



INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION, PSYCHOLOGY AND COUNSELLING (IJEPC)

www.ijepec.com



INTEGRASI TAUHID DAN PSIKOSPIRITUAL ISLAM DALAM MENANGANI KRISIS IDENTITI GENERASI Z MUSLIM

THE INTEGRATION OF TAWHID AND ISLAMIC PSYCHOSPIRITUALITY IN ADDRESSING THE IDENTITY CRISIS OF MUSLIM GENERATION Z

Nor Fatin Syuhaidah Nayan¹, Muhammad Hazim Mohd Azhar^{2*}

¹ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, Malaysia
Email: fatinsyuhaidah@ums.edu.my

² Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Malaysia
Email: hazimazhar2016@gmail.com

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 27.03.2025

Revised date: 17.04.2025

Accepted date: 27.05.2025

Published date: 24.06.2025

To cite this document:

Nayan, N. F. S., & Azhar, M. H. M. (2025). Integrasi Tauhid Dan Psikospiritual Islam Dalam Menangani Krisis Identiti Generasi Z Muslim. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (58), 861-872.

DOI: 10.35631/IJEPC.1058054.

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstrak:

Generasi Z Muslim menghadapi krisis identiti yang kompleks akibat pengaruh globalisasi, perkembangan media sosial, kepantasan perubahan budaya serta pengaruh sekularisme dan relativisme moral. Situasi ini memberi implikasi sosial, psikologi dan spiritual yang mendalam terhadap Generasi Z. Artikel ini mengkaji bagaimana integrasi konsep tauhid dan pendekatan psikospiritual Islam dapat menjadi solusi efektif dalam menangani cabaran ini. Tauhid sebagai asas keimanan membentuk kesedaran diri yang berpusat kepada Allah SWT, manakala pendekatan psikospiritual Islam yang merangkumi pemeliharaan *qalb* (hati), ibadah dan matlamat akhirat mampu memperkukuh kesejahteraan mental dan spiritual. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis literatur terkini yang relevan. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis literatur. Data dikumpulkan melalui kajian pustaka terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan, termasuk buku, artikel jurnal dan laporan penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menekankan pada pemahaman mendalam terhadap teks dan konteks yang dikaji. Hasil kajian menunjukkan bahawa pengukuhan nilai tauhid dan amalan psikospiritual dapat membantu Generasi Z Muslim membina identiti yang kukuh dan seimbang dalam menghadapi cabaran era digital. Konsep tauhid memberi kesedaran terhadap peranan diri sebagai hamba dan khalifah manakala psikospiritual Islam memberi panduan berdasarkan prinsip ajaran tasawuf seperti taubat, qanaah, zuhud, yakin, sabar, tawakal, tawaduk dan reda disertai amalan meditasi spiritual seperti doa, zikir dan bacaan al-Quran yang dilengkapi dengan proses *tazkiyah al-nafs*.

Kata Kunci:

Generasi Z, Krisis Identiti, Muslim, Psikospiritual Islam, Tauhid, *Tazkiyah al-Nafs*

Abstract:

Muslim Generation Z is facing a complex identity crisis due to the influence of globalization, the rapid development of social media, cultural shifts and the impact of secularism and moral relativism. This situation has profound social, psychological and spiritual implications for Generation Z. This article explores how the integration of the concept of tawhid and the Islamic psychospiritual approach can serve as an effective solution to these challenges. Tawhid, as the foundation of faith, cultivates self-awareness centered on Allah SWT, while the Islamic psychospiritual approach, which includes the cultivation of the *qalb* (heart), acts of worship and a focus on the Hereafter can enhance mental and spiritual well-being. This study employs a qualitative approach through a comprehensive literature analysis. Data were collected from primary and secondary sources including books, journal article and research reports. The data were analyzed descriptively with emphasis on in-depth understanding of the relevant texts and contexts. The findings indicate that strengthening the values of tawhid and engaging in psychospiritual practices can help Muslim Generation Z build a strong and balanced identity in navigating the challenges of the digital era. The concept of tawhid fosters awareness of one's role as a servant and vicegerent of Allah SWT while Islamic psychospirituality offers guidance grounded in the principles of Sufi teachings such as repentance (*tawbah*), contentment (*qana'ah*), asceticism (*zuhd*), certainty (*yaqin*), patience (*sabr*), trust in God (*tawakkul*), humility (*tawadhu'*) and acceptance (*rida*), complemented by spiritual meditative practices such as supplication (*du'a*), remembrance of God (*dhikr*) and recitation of the Qur'an, all of which are part of the purification of the soul (*tazkiyah al-nafs*) process.

