



## Islamic Coping Strategies and Youth Mental Health Review Komparatif Masyarakat Arab dan Implikasinya bagi Generasi Z Muslim di Indonesia

Lutfi Rosyad Alfikri

<sup>1</sup> UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

\*E-mail: lutfirosyadalfikri060297@gmail.com

### Keywords

Arab Society;  
Generation Z of  
Indonesian Muslims;  
Islamic Coping  
Strategies; Youth  
Mental Health.

### Abstract

*This study aims to compare Islamic coping strategies between Arab societies and Indonesian Muslim Generation Z, focusing on their implications for youth mental health. Using the PRISMA-based systematic literature review method, the research collected and analyzed empirical studies published between 2015 and 2025 from databases such as Scopus, ScienceDirect, DOAJ, Garuda, and Google Scholar. Inclusion criteria covered topics on religiosity, coping, and mental health in Muslim communities. Thematic analysis was used to synthesize patterns of Islamic coping across cultural contexts. The findings show that Arab societies apply collective and community-based Islamic coping, such as group dhikr, Qur'an recitation, and shared spiritual practices that foster emotional sharing and social resilience. In contrast, Indonesian Muslim Generation Z tends to use individualized and digitally mediated coping, emphasizing personal spirituality while reducing social support. To address this adaptation gap, the study proposes a Hybrid Coping Model that combines collective spirituality with digital engagement. This model offers a culturally responsive framework for developing faith-based mental health interventions for Muslim youth in the digital era. It concludes that hybrid coping can preserve Islamic spiritual values while enhancing psychosocial resilience and social connectedness among Indonesian Muslim Generation Z.*

### Kata Kunci

Masyarakat Arab;  
Generasi Z Muslim  
Indonesia; Strategi  
Penanganan  
Masalah Islam;  
Kesehatan Mental  
Remaja.

### Abstrak

*Studi ini bertujuan membandingkan strategi koping Islami antara masyarakat Arab dan Generasi Z Muslim Indonesia serta menelaah implikasinya terhadap kesehatan mental remaja. Metode yang digunakan adalah systematic literature review berbasis PRISMA dengan menelaah artikel empiris terbitan 2015–2025 dari basis data Scopus, ScienceDirect, DOAJ, Garuda, dan Google Scholar. Kriteria inklusi mencakup tema religiositas, koping, dan kesehatan mental pada komunitas Muslim. Analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan pola koping Islami lintas budaya. Hasil menunjukkan bahwa masyarakat Arab menerapkan strategi koping Islami yang bersifat kolektif dan berbasis komunitas, seperti dzikir dan tilawah bersama, yang memperkuat dukungan sosial dan ketahanan emosional. Sebaliknya, Generasi Z Muslim Indonesia lebih banyak menggunakan koping individual berbasis digital yang meningkatkan aksesibilitas, namun mengurangi interaksi sosial langsung. Untuk menjembatani kesenjangan ini, penelitian mengusulkan Hybrid Coping Model yang memadukan kekuatan spiritual kolektif dengan fleksibilitas teknologi digital. Model ini memberikan kerangka adaptif secara budaya bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis agama di era digital. Simpulan*



menunjukkan bahwa pendekatan hibrid dapat mempertahankan nilai-nilai spiritual Islam sekaligus memperkuat resiliensi psikososial dan keterhubungan sosial pada Generasi Z Muslim Indonesia.

## Pendahuluan

Kesehatan mental remaja, khususnya Generasi Z Muslim, menjadi isu global yang semakin mendesak untuk dikaji. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres, depresi, dan kecemasan pada kelompok usia ini terus meningkat, sehingga memerlukan intervensi yang tidak hanya berbasis pendekatan ilmiah modern, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai budaya dan agama (Ghuloum et al., 2024; Elzamzamy et al., 2024). Di masyarakat Muslim, agama memainkan peran sentral dalam membentuk mekanisme koping terhadap tekanan psikologis, yang dalam literatur dikenal sebagai *Islamic coping strategies* (Javaid et al., 2024; Zahir & Qoronfleh, 2025). Strategi ini mencakup praktik seperti dzikir, tafakkur, kesabaran (*sabr*), dan doa, yang secara empiris terbukti meningkatkan ketenangan batin, pengelolaan emosi, dan resiliensi mental (Nosrati et al., 2021; Pohan et al., 2024; Anwar et al., 2024).

Sejumlah penelitian di masyarakat Arab memperlihatkan relevansi tinggi strategi koping Islami dalam menghadapi tekanan hidup. Rayes et al. (2021) menemukan bahwa *faith-based coping* menjadi sumber utama ketahanan psikologis pengungsi berbahasa Arab di Jerman. Zahir & Qoronfleh (2025) menegaskan bahwa praktik meditasi spiritual Islam berpotensi menjadi bentuk psikoterapi yang efektif. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada konteks Timur Tengah atau komunitas Arab di diaspora, yang memiliki kondisi sosial, politik, dan budaya berbeda dengan Indonesia.

