

PANDANGAN PEMUKA AGAMA ISLAM DAN PERAWAT JIWA MENGENAI ANSIETAS PADA GEN-Z DI JAWA BARAT

Evrilia Sabella Fatikha^{1*}, Dinda Indika Putri², Ersya Ratmi Tiara³, Eznelda Julia Putri⁴, Intan Yulia Sari⁵, Putri Nazwa Syarifi⁶, Tedi Supriyadi⁷, Akhmad Faozi⁸

S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Sumedang^{1,2,3,4,5,6,7,8}

*Corresponding Author : evriliasabella11@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pandangan pemuka agama islam dan perawat jiwa mengenai ansietas pada Generasi-Z Jawa Barat, khususnya dalam konteks membahas stigma yang beredar di masyarakat yang menyatakan bahwa ansietas di kalangan Generasi-Z diakibatkan karena lemahnya iman pada diri. Fokus utama penelitian adalah memahami bagaimana pandangan tokoh ahli dalam menanggapi stigma tersebut. Pandangan dari beberapa tokoh ahli di bidangnya akan berpengaruh pada perubahan stigma di masyarakat, serta proses pengobatan ansietas yang akan semakin mudah. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara kepada pemuka agama dalam hal ini ustadz dan ustadzah sebanyak 2 orang dan 1 orang tenaga kesehatan bidang kejiwaan. Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Indramayu Pondok Pesantren Darul Ma'rif dan Puskesmas Drunten Wetan. Instrumen digunakan adalah voice recorder sebagai alat perekam suara. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer yang didapatkan dari hasil wawancara. Sedangkan data sekunder yang berkaitan dengan teoritis didapatkan dari hasil telaah artikel jurnal dan publikasi terkait lainnya. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pemuka agama serta perawat jiwa tidak setuju akan stigma yang beredar di masyarakat. Menurut pandangan para ahli, dikatakan bahwa memang benar terdapat korelasi antara spiritual dan kecemasan, yaitu kegiatan spiritual dapat menurunkan kecemasan. Namun, penyebab dari ansietas sendiri bukanlah karena kurang iman pada individu, terdapat faktor penyebab karena modernisasi dan digitalisasi yang mendampingi kehidupan Generasi-Z. Penelitian ini menyoroti Generasi-Z sebagai subjek yang merasakan dampak dari stigma tersebut dan sudah lebih dahulu sadar serta siaga terhadap masalah kesehatan jiwa sudah sangat perlu menjadi agen perubahan yang secara bertahap dapat mengubah stigma.

Kata kunci : ansietas, generasi Z, kesehatan jiwa, perawat. ulama

ABSTRACT

This study examines the views of Islamic religious figures and mental health nurses on anxiety in Generation Z of West Java, especially in the context of discussing the stigma circulating in society which states that anxiety among Generation Z is caused by weak faith in themselves. The main focus of the study is to understand how expert figures respond to this stigma. The views of several expert figures in their fields will influence changes in stigma in society, as well as the process of treating anxiety which will be easier. The method used is a qualitative approach by interviewing religious figures in this case 2 ustadz and ustadzah and 1 mental health worker. The location of the study was in Indramayu Regency, Darul Ma'rif Islamic Boarding School and Drunten Wetan Health Center. The instrument used was a voice recorder as a voice recording device. The data source used in this study was primary data obtained from the results of interviews. While secondary data related to the theory was obtained from the results of reviewing journal articles and other related publications. The results of the study showed that religious figures and mental health nurses did not agree with the stigma circulating in society. According to experts, it is said that there is indeed a correlation between spirituality and anxiety, namely spiritual activities can reduce anxiety. However, the cause of anxiety itself is not due to a lack of faith in the individual, there are causal factors due to modernization and digitalization that accompany the lives of Generation Z. This study highlights Generation Z as a subject who feels the impact of the stigma and is already aware and alert to mental health problems, it is very necessary to become an agent of change that can gradually change the stigma.

Keywords : anxiety, generation Z, mental health, nurse, cleric

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, generasi Z (Gen Z) hidup berdampingan dengan digitalisasi dan media sosial, hal ini menyebabkan gen Z harus siap untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan seperti tekanan sosial, ekonomi, dan lingkungan, ini menyebabkan gen Z rentan terkena *anxietas disorder*. Prevalensi terjadinya *ansietas* di Jawa Barat sebanyak sekitar 6,5% menurut (Kronis, 2024). Akan tetapi masi saja terdapat stigma yang salah dari masyarakat mengenai *anxietas disorder*, dimana masyarakat beranggapan bahwa *anxietas* disebabkan oleh kurangnya iman pada generasi Z. Hal ini berdampak pada proses pencegahan dan penanganan terhadap *anxietas disorder*, yang menyebabkan penderita sulit untuk sembuh dan terdapat penurunan harga diri. Berdasarkan permasalahan tersebut, pentingnya untuk membangun kesadaran masyarakat bahwa kesehatan jiwa itu memang ada dan membutuhkan dukungan baik secara sosial dan juga spiritual. Dimana penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan praktik spiritual dalam konteks Islam, khususnya di kalangan Gen Z dan mengubah pandangan masyarakat yang salah mengenai *anxietas disorder* (Aggarwal et al., 2023).

Penelitian terkait pengaruh pendekatan spiritual dan stigma masyarakat pada *anxiety disorder* di kalangan gen z telah diteliti berkali - kali. Penelitian pertama . dalam jurnal *Shalat dan Kecemasan* (2023), terdapat perbedaan cara mahasiswa dalam mengatasi kecemasan, hasilnya terdapat pengaruh ibadah terhadap kecemasan di kalangan mahasiswa (Oktaviani et al., 2023). Penelitian kedua pada jurnal dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Suyatno et al., 2024), meneliti hubungan antara *anxiety disorder* dengan tingkat spiritual pada remaja SMK berdasarkan aspek spiritual multidimensi, yaitu dimensi eksistensial dan dimensi agama, hasilnya semakin tinggi tingkat spiritual maka, kejadian *anxiety* akan semakin rendah. Penelitian ketiga, meneliti bagaimana pandangan agama terkait dengan kecemasan mental dan pengobatan yang disarankan di dalam agama islam. Peneliti menyimpulkan bahwa pandangan agama islam terhadap *anxiety* bahwasannya *anxiety* ialah penyakit yang perlu diobati, karena dapat menimbulkan dampak negatif seperti sedih berlarut(Melsasail, 2023). Penelitian keempat. Dalam *Jurnal Interaktif Penelitian Kedokteran di Tahun 2024*, penelitian mengenai hubungan antara aplikasi digital dan *ansietas* generasi z, terdapat hubungan dalam generasi z mengonsumsi informasi melalui teknologi dan berpengaruh terhadap spiritualnya (Park et al., 2024).