Keywords:

Generation Z, Identity Crisis, Muslim, Islamic Psychospirituality, *Tawhid*, *Tazkiyah al-Nafs*

Pengenalan

Generasi Z merangkumi individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an merupakan generasi yang lahir dan membesar dalam era digital yang pesat. Kehidupan mereka sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, globalisasi dan media sosial. Di samping membawa banyak kemudahan, teknologi juga memperkenalkan cabaran baru terutamanya dalam pembentukan identiti diri. Dalam konteks ini, krisis identiti menjadi isu yang semakin ketara dalam kalangan Generasi Z Muslim. Mereka sering kali menghadapi dilema dalam menyeimbangkan antara nilai-nilai Islam yang dianuti dengan budaya global yang dominan. Media sosial misalnya, bukan sahaja menjadi platform untuk berkomunikasi tetapi juga medan perbandingan sosial yang intensif sehingga mengakibatkan tekanan psikologi dan kekeliruan identiti.

Tambahan pula, pengaruh sekularisme dan relativisme moral dalam masyarakat moden turut menyumbang kepada kekaburan dalam memahami jati diri sebagai seorang Muslim. Nilai-nilai seperti hedonisme, individualisme dan materialisme sering kali bertentangan dengan prinsip-

prinsip Islam menyebabkan Generasi Z Muslim terperangkap dalam konflik identitas yang mendalam. Dalam menghadapi tantangan ini, pendekatan berdasarkan tauhid dan psikospiritual Islam boleh menjadi solusi yang efektif. Tauhid sebagai asas keimanan, menegaskan keesaan Allah SWT dan kepatuhan mutlak kepada-Nya memberikan kerangka pemikiran yang kukuh dalam memahami diri dan tujuan hidup. Sementara itu, pendekatan psikospiritual Islam yang merangkumi integrasi antara aspek spiritual (rohani), mental (psikologi), sentimental (emosi) dan fizikal (jasmani) individu berperanan penting dalam mengatasi kesulitan psikologi yang timbul akibat krisis identitas ini seterusnya mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Dengan mengintegrasikan tauhid dalam pendekatan psikospiritual, generasi muda Muslim dapat memperkuat keyakinan diri dan mengatasi tekanan yang berpunca daripada tantangan moden.

Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana integrasi konsep tauhid dan pendekatan psikospiritual Islam dapat membantu Generasi Z Muslim dalam menghadapi dan mengatasi krisis identitas yang mereka alami. Pendekatan ini mampu membina identitas yang kukuh, seimbang dan selaras dengan ajaran Islam dalam era digital yang semakin mencabar.

Sorotan Literatur

Cabaran Krisis Identiti Generasi Z Muslim

Individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an atau lebih dikenali sebagai Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam kepesatan era digital. Selain tahun kelahiran dan gelaran alternatif seperti generasi digital, perkara yang membezakan antara Generasi Z dengan generasi lain ialah ciri-ciri yang dimiliki golongan tersebut. Ciri-ciri unik Generasi Z seperti sifat berbakat, keusahawanan, altruistik, dorongan dalaman dan tahap tumpuan yang singkat memberikan implikasi terhadap cara Generasi Z berinteraksi dengan orang lain, mempelajari kemahiran baharu, mengejar matlamat hidup, serta menyumbang kepada masyarakat. Pengalaman membesar dalam persekitaran yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi menjadikan mereka memiliki cara pandang yang unik dalam menghadapi pelbagai situasi kehidupan. Pendekatan pemikiran mereka yang terbuka dan menyeluruh menjadikan Generasi Z menonjol sebagai kelompok yang luar biasa serta memiliki keunikan tersendiri (Jayatissa, 2023).

Mereka menghadapi pelbagai cabaran dalam membentuk dan mengekalkan identitas Muslim yang kukuh di tengah-tengah pengaruh globalisasi, perkembangan media sosial dan perubahan budaya yang cepat. Perkaitan antara Generasi Z dengan penggunaan media sosial sukar untuk dipisahkan. Media sosial yang memainkan peranan besar dalam kehidupan Generasi Z, turut menyumbang kepada kekeliruan dan krisis identitas. Platform ini sering menjadi tempat perbandingan sosial dan pencarian pengesahan luaran yang boleh mengakibatkan kecemasan, kemurungan dan pengasingan sosial. Dalam masa yang sama, media sosial turut membuka ruang globalisasi secara bebas kepada generasi Z dengan membawa masuk nilai-nilai asing seperti hedonisme, individualisme dan materialisme. Nilai-nilai yang jelas bertentangan dengan ajaran Islam tersebut akhirnya menjejaskan kekeliruan kepada generasi Z dalam menentukan identitas diri mereka (Ainun Mardiana, Azhaq & Ridha, 2025; Baria, Lestari & Sugiarti, 2024).

Selain itu, Generasi Z sering terdedah kepada pelbagai ideologi Islam melalui media dalam talian yang boleh membawa kepada pembentukan identitas keagamaan yang hibrid. Jawapan kepada pelbagai soalan agama sering kali dicari dengan mudah di ruangan media sosial.