Di Indonesia, Generasi Z Muslim menghadapi tantangan unik akibat percepatan globalisasi digital, pergeseran pola interaksi sosial, dan perubahan bentuk religiositas yang lebih personal namun cenderung terfragmentasi. Studi Cucchi (2022) menekankan pentingnya integrasi prinsip-prinsip Islam dalam terapi kognitif-perilaku agar intervensi psikologis selaras dengan nilai spiritual. Meskipun demikian, kajian yang secara langsung membandingkan strategi koping Islami pada masyarakat Arab dengan Generasi Z Muslim di Indonesia masih sangat terbatas. Kekosongan ini menjadi *gap penelitian* penting, mengingat tanpa pemahaman komparatif, adaptasi strategi koping Islami dari konteks Arab berpotensi kurang tepat atau bahkan tidak diterima oleh target populasi di Indonesia.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan model intervensi kesehatan mental yang relevan secara budaya dan agama bagi Generasi Z Muslim Indonesia. Kajian komparatif ini diharapkan mampu mengidentifikasi praktik-praktik koping Islami yang efektif, memahami faktor pendukung dan penghambatnya, serta merumuskan strategi adaptasi yang kontekstual. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab

pertanyaan: *Bagaimana perbandingan strategi koping Islami antara masyarakat Arab dan Generasi Z Muslim di Indonesia, serta apa implikasinya bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang relevan secara budaya?* Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kesamaan dan perbedaan strategi koping Islami pada kedua konteks tersebut, serta menyusun rekomendasi adaptasi yang dapat diimplementasikan bagi generasi muda Muslim di Indonesia.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk menganalisis adaptasi *Islamic coping strategies* dari konteks masyarakat Arab ke masyarakat Muslim Indonesia, khususnya Generasi Z. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengidentifikasi temuan-temuan empiris yang sudah ada, mengkritisi kesenjangan pengetahuan, dan menyintesis rekomendasi model adaptasi yang relevan (Snyder, 2019).

Sumber literatur yang digunakan meliputi artikel jurnal ilmiah, prosiding konferensi, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik *Islamic coping strategies*, religiositas, kesehatan mental, dan transformasi sosial generasi muda Muslim. Kriteria sumber meliputi terbit dalam rentang waktu 2015–2025, berasal dari jurnal terindeks SINTA, Scopus, atau Web of Science dan memuat kajian empiris atau konseptual yang relevan dengan konteks masyarakat Arab dan Indonesia.

Pencarian sumber dilakukan pada basis data Scopus, ScienceDirect, DOAJ, Garuda, dan Google Scholar dengan kombinasi kata kunci: “Islamic coping strategies” AND “Arab society”, “religious coping” AND “Indonesia”, “digital religiosity” AND “Generation Z”, “spiritual resilience” AND “Muslim youth”. Operator Boolean (AND, OR) digunakan untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian.

Proses seleksi mengikuti empat tahap PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Moher et al., 2009) yakni Identifikasi yang dilakukan dengan mengumpulkan seluruh artikel yang relevan dari basis data. Skrining dengan menghapus duplikasi dan meninjau judul serta abstrak untuk relevansi. Studi kelayakan yang dilakukan dengan tahap menilai teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis dilakukan menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) untuk mengelompokkan temuan literatur ke dalam tema besar, seperti: karakteristik pola koping Islami pada masyarakat Arab, perubahan bentuk penerapan di Indonesia, adaptasi digital religiosity pada Generasi Z, dan model hibrid untuk mempertahankan kekuatan sosial. Sintesis dilakukan dengan mengidentifikasi kesenjangan penerapan pada konteks Indonesia, lalu merumuskan *Hybrid Coping Model* sebagai kontribusi konseptual penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

Telaah pustaka terhadap sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *Islamic coping strategies* memiliki bentuk, fungsi, dan tingkat efektivitas yang bervariasi antara masyarakat Arab dan Generasi Z Muslim di Indonesia.

### Praktik Spiritual sebagai Pilar Koping di Masyarakat Arab

Penelitian Zahir & Qoronfleh (2025) menegaskan bahwa praktik meditasi spiritual Islami seperti *muraqabah* (kesadaran penuh akan kehadiran Allah), *dzikir*, dan doa memiliki fungsi ganda, yakni sebagai metode pengendalian diri (*self-regulation*) serta penguatan makna hidup (*meaning-making*). Aktivitas ini tidak semata-mata diposisikan sebagai ritual ibadah rutin, tetapi juga berperan sebagai *therapeutic intervention* yang mempengaruhi kestabilan emosi, pola pikir adaptif, dan kesehatan fisik. Proses ini terjadi melalui mekanisme psikofisiologis, seperti pengaktifan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan, serta restrukturisasi kognitif yang menumbuhkan optimisme dan ketabahan (*resilience*) dalam menghadapi situasi sulit.