Menanggapi penelitian sebelumnya, terdapat bukti yang menunjukkan hubungan antara kecemasan (*ansietas*) dan aspek spiritualitas, khususnya pada generasi Z. Beberapa studi mengindikasikan bahwa tingkat spiritual yang lebih tinggi dapat membantu individu mengembangkan strategi koping yang lebih efektif untuk menghadapi *ansietas*. Namun, penting untuk dicatat bahwa tingginya tingkat spiritual tidak selalu menjamin seseorang bebas dari kecemasan. Masih banyak individu dengan tingkat spiritual yang tinggi yang tetap mengalami gejala kecemasan, yang menunjukkan bahwa faktor lain juga berkontribusi dalam permasalahan. Penelitian sebelumnya seringkali menempatkan penyebab *ansietas* hanya pada aspek spiritual, tanpa mempertimbangkan kompleksitas faktor penyebab lainnya, seperti stres lingkungan, masalah kesehatan fisik, dan dinamika sosial. Hal ini menciptakan stigma di masyarakat yang menganggap bahwa individu yang mengalami *ansietas* sebagai pribadi yang lemah secara spiritual.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana stigma masyarakat dapat diubah, dengan menekankan bahwa penyebab *ansietas* tidak semata-mata berasal dari lemahnya spiritual, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal lainnya. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif, diharapkan masyarakat dapat lebih menerima dan mendukung individu yang menghadapi kecemasan (Aggarwal et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus fenomenologi dimana jenis penelitian ini mengandalkan pandangan dari partisipan atau informan. Peneliti ini dilakukan dengan teknik wawancara secara mendalam dengan mengajukan pertanyaan- pertanyaan. Sampel penelitian yang digunakan adalah pemuka agama dalam hal ini ustadz dan ustadzah sebanyak 2 orang dan tenaga kesehatan bidang kejiwaan sebanyak 2 orang. Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Indramayu tepatnya pada Pondok Pesantren Darul Ma'rif dan Puskesmas Drunten Wetan dengan waktu pelaksanaan terhitung dari tanggal 25 Oktober hingga 10 November 2024. Instrumen yang digunakan adalah *voice recorder* sebagai alat perekam suara. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yang berkaitan dengan masalah penelitian didapatkan dari hasil wawancara. Sedangkan data sekunder yang berkaitan dengan teoritis didapatkan dari hasil telaah artikel jurnal dan publikasi terkait lainnya.

HASIL

Narasumber : Ustadz Mohammad Ibnu riziq, S.Pd.I

Tanggal : 25 Oktober 2024

Tabel 1. Hasil Wawancara Dari Narasumber 1

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut narasumber bagaimana perspektif yang dapat diberikan mengenai ansietas sebagai suatu masalah kejiwaan yang seolah menjadi trend pada masa sekarang khususnya pada kalangan generasi z?	Menurutnya, semua generasi mengalami kecemasan, tetapi Gen Z lebih rentan karena tumbuh di era digital dan globalisasi. Standarisasi media sosial sangat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka, menjadikan Gen Z lebih sensitif dibanding generasi sebelumnya.
2	Menurut perspektif narasumber apakah ada hal khusus yang melatarbelakangi atau menyebabkan trand penyakit mental khususnya ansietas pada kalangan generasi-z hingga saat ini terasa sangat marak digaung-gaungkan?	Hal ini dilatar belakangi oleh kemajuan zaman karena gen z tumbuh di era maraknya globalisasi. Dari ia kecil hingga saat ini teknologi mengambil peranan besar dalam tumbuh kembangnya. Berbeda dengan generasi sebelumnya dimana teknologi tidak terlalu mempengaruhi hidup. Maka hal yang melatarbelakangi paling signifikan adalah paparan teknologi yang mengharuskan generasi z menerima, menyerap dan memposisikan diri dalam ranah informasi yang luas, bebas dan bahkan tanpa batas.
3	Menurut persepektif narasumber apakah terdapat perbedaan mengenai masalah kesehatan mental khususnya ansietas pada generasi z dengan generasi-generasi lain sebelumnya?	Perbedaan kecemasan antar generasi sangat mencolok, terutama akibat teknologi. Gen Z lebih cemas karena ketergantungan pada gawai dan media sosial, sementara generasi sebelumnya lebih terbiasa dengan kelambanan, sehingga lebih mampu mengelola kecemasan. Seiring kemajuan zaman, tingkat kecemasan meningkat karena informasi semakin mudah tersebar.
4	Menurut persepektif narasumber apakah terdapat keterkaitan antara kesehatan mental dan tingkat spiritual individu? Jika memang terdapat keterkaitan antara kesehatan kejiwaan dengan spiritual individu bagaimana hal itu dapat terjadi dan mempengaruhi kehidupan?	Sangat ada keterkaitan. Tentunya hal ini bersangkut paut satu sama lain. Ansietas dipengaruhi oleh keadaan spiritual. Tingkat spiritual sangat mempengaruhi kecemasan. "jika kalian ingin lebih baik maka perbaiki sholatmu atau ibadahmu maka allah akan memperbaiki hidupmu". Untuk menghindari dan meringankan kecemasan harus difokuskan lagi antara keseimbangan jasmani dan rohani. Ibarat garis terdiri dari garis horizontal dan vertikal begitu juga hidup harus diseimbangkan antara dunia dan akhirat, jasmani maupun rohani.