Mereka mungkin menggabungkan elemen-elemen daripada pelbagai aliran pemikiran Islam yang kadangkala tidak konsisten dan boleh menyebabkan kekeliruan dalam memahami ajaran Islam yang sebenar (Rofidah & Muhid, 2022). Misalnya, persoalan berkaitan isu akidah boleh diperoleh daripada sumber hibrid pegangan Ahli Sunah wal Jamaah dengan pegangan lain seperti Syiah, Wahabi dan Islam Liberal. Tambahan lagi, terdapat juga doktrinisasi sesat yang menjadikan media sosial sebagai platform untuk menyebarkan ajaran terpesong mereka kepada masyarakat (Che Nordin, 2024).

Krisis identiti juga berkait rapat dengan krisis moral dan etika. Generasi Z sering terpengaruh oleh budaya digital yang boleh mengaburkan nilai-nilai moral Islam. Kekurangan pemahaman agama yang mendalam dan kurangnya bimbingan dalam pendidikan agama boleh menyebabkan mereka terjebak dalam gaya hidup yang tidak selaras dengan ajaran Islam (Cantri Maesak, Kurahman & Rusmana, 2024). Masalah ini diparahkan lagi dengan berlakunya sekularisasi dalam etika dan moral pada masa kini yang beranggapan bahawa kepercayaan kepada Tuhan bukanlah perkara yang asasi kepada etika dan moral (Khalif Muammar, 2021). Tuntasnya, globalisasi membuka akses terhadap pelbagai budaya asing yang bertentangan dengan nilai-nilai Islam seperti gaya hidup hedonisme, individualisme dan materialisme. Allah SWT mengingatkan dalam al-Quran:

وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ وَاحْذَرْهُمْ أَنْ يَفْتِنُوكَ عَنْ بَعْضِ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكَ

Terjemahan: “Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu mereka dan waspadalah terhadap mereka, supaya mereka tidak memalingkan kamu dari sebahagian apa yang telah diturunkan Allah SWT kepadamu.”

(al-Maidah: 49)

Implikasi Krisis Identiti Generasi Z Muslim

Cabaran krisis identiti oleh Generasi Z juga dapat dilihat apabila terpaksa menghadapi kesukaran dalam mempertahankan nilai-nilai Islam di tengah-tengah tekanan sosial dan budaya popular yang bertentangan dengan ajaran agama. Mereka sering kali bingung dalam memilih antara mengikuti tren dunia atau memegang teguh prinsip agama yang boleh menyebabkan konflik dalaman dan ketidakpastian identiti. Ini dapat dilihat pada serangan terhadap isu gender yang menggugat prinsip ajaran Islam yang sering dimainkan oleh Barat di samping dokongan dan penyebaran pemikiran Liberal Islam yang meluas dan bebas (Mohd Nor, 2011).

Krisis identiti dalam kalangan Generasi Z Muslim bukan sahaja menimbulkan kekeliruan dalam pembentukan diri, malah membawa kepada implikasi sosial, psikologi dan spiritual yang mendalam. Antara beberapa implikasi utama yang dapat dikenal pasti adalah perilaku sosial yang menyimpang daripada ajaran Islam. Ketidakpastian identiti boleh mendorong remaja Muslim ke arah perilaku sosial yang menyimpang seperti penyalahgunaan dadah, keterlibatan dalam kegiatan jenayah atau keterlibatan dalam ideologi ekstrem. Ketiadaan pegangan nilai yang kukuh menjadikan mereka lebih rentan terhadap pengaruh negatif yang menjanjikan identiti dan tujuan hidup yang palsu (Mahmud, 2024).

Krisis identiti ini jelas memberi kesan kepada kemerosotan kesihatan mental dan emosi Generasi Z. Mereka sering berhadapan dengan tekanan psikologi seperti kecemasan, kemurungan dan perasaan terasing. Hubungan kesihatan mental memang jelas terkait dengan penggunaan media sosial (Omar, 2024). Pengaruh media sosial yang menekankan perbandingan sosial dan keperluan untuk pengesahan luaran memperburuk keadaan ini,

menyebabkan individu merasa tidak mencukupi dan kehilangan arah dalam kehidupan. Perkongsian di media sosial mengenai pengalaman mencederakan diri juga mempamerkan kelakuan impak kesihatan mental sehingga berkemungkinan boleh mempengaruhi pengguna media sosial lain (Ngah & Mohd Hussain, 2024).

Selain itu, masalah krisis identiti Generasi Z ini turut membuka ruang kecenderungan kepada radikalisasi atau penolakan agama. Dalam usaha mencari makna dan kepastian, sesetengah individu mungkin tertarik kepada ideologi ekstrem yang menawarkan identiti yang jelas, manakala yang lain mungkin menjauhkan diri daripada agama kerana merasakan ia tidak relevan atau terlalu membebankan (Suleiman, 2017).

