



Komunitas Islami Sebagai Ruang Pertumbuhan Identitas Dan Kesehatan Psikologis Gen Z Urban Palembang

Al Kahfi
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
alkafi588@gmail.com

Abstract

Urban Generation Z in Palembang faces increasingly fluid and flexible religious identity dynamics in response to the pressures of city life, intense digital exposure, and the demand for more freedom of self-expression. In this context, Islamic communities emerge as social spaces that not only provide religious activities but also serve important psychological functions for the development of this generation. This study aims to describe how Islamic communities contribute to shaping religious identity, providing emotional support, and strengthening the psychological well-being of urban Generation Z in Palembang. Using a descriptive qualitative method, data were collected through in-depth interviews and observations in several active Islamic communities with significant engagement with young people in Palembang. The results show that Islamic communities serve as platforms for Generation Z to find meaning in life, reinforce spiritual values, reduce psychological stress caused by urban pressures, and build emotionally safe social networks. Moreover, these communities help them cope with tendencies such as FOMO, confusion about life direction, and emotional instability that often arise in fast-paced digital life. Islamic communities also provide spaces for self-actualization through creative activities, preaching, mentoring, and peer support. This study concludes that Islamic communities play a significant role as supportive ecosystems for the psychological health and religious identity development of urban Generation Z, and they are relevant to be developed as models for religious guidance in increasingly complex digital and urban contexts.

Keywords: Generation Z; Religious Identity; Islamic Community; Psychological Well-Being

Abstrak

Generasi Z urban di Palembang menghadapi dinamika identitas keagamaan yang semakin cair dan fleksibel sebagai respons terhadap tekanan kehidupan kota, paparan digital yang intens, serta tuntutan untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas. Dalam situasi tersebut, komunitas Islami muncul sebagai ruang sosial yang tidak hanya menyediakan aktivitas keagamaan, tetapi juga fungsi psikologis yang penting bagi perkembangan diri generasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana komunitas Islami berperan dalam membentuk identitas religius, memberikan dukungan emosional, serta memperkuat kesehatan psikologis Gen Z urban Palembang. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi pada beberapa komunitas Islami yang aktif dan memiliki keterlibatan signifikan dengan anak muda di kota Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunitas Islami menjadi wadah bagi Gen Z untuk menemukan makna hidup, meneguhkan nilai spiritual, mengurangi tekanan psikologis akibat stres perkotaan, dan membangun jaringan sosial yang aman secara emosional. Selain itu, komunitas ini membantu mereka menghadapi kecenderungan FOMO, kebingungan arah hidup, serta ketidakstabilan emosi yang sering muncul dalam kehidupan digital yang cepat. Komunitas Islami juga terbukti memberikan ruang aktualisasi diri melalui kegiatan kreatif, dakwah, mentoring, dan dukungan sebaya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunitas Islami berperan signifikan sebagai ekosistem pendukung kesehatan psikologis dan pertumbuhan identitas keagamaan Gen Z urban, serta relevan dikembangkan sebagai model pendampingan keagamaan di era digital dan urbanisasi yang kian kompleks.

Kata kunci : Generasi Z; Identitas Keagamaan; Komunitas Islami; Kesehatan Psikologis



Pendahuluan

Generasi Z kini menjadi kelompok demografis terbesar di Indonesia. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS), Gen Z mencakup sekitar 27,94 % dari total penduduk nasional, atau sekitar 74,9 juta jiwa (Zahrani, 2023; Sakitri, 2021). Banyak dari mereka hidup dan tumbuh di kawasan urban, di mana gaya hidup perkotaan, mobilitas tinggi, dan paparan digital yang intens menjadi bagian dari keseharian. Dalam konteks kota besar seperti Palembang, kondisi urban dan tekanan sosial-ekonomi sering memunculkan tantangan bagi Gen Z dalam membentuk identitas religius dan stabilitas psikologis (Amin, 2024; Ramadhan, 2025). Kehidupan urban yang padat, kesibukan pekerjaan atau studi, serta rutinitas harian membuat banyak Gen Z sulit menemukan ruang untuk refleksi spiritual atau komunitas keagamaan tradisional. Banyak di antara mereka yang kurang tertarik mengikuti kajian Islam langsung di masjid atau pusat keagamaan entah karena merasa “tidak cocok” dengan suasana formal, atau karena gaya hidup modern yang berbeda. Akibatnya, ada jarak antara kebutuhan spiritual dan realitas sosial mereka, sehingga identitas keagamaan bisa terasa terpinggirkan atau kehilangan arah.

Dalam kondisi urban dan digital seperti ini, generasi Z menghadapi berbagai tekanan psikologis seperti penggunaan media sosial yang intens dapat memicu fenomena Fear of Missing Out (FoMO), stres, kecemasan sosial, dan ketidakstabilan emosi (Fitri et al., 2024; Kahfi, 2025; Oberst et al., 2017; Pakpahan et al., 2024; Roberts & David, 2020). Penelitian terkini menunjukkan bahwa FoMO di kalangan Gen Z berhubungan dengan penurunan kesejahteraan mental, meningkatnya kecemasan, dan perasaan tidak aman terhadap identitas diri akibat perbandingan sosial terus-menerus. Banyak dari mereka, terutama yang bekerja atau menempuh pendidikan di kota, merasa sulit mendapatkan ruang aman untuk istirahat secara emosional ruang di mana mereka bisa menenangkan diri dari tekanan kehidupan urban dan digital. Literatur lain menyebut bahwa religiusitas dan spiritualitas baik melalui praktik formal maupun informal memiliki kaitan positif dengan pencegahan dan penanganan depresi serta kecemasan pada remaja dan dewasa muda (Fahrul Rozi et al., 2024; Sinta et al., 2024). Data dan literatur menunjukkan bahwa komunitas agama tidak hanya berfungsi sebagai sarana ritual, tetapi juga sebagai sumber dukungan sosial, stabilitas emosional, dan kesehatan mental bagi generasi muda (Alfikri, 2025; Febriansyah & Hariy, 2025). Namun, sedikit penelitian yang secara spesifik menelaah dinamika komunitas Islami modern di wilayah urban Indonesia dan pengaruhnya terhadap identitas religius serta kesejahteraan psikologis Gen Z. Sebagai contoh, banyak para dakwah kreator kini mulai melirik anak muda, salah satunya Ustadz Hanan Attaki dengan program *Ayah Amanah*, yang memasuki kota-kota besar untuk berbagi pengalaman dan waktu interaktif (*sharing time*) bersama anak muda, menghadirkan dakwah yang lebih relevan, kreatif, dan dekat dengan gaya hidup urban (Choirin et al., 2024; Ismiati et al., 2024; Ananda, 2021; Ismiati et al., 2024).