5	Menurut persepektif narasumber secara khusus bagaimana peranan aktivitas spiritual dalam menanganai masalah ansietas ini?	Aktivitas spiritual seperti sholat, dzikir, dan doa berperan besar dalam mengatasi kecemasan dengan memberikan ketenangan. Namun, sebelum beribadah, seseorang perlu membentengi diri dan fokus agar ibadahnya memberikan dampak yang maksimal. Gen Z yang merasa ibadahnya tidak mengurangi kecemasan perlu merenungkan apakah mereka sudah menjalankannya dengan khushyuk, karena kurangnya kekhusyukan bisa mengurangi efektivitasnya dalam menenangkan diri.
6	Menurut persepektif narasumber bagaimana menanggapi stigma yang beredar pada masyarakat lintas generasi yang menyatakan bahwa “gangguan kejiwaan itu disebabkan karena lemah iman dan jauh dari Tuhan, jika tidak ingin terkena gangguan kejiwaan maka dari itu harus selalu beribadah”?	Stigma dari generasi sebelumnya tidak sepenuhnya salah dan sebaiknya dijadikan motivasi bagi Gen Z. Karena mereka tidak mengalami hal yang sama, wajar jika memiliki pandangan berbeda. Solusi terbaik adalah menerima masukan tersebut dan menjadikannya dorongan untuk mencapai ketenangan jiwa melalui keseimbangan antara jasmani dan rohani.
7	Apakah terdapat contoh kisah teladan dalam Al-Qur'an atau hadist dalam ajaran agama islam mengenai topik ansietas atau kecemasan dan cara mengatasinya?	Banyak teladan yang dapat diambil dari kisah Nabi, terutama tentang fokus pada tujuan hidup, niat yang kuat, dan keyakinan kepada Tuhan. Nabi Ayyub a.s. menunjukkan kesabaran dan ketenangan luar biasa dalam menghadapi ujian, hingga membuat iblis iri. Kisah ini mengajarkan bahwa menyerahkan segala urusan kepada Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya akan menghilangkan kecemasan serta memperkuat optimisme dalam hidup.
8	Menurut perspektif narasumber bagaimana cara yang dapat dilakukan oleh generasi z sesuai dengan anjuran hukum agama islam untuk menyeimbangkan antara kesehatan jiwa dan keadaan spiritualnya agar tidak menimbulkan gangguan kejiwaan khususnya ansietas?	Gen Z perlu menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani untuk mencapai kesejahteraan dunia dan akhirat. Dalam Surat Al-Fath ayat 4, Allah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang beriman untuk menambah keimanan mereka. Oleh karena itu, kesehatan jiwa dan spiritual harus selaras, dengan keyakinan bahwa kesejahteraan dan ketenangan berasal dari Allah SWT.

Narasumber : Ibu Nyai Alfa Fadilah, S.Hi
Hari Tanggal : 29 Oktober 2024

Tabel 2. Hasil Wawancara Dari Narasumber 2

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut narasumber bagaimana perspektif yang dapat diberikan mengenai ansietas sebagai suatu masalah kejiwaan yang seolah menjadi trend pada masa sekarang khususnya pada kalangan generasi z?	<p>Pada zaman sekarang, generasi z suka untuk FOMO (fear of missing out) yang menyebabkan generasi z memiliki kecemasan akibat takut ketinggalan suatu trend. Menurut pandangan ustadzah, semua ini berawal dari adanya perkembangan teknologi yang mempengaruhi sebagian dari generasi z mengalami ansietas. Mengapa dibilang sebagian, dikarenakan ansietas ini tergantung dari perilaku individu ketika bermedia sosial. Individu yang dapat bijak untuk menggunakan media sosialnya, mungkin tidak akan berpengaruh terhadap ansietas.</p> <p>Generasi z yang saat ini tinggal di pesantren yang saat ini tidak bersinggungan atau menggunakan media sosial secara intens, mungkin tidak begitu rentan untuk terpapar ansietas. Jadi terdapat 2 unsur yang mempengaruhi ansietas, yang pertama intensitas penggunaan media sosial, dan juga faktor dari internal yaitu cara berpikir dan menerima informasi di masing –</p>

		masing individu. Banyak dari generasi z yang beranggapan bahwa apa yang ada di media sosial itu pantas untuk dijadikan tuntunan. Generasi z belum pandai memilah mana yang baik dan mana yang benar. Kecanggihan teknologi ini diibaratkan sebagai dua sisi mata uang, terdapat sisi negative dan juga sisi positif.
2	Menurut perspektif narasumber apakah ada hal khusus yang melatarbelakangi atau menyebabkan trend penyakit mental khususnya ansietas pada kalangan generasi-z hingga saat ini terasa sangat marak digaung-gaungkan?	Kemajuan teknologi dan digitalisasi, menyebabkan generasi z mengalami kecemasan tingkat ringan.
3	Menurut persepektif narasumber apakah terdapat perbedaan mengenai masalah kesehatan mental khususnya ansietas pada generasi z dengan generasi-generasi lain sebelumnya?	Untuk generasi sebelumnya, mungkin banyak juga individu yang mengalami ansietas namun pemicunya berbeda. Jika generasi z pemicunya adalah kemajuan teknologi juga media sosial, pemaparan informasi yang begitu cepat. Namun, di generasi sebelumnya, pemicunya karena faktor ekonomi, sosial kultural, dan lainnya. Kecemasan yang dialami generasi z itu lebih drastis.
4	.Menurut persepektif narasumber apakah terdapat keterkaitan antara kesehatan mental dan tingkat spiritual individu? Jika memang terdapat keterkaitan antara kesehatan kejiwaan dengan spiritual individu bagaimana hal itu dapat terjadi dan mempengaruhi kehidupan?	Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155, bahwasannya kita diuji oleh Allah dalam 5 hal, yang pertama adalah kita akan diuji dengan ketakutan. Hal ini mungkin salah satunya dirasakan oleh generasi z. Dengan adanya informasi yang masuk, berita – berita yang didapat, pasti generasi z memiliki sisi rasa takut atas penerimaan berita tersebut. Anak zaman sekarang, dalam sisi penampilan dipengaruhi oleh budaya asing, ingin tampil sempurna. Hal ini timbul karena adanya ansietas di dalam diri mereka. Kedua, manusia akan diuji dengan lapar, yang ketiga dengan kemiskinan, yang keempat diuji dengan jiwa. Terakhir diuji dengan hasil panen yang tidak berhasil. Kelima hal tersebut sudah dikatakan oleh Allah di dalam Al-Qur'an, dan mungkin sekarang kita dapat mengaitkannya dan kita harus yakin bahwa solusinya juga dari Allah SWT.
5	Menurut persepektif narasumber bagaimana menanggapi stigma yang beredar pada masyarakat lintas generasi yang menyatakan bahwa “gangguan kejiwaan itu disebabkan karena lemah iman dan jauh dari Tuhan, jika tidak ingin terkena gangguan kejiwaan maka dari itu harus selalu beribadah?	Kecemasan berarti ketidaktenangan jiwa, di dalam Al-Qur'an dikatakan bahwa “hanya dengan berdzikirlah kita menjadi tenang” jadi itulah kuncinya. Ketika kita dzikir dan dzikir itu maknanya luas, dzikir itu mengingat Allah. Ketika kita mampu mengingat Allah, orang yang mampu mengingat Allah dalam keadaan berdiri, duduk, berbaring, itu yang akan masuk kedalam kategori mengingat Allah. Ketika kita berdzikir dengan baik, maka pikiran kita akan jernih dan menghindari dari kecemasan. Kita dapat menstandarisasi, ketika kita berbuat/berperilaku baik, maka Allah juga akan memberikan kehidupan yang baik.
6	Apakah terdapat contoh kisah teladan dalam Al-Qur'an atau hadist dalam ajaran agama islam mengenai topik ansietas atau kecemasan dan cara mengatasinya?	Di dalam Al-Qur'an surat Luqman, itu dapat dijadikan gambaran, ketika Luqman meninggalkan anak – anaknya, itu mungkin bentuk ansietas namun mengarah pada positif think.
7	Menurut perspektif narasumber bagaimana cara yang dapat dilakukan oleh generasi z sesuai dengan anjuran hukum agama islam untuk menyeimbangkan antara kesehatan jiwa dan keadaan spiritualnya agar tidak menimbulkan gangguan kejiwaan khususnya ansietas?	Pertama yaitu kembali kepada pondasi agama, karena generasi z adalah generasi yang tidak akan bisa lepas dari teknologi. Zaman yang saat ini kita hidup, adalah zaman teknologi yang bahkan manusia sendiri terancam. Ketika berada di zaman yang serba canggih ini, tentu saja pondasi utamanya adalah agama. Dahulu saja bahkan Einstein, mempunyai slogan yang