Implikasi yang lebih parah lagi adalah Generasi Z Muslim terdedah kepada kehilangan arah dan tujuan hidup. Tanpa identiti yang kukuh, Generasi Z Muslim mungkin mengalami kehilangan arah dan matlamat hidup. Mereka mungkin merasa tidak mempunyai tempat dalam masyarakat, tidak memahami peranan mereka sebagai Muslim dan akhirnya menjalani kehidupan tanpa hala tuju yang jelas (Mahmud, 2024). Implikasi-implikasi ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan holistik dalam menangani krisis identiti dalam kalangan Generasi Z Muslim. Integrasi nilai-nilai tauhid dan pendekatan psikospiritual Islam dalam pendidikan, bimbingan keluarga dan sokongan komuniti adalah kunci untuk membantu mereka membina identiti yang kukuh dan selaras dengan ajaran Islam.

Untuk mengatasi krisis identiti ini, pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai tauhid dan pendekatan psikospiritual Islam adalah penting. Pendidikan Islam memainkan peranan penting dalam membantu Generasi Z mengatasi krisis identiti. Dengan menanamkan nilai-nilai tauhid, akhlak mulia dan pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, pendidikan Islam dapat membentuk identiti Muslim yang kukuh dan seimbang. Integrasi pendekatan psikospiritual Islam dalam pendidikan juga dapat membantu mereka menghadapi cabaran era digital dengan lebih bijaksana (Cantri Maesak, Kurahman & Rusmana, 2024).

Metodologi Kajian

Penyelidikan ini dilaksanakan melalui pendekatan kualitatif dengan tumpuan kepada kaedah analisis literatur sebagai kaedah utama dalam meneliti isu identiti dalam kalangan Generasi Z Muslim, khususnya melalui pepaduan prinsip tauhid dan pendekatan psikospiritual Islam. Pendekatan ini dipilih kerana ia memberikan ruang untuk membahaskan persoalan berbentuk konseptual dan normatif yang berkaitan dengan aspek keagamaan, psikologi serta dinamika sosial semasa. Di samping itu, pendekatan ini turut memberi peluang kepada penyelidik untuk meneroka dan menilai kandungan wacana ilmiah secara kritis, sistematik dan mendalam berdasarkan sumber-sumber teks yang relevan.

Penyelidikan ini dijalankan dalam bentuk deskriptif dan bersifat eksploratif, dengan fokus utama kepada penjelajahan konsep-konsep teras yang berkaitan dengan isu identiti, prinsip tauhid, pendekatan psikospiritual Islam serta pelbagai cabaran yang dihadapi oleh Generasi Z dalam era globalisasi dan kemajuan digital. Kaedah ini membolehkan kandungan dianalisis dalam ruang lingkup epistemologi Islam yang digabungkan dengan kerangka pemikiran sosiologi moden, seterusnya memberikan kefahaman yang lebih menyeluruh dan kontekstual terhadap isu yang dikaji.

Proses pengumpulan data dalam kajian ini melibatkan pemilihan sumber primer dan sekunder yang sahih serta berkualiti. Sumber primer merangkumi al-Quran, hadis serta karya-karya

utama klasik dan kontemporer dalam bidang akidah, tasawuf dan psikologi Islam. Manakala sumber sekunder terdiri daripada artikel-artikel jurnal berwasit, buku-buku ilmiah, laporan penyelidikan dan dokumen akademik lain yang relevan, terutamanya yang diterbitkan dalam tempoh dekad terakhir bagi memastikan kesegaran dan kebolehpercayaan maklumat.

Dalam kajian ini, proses analisis data dijalankan melalui pendekatan deskriptif dengan tumpuan kepada pemahaman yang mendalam terhadap kandungan teks dan latar konteks yang mempengaruhi bahan-bahan kajian. Pendekatan ini digunakan untuk mengenal pasti tema-tema dominan, mesej tersirat serta kaitan antara konsep-konsep penting seperti identiti Generasi Z Muslim, asas tauhid, dan dimensi psikospiritual Islam. Analisis tidak hanya terhad kepada isi kandungan teks, tetapi turut mengambil kira dimensi sosial, sejarah dan epistemologi yang membentuk pemikiran penulis asal. Melalui kaedah ini, penyelidik dapat menilai dengan lebih teliti struktur hujahan, nilai-nilai teras dan pemaknaan wacana, serta menghubungkannya dengan realiti kontemporer yang sedang dihadapi oleh Generasi Z dalam landskap dunia digital dan global yang mencabar.

Dapatan Kajian

Integrasi Tauhid dan Psikospiritual Islam

Integrasi tauhid dan psikospiritual Islam merujuk kepada penyatuan kefahaman dan penghayatan konsep keesaan Allah SWT (tauhid) dengan pendekatan psikospiritual Islam dalam membentuk kesejahteraan mental dan spiritual individu. Integrasi ini penting khususnya dalam kalangan Generasi Z Muslim yang menghadapi krisis identiti akibat pengaruh globalisasi dan media sosial. Tauhid menekankan keesaan Allah SWT sebagai pusat kehidupan, membentuk kerangka pemikiran yang kukuh dalam memahami tujuan hidup dan hubungan dengan Pencipta. Pemahaman mendalam tentang tauhid berperanan sebagai kompas spiritual yang mengarahkan manusia dalam memaknai eksistensinya dan mengembangkan hubungan yang lebih autentik dengan Sang Pencipta (Zali et al, 2025b).