Dalam kondisi seperti itu, muncullah kebutuhan atas “ruang keislaman alternatif” sebagai komunitas Islami modern dan fleksibel, yang menawarkan pengalaman keagamaan tidak lewat jalur tradisional semata, melainkan dengan pendekatan sosial, kreatif, dan kontekstual. Komunitas-



komunitas ini memungkinkan Gen Z untuk mengekspresikan diri, berinteraksi dengan teman sebaya, terlibat dalam kegiatan keagamaan maupun sosial, tanpa tekanan formalitas yang kaku. Dengan demikian, komunitas Islami dapat menjadi medium identitas dan aktualisasi diri yang lebih relevan bagi Gen Z urban. Ruang alternatif ini tidak hanya menyediakan kesempatan untuk belajar dan beribadah, tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis, memungkinkan anggota komunitas untuk mengatasi stres urban, membangun rasa percaya diri, serta meneguhkan orientasi religius mereka secara organik dan menyenangkan. Dari perspektif psikologi, keterlibatan dalam komunitas yang suportif bisa membantu Gen Z mengatasi stres urban, rasa kesepian, kecemasan sosial, dan fenomena seperti FOMO masalah-masalah yang sering muncul dalam kehidupan digital dan perkotaan (Windarwati, 2023).

Dalam konteks ini, keterlibatan Gen Z dalam komunitas keagamaan atau spiritual bisa menjadi “pelindung” bagi kesehatan mental mereka, terutama saat mereka menghadapi masa transisi identitas yang kompleks. Menariknya, di kota-kota besar seperti Palembang, masih sangat sedikit penelitian yang menyoroti bagaimana komunitas Islami modern yang fleksibel, kontekstual, dan bersahabat bagi Gen Z berperan dalam membentuk identitas religius sekaligus mendukung kesehatan psikologis. Padahal, tekanan hidup urban dan tuntutan digital yang terus meningkat membuat kebutuhan akan ruang aman dan suportif bagi Gen Z menjadi semakin nyata dan mendesak. Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana komunitas Islami di kota seperti Palembang berperan sebagai “ruang aman” bagi Gen Z tempat untuk healing, berjejaring, meneguhkan spiritualitas, serta membangun kesehatan psikologis. Dengan fokus pada Gen Z urban, penelitian ini menawarkan perspektif yang relevan untuk era urbanisasi dan digitalisasi yang terus berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana komunitas Islami dapat menjadi ekosistem pendukung identitas religius dan kesehatan psikologis Gen Z urban Palembang. Hasil diharapkan memberi kontribusi empiris terhadap pemahaman tentang kebutuhan spiritual dan sosial Gen Z, serta menjadi acuan untuk membangun model komunitas Islami yang adaptif, inklusif, dan kontekstual bagi generasi muda di era modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam peran komunitas Islami dalam membentuk identitas religius dan kesehatan psikologis Gen Z urban Palembang. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif, interaksi sosial, dan praktik spiritual dalam komunitas yang memerlukan pemahaman kontekstual dan naratif (Sugiyono, 2010). Desain penelitian bersifat studi kasus multipel, dengan dua komunitas utama sebagai unit analisis, yaitu *Yuk Ngaji Palembang* dan *Komunitas Kajian Pemuda Inspiratif*. Populasi penelitian adalah seluruh anggota Gen Z (lahir 1997–2012) yang aktif berpartisipasi dalam komunitas Islami di Palembang, sedangkan sampel dipilih secara purposive sampling untuk memastikan partisipan memiliki pengalaman dan



keterlibatan yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel terdiri dari anggota Gen Z yang aktif mengikuti kegiatan komunitas dan pengisi acara atau mentor yang berinteraksi langsung dengan Gen Z, dengan jumlah partisipan disesuaikan hingga saturation point atau hingga data yang diperoleh cukup untuk mengungkap tema-tema utama.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipatif, dan dokumentasi (Faturokhmah, 2024). Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan partisipan Gen Z dan pengisi acara untuk menggali pengalaman, motivasi, peran komunitas, serta pengaruhnya terhadap identitas religius dan kesejahteraan psikologis. Observasi partisipatif dilakukan dengan peneliti ikut serta dalam beberapa kegiatan komunitas untuk mencatat interaksi sosial, praktik spiritual, dan dinamika kelompok secara langsung, sementara dokumentasi berupa materi kegiatan, foto, video, atau media sosial komunitas digunakan sebagai data pendukung untuk memverifikasi temuan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik, dimulai dari transkripsi dan pembacaan mendalam seluruh wawancara dan catatan observasi untuk memahami konteks dan nuansa setiap partisipan. Selanjutnya, dilakukan coding awal untuk menandai tema-tema yang muncul terkait identitas religius, dukungan sosial, praktik spiritual, dan pertumbuhan psikologis, kemudian tema-tema tersebut dikelompokkan menjadi kategori utama dan subtema, serta dianalisis hubungannya. Hasil analisis disajikan dalam bentuk interpretasi naratif yang mengaitkan konteks komunitas, pengalaman Gen Z, dan literatur terkait psikologi Islam serta kesejahteraan mental.