mengatakan ilmu tanpa agama itu seperti orang buta (tidak bisa tertuntun) tetapi agama tanpa ilmu pengetahuan itu seperti orang lumpuh. Jadi disini harus ada perpaduan.

Narasumber : Ropiah, S.Kep.,Ners.

Hari Tanggal : 25 Oktober 2024

Tabel 3. Hasil Wawancara Dari Narasumber 3

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut narasumber bagaimana perspektif yang kalangan generasi z mengalami ansietas dikarenakan dapat diberikan mengenai ansietas sebagai suatu adanya tuntutan sosial dan juga era digital yang timbul masalah kejiwaan yang seolah menjadi trenddimasa sekarang yang menyebabkan kesehatan mental pada masa sekarang khususnya pada kalangan ansietas banyak terjadi pada individu (generasi z). generasi z?	Selain itu, koping individu yang tidak menentu dapat mengakibatkan ketidakseimbangan pikiran.
2	Menurut perspektif narasumber apakah ada halTerdapat hal khusus yang melatarbelakangi trend khusus yang melatarbelakangi atau penyakit mental ansietas ini, diantaranya karena menyebabkan trend penyakit mental khususnya terdapat paparan informasi yang berlebihan (era media ansietas pada kalangan generasi-z hingga saat ini sosial), generasi z lebih sering untuk berhubungan terasa sangat marak digaung- gaungkan?	dengan handphonenya sehingga kurang interaksi sosial, dan juga ketegangan yang dihasilkan dari tekanan contohnya adalah untuk selalu terhubung dengan media sosial dan generasi z kurang respon ketika sedang melakukan interaksi sosial.
3	Menurut persepektif narasumber apakahTerdapat perbedaan, antara kesehatan mental di generasi terdapat perbedaan mengenai masalah kesehatan z dan di generasi sebelumnya. Generasi z hidup mental khususnya ansietas pada generasi z berdampingan dengan digitalisasi sehingga lebih dengan generasi-generasi lain sebelumnya?	banyak timbul kekhawatiran dan juga kesadaran untuk bersosialisasi kurang. Generasi z juga mengalami stress dan tekanan sosial yang lebih kompleks dan tinggi. Selain itu, koping mekanisme/ cara generasi z menghadapi masalahnya biasanya dengan cara yang tidak sehat, seperti scroll media sosial dalam waktu lama.
4	Menurut persepektif narasumber apakahTingkat spiritual individu sangat mempengaruhi terdapat keterkaitan antara kesehatan mental dan terhadap kesehatan mentalnya. Hidup membutuhkan tingkat spiritual individu? Jika memang terdapat keseimbangan antara dukungan sosial dan juga spiritual, keterkaitan antara kesehatan kejiwaan dengan sebagai contoh adalah melaksanakan ibadah bersama di spiritual individu bagaimana hal itu dapat terjadi lingkungan masjid dekat rumah. Hal ini sebagai bentuk dan mempengaruhi kehidupan?	dari meningkatkan makna hidup.
5	Menurut persepektif narasumber secara khususAktivitas spiritual seperti ibadah bersama dengan warga bagaimana peranan aktivitas spiritual dalam sekitar (memberikan dukungan secara mental dan menanganai masalah ansietas ini?	spiritual).
6	Menurut persepektif narasumber bagaimanaSebagai perawat tentunya sangat penting untuk menanggapi stigma yang beredar pada masyarakat mengenai sifat kompleks dari masyarakat lintas generasi yang menyatakan gangguan kejiwaan. Gangguan kejiwaan sendiri terjadi bahwa “gangguan kejiwaan itu disebabkan karena akibat dari beberapa faktor diantaranya biologis, lemah iman dan jauh dari Tuhan, jika tidak ingin lingkungan, sosial, dan bukan karena aspek spiritual terkena gangguan kejiwaan maka dari itu harus saja. Jika seseorang sakit diabetes mellitus itu karena selalu beribadah”?	pankreasnya yang rusak, tetapi pada gangguan kejiwaan itu karena ada juga gangan kimia di otak. Jadi secara medis selain spiritual, diperlukan juga pengobatan medis. Maka dari itu, kita penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat.
7	Menurut perspektif narasumber bagaimana caraUntuk menangani pasien ansietas dilakukan intervensi yang dapat dilakukan oleh generasi z sesuai berupa edukasi kepada pasien, keluarga, dan lingkungan	