Pendekatan psikospiritual Islam mengintegrasikan prinsip psikologi moden dengan ajaran Islam, menekankan keseimbangan antara aspek mental, emosi, spiritual dan sosial. Melalui elemen-elemen utama seperti pemeliharaan *qalb*, akhlak, ibadah dan matlamat akhirat, pendekatan ini bertujuan membentuk individu yang sejahtera secara menyeluruh, memupuk akhlak mulia dan memperkukuh hubungan dengan Allah SWT (Hashim, 2022). Integrasi tauhid dan psikospiritual Islam melibatkan penyatuan nilai-nilai tauhid dengan pendekatan psikospiritual Islam dalam kehidupan seharian. Perkara ini bertujuan untuk membantu individu, khususnya Generasi Z Muslim dalam membina identiti yang kukuh dan seimbang dan menghadapi cabaran era digital serta mencapai kesejahteraan mental dan spiritual yang holistik. Dengan menggabungkan konsep tauhid dan pendekatan psikospiritual Islam, individu dapat membentuk identiti yang berlandaskan keimanan yang kukuh serta mampu menghadapi cabaran kehidupan moden dengan lebih berkesan.

Menangani Krisis Identiti Generasi Z Muslim Melalui Integrasi Tauhid dan Psikospiritual Islam

Konsep tauhid yang menekankan kepercayaan dan keyakinan terhadap keesaan Allah SWT menjadi asas utama dalam pembentukan identiti Muslim yang kukuh. Kesedaran bahawa segala sesuatu berasal daripada Allah SWT dan akan kembali kepada-Nya memberikan asas yang mantap dalam proses pencarian identiti khususnya dalam kalangan remaja. Dalam konteks ini, individu dididik untuk memahami perkaitan antara kewujudan diri dengan Allah

SWT serta menyadari bahawa kehidupan merupakan suatu perjalanan spiritual yang menuntut ketaatan sebagai manifestasi identiti sejati (Zali et al, 2025a). Konsep ini bukan sekadar kepercayaan teologi, tetapi juga kerangka pemikiran yang membentuk pandangan hidup, menentukan tujuan hidup serta hubungan dengan Pencipta, sosial dan alam.

Tauhid memberikan makna mendalam kepada kehidupan serta membimbing individu dalam menghadapi cabaran dan tekanan dunia moden. Pemahaman terhadap tauhid bukan sahaja memperkuat keyakinan diri, malah membina daya tahan dalam menghadapi cabaran hidup dengan penuh harapan dan ketabahan. Selain itu, tauhid berperanan sebagai benteng daripada terjerumus ke dalam perbuatan maksiat dan unsur kesyirikan kerana individu yang memahami tauhid secara mendalam mampu membezakan antara kepercayaan yang benar dengan yang menyimpang. Pendidikan yang berasaskan tauhid turut menyediakan kerangka etika yang kukuh, sekali gus mendorong pembentukan akhlak mulia dalam kalangan individu demi kesejahteraan diri dan masyarakat secara keseluruhan (Zali et al, 2025a).

Dalam konteks psikospiritual Islam, tauhid berperanan sebagai kompas spiritual yang mengarahkan individu untuk kembali kepada fitrah asal mereka. Fitrah, sebagai sifat semula jadi manusia yang cenderung kepada kebaikan dan pengenalan terhadap Tuhan, menjadi asas dalam memahami diri dan mencapai kesejahteraan mental dan spiritual (Rothman & Coyle, 2018). Salah satu aspek penting dalam integrasi tauhid dan psikospiritual Islam adalah mengenali diri sebagai hamba Allah SWT. Dalam al-Quran, Allah SWT berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Terjemahan: “Dan tidak Aku ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Ku”
(al-Dharyat: 56).

Pemahaman ini mengajar Generasi Z untuk melihat diri mereka sebagai makhluk yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan Allah SWT yang memberikan mereka tujuan hidup yang lebih jelas dan stabil.

Pada aspek psikospiritual, tauhid memberikan dimensi rohani yang sangat penting dalam menangani cabaran mental dan emosional. Kehidupan yang berpandukan kepada ajaran tauhid membantu individu untuk merasai ketenangan batin walaupun dalam menghadapi situasi yang mencabar. Meditasi spiritual seperti doa, zikir dan bacaan al-Quran dapat meredakan tekanan mental dan mengembalikan keseimbangan emosi yang sangat penting dalam membina ketahanan diri dan menyelesaikan konflik identiti. Ini bertepatan dengan firman Allah SWT dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

(Ar-Ra'd:28)

Ayat ini secara jelas menyebutkan bahawasanya dengan mengingat Allah SWT, jiwa seseorang akan tenang. Ini dapat dihubungkan daripada perspektif psikologi bahawa dengan mengingat Allah SWT, seseorang itu akan menyadari status diri sebagai hamba yang mempunyai tujuan hidup untuk mengabdikan diri dan bergantung harap kepada Allah SWT serta tanggungjawab sosial terhadap masyarakat.

