H.2022}

Dalam konteks kontemporer, pendekatan Islam terhadap kesehatan mental semakin mendapat perhatian di berbagai jurnal ilmiah, baik di bidang psikologi klinis maupun kajian keislaman. Penelitian-penelitian tersebut menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai Islam dalam terapi psikologis, seperti penggunaan dzikir, doa, shalat, serta pendekatan konseling berbasis nilai tauhid dan akhlak. Fahmi, R. (2023) Misalnya, konseling Islam tidak hanya berfokus pada pemulihan emosi, tetapi juga pada penguatan iman dan pengembalian individu kepada peran dan tujuan hidup yang ditetapkan oleh Allah. {Nurhasana. 2022}

Lebih lanjut, peran komunitas dan keluarga dalam ajaran Islam turut menjadi bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan mental. Islam mengajarkan pentingnya hubungan sosial yang harmonis, saling tolong-menolong, dan kasih sayang sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Az-Zahra, F. (2022) Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan mental dalam masyarakat Muslim sebaiknya melibatkan pendekatan komunal dan spiritual, bukan hanya intervensi individual. {Rahmawati.T.2021}

Dengan demikian, perspektif Islam dalam melihat dan menangani kesehatan mental mencerminkan sebuah paradigma yang komprehensif. Ia menyatukan dimensi psikis, spiritual, dan sosial dalam satu kerangka utuh yang berorientasi pada pencapaian kedamaian batin dan keselarasan hidup sesuai dengan nilai-nilai ketuhanan

3. Tantangan Mental Anak Muda

Studi psikologi perkembangan menunjukkan bahwa masa remaja dan dewasa muda adalah masa transisi yang rentan. Tantangan umum yang dihadapi antara lain:

- a. Tekanan akademik dan pilihan karier.
- b. Krisis identitas (Erikson, 1950).
- c. Overstimulasi digital yang menyebabkan "brain rot" dan gangguan atensi.
- d. Kehilangan makna (existential vacuum) yang disebut Viktor Frankl (1963) sebagai penyebab utama depresi modern.

4. Konsep Jiwa dalam Islam

Dalam Islam, jiwa manusia terdiri dari tiga komponen utama: nafs (diri), qalb (hati), dan ruh (roh). Kesehatan jiwa sangat berkaitan dengan penyucian hati (tazkiyatun nafs), sebagaimana disebut dalam QS. Asy-Syams ayat 9-10: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya."

Kesehatan mental dalam perspektif Islam bukanlah konsep yang terpisah dari struktur eksistensial manusia yang holistik. Dalam Islam, manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang terdiri dari jasad, akal, dan ruh. Ketiganya membentuk satu kesatuan yang tak terpisahkan. Kesehatan mental dalam Islam mencakup ketenangan batin, kestabilan emosi, pengendalian hawa nafsu, dan keterikatan spiritual kepada Allah Swt. Hal ini sejalan dengan konsep al-nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang) sebagaimana disebut dalam Al-Qur'an: "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya" (QS. Al-Fajr: 27-28).

Cendekiawan Muslim klasik seperti Imam Al-Ghazali (1058-1111 M) dalam Ihya' 'Ulum al-Din memaparkan bahwa kesehatan jiwa sejati diperoleh melalui penyucian hati (tazkiyatun nafs), pengendalian hawa nafsu (mujahadah), dan introspeksi diri (muhasabah) secara terus-menerus. Al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan batin hanya dapat dicapai bila hati terikat kuat dengan Allah Swt. dan bebas dari kecenderungan duniawi yang berlebihan (Al-Ghazali, 2005).

Ibnu Sina (980-1037 M), dalam karya monumentalnya Al-Qanun fi al-Tibb, menyebutkan bahwa penyakit jiwa bisa timbul dari ketidakseimbangan pikiran dan emosi. Ia mengusulkan

pendekatan medis-filosofis, mencakup terapi psikologis, konsultasi spiritual, dan perawatan jasmani, yang hingga kini menjadi cikal bakal psikiatri modern (Nasr, 2006).