Untuk menjaga validitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, melakukan member checking untuk mengonfirmasi hasil wawancara atau interpretasi sementara dengan partisipan, serta mencatat seluruh proses pengumpulan dan analisis data melalui audit trail sehingga hasil penelitian dapat ditelusuri dan dipercaya. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana komunitas Islami di Palembang berfungsi sebagai ekosistem yang mendukung identitas religius dan kesehatan psikologis Gen Z urban.

Hasil dan Pembahasan

Pembentukan Identitas Keagamaan Gen Z dalam Komunitas Islami

Identitas keagamaan pada Gen Z urban merupakan proses yang kompleks, karena generasi ini tumbuh dalam lingkungan perkotaan yang sarat tekanan sosial, mobilitas tinggi, dan paparan digital yang intens. Banyak Gen Z menghadapi dilema antara kebutuhan akan aktualisasi diri dan keinginan untuk mempertahankan nilai-nilai religius, yang sering kali tidak sejalan dengan pengalaman mereka sehari-hari di ruang publik. Dalam konteks penelitian ini di Palembang, sebagian Gen Z merasa sulit mengekspresikan spiritualitas mereka di ruang tradisional seperti masjid atau pusat kajian formal, karena format kegiatan yang kaku dan atmosfer yang kurang akomodatif terhadap gaya hidup modern mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan identitas religius bukan hanya soal memahami ajaran Islam secara normatif, tetapi juga terkait



dengan pengalaman sosial, interaksi dengan teman sebaya, dan praktik spiritual yang memberi rasa aman dan bermakna.

Kehadiran Komunitas Islami modern seperti *Yuk Ngaji Palembang* dan *Komunitas Kajian Pemuda Inspiratif* dhadir untuk menjawab kebutuhan ini dengan menyediakan ruang yang fleksibel, kreatif, dan kontekstual. Dalam berbagai kegiatan komunitas, Gen Z terlibat dalam kajian santai, dzikir bersama, mentoring, hingga diskusi reflektif, yang memungkinkan mereka menginternalisasi nilai-nilai Islam sambil tetap mengekspresikan diri secara bebas (Tuaf, 2023). Aktivitas ini secara konsisten membangun sakīnah, ketenangan batin yang membuat anggota merasa aman secara emosional. Rasa tenang ini menjadi fondasi yang memungkinkan mereka meneguhkan keyakinan, mengurangi kecemasan akibat tekanan urban dan digital, serta membentuk stabilitas psikologis yang mendukung pembentukan identitas religius yang utuh (Drew Carr et al., 2011).

Banyak anggota Gen Z awalnya merasa tidak pantas duduk atau pusat kajian formal karena merasa dosa mereka terlalu banyak, malu dengan kekurangan diri, atau takut dinilai orang lain. Perasaan ini membuat mereka sulit mengekspresikan spiritualitas secara bebas, padahal kadang iman naik-turun dan mereka membutuhkan ruang untuk “mengisi ulang” energi spiritual atau *charging iman* (Wright & Yendork, 2018). Hasil wawancara dengan mentor komunitas menegaskan pentingnya peran pembimbing dalam proses ini. Mentor menjelaskan bahwa kegiatan mentoring dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga untuk membimbing Gen Z dalam refleksi diri, pengelolaan emosi, dan penguatan nilai spiritual sehari-hari (Feng & Nakkula, 2024; Gowdy & Jones, 2024). Mentor mencatat bahwa banyak anggota yang awalnya merasa canggung atau tidak pantas berada dalam ruang formal kini mampu mengekspresikan keyakinan mereka dengan lebih percaya diri, menemukan makna hidup, dan menginternalisasi nilai-nilai Islami secara praktis. Pendekatan yang personal dan suportif ini membantu Gen Z merasakan *sakīnah* secara nyata, sehingga identitas religius mereka terbentuk secara stabil dan sejalan dengan perkembangan psikologis yang sehat.

Selain itu, komunitas Islami berperan sebagai medium *tazkiyah an-nafs*, di mana Gen Z dilatih untuk menyucikan jiwa dari sifat negatif seperti iri, cemas, atau gelisah, sekaligus menumbuhkan sifat positif seperti kesabaran, syukur, dan keikhlasan. Interaksi dengan teman sebaya dan bimbingan mentor mendorong Gen Z untuk memahami diri mereka lebih baik, mengelola emosi negatif, dan menumbuhkan karakter yang matang (Hanif & Widiasari, 2024). Proses ini juga membantu mereka menghadapi fenomena seperti FOMO atau overthinking yang kerap muncul akibat tekanan sosial digital, sehingga komunitas tidak hanya membentuk identitas religius, tetapi juga memberikan alat untuk pengembangan diri yang lebih sehat secara psikologis. Makna religius menjadi komponen penting dalam pembentukan identitas, karena Gen Z yang sering merasa kehilangan arah hidup mampu menemukan tujuan dan nilai yang lebih besar melalui keterlibatan dalam komunitas (Muchtar, 2015; Villani et al., 2025). Kegiatan berbasis nilai seperti kajian tematik, mentoring, dan proyek sosial menghubungkan pengalaman spiritual dengan



kehidupan nyata, sehingga identitas religius mereka tidak bersifat teoritis semata, melainkan praktis dan bermakna. Interaksi sosial yang suportif di komunitas ini membuat Gen Z merasa dihargai, bernilai, dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, yang memperkuat rasa tanggung jawab, integritas, dan resiliensi dalam menghadapi tekanan urban.