	dengan anjuran teori kesehatan jiwa untuk bahwa kita sebagai masyarakat yang berinteraksi sosial menyeimbangkan antara kesehatan jiwa dan harus saling mendukung dan jangan mengucilkan satu keadaan spiritualnya agar tidak menimbulkan dengan yang lainnya. Selain itu, perawat juga gangguan kejiwaan khususnya ansietas? bekerja lintas sektoral dan lintas program dengan Pak RT Desa setempat.
8	Ansietas dialami bukan hanya oleh generasi z Terdapat beberapa faktor pencetus seperti perasaan tetapi juga dialami oleh generasi sebelumnya, yang selalu tertekan, tidak bisa mengekspresikan dan diantara kasus ansietas yang pernah ibu tangani, lama kelamaan akan menumpuk dan menjadi masalah faktor pencetus apa yang paling mempengaruhi yang tidak bisa terselesaikan. Juga terdapat intervensi generasi z mengalami ansietas? pemberian obat dimana perawat memberikan edukasi kepada keluarga dimana obat harus disimpan oleh keluarga dan setiap kali mau jam minum harus diberikan kepada pasien. Agar obat dapat rutin diberikan sesuai anjuran dokter.
9	Pengalaman mengenai kasus kejiwaan Kasus yang pernah ditangani adalah kasus karena sehubungan dengan penelitian kami yang konflik rumah tangga, tidak ada keterbukaan, tidak ada meneliti mengenai aspek spiritual dengan tempat cerita, kekerasan yang dilakukan oleh suaminya, keadaan jiwa seseorang. Apakah pernah ibu dan timbullah pikiran untuk bunuh diri. Dalam kasus ini menemukan kasus berupa masalah kejiwaan berawal dari ansietas terjadi kecemasan karena tidak ada tempat untuk bercerita cemas jika bercerita ditakutkan membuka aib suaminya, sehingga berlanjut ke masalah kejiwaan yang lebih kompleks. Sebenarnya kasus akibat kurang iman itu hanyalah presipitasi namun terdapat faktor predisposisi lain.

Narasumber : Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners

Hari Tanggal : 21 November 2024

Tabel 4. Hasil Wawancara Dari Narasumber 4

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut narasumber bagaimana perspektif yang dapat diberikan mengenai ansietas sebagai suatu masalah kejiwaan yang seolah menjadi trend pada masa sekarang khususnya pada kalangan generasi z?	Menurut narasumber, ansietas merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap individu sebagai bagian dari respons emosi manusia. Fenomena meningkatnya ansietas pada generasi Z dapat dipandang sebagai bagian dari gaya hidup modern yang lebih kompleks dibanding generasi sebelumnya. Terutama, kehadiran teknologi dan media sosial mempengaruhi cara generasi ini memproses informasi.
2	Menurut perspektif narasumber apakah ada hal khusus yang melatarbelakangi atau menyebabkan trend penyakit mental khususnya ansietas pada kalangan generasi-z hingga saat ini terasa sangat marak digaungkan?	Menurut narasumber, salah satu faktor utama yang melatarbelakangi ansietas pada generasi Z adalah pengaruh teknologi, khususnya media sosial. Selain itu, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta minimnya interaksi langsung akibat digitalisasi juga berkontribusi terhadap meningkatnya ansietas pada generasi ini. Narasumber menyoroti bahwa generasi Z seringkali terjebak dalam overthinking atau memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi, yang semakin diperparah oleh eksposur informasi negatif atau berita buruk yang mereka konsumsi sehari-hari.
3	Menurut perspektif narasumber apakah terdapat perbedaan mengenai masalah kesehatan mental khususnya ansietas pada generasi z dengan generasi-generasi lain sebelumnya?	Narasumber menyebutkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara generasi Z dan generasi sebelumnya terkait masalah kesehatan mental, termasuk ansietas. Generasi sebelumnya, seperti generasi X atau Y, cenderung hidup dalam kondisi teknologi yang lebih terbatas, di mana akses informasi tidak semudah saat ini. Hal ini membuat interaksi sosial lebih banyak dilakukan secara langsung, sehingga memungkinkan seseorang untuk lebih mudah mendapatkan dukungan emosional. Hal sebaliknya dialami

		oleh generasi Z dimana akses informasi valid atau mungkin tidak valid bisa secara mudah diakses berkebalikan dengan kian minimnya interaksi langsung sehingga perasaan dan emosi generasi ini cenderung lebih terisolasi.
4	Menurut persepektif narasumber apakah terdapat keterkaitan antara kesehatan mental dan tingkat spiritual individu? Jika memang terdapat keterkaitan antara kesehatan kejiwaan dengan spiritual individu bagaimana hal itu dapat terjadi dan mempengaruhi kehidupan?	Narasumber menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat spiritualitas individu dan kesehatan mentalnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan narasumber, ditemukan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Spiritualitas yang kuat membantu seseorang untuk memiliki mekanisme coping yang lebih baik dalam menghadapi stres atau kecemasan.
5	Menurut persepektif narasumber secara khusus bagaimana peranan aktivitas spiritual dalam menanganai masalah ansietas ini?	Aktivitas spiritual dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi ansietas. Narasumber menyebutkan bahwa aktivitas seperti doa, meditasi, atau refleksi keagamaan dapat membantu individu untuk merasa lebih tenang dan terkoneksi dengan dirinya sendiri maupun dengan kekuatan yang lebih besar. Dengan menjalankan aktivitas spiritual, individu dapat lebih mampu mengelola pikiran-pikiran negatif dan fokus pada hal-hal yang positif.
6	Menurut persepektif narasumber bagaimana menanggapi stigma yang beredar pada masyarakat lintas generasi yang menyatakan bahwa “gangguan kejiwaan itu disebabkan karena lemah iman dan jauh dari Tuhan, jika tidak ingin terkena gangguan kejiwaan maka dari itu harus selalu beribadah”?	Narasumber mengakui bahwa stigma semacam ini masih banyak ditemui di masyarakat. Namun, ia menekankan bahwa meskipun spiritualitas yang rendah dapat menjadi salah satu pemicu ansietas, gangguan kejiwaan tidak semata-mata disebabkan oleh lemahnya iman. Ada berbagai faktor lain secara holistik yang mempengaruhi ansietas, seperti faktor biologis, tekanan sosial, budaya, atau psikologis.
7	Menurut perspektif narasumber bagaimana cara yang dapat dilakukan oleh generasi z sesuai dengan anjuran teori kesehatan jiwa untuk menyeimbangkan anatra kesehatan jiwa dan keadaan spiritualnya agar tidak menimbulkan gangguan kejiwaan khususnya ansietas?	Menurut narasumber, generasi Z perlu lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan mengakses informasi yang didapat selain itu penting pula untuk menjaga budaya interaksi guna bentuk penyaluran perasaan kepada orang lain untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.
8	Ansietas dialami bukan hanya oleh generasi z tetapi juga dialami oleh generasi sebelumnya, diantara kasus ansietas yang pernah ibu tangani, faktor pencetus apa yang paling mempengaruhi generasi z mengalami ansietas?	Narasumber mencatat bahwa faktor utama yang sering memicu ansietas pada generasi Z adalah tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan ekspektasi yang tidak realistis. Generasi Z juga sering kali merasa cemas tentang masa depan, seperti ketidakpastian karier, hubungan, atau stabilitas finansial.
9	Pengalaman mengenai kasus kejiwaan sehubungan dengan penelitian kami yang meneliti mengenai aspek spiritual dengan keadaan jiwa seseorang. Apakah pernah ibu menemukan kasus berupa masalah kejiwaan yang dicetuskan karena kurangnya iman?	Narasumber menyebutkan bahwa dalam pengalamannya, ada kasus-kasus yang menunjukkan hubungan antara rendahnya tingkat spiritualitas dengan meningkatnya gangguan kecemasan. Namun, ia menekankan bahwa spiritualitas bukan satu-satunya faktor. Dalam beberapa kasus, masalah mental dipicu oleh kombinasi dari faktor internal (biologis dan psikologis) dan eksternal (tekanan sosial, budaya, atau lingkungan). Oleh karena itu, pendekatan yang holistik sangat diperlukan dalam menangani masalah ansietas.