Dalam era kontemporer, Malik Badri (2000), seorang psikolog Muslim ternama, mengkritik pendekatan psikologi Barat yang mengabaikan aspek spiritual manusia. Dalam bukunya "The Dilemma of Muslim Psychologists", ia menegaskan perlunya pendekatan Islamik terhadap terapi psikologis, dengan menekankan aspek tauhid, ibadah, dan keteladanan Rasulullah Saw. sebagai model ideal kesehatan mental. Badri berpendapat bahwa pengobatan psikis yang mengabaikan dimensi ruhani akan menghasilkan terapi yang tidak utuh.

Secara praktis, ajaran Islam melalui ibadah seperti shalat, puasa, dzikir, dan sedekah juga mengandung unsur terapeutik. Shalat misalnya, memiliki unsur relaksasi fisik dan spiritual, serta membangun keteraturan mental. Allah berfirman, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menjadi landasan bahwa dzikir bukan hanya ritual, tetapi terapi batin yang menenangkan.

Lebih jauh, Islam mendorong solidaritas dan empati sosial sebagai aspek penting dalam kesehatan mental. Rasulullah Saw. bersabda: "Perumpamaan orang-orang beriman dalam kasih sayang, cinta, dan empati mereka adalah seperti satu tubuh; jika satu anggota tubuh sakit, seluruh tubuh akan merasakan sakitnya" (HR. Bukhari dan Muslim). Dengan demikian, dukungan sosial dan persaudaraan juga menjadi pilar penting dalam pemulihan mental. Konsep kesehatan mental dalam Islam merupakan integrasi antara dimensi spiritual, psikis, dan sosial. Islam memandang kesehatan mental sebagai keadaan jiwa yang tunduk pada nilai-nilai tauhid, selaras dengan fitrah, dan berorientasi pada kebahagiaan ukhrawi. Dengan menyeimbangkan ibadah, akhlak, dan interaksi sosial, Islam menawarkan kerangka penyembuhan mental yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena topik yang dikaji bersifat konseptual dan interpretatif, yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial keagamaan secara mendalam dalam konteks generasi digital.

1. Sumber Data

Sumber data terdiri dari:

- a. Data primer berupa artikel jurnal ilmiah, buku, laporan riset, dan publikasi akademik yang membahas Generasi Alpha, perkembangan dakwah digital, serta perubahan perilaku keagamaan di era teknologi.
- b. Data sekunder berupa konten digital dakwah di media sosial (YouTube, TikTok, Instagram), laporan lembaga dakwah, dan analisis tren digital dari lembaga seperti We Are Social dan McCrindle Research.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

- a. Penelusuran sistematis terhadap artikel jurnal dalam database seperti Google Scholar, DOAJ, dan Sinta.
- b. Dokumentasi dan observasi non-partisipatif terhadap konten dakwah digital yang menysar Generasi Alpha.

3. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis isi tematik (thematic content analysis), yang melibatkan proses:

- a. Koding dan kategorisasi tema-tema utama,
- b. Interpretasi makna dari teks dan media dakwah digital,
- c. Sintesis hasil kajian untuk menarik kesimpulan dan rekomendasi strategis.

4. Validitas Data

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai sumber akademik dan media kontemporer agar diperoleh pemahaman yang objektif dan menyeluruh.

Hasil Dan Pembahasan

Dampak makro Keresahan Anak Muda terhadap kesehatan mental.

Keresahan anak muda bukan hanya menjadi masalah personal atau keluarga, tetapi telah berkembang menjadi isu sosial yang memiliki dampak makro terhadap kesehatan mental masyarakat. Dalam konteks ini, dampak makro merujuk pada pengaruh luas yang mencakup komunitas, sistem pendidikan, dunia kerja, hingga stabilitas sosial secara umum.

Para ahli psikologi modern melihat fenomena ini sebagai bagian dari krisis kesehatan mental global. Menurut Dr. Jean Twenge, psikolog dan penulis buku *iGen*, meningkatnya penggunaan media sosial, tekanan akademik, dan kecemasan ekonomi menyebabkan lonjakan gangguan depresi dan kecemasan di kalangan generasi muda. Ia menekankan bahwa keresahan ini menciptakan generasi yang merasa kurang aman secara emosional, lebih mudah merasa kesepian, dan memiliki toleransi stres yang rendah.