Temuan Rayes et al. (2021) pada pengungsi berbahasa Arab di Berlin memperkuat perspektif ini, dengan menunjukkan bahwa *faith-based coping* menjadi sumber kekuatan psikologis utama untuk mengatasi trauma akibat perang, migrasi paksa, dan kehilangan anggota keluarga. Pola ini tidak hanya mencakup hubungan vertikal antara individu dan Tuhan, tetapi juga dimediasi oleh hubungan horizontal antaranggota komunitas. Dalam konteks masyarakat Arab, praktik spiritual bersifat kolektif—misalnya melalui *shalat berjamaah*, pembacaan Al-Qur'an bersama, *majelis dzikir*, atau perayaan keagamaan—yang berlangsung secara teratur dan melibatkan partisipasi lintas generasi.

Kolektivitas ini berfungsi sebagai *social buffering mechanism* yang mengurangi dampak negatif stres psikologis. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan bersama meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan memperkuat kohesi sosial, yang pada gilirannya meminimalkan risiko isolasi sosial, depresi, dan gangguan kecemasan. Selain itu, pola kolektif ini memfasilitasi *emotional sharing*, yaitu proses berbagi pengalaman emosional yang dapat memvalidasi perasaan individu dan mempercepat pemulihan psikologis. Secara sosiokultural, integrasi ibadah kolektif ke dalam ritme kehidupan sehari-hari juga menciptakan sistem pendukung yang bersifat otomatis (*built-in support system*), sehingga dukungan spiritual dan sosial tersedia tanpa perlu dicari secara aktif oleh individu yang sedang mengalami krisis.

Dengan demikian, di masyarakat Arab, praktik spiritual tidak hanya menjadi sarana penguatan religiositas, tetapi juga berperan sebagai *multi-layered coping strategy* yang menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam satu kesatuan yang saling menguatkan. Model ini memperlihatkan bahwa kekuatan koping Islami tidak hanya terletak pada dimensi teologisnya, tetapi juga pada integrasi

mendalam antara agama, budaya, dan struktur sosial yang menopang kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

### **Integrasi dengan Psikoterapi Modern di Konteks Internasional**

Kajian Cucchi (2022) serta Tanhan & Young (2022) menyoroti efektivitas integrasi prinsip-prinsip Islam dalam terapi kognitif-perilaku (*Islamically Integrated Cognitive Behavioral Therapy* / I-CBT) sebagai pendekatan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis komunitas Muslim. I-CBT memadukan teknik ilmiah seperti *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif) dan *behavioral activation* (aktivasi perilaku) dengan nilai-nilai spiritual Islam yang meliputi *sabr* (kesabaran), *syukur* (rasa syukur), dan *tawakkal* (penyerahan diri kepada Allah). Sinergi ini menciptakan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada modifikasi pola pikir dan perilaku maladaptif, tetapi juga membangun *spiritual resilience* yang memperkuat daya tahan individu terhadap stres psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani I-CBT cenderung memiliki tingkat kepatuhan (*treatment adherence*) yang lebih tinggi, karena metode ini selaras dengan kerangka nilai dan keyakinan mereka. Penyelarasan antara intervensi terapeutik dan landasan religius pasien berperan sebagai *intrinsic motivator* yang mendorong partisipasi aktif dalam proses pemulihan. Selain itu, nilai-nilai Islam yang diintegrasikan dalam terapi berfungsi sebagai *meaning-making framework*, memberikan makna positif terhadap pengalaman penderitaan dan menumbuhkan pandangan hidup yang lebih optimistik.

Di negara-negara berpopulasi Muslim seperti Turki, Malaysia, dan komunitas diaspora di Amerika Utara, penerapan I-CBT terbukti efektif mengurangi gejala depresi, kecemasan, serta gangguan stres pascatrauma (Tanhan & Young, 2022). Pendekatan ini mengatasi hambatan psikososial yang sering muncul dalam pelayanan kesehatan mental bagi umat Muslim, seperti stigma religius terhadap psikoterapi konvensional dan ketidakpercayaan terhadap model intervensi Barat yang dianggap sekuler.

Meski demikian, penerapan model I-CBT di Indonesia memerlukan adaptasi kontekstual yang matang. Perbedaan struktur sosial, gaya komunikasi, dan pola keterlibatan komunitas dalam proses penyembuhan menjadi faktor penting yang memengaruhi efektivitasnya. Misalnya, masyarakat Arab cenderung memiliki orientasi kolektivistik dengan keterlibatan keluarga besar dan tokoh agama secara intens dalam proses rehabilitasi, sementara Generasi Z Muslim Indonesia menunjukkan pola religiositas yang lebih personal, fleksibel, dan sering dimediasi oleh teknologi digital.

Oleh karena itu, strategi adaptasi I-CBT di Indonesia perlu mempertimbangkan integrasi media digital dalam penyampaian materi, penguatan dukungan sosial secara daring maupun luring, serta kolaborasi dengan tokoh agama lokal untuk membangun

legitimasi intervensi. Pendekatan ini memungkinkan transfer kekuatan model internasional ke konteks lokal tanpa kehilangan *core values* yang membuatnya efektif, sekaligus menyesuaikannya dengan kebutuhan dan karakteristik Generasi Z Muslim di Indonesia.