PEMBAHASAN

Pandangan Perawat Jiwa Mengenai Ansietas Sebagai Masalah Kejiwaan pada Generasi Z

Ansietas sebagai masalah kejiwaan sudah seolah menjadi *trend* pada kalangan Generasi Z. Sejalan dengan pandangan perawat jiwa Ns.Ropiah,S.Kep mengatakan bahwa meningkatnya

ansietas sebagai suatu masalah kejiwaan terjadi di tempatnya bekerja diperparah dengan ansietas bukan hanya dirasakan oleh orang-orang dengan usia produktif saja melainkan bisa dialami oleh berbagai rentang usia termasuk juga pada remaja dan tidak terpaut generasi termasuk didalamnya generasi Z. Hal ini dilatarbelakangi oleh maraknya kemajuan teknologi, tuntutan sosial media, paparan informasi yang bebas hingga mekanisme coping yang tidak menentu. Ansietas sebagai masalah kejiwaan pada generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan generasi lain sebelumnya dimana generasi Z ini hidup berdampingan dengan teknologi informasi dan komunikasi dimana segala hal beredar bebas menyebabkan daya tangkap akan suatu hal menjadi tidak terarah dan diserap rancu dan menyebabkan generasi Z bersifat individualisme dan jarang terpapar kegiatan yang bersifat sosial.

Berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya dimana teknologi belum berkembang pesat sehingga paparan negatif teknologi belum terlalu dirasakan sehingga tidak terlalu menekan ansietas sebagai suatu masalah kejiwaan. Ansietas sebagai masalah kejiwaan dirasakan oleh generasi Z maupun generasi-generasi lainnya hanya saja berbeda intensitas, topik dan faktor penyebabnya saja. Dalam urusan kesehatan jiwa semua aspek kehidupan mengambil peranan penting dalam menjaga keseimbangannya. Selain itu pendapat ini pun sejalan dengan hasil wawancara dari Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners yang menyebutkan bahwa ansietas adalah respons alami manusia yang dapat bermanfaat selama masih dalam batas wajar, namun menjadi masalah serius jika berlebihan. Menurut narasumber, generasi Z lebih rentan mengalami ansietas akibat pengaruh teknologi dan media sosial. Paparan informasi yang tidak tervalidasi, kebiasaan self-diagnosis, serta perbandingan sosial dengan standar tidak realistis memicu kecemasan yang lebih tinggi.

Tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan berkurangnya interaksi langsung akibat digitalisasi juga memperburuk situasi. Dibandingkan generasi sebelumnya, generasi Z lebih sering merasa terisolasi secara emosional meskipun memiliki akses komunikasi yang luas. Spiritualitas dianggap membantu mengelola ansietas dengan memberikan ketenangan batin dan meningkatkan mekanisme coping. Namun, pendekatan holistik tetap diperlukan, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Narasumber menyarankan generasi Z untuk bijak menggunakan media sosial, menghindari self-diagnosis, mencari dukungan emosional, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas sehari-hari dan spiritualitas untuk mengelola ansietas dengan lebih baik.

Pandangan Pemuka Agama Mengenai Ansietas Sebagai Masalah Kejiwaan pada Generasi Z

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Alfonsina dkk (2023), meneliti bagaimana pandangan pemuka agama terkait dengan kecemasan mental dan pengobatan yang disarankan di dalam agama islam. Peneliti menyimpulkan bahwa pandangan agama islam terhadap anxiety adalah bahwasannya anxiety merupakan gangguan yang perlu diobati, karena dapat menimbulkan dampak negatif seperti sedih berlarut dan dapat mengganggu produktivitas individu dalam berkegiatan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara kelompok pada seorang pemuka agama di pondok pesantren yang menjelaskan bahwa adanya perkembangan teknologi yang mempengaruhi sebagian dari generasi z mengalami ansietas. Mengapa dikatakan sebagian, dikarenakan ansietas ini tergantung dari perilaku individu ketika menggunakan media sosial. Individu yang dapat bijak untuk menggunakan media sosialnya, mungkin tidak akan berpengaruh terhadap ansietas.