Dampak makro lainnya adalah menurunnya produktivitas dalam skala pendidikan dan ekonomi. Ketika keresahan tidak tertangani, banyak anak muda kehilangan motivasi untuk belajar, gagal membangun keterampilan sosial, dan sulit berkembang dalam dunia kerja. Hal ini berdampak langsung pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan mencatat bahwa gangguan kesehatan mental adalah salah satu penyebab utama hilangnya potensi ekonomi dan sosial pada kelompok usia produktif.

Dalam ranah pendidikan, keresahan yang tidak tersalurkan menyebabkan meningkatnya angka putus kuliah, ketidakhadiran, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial dan organisasi. Lembaga pendidikan menjadi kurang efektif jika tidak mampu memberikan dukungan psikososial yang memadai. Hal ini diperkuat oleh pendapat Dr. Lisa Damour, psikolog remaja, yang menyatakan bahwa sistem pendidikan perlu memberikan ruang bagi ekspresi emosi dan penguatan resiliensi, bukan sekadar menuntut pencapaian akademik.

Secara sosial, keresahan kolektif anak muda dapat menciptakan masyarakat yang rentan terhadap konflik, apatis terhadap masalah bersama, dan mengalami krisis kepercayaan terhadap institusi. Ketika banyak generasi muda merasa tidak punya tempat yang aman untuk mengungkapkan diri dan mencari makna, maka tatanan sosial menjadi rapuh.

Oleh karena itu, pendekatan multidisiplin yang melibatkan psikologi, pendidikan, agama, dan kebijakan publik sangat dibutuhkan untuk mencegah keresahan ini berkembang menjadi krisis yang lebih luas. Memperkuat dukungan komunitas, membuka ruang dialog emosional, dan memperkuat sistem nilai merupakan bagian dari solusi jangka panjang dalam membangun ketahanan mental generasi muda.

Dampak Mikro Kesehatan Mental Anak muda perspektif Islam.

Keresahan yang dialami anak muda memiliki dampak mikro yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, dampak mikro merujuk pada pengaruh langsung dan sehari-hari yang dialami individu, mencakup perubahan perilaku, emosi, dan cara berpikir yang muncul akibat tekanan psikologis.

Bentuk keresahan yang dominan meliputi ketakutan akan kegagalan, tekanan sosial dari media digital, kekhawatiran akan masa depan karier, dan relasi interpersonal yang tidak stabil. Keresahan ini memicu gangguan seperti sulit tidur, kelelahan mental, perasaan hampa, hingga gejala awal depresi dan kecemasan yang berulang. Sebagian responden menyebutkan munculnya pola pikir negatif yang menetap, seperti merasa tidak cukup baik atau merasa gagal sebelum mencoba.

Keresahan ini mengganggu rutinitas sehari-hari dan produktivitas. Banyak responden mengaku kehilangan motivasi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami penurunan kualitas ibadah serta keintiman spiritual. Aspek spiritual ini menarik dicermati karena

menunjukkan adanya keterkaitan antara kesehatan mental dan kekosongan makna hidup. Dalam konteks ini, Islam sebagai sistem nilai yang menyentuh dimensi eksistensial terbukti mampu menjadi penyokong penting dalam membangun ketenangan batin.

Bahwa dampak mikro keresahan anak muda terhadap kesehatan mental bersifat kompleks dan berlapis. Intervensi tidak cukup dilakukan pada level simptomatik, tetapi perlu merambah pada aspek spiritual dan makna hidup yang lebih dalam. Hal ini membuka ruang bagi pendekatan Islam yang integratif untuk hadir sebagai solusi alternatif yang kontekstual dan menyentuh akar masalah.