Bagi Generasi Z yang hidup dalam dunia yang serba cepat dan penuh dengan pelbagai cabaran luar, memahami tauhid ini sangat penting dalam membentuk pemahaman mereka tentang diri dan peranan mereka terhadap Allah SWT dan peranan mereka dalam masyarakat. Identiti mereka bukanlah berdasarkan penerimaan sosial semata-mata atau keinginan untuk memenuhi standard duniawi tetapi lebih kepada hubungan yang erat dengan Allah SWT sebagai Pencipta.

Psikospiritual Islam menggabungkan prinsip-prinsip psikologi moden dengan ajaran Islam menekankan keseimbangan antara aspek mental, emosi, spiritual dan sosial. Pendekatan ini berpandukan al-Quran, Sunah serta amalan ulama yang bertujuan membentuk individu yang sejahtera secara menyeluruh. Elemen-elemen utama dalam psikospiritual Islam termasuk pemeliharaan *qalb* (hati), ibadah dan matlamat akhirat. Melalui elemen ini, individu dapat memperkukuh hubungan dengan Allah SWT dan memupuk akhlak mulia seterusnya mencapai kesejahteraan mental dan spiritual yang holistik.

Amalan spiritual Islam seperti solat, zikir, doa dan bacaan al-Quran bukan sahaja dapat mengisi kekosongan jiwa, bahkan juga dapat membentuk kekuatan dalaman yang diperlukan untuk menghadapi ujian kehidupan. Misalnya konsep sabar dan tawakal berpotensi membantu individu mengatasi cabaran hidup dengan ketenangan dan keyakinan (Ayob, Md Soh, Mohd Sairi, Mohamad Zaini & Abdul Aziz, 2024).

Menurut Hashim (2022) dalam kajiannya, psikospiritual Islam bukan sahaja menawarkan penyelesaian terhadap masalah mental dan emosi tetapi juga memberi fokus kepada penyembuhan rohani melalui amalan beberapa prinsip ajaran tasawuf seperti taubat, qanaah, zuhud, yakin, sabar, tawakal, tawaduk dan reda. Penekanan terhadap hubungan yang erat dengan Allah SWT membantu individu untuk merasakan ketenangan dalam menghadapi kesulitan hidup termasuklah krisis identiti yang sering dialami oleh Generasi Z.

Penekanan psikospiritual Islam melalui proses *tazkiyah al-nafs* atau pembersihan jiwa yang bertujuan menyucikan hati dan nafsu daripada sifat-sifat tercela berpotensi menangani krisis identiti Generasi Z Muslim. Proses ini melibatkan muhasabah (introspeksi), mujahadah (berjuang melawan hawa nafsu) dan muraqabah (kesedaran akan pengawasan Allah SWT). Dengan menjalani proses ini, individu dapat kembali kepada fitrah asal mereka dan memperkukuh identiti Muslim seterusnya mencapai ketenangan jiwa dan mencapai kebahagiaan.

Ini selari dengan apa yang dinyatakan oleh Arrasyid, Anisah & Husna (2024) dan Ma'rifatulloh (2023) bahawa pendekatan tasawuf dapat membentuk Generasi Z iaitu dengan huraian proses *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Melalui *takhalli*, seseorang akan membuang segala sifat negatif yang ada pada dirinya dan sangat mengurangkan kemungkinan untuk mengikut hawa nafsunya. Melalui *tahalli* pula, seseorang disibukkan dengan pelbagai aktiviti yang positif sehingga tiada kesempatan untuk berbuat perkara negatif. Melalui *tajalli*, seseorang dapat menghadapi pelbagai ujian hidup dalam menghadapi kemajuan zaman kerana hanya ada Allah SWT sudah berada dalam dirinya.

Secara umumnya, panduan wahyu dan ajaran Nabi Muhammad SAW dapat menjadi pedoman dalam konteks isu dan cabaran media sosial secara khusus. Abd Razzak, Mohd Nor & Ab. Rahim (2023) menggariskan tujuh panduan berasaskan ajaran al-Quran dan hadis yang dapat diaplikasikan oleh Generasi Z:

i. Menetapkan tujuan hidup yang jelas.

Firman Allah SWT:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Terjemahan: “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk menyembah-Ku.”

(al-Dharyat: 56)

ii. Mengingat Allah SWT dalam segala keadaan.

Firman Allah SWT:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ...

Terjemahan: “(Iaitu) orang-orang yang mengingat Allah SWT sambil berdiri, duduk atau berbaring...”