Selain hal tersebut, standarisasi media sosial akibat globalisasi juga sangat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam diri individu. Gen-z sangat sensitif dengan trend di sosial media dikarenakan oleh masa kehidupannya hampir seluruhnya dibarengi dengan kemajuan teknologi komunikasi dan sosial. Pada masa ini muncul istilah FOMO (fear of missing out) yang

menyebabkan generasi z memiliki kecemasan akibat takut ketinggalan suatu trend. Sebagai generasi yang mulai memasuki langkah kehidupan sebenarnya Generasi z belum pandai memilah mana yang baik dan mana yang benar. Berdasarkan sudut pandang Ibu Nyai Alfa Fadhillah S.Hi Kecanggihan teknologi ini diibaratkan sebagai dua sisi mata uang, terdapat sisi negatif dan juga sisi positif. Sisi positif yang ada sangat banyak, begitupun juga sisi negatifnya yaitu banyak generasi z yang secara mental belum siap untuk mengikuti perubahan – perubahan yang sangat drastis dan hal tersebut menimbulkan kecemasan pada Gen-Z. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155, bahwasannya kita diuji oleh Allah dalam 5 hal, yang pertama adalah kita akan diuji dengan ketakutan. Hal ini mungkin salah satunya dirasakan oleh generasi z. Dengan adanya informasi yang masuk, berita – berita yang didapat, pasti generasi z memiliki sisi rasa takut atas penerimaan berita tersebut.

Korelasi antara Penatalaksanaan Kesehatan Jiwa dengan Kegiatan Spiritual Untuk Mengatasi Ansietas pada Gen-Z

Kecemasan berarti ketidaktenangan jiwa. Menurut Ibu Ropiah, S.Kep., Ners., tingkat spiritual seseorang sangat mempengaruhi kesehatan mental orang tersebut. Ibu Sri Wulan Lindasari M.Kep., Ners., menyatakan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi berhubungan positif dengan kesehatan mental. Individu dengan spiritualitas kuat cenderung lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan, sementara individu yang tingkat spiritualnya rendah lebih rentan terhadap gangguan mental. pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian narasumber yang juga meneliti mengenai hubungan kesehatan jiwa dengan aktivitas spiritual. Aktivitas spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi dapat menenangkan pikiran, mengurangi ansietas, dan membantu seseorang mengelola pikiran negatif, serta membangun optimisme yang mendukung kesehatan mental.

Menurut Ustad Ibnu, S.Pd.I., terdapat hubungan antara tingkat spiritual dengan ansietas atau kecemasan, untuk menghindari serta mencegah permasalahan kecemasan tersebut Gen-z harus menyeimbangkan antara kesehatan jasmani serta kesehatan rohani yang artinya kita harus menyeimbangkan kepentingan didunia dan juga diakhirat. Berdasarkan Surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

Didalam Al-Qur'an yaitu didalam Qs. Ar- Ra'd ayat 28

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ketika kita berdzikir, maknanya sangat luas, yaitu mengingat Allah. Orang yang mampu mengingat Allah dalam segala keadaan—baik saat berdiri, duduk, atau berbaring—termasuk dalam kategori orang yang selalu mengingat-Nya. Jika kita berdzikir dengan baik, pikiran kita akan menjadi lebih tenang dan bebas dari kecemasan. Kita dapat menetapkan bahwa dengan berperilaku baik, Allah akan memberikan kehidupan yang penuh berkah dan kebaikan. Berdasarkan pengalaman Ns. Ropiah, S.Kep., yang bertugas di Puskesmas Drunten Wetan di bidang kesehatan jiwa. Beliau memberikan asuhan keperawatan kepada pasien yang menderita ansietas atau kecemasan, asuhan keperawatan yang beliau berikan berupa melaksanakan ibadah bersama di masjid, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan spiritual serta mental

kepada pasien. Kesehatan mental dan aktivitas spiritual memiliki korelasi signifikan dalam mengatasi kecemasan pada Generasi Z. Manajemen kesehatan jiwa memberikan dasar ilmiah dan terstruktur dalam menangani kecemasan, sementara aktivitas spiritual memberikan kedamaian dan makna hidup yang membantu mengatasi stres dan kecemasan. Dengan menggabungkan keduanya, Generasi Z dapat lebih efektif dalam mengelola kesehatan mental mereka secara holistik.

Pengaruh Kegiatan Spiritual terhadap Kualitas Kesehatan Jiwa pada Generasi Z

Berdasarkan analisis terhadap jurnal dengan judul “Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review” dan hasil dari wawancara yang sudah dilakukan ada beberapa perbedaan dan persamaan yang dapat diidentifikasi: Generasi Z saat ini menghadapi kecemasan yang dipicu oleh ketergantungan pada teknologi, terutama media sosial. Para tokoh agama juga perawat setuju bahwa paparan informasi berlebihan, tekanan sosial, dan fenomena FOMO (fear of missing out) meningkatkan kecemasan dalam diri generasi ini. Teknologi, dengan segala dampak positif dan negatifnya, menuntut mental yang kuat, tetapi tidak semua Gen Z siap menghadapi perubahan ini, sehingga sering kali kecemasan mereka meningkat.

Pentingnya keseimbangan spiritual juga diakui dalam keduanya sebagai cara untuk mengatasi kecemasan. Aktivitas spiritual seperti doa dan dzikir diyakini membantu Gen Z menenangkan diri. Dalam Islam, seperti tercantum dalam Al-Qur'an, ketenangan dapat dicapai dengan berdzikir, yang mengingatkan Allah dalam segala keadaan, sehingga ketenangan hati dapat menghindarkan dari kecemasan yang berlebihan. Ada pula kesamaan dalam menggarisbawahi potensi metode digital untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual Gen Z. Jurnal menunjukkan potensi aplikasi digital untuk mendukung Gen Z dalam menjaga kesehatan mental mereka, sejalan dengan kenyataan bahwa Gen Z sangat familiar.

Pengaruh Kegiatan Spiritual terhadap Kualitas Kesehatan Jiwa pada Generasi Z

Berdasarkan analisis terhadap jurnal dengan judul “Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review” dan hasil dari wawancara yang sudah dilakukan ada beberapa perbedaan dan persamaan yang dapat diidentifikasi: Generasi Z saat ini menghadapi kecemasan yang dipicu oleh ketergantungan pada teknologi, terutama media sosial. Para tokoh agama juga perawat setuju bahwa paparan informasi berlebihan, tekanan sosial, dan fenomena FOMO (fear of missing out) meningkatkan kecemasan dalam diri generasi ini. Teknologi, dengan segala dampak positif dan negatifnya, menuntut mental yang kuat, tetapi tidak semua Gen Z siap menghadapi perubahan ini, sehingga sering kali kecemasan mereka meningkat.