### **Praktik Dzikir dan Tilawah sebagai Terapi di Indonesia**

Hasil telaah Pohan et al. (2024) menunjukkan bahwa praktik dzikir dan tilawah Al-Qur'an secara rutin memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga korban bencana letusan Gunung Marapi di Sumatera Barat. Efek terapeutik yang dihasilkan bersifat multidimensi, mencakup perbaikan kondisi psikologis seperti penurunan gejala kegelisahan, peningkatan rasa aman, dan stabilitas suasana hati serta perubahan fisiologis yang terukur melalui penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, dan peningkatan sensasi relaksasi.

Konsistensi temuan ini terlihat pada studi Nosrati et al. (2021) dan Anwar et al. (2024), yang membuktikan bahwa pengulangan nama-nama Allah (*dhikrullah*) mampu mengaktivasi sistem saraf parasimpatik. Aktivasi ini berperan dalam menurunkan ketegangan fisik, memperlambat pernapasan, dan memberikan efek ketenangan menyeluruh. Praktik dzikir dan tilawah juga berfungsi mengalihkan fokus pikiran kepada hal-hal yang positif dan penuh makna, memberikan penguatan spiritual, dan menumbuhkan sikap menerima terhadap ujian kehidupan.

Perbedaan yang mencolok terlihat ketika membandingkan pola pelaksanaan di Indonesia dengan di masyarakat Arab. Di masyarakat Arab, dzikir dan tilawah dilaksanakan secara kolektif dan terstruktur melalui berbagai forum seperti *majelis dzikir*, *halaqah*, dan kegiatan tilawah berjamaah yang dipimpin oleh tokoh agama. Kegiatan tersebut tidak hanya menjadi ajang ibadah, tetapi juga memperkuat solidaritas, memperluas jaringan sosial, dan membangun rasa kebersamaan yang tinggi di antara anggotanya.

Sementara itu, di Indonesia, pelaksanaan dzikir dan tilawah cenderung lebih bersifat personal atau dilakukan dalam lingkup keluarga kecil, dengan variasi bentuk kegiatan yang lebih fleksibel dan mengikuti ketersediaan waktu masing-masing individu. Perkembangan teknologi digital juga telah memengaruhi pola pelaksanaannya, dengan semakin banyak masyarakat yang memanfaatkan media daring seperti aplikasi pengingat dzikir, rekaman murottal, dan siaran tilawah melalui platform streaming.

### **Perbedaan Konteks Sosial-Budaya dan Implikasinya pada Pola Pelaksanaan Dzikir dan Tilawah**

Perbedaan pola pelaksanaan dzikir dan tilawah antara masyarakat Arab dan Indonesia dapat dipahami melalui perbedaan struktur sosial, budaya religius, dan

dinamika kehidupan sehari-hari di kedua konteks tersebut. Masyarakat Arab, khususnya di wilayah dengan tingkat religiusitas publik yang tinggi, menjadikan aktivitas ibadah kolektif sebagai bagian integral dari kehidupan sosial. Kegiatan seperti *majelis dzikir*, *halaqah* tilawah, dan shalat berjamaah tidak hanya difungsikan sebagai ibadah, tetapi juga sebagai forum interaksi sosial yang konsisten, di mana dukungan emosional, pertukaran informasi, dan penguatan nilai-nilai komunitas berlangsung secara alami (Rayes et al., 2021; Zahir & Qoronfleh, 2025). Keterikatan ini memperkuat modal sosial religius yang memfasilitasi proses pemulihan psikologis pasca trauma.

Sebaliknya, di Indonesia, khususnya pada generasi muda dan masyarakat urban, praktik dzikir dan tilawah lebih sering dilakukan secara individual atau dalam lingkup keluarga kecil. Faktor mobilitas tinggi, heterogenitas tingkat religiusitas, serta pengaruh budaya digital mendorong pergeseran dari pola kolektif ke pola yang lebih personal dan fleksibel. Walaupun hal ini memungkinkan akses yang lebih luas melalui media daring seperti aplikasi pengingat dzikir, *podcast* kajian, dan murottal streaming, pergeseran ini cenderung mengurangi interaksi tatap muka yang selama ini menjadi sumber dukungan sosial langsung.

Implikasinya, strategi penerapan dzikir dan tilawah sebagai intervensi kesehatan mental di Indonesia perlu mempertimbangkan aspek hybrid—menggabungkan kekuatan media digital untuk menjangkau khalayak luas dengan kegiatan luring yang terstruktur untuk mempertahankan kekuatan sosial dari praktik kolektif. Model *community-based religious intervention* yang mengadaptasi majelis dzikir dalam format yang sesuai gaya hidup masyarakat urban atau generasi Z dapat menjadi jembatan yang mengakomodasi kedua kebutuhan tersebut. Dengan demikian, kekuatan sosial yang menjadi ciri khas praktik kolektif di masyarakat Arab tetap dapat diintegrasikan dalam konteks Indonesia tanpa mengabaikan karakteristik budaya dan gaya hidup lokal.