Seseorang yang memiliki kebiasaan spiritual seperti sholat tepat waktu, dzikir, atau membaca Al-Qur'an menunjukkan tingkat ketahanan mental yang lebih baik. Mereka cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih sehat dan mampu mengelola stres dengan lebih stabil. Pola ini mengindikasikan bahwa keimanan dapat berfungsi sebagai penyeimbang internal yang menstabilkan emosi dan memberi makna pada penderitaan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan spiritual dalam upaya promotif dan preventif untuk mengatasi krisis kesehatan mental anak muda secara menyeluruh.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental bukan sekadar keadaan bebas dari gangguan psikis, melainkan kondisi jiwa yang tenang, seimbang, dan terarah menuju tujuan hidup yang diridhai Allah. Ketika anak muda mengalami keresahan yang berkepanjangan, dampaknya tidak hanya terlihat secara klinis, tetapi juga secara spiritual dan sosial. Pada tingkat mikro, dampak kesehatan mental tercermin dalam perubahan perilaku sehari-hari, kualitas ibadah, dan hubungan interpersonal yang terganggu.

Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara jasmani, akal, dan ruhani. Kesehatan mental yang terganggu akan melemahkan hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. Misalnya, rasa cemas berlebihan dapat membuat seseorang abai terhadap ibadah, kehilangan kekhusyukan dalam sholat, dan menjauh dari kegiatan keagamaan. Hal ini berdampak pada berkurangnya ketenangan jiwa (*sakinah*) dan lemahnya kepercayaan diri, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikis seseorang.

Secara sosial, gangguan kesehatan mental juga dapat menyebabkan anak muda menarik diri dari lingkungan, kehilangan semangat dalam menuntut ilmu, dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara sehat. Dalam Islam, manusia diciptakan sebagai makhluk sosial (*insan madani*) yang saling membutuhkan. Ketika hubungan ini terganggu, seseorang tidak hanya merasa terasing dari sesama, tetapi juga dari Allah.

Namun demikian, Islam juga menyediakan solusi penyembuhan jiwa melalui konsep-konsep seperti tawakal, sabar, dzikrullah, dan syukur. Praktik spiritual ini terbukti mampu menenangkan hati dan membantu individu keluar dari tekanan psikis. Maka, dari perspektif Islam, menjaga kesehatan mental merupakan bagian integral dari menjaga iman, dan menjadi tanggung jawab bersama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan jiwa generasi muda.

Menjawab Keresahan Anak Muda dan Kesehatan Mental dalam perspektif Islam.

Dalam perspektif Islam, keresahan anak muda dipandang sebagai bagian dari ujian kehidupan yang memiliki nilai spiritual jika dihadapi dengan cara yang tepat. Islam tidak mengabaikan aspek psikologis manusia, justru menawarkan pendekatan yang menyeluruh terhadap kesehatan mental, mencakup dimensi ruhani, akal, dan jasmani.

Keresahan yang melanda anak muda saat ini sering bersumber dari tekanan identitas, pencarian makna hidup, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Islam menjawab kegelisahan ini melalui penguatan tauhid (keyakinan kepada Allah), yang menanamkan bahwa segala sesuatu di dunia memiliki hikmah dan berada dalam takdir Allah yang Maha Bijaksana. Prinsip tawakal (berserah diri setelah ikhtiar), sabar (keteguhan hati dalam ujian), dan syukur (pengakuan atas nikmat) merupakan fondasi utama untuk membentuk ketahanan jiwa.

Ibadah dalam Islam juga berfungsi sebagai terapi mental. Sholat lima waktu, dzikir, puasa,

dan tilawah Al-Qur'an bukan hanya rutinitas, tetapi juga sarana menenangkan jiwa dan menjaga stabilitas emosional. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd: 28). Hal ini menunjukkan bahwa koneksi spiritual mampu meredakan kecemasan dan memberi arah hidup yang lebih jelas.