Proses pembentukan identitas keagamaan juga bersifat dinamis dan berkelanjutan. Gen Z belajar melalui observasi, refleksi diri, dan praktik spiritual yang konsisten, sehingga nilai-nilai yang diperoleh dari komunitas dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti dzikir, diskusi kelompok, mentoring, dan kolaborasi sosial memberikan kesempatan bagi anggota untuk mengalami sakīnah, melakukan tazkiyah an-nafs, dan menemukan makna religius secara simultan. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas Islami bukan sekadar tempat belajar agama, tetapi ekosistem yang mengintegrasikan pembentukan identitas, pengembangan karakter, dan kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, pembentukan identitas keagamaan Gen Z urban melalui komunitas Islami terjadi melalui kombinasi pengalaman spiritual, interaksi sosial, dan pencarian makna hidup. Ketenangan batin, proses penyucian diri, dan makna religius saling melengkapi dalam membangun identitas yang stabil, matang, dan relevan dengan konteks urban dan digital. Dengan demikian, komunitas Islami tidak hanya mendukung pemahaman religius, tetapi juga menyediakan fondasi psikologis yang memungkinkan Gen Z menghadapi tekanan kehidupan modern dengan ketahanan mental, keyakinan spiritual, dan kemampuan untuk menavigasi identitas mereka secara sehat dan adaptif.

Dukungan Sosial Komunitas sebagai Penguat Kesehatan Psikologis Gen Z Urban

Kehidupan urban membawa tekanan psikologis yang signifikan bagi Gen Z, mulai dari tuntutan akademik atau pekerjaan, tekanan sosial, hingga eksposur digital yang intens. Banyak Gen Z mengalami stres, kecemasan, kesepian, dan fenomena FOMO karena kebutuhan untuk selalu terkoneksi secara online (Paul, 2021). Dalam konteks ini, dukungan sosial dari komunitas Islami menjadi krusial, karena menyediakan ruang aman bagi mereka untuk mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan merasakan keterhubungan emosional. Interaksi sosial yang suportif ini tidak hanya memenuhi kebutuhan sosial, tetapi juga menjadi fondasi untuk stabilitas psikologis yang lebih kokoh, memungkinkan Gen Z menghadapi tekanan urban dengan lebih resilien (Harahap et al., 2024; Id et al., 2024). Komunitas seperti *Yuk Ngaji Palembang* dan *Komunitas Kajian Pemuda Inspiratif* secara konsisten menghadirkan kegiatan yang membangun interaksi sosial, mulai dari kajian santai, sesi sharing pengalaman, mentoring, hingga kolaborasi proyek sosial. Melalui kegiatan ini, Gen Z tidak hanya memperoleh pengetahuan keagamaan, tetapi juga dukungan emosional dari teman sebaya dan mentor yang memahami tantangan mereka. Wawancara dengan beberapa anggota komunitas menunjukkan bahwa kehadiran teman sebaya yang sejalan secara spiritual membantu mereka merasa diterima, mengurangi rasa cemas, dan menumbuhkan rasa aman secara emosional. Keterlibatan aktif dalam komunitas memberi kesempatan bagi Gen Z untuk menyalurkan perasaan, membicarakan masalah pribadi, dan



memperoleh saran atau bimbingan yang relevan, sehingga stres dan overthinking dapat diminimalisir.

Peran mentoring di komunitas juga sangat signifikan. Mentor berfungsi sebagai figur pendamping yang membimbing Gen Z dalam pengelolaan emosi negatif, penyucian diri, dan penguatan nilai spiritual sehari-hari (Charlotte et al., 2025). Aktivitas seperti diskusi pribadi, refleksi diri, dan pembiasaan ibadah yang dibimbing mentor membantu anggota melakukan tazkiyah an-nafs, yakni proses membersihkan jiwa dari kecemasan, iri, atau rasa cemas berlebih, dan menumbuhkan sifat positif seperti kesabaran, ikhlas, dan syukur. Proses ini menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif, karena Gen Z belajar menghadapi perasaan negatif secara sehat, mengelola tekanan sosial, dan membangun karakter yang matang.

Selain mentoring, peer support menjadi komponen penting dalam menjaga kesehatan psikologis Gen Z (Letkiewicz et al., 2023). Interaksi antaranggota komunitas memungkinkan mereka berbagi pengalaman hidup dan spiritual, menyadari bahwa tantangan yang mereka hadapi bukanlah masalah tunggal. Saling mendukung antaranggota, misalnya melalui sesi sharing atau kegiatan kelompok, membantu mengurangi rasa kesepian, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan rasa keterhubungan yang bermakna. Keterhubungan ini juga memperkuat sakīnah, ketenangan batin yang memberikan rasa aman emosional, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kapasitas anggota untuk menghadapi tekanan urban dan digital. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Gen Z yang aktif dalam komunitas Islami lebih mampu menavigasi tekanan psikologis dibandingkan mereka yang tidak memiliki ruang dukungan sosial yang sejenis. Mereka melaporkan kemampuan lebih baik dalam mengelola kecemasan, mengurangi overthinking, dan menyeimbangkan tuntutan akademik atau pekerjaan dengan praktik spiritual. Aktivitas komunitas yang konsisten dan suportif menjadi mekanisme perlindungan psikologis, di mana sakīnah dan tazkiyah an-nafs saling terintegrasi melalui interaksi sosial, mentoring, dan keterlibatan dalam kegiatan yang memberi makna.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan mentor dan anggota komunitas, untuk memperjelas perbedaan karakteristik dan fokus kegiatan antara komunitas Islami yang diteliti, berikut disajikan ringkasan program utama dari *Yuk Ngaji Palembang* dan *Komunitas Kajian Pemuda Inspiratif*. Tabel ini menyoroti variasi aktivitas, metode keterlibatan anggota, serta dampak yang dirasakan Gen Z dalam hal kesehatan psikologis dan pembentukan identitas religius. Penyajian secara komparatif ini memudahkan pembaca untuk memahami bagaimana setiap komunitas menerapkan pendekatan yang berbeda namun tetap berkontribusi pada penguatan sakīnah, tazkiyah an-nafs, dan makna religius bagi anggota. Dengan demikian, tabel ini yang saya buat berdasarkan hasil wawancara menjadi alat yang efektif untuk melihat secara sistematis bagaimana program komunitas berfungsi sebagai ekosistem pendukung perkembangan spiritual, sosial, dan psikologis Gen Z urban.