(Ali ‘Imran: 191)

iii. Muhasabah dan peningkatan diri.

Firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ...

Terjemahan: “Sesungguhnya Allah SWT mengasihi orang yang banyak bertaubat dan orang yang mensucikan diri.”

(al-Baqarah: 222)

iv. Menjaga hubungan sosial yang sihat.

Firman Allah SWT:

...إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ...

Terjemahan: “Sesungguhnya orang yang paling mulia di sisi Allah SWT ialah orang yang paling bertakwa...”

(al-Hujurat: 13)

v. Disiplin diri dan kawalan nafsu.

Firman Allah SWT:

...أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ

Terjemahan: “Nampakkah orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan?”

(al-Furqan: 43)

vi. Pengurusan masa yang berkesan.

Firman Allah SWT:

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَايٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا

Terjemahan: “Dan janganlah engkau berkata mengenai sesuatu: ‘Aku akan lakukan itu kemudian nanti.’”

(al-Kahfi: 23)

vii. Tanggungjawab sosial dan khidmat kepada masyarakat.

Sabda Nabi SAW:

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ

Terjemahan: “Sebaik-baik manusia ialah yang paling bermanfaat kepada orang lain.”

(al-Mu'jam al-Awsat lil-Tabarani:5937)

Penerapan integrasi tauhid dan amalan psikospiritual Islam melalui pendidikan Islam dapat memainkan peranan penting dalam membentuk identiti Generasi Z Muslim. Pendidikan Islam memainkan peranan penting dalam membantu Generasi Z mengatasi krisis identiti. Pendidikan

Islam dapat membentuk identitas Muslim yang kukuh dan seimbang dengan mengintegrasikan pemahaman nilai-nilai tauhid, pengamalan meditasi spiritual dan penghayatan akhlak mulia. Integrasi pendekatan psikospiritual Islam dalam pendidikan juga dapat membantu mereka menghadapi cabaran era digital dengan lebih bijaksana (Cantri Maesak, Kurahman, & Rusmana, 2024; Reinandini, Rosyada & El Salim, 2024). Melalui kurikulum yang menekankan nilai-nilai tauhid, penerapan akhlak mulia, pembentukan karakter dan pemahaman mendalam tentang ajaran Islam, pendidikan Islam dapat membantu generasi ini mengatasi krisis identitas. Selain itu, pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan aspek psikospiritual dapat membimbing mereka dalam menghadapi cabaran era digital dengan lebih bijaksana.

Kesimpulan

Krisis identitas Generasi Z Muslim adalah isu perlu diberi perhatian serius dan memerlukan pendekatan yang holistik dan integratif. Fenomena ini bukan sahaja melibatkan kekeliruan dalam aspek jati diri, bahkan turut merangkumi cabaran dalam menyesuaikan diri dengan arus globalisasi, tekanan media sosial serta persekitaran budaya yang semakin kompleks dan bersifat sekular. Oleh itu, pendekatan untuk menangani isu ini perlulah mengambil kira dimensi spiritual (rohani), mental (psikologi), sentimental (emosi), fizikal (jasmani) dan sosial secara seimbang. Integrasi tauhid dan psikospiritual Islam dalam menangani masalah ini menawarkan satu solusi yang tidak hanya fokus kepada aspek mental atau sosial, tetapi juga memperkenalkan elemen spiritual yang sangat penting. Pemahaman yang mendalam terhadap konsep tauhid mampu menjadi landasan dalam mengatasi kekeliruan identitas, memandu individu untuk mencari tujuan hidup yang lebih bermakna dan bersandarkan kepada prinsip keimanan. Di samping itu, keseimbangan antara kesejahteraan mental dan spiritual yang ditawarkan oleh pendekatan psikospiritual Islam dapat memperkuat daya tahan diri remaja dalam berdepan dengan tekanan sosial, konflik nilai dan gangguan psikologi yang sering melanda golongan ini. Kefahaman terhadap konsep tauhid sebagai asas pembentukan identitas serta pengamalan pendekatan psikospiritual Islam dapat membantu Generasi Z mengatasi kebingungan identitas dan mencari jalan hidup yang lebih bermakna dengan membina identitas yang kukuh, seimbang dan selaras dengan ajaran Islam. Perkara ini dapat memperkuat kesejahteraan mental dan spiritual, membimbing individu dalam menghadapi cabaran kehidupan moden serta mengatasi tekanan sosial dan budaya yang sering menyebabkan mereka terjebak dalam kekeliruan identitas seterusnya mempersiapkan diri untuk mencapai kejayaan di dunia dan akhirat.

Penghargaan

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Malaysia Sabah atas segala sokongan, kemudahan dan dorongan yang telah diberikan sepanjang proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih turut ditujukan kepada rakan penyelidik dan pihak yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dalam membantu menjayakan penyelidikan ini. Segala sumbangan dan kerjasama yang diberikan amat dihargai.