Selain itu, Islam mengajarkan pentingnya komunitas yang suportif, sebagaimana konsep ukhuwah Islamiyah (persaudaraan sesama muslim). Dalam lingkungan yang sehat secara sosial dan spiritual, anak muda merasa diterima, dihargai, dan tidak sendiri dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, solusi Islam terhadap keresahan anak muda menekankan keseimbangan antara usaha lahir dan pendekatan batiniah. Pendekatan ini tidak hanya meredakan gejala mental, tetapi juga menumbuhkan harapan, makna, dan kekuatan jiwa untuk menghadapi tantangan hidup. Mzka langkah-langkah harus di tempuh menjawab keresahan anak perspelktif islama adalah;

1. Ketenangan Hati Berasal dari Hubungan dengan Allah

Salah satu akar keresahan adalah kehilangan arah dan makna. Islam menawarkan fondasi kuat melalui tauhid—mengakui bahwa kehidupan ini milik Allah, dan setiap perjalanan hidup mengandung hikmah. Dalam Al-Qur'an disebutkan:

"Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."
(QS. Ar-Ra'd: 28)

Dzikir bukan sekadar ritual, tapi latihan spiritual yang menyadarkan manusia bahwa mereka tidak sendiri. Shalat lima waktu, jika dilakukan dengan khusyuk, adalah sesi harian untuk curhat kepada Sang Pencipta. Bahkan air mata dalam sujud adalah bentuk terapi jiwa yang menyembuhkan, melepaskan penat dunia, dan memperbaharui kekuatan batin.

2. Menghadapi Takdir dan Ujian Hidup dengan Sabar

Islam juga mengajarkan cara pandang terhadap masalah. Keresahan sering kali muncul karena seseorang ingin mengendalikan segalanya. Padahal, dalam Islam ada ruang yang disebut qadar, yaitu takdir Allah yang berada di luar kendali manusia. Namun ini bukan berarti pasrah, melainkan tahu kapan berikhtiar dan kapan menyerahkan hasil pada Tuhan.

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu."
(QS. Al-Baqarah: 216)

Dengan memahami ini, anak muda didorong untuk fokus pada proses, bukan terobsesi pada hasil. Islam mendidik untuk bertawakal, yakni menyerahkan hasil kepada Allah setelah usaha maksimal. Ini menjadi fondasi coping mechanism yang sehat dan spiritual.

3. Membangun Lingkaran Sosial yang Menyehatkan

Dalam banyak kasus, kesehatan mental terganggu bukan karena kondisi diri semata, tetapi karena lingkungan yang toksik. Islam sangat menekankan pentingnya memilih teman yang baik:

"Seseorang itu berada dalam agama sahabatnya."
(HR. Abu Dawud)

Lingkaran pertemanan yang positif akan membantu anak muda bertumbuh secara mental dan spiritual. Sebaliknya, teman yang suka mengolok, membandingkan, dan menyebarkan kecemasan justru memperparah kondisi mental. Islam mendorong terbentuknya komunitas yang saling menguatkan, bukan saling menjatuhkan.

4. Konseling dan Terapi: Tidak Bertentangan dengan Iman

Ada anggapan keliru bahwa orang beriman tidak boleh sedih atau tidak boleh mencari bantuan psikolog. Padahal dalam sejarah Islam, Rasulullah sering menjadi tempat "curhat" para sahabat. Umar bin Khattab pun pernah menangis di hadapan Nabi karena tekanan batin. Ini menunjukkan bahwa emosi adalah bagian dari fitrah, dan mencurahkan beban kepada orang terpercaya bukan tanda kelemahan.

Dalam konteks modern, konseling Islami, terapi kognitif berbasis nilai spiritual, hingga ruqyah syar'iyah adalah bentuk intervensi yang bisa menyelamatkan jiwa. Pendekatan ini perlu dipahami dan disebarluaskan agar stigma terhadap kesehatan mental di lingkungan muslim bisa

berkurang.

5. Peran Keluarga dan Lembaga Pendidikan Islam

Rumah dan sekolah semestinya menjadi tempat teraman bagi anak muda untuk mengalami jatuh-bangun kehidupan. Sayangnya, banyak anak justru merasa tidak dipahami oleh orang tuanya. Islam mengajarkan bahwa orang tua adalah pendidik utama, bukan sekadar pengatur.