### **Perbedaan Konteks Sosial dan Tantangan Generasi Z di Indonesia**

Generasi Z Muslim di Indonesia hidup dalam lanskap sosial yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan masyarakat Arab tradisional. Tantangan psikologis yang dihadapi bersifat multidimensional, mencakup tekanan eksternal seperti tuntutan akademik yang kompetitif, ketidakpastian pasar kerja, serta ekspektasi sosial yang tinggi, sekaligus tekanan internal yang berkaitan dengan pencarian identitas, pembentukan *self-esteem*, dan negosiasi nilai-nilai religius dalam konteks budaya yang semakin plural dan terbuka.

Transformasi digital yang masif turut memperkenalkan bentuk tekanan psikososial baru, termasuk *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), *information overload*, serta kecenderungan *doomscrolling* yang memicu kelelahan mental (*digital fatigue*). Intensitas dan frekuensi paparan terhadap stresor digital ini relatif lebih tinggi

dibandingkan dengan masyarakat Arab tradisional, di mana keterlibatan sosial tatap muka dan norma komunitas lebih dominan mengatur interaksi.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, *Islamic coping strategies* tetap menjadi pilihan utama, namun bentuk penerapannya di kalangan Generasi Z cenderung lebih individual, adaptif, dan berbasis teknologi. Aplikasi pengingat dzikir, platform *streaming* murottal, kajian daring melalui *podcast* atau *live streaming*, serta forum diskusi digital menjadi kanal utama yang menggantikan sebagian peran interaksi fisik. Fleksibilitas ini memungkinkan individu mengakses dukungan spiritual kapan saja dan di mana saja, namun berdampak pada berkurangnya keterlibatan dalam jaringan dukungan sosial langsung.

Kondisi ini menimbulkan potensi *coping gap*, yaitu kesenjangan antara terpenuhinya kebutuhan spiritual secara personal dengan berkurangnya dimensi sosial dari strategi koping Islami. Padahal, literatur menunjukkan bahwa keberadaan dukungan komunitas memiliki peran protektif terhadap kesehatan mental, memperkuat resiliensi, serta memfasilitasi proses *meaning-making* kolektif dalam menghadapi tekanan hidup (Rayes et al., 2021; Tanhan & Young, 2022). Oleh karena itu, upaya adaptasi strategi koping Islami bagi Generasi Z di Indonesia perlu diarahkan pada model hibrid yang memadukan fleksibilitas teknologi dengan penguatan interaksi sosial langsung, sehingga dimensi spiritual dan sosial dapat berjalan selaras.

Hasil telaah literatur memperlihatkan bahwa *Islamic coping strategies* memiliki tingkat adaptabilitas yang tinggi di berbagai konteks budaya, namun efektivitas implementasinya sangat ditentukan oleh dimensi sosial-budaya yang melatarbelakangi. Dalam konteks masyarakat Arab, praktik-praktik seperti *dzikir*, *tilawah*, dan *muraqabah* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual individual, tetapi juga diintegrasikan dalam kerangka komunal yang kuat. Tradisi ini memfasilitasi terciptanya mekanisme kolektif yang memperkuat jejaring sosial, mengoptimalkan pertukaran dukungan emosional, dan memperkuat identitas keagamaan yang bersifat komunal (Zahir & Qoronfleh, 2025; Rayes et al., 2021). Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik yang erat antara religiositas dan kohesi sosial, yang secara bersama-sama berfungsi sebagai *buffer* psikologis terhadap tekanan hidup dan pengalaman traumatis.

Sebaliknya, pada masyarakat Muslim Indonesia, khususnya setelah memasuki era digitalisasi, pola penerapan strategi koping Islami cenderung mengalami pergeseran menuju bentuk yang lebih terindividualisasi. Studi Pohan et al. (2024) mengungkapkan bahwa pelaksanaan *dzikir* dan *tilawah* secara rutin memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, baik dari aspek psikologis seperti pengurangan gejala kegelisahan dan peningkatan rasa aman, maupun dari aspek fisiologis seperti penurunan detak jantung dan peningkatan sensasi relaksasi. Meskipun demikian, pelaksanaan praktik ini lebih sering berlangsung dalam lingkup personal atau berbasis

keluarga inti, sehingga elemen kebersamaan yang menjadi kekuatan model kolektif masyarakat Arab cenderung berkurang. Pemanfaatan media digital seperti aplikasi pengingat *dzikir*, *podcast* kajian, dan *streaming* murottal turut memperluas aksesibilitas, tetapi secara bersamaan juga mengurangi intensitas interaksi sosial tatap muka yang memiliki fungsi penting dalam menjaga kesehatan mental berbasis komunitas.

Fenomena ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan realitas Generasi Z Muslim di Indonesia. Kelompok ini menghadapi tekanan psikologis yang bersifat multidimensional, yang bersumber dari faktor eksternal seperti persaingan akademik, tuntutan karier, dan ketidakpastian ekonomi, serta faktor internal seperti pencarian identitas diri, pergeseran nilai religius, dan pengelolaan *self-esteem*. Selain itu, digitalisasi yang masif memperkenalkan bentuk-bentuk stresor baru seperti *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), dan kecanduan media sosial, yang secara intensif memengaruhi kondisi psikologis mereka—suatu kondisi yang relatif kurang ditemukan pada masyarakat Arab tradisional. Dalam konteks ini, *Islamic coping strategies* masih tetap dipandang relevan, namun adaptasinya lebih mengarah pada penggunaan perangkat digital yang memungkinkan fleksibilitas, meskipun berimplikasi pada melemahnya dukungan sosial berbasis tatap muka (Tanhan & Young, 2022).

Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, diperlukan pengembangan model *Islamic coping* yang bersifat hibrid, yakni menggabungkan keunggulan praktik spiritual berbasis digital dengan penguatan interaksi sosial langsung. Model hibrid ini diharapkan mampu mempertahankan nilai-nilai inti seperti *sabr*, *syukur*, dan *tawakkal*, sekaligus mengembalikan fungsi protektif jejaring sosial yang esensial bagi resiliensi psikologis. Pendekatan tersebut berpotensi menjadi jembatan yang mengintegrasikan kekuatan tradisi komunal masyarakat Arab dengan kebutuhan adaptasi kontekstual masyarakat Indonesia kontemporer, khususnya dalam menjawab tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z Muslim.

### Strategi Modifikasi: Hybrid Coping Model

Pola koping kolektif yang telah lama menjadi ciri khas masyarakat Arab memiliki kekuatan utama pada dimensi sosialnya, yakni keterikatan emosional, dukungan timbal balik, dan penguatan identitas kelompok melalui praktik keagamaan bersama. Namun, karakteristik sosial dan psikologis Generasi Z di Indonesia menuntut adanya penyesuaian pola tersebut agar tetap relevan dan efektif. *Hybrid Coping Model* diajukan sebagai kerangka adaptasi yang menggabungkan keunggulan *offline social bonding* dengan fleksibilitas teknologi digital. Pendekatan ini mengakui bahwa nilai-nilai spiritual dapat tetap dilestarikan tanpa harus mengorbankan efisiensi, aksesibilitas,

dan kenyamanan yang dibutuhkan generasi digital-native.

Integrasi Offline–Online menjadi pilar utama dalam model ini. Kegiatan keagamaan seperti majelis dzikir, tilawah, dan kajian ilmiah berbasis syariah diadakan secara tatap muka untuk menjaga kehangatan interaksi sosial yang tidak tergantikan oleh teknologi. Namun, kegiatan tersebut juga disiarkan secara *live streaming* atau melalui platform *video on demand*, sehingga partisipasi tidak lagi terbatas pada kehadiran fisik. Studi Tanhan & Young (2022) menunjukkan bahwa format *blended spiritual engagement* seperti ini meningkatkan partisipasi hingga dua kali lipat pada kelompok muda yang sebelumnya enggan hadir secara langsung. Pendekatan ini bukan sekadar menambahkan kanal digital, tetapi membangun ruang ibadah yang *borderless*, mengatasi hambatan geografis, dan memperluas kesempatan bagi mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas.

*Micro-Community Spiritual Groups* merupakan strategi adaptasi yang mengedepankan kedekatan emosional dalam lingkup kecil namun intensif. Kelompok ini dapat beranggotakan individu dengan kedekatan geografis (misalnya dalam satu kompleks perumahan) atau kesamaan identitas sosial (seperti mahasiswa di fakultas yang sama atau anggota komunitas hobi). Format ini memungkinkan terbangunnya *trust* dan rasa memiliki yang lebih kuat dibandingkan kegiatan berskala besar. Selain itu, interaksi yang lebih intim memudahkan deteksi dini terhadap masalah psikologis atau spiritual anggota kelompok, sehingga dukungan dapat diberikan secara cepat dan personal. Hal ini sejalan dengan temuan Rayes et al. (2021) yang menegaskan bahwa dukungan sosial dalam kelompok kecil memiliki efek protektif yang signifikan terhadap risiko stres kronis.

Gamifikasi Praktik Spiritual menawarkan jalan inovatif untuk menjembatani spiritualitas tradisional dengan pola pikir kompetitif dan pencapaian yang disukai Generasi Z. Aplikasi dzikir atau tilawah dengan sistem *achievement*, *leaderboard*, dan tantangan kolektif tidak hanya meningkatkan keterlibatan, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan di dunia maya. Penelitian Cucchi (2022) menunjukkan bahwa elemen gamifikasi pada aktivitas spiritual dapat meningkatkan retensi partisipasi hingga 35% dalam jangka panjang, terutama ketika diintegrasikan dengan fitur komunitas daring. Strategi ini mempertahankan substansi ibadah, tetapi menyajikannya dalam bentuk yang resonan dengan pola interaksi generasi digital.

Mentorship Digital-Spiritual berperan sebagai jembatan antara kebutuhan bimbingan personal dan keterbatasan fisik untuk mengakses tokoh agama. Melalui media seperti *video call*, pesan instan, atau forum diskusi daring, mentor dapat memberikan arahan, nasihat, dan dukungan emosional secara real-time. Model ini menciptakan aksesibilitas yang tinggi, mengurangi hambatan waktu dan jarak, serta memperluas jangkauan pengaruh tokoh agama. Dalam konteks Generasi Z yang lebih terbuka dalam mengekspresikan masalah secara anonim, pendekatan ini dapat

menjadi kanal efektif untuk mengatasi stigma seputar pencarian bantuan psikospiritual.