Aspek / Program	Komunitas Yuk Ngaji	Komunitas Kajian Pemuda Inspiratif	Dampak pada Kesehatan Psikologis Gen Z
Format Kajian	Kajian santai dengan tema mingguan, diskusi terbuka	Kajian tematik & workshop interaktif	Membantu Gen Z mengekspresikan diri, menemukan makna hidup, mengurangi kecemasan
Dzikir Spiritual Practice	Dzikir bersama setiap pertemuan	Dzikir & refleksi personal, mentoring spiritual	Meningkatkan sakinah, stabilitas emosi, rasa aman batin
Mentoring	Mentoring berbasis kelompok kecil, fokus penguatan iman dan konsistensi ibadah	Mentoring personal, fokus pengembangan karakter & penyelesaian masalah pribadi	Membantu tazkiyah annafs, pengelolaan emosi negatif, penguatan identitas religius
Peer Support / Sharing Session	Sesi sharing pengalaman dan tantangan hidup	Diskusi kelompok tematik + proyek sosial	Mengurangi perasaan kesepian, membangun koneksi sosial, meningkatkan resiliensi
Kegiatan Kreatif Sosial	Proyek komunitas sederhana, kegiatan sosial ringan	Workshop kreatif, kolaborasi proyek sosial	Memberikan ruang aktualisasi diri, memperkuat keterhubungan sosial dan kesejahteraan psikologis
Fokus Utama	Menciptakan ruang aman untuk refleksi spiritual & interaksi sosial	Pengembangan karakter & keterlibatan aktif dalam kegiatan bermakna	Keduanya meningkatkan kesehatan psikologis Gen Z dan memperkuat identitas religius

Selain melihat variasi program, dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas Islami juga dapat dianalisis melalui beberapa bentuk utama: dukungan emosional, informasional, spiritual, dan *companionship*. Dukungan emosional muncul ketika anggota komunitas saling berbagi pengalaman hidup, kesulitan pribadi, maupun tantangan spiritual, sehingga Gen Z merasa didengar, diterima, dan tidak sendirian menghadapi tekanan urban. Dukungan informasional terlihat dari bimbingan mentor atau teman sebaya dalam menghadapi masalah sehari-hari, termasuk strategi mengelola stres, overthinking, atau FOMO yang sering muncul akibat tuntutan digital dan mobilitas urban yang tinggi. Dukungan spiritual hadir melalui mentoring, dzikir



bersama, dan kajian tematik yang memungkinkan anggota memperkuat iman, meneguhkan nilai religius, serta menginternalisasi prinsip-prinsip Islami dalam kehidupan sehari-hari. Sementara *companionship* ditunjukkan melalui interaksi sosial yang akrab dan kolaborasi kegiatan komunitas, yang menciptakan rasa keterhubungan, solidaritas, dan belongingness yang kuat bagi anggota.

Yang menarik, kegiatan komunitas ini dilakukan di *café-café* atau tempat nongkrong anak muda, dengan suasana santai yang jauh dari kesan formal. Para peserta menggunakan pakaian sederhana tidak diwajibkan memakai peci bagi laki-laki dan pakaian sopan bagi perempuan sehingga Gen Z tetap bisa *ngaji* sambil tampil keren dan nyaman. Format ini membuat anggota tidak merasa kaku atau tertekan oleh aturan formal, sehingga mereka bisa mengekspresikan spiritualitas dengan bebas, menikmati interaksi sosial, dan tetap meneguhkan identitas religius secara organik. Pendekatan fleksibel ini membuktikan bahwa pembelajaran agama bisa kontekstual, relevan dengan gaya hidup urban, dan tetap mendukung kesehatan psikologis anggota.

Dalam konteks ini, pendekatan komunitas dapat dijelaskan melalui Social Support Theory, yang menekankan bahwa dukungan sosial bukan hanya mengurangi beban psikologis, tetapi juga meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi stres, mempertahankan kesehatan mental, dan membangun resiliensi (Gunawan, 2025; Guntoro & Hasan, 2023). Gen Z yang terlibat aktif dalam komunitas merasakan manfaat nyata berupa penurunan kecemasan, stabilitas emosi yang lebih baik, serta kemampuan untuk menavigasi tekanan kehidupan urban dan digital secara lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa komunitas Islami berfungsi sebagai ekosistem yang tidak hanya menyokong pembelajaran religius, tetapi juga menjadi penopang kesejahteraan mental, menyediakan ruang aman untuk refleksi diri, ekspresi spiritual, dan interaksi sosial yang mendukung penguatan identitas religius dan psikologis (Kohrt, 2018). Dengan demikian, dukungan sosial komunitas Islami secara integral menggabungkan aspek emosional, kognitif, dan spiritual, yang bersama-sama membentuk fondasi psikologis bagi Gen Z urban. Kombinasi mentoring, peer support, dan kegiatan berbasis nilai membuat anggota mampu menghadapi stres urban, kecemasan digital, kesepian, serta ketidakstabilan emosi dengan lebih tangguh. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas tidak hanya menjadi ruang kegiatan religius, tetapi juga medium pengembangan kesehatan psikologis yang relevan, adaptif, dan kontekstual bagi generasi muda di era modern.