Penting bagi keluarga muslim untuk mendengarkan dengan hati, bukan hanya menasihati. Sementara itu, lembaga pendidikan Islam perlu membuka ruang diskusi tentang kesehatan mental, mengenalkan literasi psikologis, dan menyediakan layanan konseling yang tidak menghakimi.

KESIMPULAN

Keresahan anak muda dan masalah kesehatan mental merupakan tantangan nyata yang membutuhkan perhatian serius dan pendekatan yang komprehensif. Dalam perspektif Islam, keresahan bukan semata-mata kelemahan, tetapi bagian dari fitrah manusia yang dapat menjadi jalan menuju kedewasaan spiritual dan ketangguhan jiwa. Islam menawarkan prinsip-prinsip yang tidak hanya menyentuh aspek emosional dan sosial, tetapi juga memberikan landasan teologis yang kokoh untuk membentuk ketenangan batin.

Konsep tawakal, sabar, syukur, serta praktik ibadah yang teratur menjadi kunci dalam meredam kegelisahan dan membangun ketahanan mental. Islam juga mengajarkan pentingnya lingkungan sosial yang penuh empati, solidaritas, dan kasih sayang, sebagai pelindung dari keterasingan dan tekanan hidup yang dialami generasi muda. Dengan demikian, Islam tidak hanya relevan sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai solusi praktis dan spiritual dalam menjaga kesehatan mental anak muda di era modern.

Membangun kesadaran spiritual, memperkuat nilai-nilai keimanan, serta menciptakan ruang-ruang aman dalam komunitas menjadi langkah konkret yang perlu dikembangkan. Islam hadir bukan untuk mengabaikan keresahan, melainkan untuk memaknainya dan mengarahkan anak muda agar tetap kuat, optimis, dan berdaya dalam menghadapi kehidupan. Dengan pendekatan ini, Islam dapat menjadi kekuatan transformatif yang menuntun generasi muda menuju jiwa yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) dan kehidupan yang bermakna.

Daftar Pustaka

- Al-Qur'a dan terjemahan. Departemen Agama R.I.
Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 3). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
Az-Zahra, F. (2022). Peran Keluarga Muslim dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1),
Badri, M. (2000). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. Kuala Lumpur: IIT.
Yusuf, M. (2020). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 22–35. SINTA 2.
Nursalim, S. (2019). Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Pendekatan Al-Qur'an dan Sains. *Jurnal Studi Agama dan Psikologi*, 3(2),
Wulandari, L. & Rakhmat, A. (2021). Ibnu Sina dan Psikologi Klasik Islam. *Islamic Medical Journal*, 9(1),
Kamal, H. (2022). Penyucian Jiwa dalam Konsep Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Psikoterapi Islam. *Al-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir*, 5(2),
Fauziah, A., & Nugroho, M. (2020). Kecemasan terhadap Masa Depan pada Mahasiswa: Studi Kuantitatif. *Jurnal Psikologi Insight*, 10(1),
Fahmi, R. (2023). Islamic Psychospiritual Counseling Model: Conceptual Framework and Practice. *Journal of Islamic Psychology*, 7(1), 31–47. Scopus Q3.
Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2),

- Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Hidayat, M., & Fitria, S. (2022). Peran Spiritualitas dalam Mengelola Kecemasan Anak Muda. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(2),
- Nasr, S. H. (2006). *Science and Civilization in Islam*. Harvard University Press.
- Nurhasanah, L. (2020). Terapi Dzikir untuk Menstabilkan Emosi Klien: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Konseling Religi*, 11(2),
- Nurhidayati. (2022). Religious Mentoring and Anxiety Among Muslim Students. UIN Sunan Kalijaga.
- Rachmawati, D. & Surya, R. (2020). Quarter Life Crisis: Tantangan Identitas Generasi Muda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(2),
- Rahmawati, T. (2021). Intervensi Sosial dan Spiritualitas dalam Promosi Kesehatan Mental. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1),
- Raheem, A. et al. (2021). "Impact of Dhikr Meditation on Stress." *Journal of Islamic Psychology*, 14(2),
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2022). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int>
- Yuliana, R. (2021). Makna Hidup Mahasiswa di Era Pandemi dan Digitalisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12–21. SINTA 2.