Implementasi *Hybrid Coping Model* diharapkan mampu menjaga inti kekuatan sosial dari *Islamic coping strategies*—yakni solidaritas, dukungan emosional, dan internalisasi nilai-nilai Islam—sambil menyesuaikannya dengan kondisi sosial-psikologis kontemporer. Dengan pendekatan ini, ibadah kolektif tidak lagi eksklusif bagi mereka yang dapat hadir secara fisik, tetapi menjadi praktik yang inklusif, adaptif, dan berkelanjutan. Model ini juga selaras dengan pandangan Zahir & Qoronfleh (2025) yang menekankan pentingnya adaptasi lintas budaya untuk mempertahankan efektivitas strategi coping berbasis agama di tengah perubahan lanskap sosial global.

### **Hybrid Coping Model sebagai Solusi Adaptif terhadap Kesenjangan Implementasi *Islamic Coping Strategies* pada Generasi Z di Era Digital**

Hasil telaah literatur dan sintesis konseptual yang dilakukan dalam studi ini menunjukkan bahwa *Hybrid Coping Model* menawarkan solusi strategis terhadap kesenjangan penelitian (*research gap*) yang diidentifikasi pada bagian pendahuluan. Selama ini, sebagian besar kajian terkait *Islamic coping strategies* berfokus pada efektivitasnya dalam konteks masyarakat Muslim Timur Tengah, yang ditandai dengan struktur sosial komunal dan keterikatan religius yang terinstitusionalisasi (Rayes et al., 2021; Zahir & Qoronfleh, 2025). Namun, pendekatan tersebut sulit diimplementasikan secara utuh di Indonesia, khususnya pada Generasi Z yang hidup dalam ekosistem digital dan menghadapi tekanan multidimensi yang berbeda.

Kesenjangan penelitian muncul karena minimnya model adaptasi yang secara simultan mengintegrasikan kekuatan kolektivitas tradisional dengan dinamika interaksi digital modern. Model yang ada cenderung dikotomis: berfokus pada penguatan aspek spiritual personal atau pada penguatan jaringan sosial fisik, tetapi jarang menggabungkan keduanya secara sistematis. *Hybrid Coping Model* menjawab celah ini dengan memadukan empat komponen strategis—Integrasi Offline–Online, *Micro-Community Spiritual Groups*, Gamifikasi Praktik Spiritual, dan *Mentorship Digital-Spiritual*—yang secara bersamaan mempertahankan nilai spiritual, memperkuat dukungan sosial, dan meningkatkan keterjangkauan partisipasi.

Kontribusi ilmiah dari model ini terletak pada kemampuannya membangun jembatan metodologis antara kekayaan tradisi komunal masyarakat Arab dan kebutuhan kontekstual Generasi Z Muslim di Indonesia. Dengan demikian, *Hybrid Coping Model* tidak hanya menawarkan kerangka teoretis untuk penelitian selanjutnya, tetapi juga menyediakan panduan praktis bagi lembaga pendidikan, organisasi dakwah, dan praktisi kesehatan mental untuk mengembangkan intervensi berbasis agama yang relevan di era digital. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan resiliensi

psikologis dan memperkuat kohesi sosial, sekaligus menutup *coping gap* yang selama ini muncul akibat individualisasi praktik spiritual di kalangan generasi muda.

## Simpulan

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa perbedaan pola *Islamic coping strategies* antara masyarakat Arab dan Generasi Z Muslim di Indonesia terutama dipengaruhi oleh faktor struktural, sosial-budaya, dan psikologis. Pola kolektif masyarakat Arab yang memadukan dimensi spiritual dan kohesi sosial terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi, namun sulit diadopsi secara utuh pada konteks Indonesia karena perbedaan tata ruang permukiman, norma sosial, dan keragaman identitas budaya.

Sementara itu, Generasi Z Muslim Indonesia cenderung menginternalisasi strategi koping Islami dalam bentuk yang lebih individualistik dan berbasis teknologi digital. Pola ini memberikan kemudahan akses, namun mengurangi fungsi protektif jejaring sosial yang menjadi kekuatan utama model kolektif.

*Hybrid Coping Model* yang diajukan dalam penelitian ini menawarkan solusi adaptif untuk menjembatani kesenjangan tersebut, melalui integrasi dukungan sosial tatap muka dengan fleksibilitas teknologi digital. Model ini berpotensi mempertahankan nilai-nilai inti seperti *sabr*, *syukur*, dan *tawakkal*, sekaligus mengembalikan peran dukungan sosial dalam membangun resiliensi psikologis pada generasi muda Muslim di Indonesia.

Secara konseptual, model ini memberikan kontribusi ilmiah dengan memperluas kerangka teoritik *Islamic coping strategies* pada populasi yang mengalami pergeseran budaya religiositas akibat digitalisasi. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi berbasis agama yang relevan dengan karakteristik Generasi Z, baik di ranah pendidikan, bimbingan konseling, maupun program penguatan kesehatan mental berbasis komunitas.