Praktik Spiritual Islami sebagai Sumber Sakinah dan Regulasi Emosi

Praktik spiritual Islami dalam komunitas modern menjadi medium penting bagi Gen Z untuk menemukan ketenangan batin, mengelola emosi, dan membentuk karakter yang matang (Fakhruroji, 2019). Kehidupan urban yang padat, eksposur digital yang tinggi, serta tekanan sosial membuat banyak Gen Z rentan mengalami stres, cemas, dan ketidakstabilan emosi. Dalam konteks ini, kegiatan seperti dzikir bersama, tilawah, kajian santai, mentoring ruhiyah, dan refleksi diri



bukan hanya ritual formal, tetapi sarana untuk membangun sakīnah, yaitu ketenangan batin yang memberi rasa aman emosional. Sakīnah menjadi fondasi psikologis yang memungkinkan anggota merespons tantangan sehari-hari dengan lebih stabil, mengurangi kecemasan akibat FOMO, overthinking, atau tekanan urban-digital, serta meningkatkan kapasitas mereka untuk menghadapi konflik internal dan eksternal (Alif, 2025). Selain itu, praktik komunitas juga berfungsi sebagai tazkiyah an-nafs, penyucian diri dari sifat negatif dan penguatan karakter positif. Melalui interaksi dengan mentor dan teman sebaya, Gen Z belajar mengenali perasaan gelisah, cemas, atau iri, kemudian mengelolanya melalui aktivitas spiritual, bimbingan, dan pembiasaan ibadah. Proses ini tidak hanya menurunkan ketegangan emosional, tetapi juga menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur, sehingga karakter anggota menjadi lebih matang dan berorientasi pada makna hidup. Aktivitas spiritual yang rutin, meskipun sederhana, membantu Gen Z menginternalisasi nilai-nilai Islami dalam konteks pengalaman urban mereka, sehingga pembentukan identitas religius dan mental yang sehat berjalan bersamaan.

Makna religius atau *sense of purpose* juga menjadi elemen penting dalam praktik spiritual ini (Aggarwal, 2023). Banyak Gen Z yang awalnya merasa “*lost direction*” atau kurang memiliki arah hidup kini menemukan nilai dan tujuan melalui keterlibatan dalam komunitas. Kajian tematik, mentoring, dan proyek sosial menghubungkan pengalaman spiritual dengan kehidupan nyata, sehingga Gen Z tidak hanya belajar teori agama, tetapi mampu menerapkannya secara praktis dalam keseharian. Rasa memiliki tujuan, merasa dihargai, dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar meningkatkan resiliensi psikologis mereka, memperkuat ketahanan mental, serta mendukung pengelolaan stres dan emosi. Hasil wawancara dengan mentor menunjukkan bahwa kegiatan spiritual didesain untuk memberi kesempatan anggota mengisi ulang energi iman, terutama ketika mereka merasa imannya naik turun. Mentor menekankan pentingnya ruang yang aman untuk mengekspresikan kesulitan, berbagi pengalaman, dan menenangkan pikiran, sehingga Gen Z tidak merasa malu atau tidak pantas karena kesalahan masa lalu. Hal ini relevan dengan psikologi Islam, karena memperlihatkan bagaimana pendekatan komunitas Islami dapat menjadi protektif terhadap kesehatan mental melalui pengalaman religius yang suportif dan kontekstual (Wahid et al., 2024). Aktivitas spiritual komunitas juga membentuk rutinitas positif yang berdampak langsung pada regulasi emosi. Gen Z yang sebelumnya mudah gelisah atau frustrasi kini mampu mengelola respons emosionalnya lebih efektif melalui dzikir, tilawah, dan mentoring, serta mencontoh perilaku yang ditunjukkan oleh mentor atau anggota senior. Dengan cara ini, praktik spiritual tidak hanya menciptakan ketenangan batin, tetapi juga mengajarkan keterampilan pengelolaan diri, kesadaran emosional, dan kemampuan untuk menghadapi tekanan Urban maupun digital dengan lebih adaptif.

Secara keseluruhan, praktik spiritual Islami yang terintegrasi dalam komunitas modern menyediakan ekosistem bagi Gen Z untuk mengalami sakīnah, tazkiyah an-nafs, dan makna religius secara simultan. Aktivitas spiritual membentuk fondasi psikologis yang kuat, membantu mengelola kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi, sekaligus meneguhkan identitas religius



dan karakter yang matang. Dengan demikian, komunitas Islami tidak hanya menjadi tempat pembelajaran keagamaan, tetapi juga medium pengembangan diri, regulasi emosional, dan kesejahteraan mental yang kontekstual bagi generasi muda di era urban dan digital.

Komunitas Islami sebagai Ekosistem Pertumbuhan Diri Gen Z Urban

Komunitas Islami modern berperan sebagai ekosistem yang memfasilitasi pertumbuhan diri Gen Z secara menyeluruh, dengan mengintegrasikan pembentukan identitas religius, dukungan sosial, dan praktik spiritual (Wardhani, 2025). Kehidupan urban yang kompleks, tuntutan digital, serta tekanan sosial membuat banyak Gen Z kesulitan menemukan ruang yang aman untuk mengekspresikan diri, mengelola emosi, dan meneguhkan nilai-nilai spiritual. Dalam konteks ini, komunitas seperti *Yuk Ngaji Palembang* dan *Komunitas Kajian Pemuda Inspiratif* menyediakan *safe space* di mana Gen Z dapat mengeksplorasi diri, belajar dari mentor, dan berinteraksi dengan teman sebaya dalam lingkungan yang supportif dan kontekstual. Partisipasi aktif dalam komunitas memungkinkan anggota untuk menginternalisasi nilai-nilai Islami sekaligus membangun keterampilan sosial yang sehat. Interaksi sosial yang hangat dan mentoring yang konsisten membantu Gen Z mengatasi perasaan kesepian, kecemasan sosial, dan FOMO, sambil menumbuhkan rasa tanggung jawab, empati, dan solidaritas. Melalui kolaborasi dalam kegiatan kajian, proyek sosial, dan aktivitas kreatif, anggota belajar untuk menyeimbangkan aspirasi pribadi dengan kontribusi sosial, sehingga identitas religius dan karakter mereka berkembang secara harmonis.