Pentingnya keseimbangan spiritual juga diakui dalam keduanya sebagai cara untuk mengatasi kecemasan. Aktivitas spiritual seperti doa dan dzikir diyakini membantu Gen Z menenangkan diri. Dalam Islam, seperti tercantum dalam Al-Qur'an, ketenangan dapat dicapai dengan berdzikir, yang mengingatkan Allah dalam segala keadaan, sehingga ketenangan hati dapat menghindarkan dari kecemasan yang berlebihan. Ada pula kesamaan dalam menggarisbawahi potensi metode digital untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual Gen Z. Jurnal menunjukkan potensi aplikasi digital untuk mendukung Gen Z dalam menjaga kesehatan mental mereka, sejalan dengan kenyataan bahwa Gen Z sangat familiar dengan teknologi dan dapat memanfaatkan aplikasi digital untuk menjaga kesejahteraan mental.

Namun, ada perbedaan dalam pendekatan praktisnya. Dalam hasil wawancara lebih menekankan solusi melalui cara tradisional dan ajaran agama, seperti teladan Nabi Ayyub yang tetap sabar dalam menghadapi cobaan serta pentingnya keseimbangan antara jasmani dan rohani. Sebaliknya, jurnal lebih fokus pada aplikasi kesehatan mental berbasis digital yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan modern Gen Z. Pendekatan jurnal bersifat ilmiah dan

berbasis bukti, mencakup kajian berbagai penelitian yang mendalam, sementara hasil wawancara berfokus pada aspek agama dan sosial sebagai penyebab dan solusi tanpa dukungan empiris. Terakhir untuk solusi yang ada, dalam jurnal menyarankan penggunaan aplikasi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, yang memungkinkan Gen Z untuk mengelola kesehatan mental mereka sesuai dengan keyakinan dan nilai spiritual masing-masing. Sebaliknya, pada hasil wawancara mengajukan solusi dalam bentuk prinsip agama yang sifatnya tetap dan moral. Maka, meskipun keduanya sejalan dalam menyoroti peran keseimbangan spiritual dan dampak teknologi pada kesehatan mental Gen Z, jurnal menawarkan pendekatan berbasis bukti melalui metode digital, yang mengkombinasikan teknologi, ilmu, dan agama sebagai landasan penting untuk menghadapi tantangan zaman dan menjaga ketenangan jiwa.

KESIMPULAN

Dari hasil telaah artikel jurnal pada bagian pendahuluan dan hasil wawancara mengenai "Perspektif Pemuka Agama dan Perawat Jiwa mengenai Ansietas sebagai Masalah Kejiwaan pada Generasi Z di Jawa Barat" mendapatkan kesimpulan bahwa pemuka agama dan perawat jiwa menyatakan hal yang sama bahwasanya ansietas sebagai masalah kesehatan jiwa tidak serta-merta dipengaruhi oleh satu aspek dan faktor saja, hal ini tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan duniawi namun juga spiritualitas. Berbagai stigma yang berkembang di masyarakat terkhusus lintas generasi mengenai ansietas yang timbul akibat lemah iman tidak dapat dikatakan sepenuhnya benar. Pemuka agama dan perawat jiwa dalam hasil wawancara menyebutkan bahwa perlu adanya keseimbangan antara duniawi dan akhirat yakni bukan hanya status pengetahuan duniawi saja namun juga perlu dibersamai dengan kegiatan keimanan. Seseorang dengan tingkat pengetahuan dan kesadaran yang lebih saja terhadap ansietas tidak dapat menjamin seseorang tersebut terhindar dari ansietas.

Perlu adanya keseimbangan antara keduanya sebagai upaya menghindari ansietas tersebut. Kemudian perlu dibangkitkan pengetahuan dan kesadaran yang lebih dari masyarakat untuk menghilangkan stigma tersebut. Generasi Z sebagai subjek yang merasakan dampak dari stigma tersebut dan sudah lebih dahulu sadar serta siaga terhadap masalah kesehatan jiwa sudah sangat perlu menjadi agen perubahan yang secara bertahap dapat mengubah stigma, pandangan negatif dan ketidakseimbangan perspektif masyarakat yang condong terhadap satu faktor saja menjadi suatu pandangan yang positif dan seimbang tentang kesehatan jiwa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusinya dalam penelitian ini. Terutama kepada rekan-rekan penulis yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dan semangat dalam setiap tahapan penelitian ini. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan arahan yang sangat berharga sepanjang proses penelitian ini. Tidak lupa, terimakasih kepada semua narasumber dan pihak yang telah memberikan informasi, referensi, serta dukungan lainnya yang sangat membantu. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). *Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis*. *BMC Psychiatry*, 23(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- A., Amira, I., Sriati, A., Chaerani, A., Keperawatan Jiwa, D., & Keperawatan, F. (n.d.). Kesehatan Bakti Tunas Husada, J., Ilmu Ilmu Keperawatan, J., Kesehatan dan Farmasi, *Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety*.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarto, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 6(1), 339–344. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>
- Isnaeni, H., Badrujaman, A., & Sutisna, A. (2020). Studi Pustaka Evaluasi Konseling Individu dalam Rehabilitasi Penyalahgunaan NAPZA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 107–113. <https://doi.org/10.26539/teraputik.33277>
- Mahapatra, G. P., Bhullar, N., & Gupta, P. (2022). Gen Z: An Emerging Phenomenon. *NHRD Network Journal*, 15(2), 246–256. <https://doi.org/10.1177/26314541221077137>
- Melsasail, A. A., Simamora, F., Almaida, N., Zhafira, N. P., Basuki, V. A., & Pembangunan Jaya, U. (2023). Pandangan Agama dalam Menghadapi Anxiety Disorder yang Dialami oleh Masyarakat. In *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary* (Vol. 1). <https://journal.csspublishing/index.php/ijm>
- Oktaviani, H., Chandra Kusuma, A., Hadi Khoerul Hakim, D., Silma Adilla, N., & Anwar, S. (2023). Shalat Dan Kecemasan : Kajian Islam Dan Psikologi. In *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)* (Vol. 45, Issue 2).
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Sitepu, R. J. B., & N. Hutapea, L. M. (2022). Studi Fenomenologi terhadap Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 235–242. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4270>
- Tematik, S., Ayat-Ayat, T., & Jiwa, K. (n.d.). *Gangguan Kecemasan (Anxiety) Dalam Al-Qur'an*.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.3>