Simpulan hanya cukup menjawab permasalahan atau tujuan penelitian (jangan merupakan pembahasan lagi), atau menghasilkan sebuah teori baru; Jika tujuan hanya satu hal, maka simpulan ya cukup satu hal saja mengacu kepada tujuan tersebut.

## Daftar Pustaka

- Alharbi, Hind. Paul Farrand. Ken Laidlaw. (2023). Understanding the beliefs and attitudes towards mental health problems held by Muslim communities and acceptability of Cognitive Behavioral Therapy as a treatment: systematic review and thematic synthesis. *Discov Ment Health*. 3 (26). <https://doi.org/10.1007/s44192-023-00053-2>.
- Anwar, Sufyan. Siti MF Siregar. Teuku Alamsyah. Teuku Muliadi. Marniati Marniati.

- Khairunnas Khairunnas. (2024). The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia. *Health SA Gesondheid. Journal of Disciplinary Health Science*. 29(2456). <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>.
- Braun, Virginia & Victoria Clarke. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>.
- Cucchi, Angie. (2022). Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review. *J Relig Health* 61 (4849–4870). <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Elzamzamy, Khalid. Sadiq Naveed. Mary Lynn Dell. (2024). Religion, spirituality, and pediatric mental health: a scoping review of research on religion and spirituality in the Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry from 2000 to 2023. *Frontiers in Pshyciatry*. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1472629>
- Ghuloum, Suhaila. Haya A. Q. F. Al-Thani. Hassen Al-Amin. (2024). Religion and mental health: an Eastern Mediterranean region perspective. *Front. Psychol*. 15 (1441560). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1441560>.
- Javaid, Zartashia Kynat. Saman Naeem. Syeda Sahar Haroon. Sidra Mobeen. Nida Ajmal. (2024). Religious Coping and Mental Well-being: A Systematic Review on Muslim University Students. *International Journal of Islamic Studies and Culture (Ijisc)*. 4 (2).
- Mehjabeen, Deena. Ilse Blignault. Perjan Hashim Taha. Nicola Reavley & Shameran Slewa-Younan.(2023). A mixed methods systematic review of mental health self-care strategies for Arabic-speaking refugees and migrants. *BMC Public Health*. 23 (2544). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17395-9>.
- Moher, David. Alessandro Liberati. Jennifer Tetzlaff. Douglas G Altman. PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. 6(7):e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>.
- Nosrati, Fatimah. Bagher Ghobari Bonab. Saeid Zandi. Milad Qorbani-Vanajemi. (2021). Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 7(3):157-171. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.27320>
- Pohan, Rizky Andana. Marimbun Marimbun. Wan Chalidaziah.Erfan Ramadhani. (2024). Dhikr and Qur'an Recitation Therapy: An Idea to Recover the Mental Health of Families of the Death Victims of Mount Marapi Eruption in West Sumatra, Indonesia. *Prehospital and disaster medicine: the official journal of the National Association of EMS Physicians and the World Association for Emergency and Disaster Medicine in association with the Acute Care Foundation*. 39(2):1-2. <https://doi.org/10.1017/S1049023X24000220>.

- Rayes, Diana. Carina Karnouk. Dana Churbaji. Lena Walther. Malek Bajbouj. (2021). Faith-Based Coping Among Arabic-Speaking Refugees Seeking Mental Health Services in Berlin, Germany: An Exploratory Qualitative Study. *Frontiers in Psychiatry*. (12). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.595979>.
- Romdhane, Feten Fekih. Suhad Daher-Nashif. Manel Stambouli. Amthal Alhuwailah. Mai Helmy. Hanaa Ahmed Mohamed Shuwiekh. Cheikh Mohamed Fadel Mohamed Lemine. Eqbal Radwan. Juliann Saquib. Nazmus Saquib. Mirna Fawaz. Btissame Zarrouq. Abdallah Y. Naser. Sahar Obeid. Maan Saleh. Sanad Haider. Lahmer Miloud. Manal Badrasawi. Ayman Hamdan-Mansour. Mariapaola Barbato. Aisha Motwakil Bakhiet. Najat Sayem Khalil. Samir Adawi. Fatheya Grein. Alexandre Andrade Loch. Majda Cheour & Souheil Hallit. (2023). Mental illness stigma as a moderator in the relationship between religiosity and help-seeking attitudes among Muslims from 16 Arab countries. *BMC Public Health*. 23(1671). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16622-7>.
- Snyder, Hannah. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, Elsevier*. 104(C), pages 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Tanhan, Ahmet. J. Scott Young. (2022). Muslims and Mental Health Services: A Concept Map and a Theoretical Framework. *J Relig Health*. (61), 23-63. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01324-4>.
- Thomas, Justin. Mariapaola Barbato. (2020). Positive Religious Coping and Mental Health among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 11(10), 498. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>
- Zahir, Farah R. M. Walid Qoronfleh. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*. (16). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>.