Selain dukungan sosial, praktik spiritual dalam komunitas memperkuat ketenangan batin (sakīnah) dan proses penyucian diri (tazkiyah an-nafs), yang menjadi fondasi untuk regulasi emosi dan pembentukan mental yang matang. Gen Z mengalami pertumbuhan diri yang bersifat holistik karena mereka tidak hanya mempelajari ajaran agama secara teoritis, tetapi juga menerapkannya dalam interaksi sosial dan pengalaman hidup sehari-hari. Dengan demikian, komunitas Islami menjadi medium integratif yang menghubungkan pembelajaran religius, dukungan psikologis, dan pengembangan karakter. Dampak jangka panjang dari keterlibatan dalam komunitas terlihat pada arah hidup, relasi sosial, dan kepribadian Gen Z. Banyak anggota melaporkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengambil keputusan, dan ketahanan mental menghadapi tekanan urban. Mereka juga membangun jaringan sosial yang sehat dan saling mendukung, yang memperkuat sense of belonging serta memperluas perspektif nilai hidup. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas Islami tidak hanya berfungsi sebagai tempat kegiatan religius, tetapi juga sebagai laboratorium sosial dan spiritual bagi perkembangan diri Gen Z.

Temuan ini menegaskan relevansi penggabungan teori identitas, Social Support Theory, dan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam menganalisis fungsi komunitas (Syihabuddin, 2024). Identitas religius dibentuk secara dinamis melalui interaksi sosial, pengalaman spiritual, dan pembiasaan nilai, sementara dukungan sosial memberikan perlindungan terhadap tekanan psikologis. Praktik spiritual menambah dimensi regulasi emosi dan makna hidup, sehingga



anggota mengalami pertumbuhan diri yang seimbang secara emosional, sosial, dan spiritual. Secara keseluruhan, komunitas Islami berfungsi sebagai ekosistem pertumbuhan diri yang mendukung Gen Z urban untuk menavigasi kehidupan modern dengan ketahanan mental, identitas religius yang stabil, dan karakter yang matang. Integrasi identitas, dukungan sosial, dan praktik spiritual menciptakan fondasi bagi kesejahteraan psikologis jangka panjang, sekaligus menegaskan peran komunitas sebagai medium adaptif, inklusif, dan kontekstual bagi generasi muda di era urban dan digital.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas Islami di Palembang berperan sebagai ekosistem yang mendukung pertumbuhan identitas religius dan kesehatan psikologis Gen Z urban secara holistik. Gen Z menghadapi dinamika identitas keagamaan yang kompleks akibat tekanan urban, eksposur digital, dan kebutuhan untuk mengekspresikan diri. Komunitas Islami modern menyediakan *safe space* yang fleksibel dan kontekstual, memungkinkan anggota mengekspresikan diri, menginternalisasi nilai Islami, serta menemukan makna hidup. Aktivitas seperti kajian santai, mentoring, dzikir, refleksi diri, dan proyek sosial membantu mereka mengatasi perasaan tidak pantas atau malu, meneguhkan keyakinan, membangun sakīnah (ketenangan batin), serta menjalani tazkiyah an-nafs (penyucian diri) yang mendukung pengelolaan emosi dan pembentukan karakter positif. Dukungan sosial berupa mentoring dan *peer support* juga terbukti efektif dalam mengurangi stres, FOMO, kesepian, dan ketidakstabilan emosi, sekaligus meningkatkan resiliensi, rasa keterhubungan, dan kesehatan psikologis jangka panjang.

Secara integratif, penelitian menegaskan bahwa komunitas Islami bukan sekadar wadah kegiatan keagamaan, tetapi juga laboratorium sosial dan spiritual yang menggabungkan identitas religius, dukungan sosial, dan praktik spiritual sebagai fondasi pertumbuhan diri Gen Z urban. Dampak jangka panjang terlihat pada peningkatan kepercayaan diri, ketahanan mental, kualitas relasi sosial, dan pengembangan karakter yang matang. Temuan ini memperkuat relevansi penggabungan teori identitas, *Social Support Theory*, dan prinsip psikologi Islam dalam memahami fungsi komunitas, serta memberikan dasar empiris untuk mengembangkan model komunitas Islami yang adaptif, inklusif, dan kontekstual bagi generasi muda di era urban dan digital.

Daftar Pustaka

- Alfikri, L. R. (2025). Islamic Coping Strategies and Youth Mental Health Review Komparatif Masyarakat Arab dan Implikasinya bagi Generasi Z Muslim di Indonesia. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 4(2), 129-142.
- Alif, Muhammad, and R. H. L. (2025). Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam: Studi Hadis Tematik Tentang Ketenangan Jiwa dan Relevansinya Dalam Psikologi Positif. *Al-Hasyimi-Jurnal Ilmu Hadis*, 2(2), 13–20.