Rujukan

- Abd Razzak, M.@M., Mohd Nor, H., & Ab. Rahim, N. M. Z. (2023). Panduan al-Quran dan Hadith terhadap generasi Z bagi mengatasi isu dan cabaran media sosial. *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 10(2), 203–226. <https://doi.org/10.22452/ris.vol10no2.11>
- Ainun Mardiana, Azhaq, M. H., & Ridha, M. R. (2015). Media sosial sebagai agen globalisasi budaya: Perubahan nilai dan gaya hidup generasi Z di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian*

- Multidisiplin Terpadu*, 9(4), 52–59.
<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpmt/article/view/10158>
- Arrasyid, Anisah N. K., & Husna, R. (2024). Transformasi pemikiran tasawuf: Landasan pembentukan karakter Islami Generasi-Z. *Jurnal Al-Aqidah*, 15(2).
<https://doi.org/10.15548/ja.v15i2.7692>
- Aydin, M. (2019). Psikospiritual Islam dalam penyembuhan krisis psikologi Generasi Z. *Journal of Islamic Psychology*, 12(3), 33–45.
- Ayob, M. A. S., Md Soh, N. S., Mohd Sairi, F., Mohamad Zaini, M. N., & Abdul Aziz, A. (2024). Integrasi spiritual dan agama dalam membina ketahanan diri menghadapi cabaran hidup. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences*, 7(3), 178–191.
<https://bitarajournal.com/index.php/bitarajournal/article/view/521>
- Baria, H., Lestari, S. D., & Sugiarti. (2024). Generasi Z dan tantangan menjaga identitas keislaman di era global. *Journal of Innovative and Creativity*, 4(3), 68–74.
<https://doi.org/10.31004/joecy.v4i3.140>
- Cantri Maesak, Kurahman, O. T., & Rusmana, D. (2024). Peran pendidikan Islam dalam mengatasi krisis moral generasi Z di era globalisasi digital. *Reflection: Islamic Education Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.61132/reflection.v2i1.344>
- Che Nordin, M. K. N. (2024). Sinkritasi ajaran sesat dan teori konspirasi di media sosial menurut perspektif pemikiran Islam. *Jurnal Usuluddin*, 52(2), 1–34.
<https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol52no2.1>
- Hashim, S. N. A. (2022). *Psikospiritual Islam untuk pengurusan kesihatan mental* (Tesis Sarjana, Universiti Sains Malaysia).
- Jayatissa, K.A.D.U. (2023). Generation Z – A new lifeline: A systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2), 179-186.
- Khalif Muammar. (2021). Sekularisasi etika dan krisis moral masa kini. *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 23(2), 121–170. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.4>
- Ma'rifatulloh, F. I. (2023). Peran pendidikan tasawuf dalam membentuk Generasi-Z yang berkarakter Islami. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 1–12.
- Mahmud, A. (2024). Krisis identitas di kalangan generasi Z dalam perspektif patologi sosial pada era media sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Mohd Nor, M. R. (2011). Menangani cabaran umat Islam era moden. *Journal of Al-Tamaddun*, 6(1), 107–121. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JAT/article/view/8548>
- Ngah, N. S., & Mohd Hussain, A. (2024). Media sosial: Kesan kepada kesihatan mental. *Bulletin. Academy of Language Studies, Universiti Teknologi MARA Negeri Sembilan Branch, Rembau Campus*.
- Omar, F. I. (2024). Penggunaan media sosial dan impaknya terhadap kesejahteraan emosi mahasiswa Muslim: Kajian di Universiti Islam Selangor. *Al-i'lam - Journal of Contemporary Islamic Communication and Media*, 4(1).
<https://doi.org/10.33102/jcicom.vol4no1.107>
- Reinandini, E., Rosyada, A., & El Salim, S. F. (2024). Krisis identitas dalam perspektif psikologi Islam tentang pencarian jati diri. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2). <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/158>
- Rofidah, L., & Muhid, A. (2022). Media dan hibrid identitas keagamaan di era digital. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 7(1), 81–94. <https://doi.org/10.29240/jdk.v7i1.4805>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of religion and health*, 57, 1731–1744. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-018-0651-x>

- Suleiman, O. (2017, March 3). Exploring the faith and identity crisis of American Muslim youth. *Yaqeen Institute for Islamic Research*.
<https://yaqeeninstitute.org.my/read/paper/exploring-the-faith-and-identity-crisis-of-american-muslim-youth>
- Zali, M., Dinanti, A. P., Dalimunthe, A. N. A., Khair, A. F. A., Tittahira, A., Hafizh, A. A., ... & Afifah, S. (2025). Tauhid dan spiritualitas: Membentuk hubungan manusia dengan Tuhan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu*, 9(1), 273–277.
- Zali, M., Sahara, A., Simangunsong, S. A. T., Lubis, Z. N., Rizky, E., Andraini, S., ... & Rahma, S. (2025). Peran tauhid dalam membangun umat yang berkualitas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 2271–2279.