- Ananda, T. T. (2021). Adopsi Inovasi Komunitas Gerakan Pemuda Hijrah Terhadap Dakwah Online Pemuda Hijrah Shift Media. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 25(2), 134–157. <https://doi.org/10.15408/dakwah.v25i2.23234>
- Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, and N. A. D. (2023). Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Attamimi, Mochamad Khalam Khahardika, Fahrul Rozi, and M. A. H. S. (2024). Pengaruh Mindfulness dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim di Kota Kuningan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 337–345. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6521>
- Choirin, M., Syafi'i, A. H., & Tajudin, T. (2024). Inovasi Dakwah untuk Penguatan Kesadaran Keagamaan: Studi Pada Komunitas Muslim Kelas Menengah. *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 7(2), 28–41. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jail/article/view/22570>
- Fakhruroji, M. (2019). Maintaining Indonesian Muslim Identity through Islamic Study Groups. *Komunitas: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 11(1), 75–84. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v11i1.16950>
- Febriansyah, R., & Hariy, S. (2025). Peran Agama dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja Muslim : Tinjauan Psikologi Agama. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 03(03), 1631–1641.
- Feng, B., & Nakkula, M. J. (2024). Toward building a better scaffold : how types of mentor support inform mentor-mentee match relationship quality. *Frontiers in Psychology*, 14(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259040>
- Fita Faturokhmah. (2024). *Metodologi Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal PsikologI*, 1(4), 1–21.
- Fleckney, Paul, and R. B. (2021). The urban public realm and adolescent mental health and wellbeing: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 284, 114242.
- Gowdy, G., & Jones, K. (2024). Youth Mentoring as a Means of Supporting Mental Health for Minoritized Youth : A Reflection on Three Theoretical Frameworks 20 Years Later. *Youth*, 4(3), 1211–1223.
- Gunawan, A. (2025). Construction of Islamic Identity of Students in the Digital Era : A Case Study of the Ibnurusyd Campus Da'wah Community. *JISEI: Journal of Islamic Studies and Educational Innovation*, 01(02).
- Guntoro, G., & Hasan, N. (2023). Religious culture reflection of young Muslims community. *Ibda': Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 21(1), 125–136. <https://doi.org/10.24090/ibda.v21i1.7877>
- Haniah, S., & Amin, S. (2024). Cultural Transformation in Indonesian Urban Society : A Case Study of The Millennial Generation. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 4(3).
- Hanif, S. I., & Widiasari, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT of Indonesia University of Education*, 8(2), 139–146.
- Harahap, A. P., Daramusseng, A., Choirunissa, R., & Nugraheni, S. A. (2024). Pengaruh



Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Literatur. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 33(1), 40–45.

- Id, M. C., Lama, R., Rai, R. P., Dukpa, C., Mukhia, D., Giri, P., & Matergia, M. (2024). Social support and self-efficacy during early adolescence: Dual impact of protective and promotive links to mental health and wellbeing. *PLOS Glob Public Health*, 31(4), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003904>
- Ismiati, I., Sofiatin, S., & Zuhriyah, L. F. (2024). Desain Dakwah Ustadz Hanan Attaki melalui Media Sosial Instagram @ayah_amanah. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 24(1), 21–42. <https://doi.org/10.15575/anida.v24i1.34626>
- Kahfi, A. (2025). Optimalisasi Dakwah Digital Dalam Menyikapi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Muda Muslim. *Mudabbir : Jurnal Manajemen Dakwah*, 6(2), 63–79.
- King, Pamela Ebstyne, Drew Carr, and C. B. (2011). Religion, spirituality, positive youth development, and thriving. *Advances in Child Development and Behavior*, 41, 161–195.
- Kohrt, B. A. (2018). The role of communities in mental health care in low-and middle-income countries: a meta-review of components and competencies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1279.
- Lestari, Retno, Heni Dwi Windarwati, and R. H. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disruptif*. Universitas Brawijaya Press.
- Letkiewicz, A. M., Li, L. Y., Hoffman, L. M. K., & Shankman, S. A. (2023). A prospective study of the relative contribution of adolescent peer support quantity and quality to depressive symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(9), 1314–1323. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13813>
- Muchtar, D. Y. (2015). PERAN RELIGIUSITAS DALAM PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 3(2), 179–191.
- Muhammad Syihabuddin. (2024). The Scientific Integration of Sociology in Islamic Studies: A Theoretical And Applicative Analysis. *Al-Masail: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 35–46.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out Ursula Oberst. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- Pakpahan, A. F., Nugraha, D. M., Faizah, H. El, Lidya, L., Rasyid, M. N., Azahra, S. Z., & Rismawati, Y. (2024). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) dalam Perspektif Gen Z terhadap Pesta Demokrasi 2024. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1).
- Ramadhan, A. D. D. (2025). *Psikologis Agama Pada Remaja*. Kramantara JS, 2025.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi! *Forum Manajemen Prasetya Mulya*, 1995(2018), 1–10.
- Shilpa Aggarwal. (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), 729.
- Silke, Charlotte, and B. B. (2025). Is Youth Mentoring Beneficial for Child and Adolescent Mental Health Service Users? A Multi-Stakeholder Perspective. *Child & Youth Care Forum*.



Springer US.

- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., & Nurhuda, A. (2024). RELIGIOSITY AND MATURITY IN HELPING TO DEAL WITH THE QUARTER-LIFE CRISIS IN THE MILLENNIAL GENERATION. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214–227.
- Sugiyono. (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabet.
- Tuaf, H. (2023). Community-based programs for youth with mental health conditions : a scoping review and practical implications. *Frontiers in Public Health*, November, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1241469>
- Villani, D., Eissa, S., Zambelli, M., Flavia, A., & Natale, D. (2025). Religiously Grounded Character and Its Association with Subjective Well-Being in Emerging Adults : A Latent Profile Analysis. *Religions*, 16(2).
- Wahid, A., Affandi, R., & Rahim, A. (2024). The Role of Religion in the Formation of the Identity of the Aur Birugo Community of Bukittinggi City. *Socio Politica*, 14(1), 1–7.
- Wardhani, N. (2025). Peran Religiusitas dalam Menemukan Makna dan Tujuan Hidup : Studi Personal Religious Construct-System di Kalangan Mahasiswa Muslim di Kawasan Jawa Barat , Indonesia. *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 3(4), 360–369.
- Wright, Anna W., Joana Salifu Yendork, and W. K. (2018). Patterns of spiritual connectedness during adolescence: Links to coping and adjustment in low-income urban youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(12), 2608-2624.