

**PERAN AGAMA DALAM MENGATASI KESEHATAN
MENTAL PADA GENERASI Z (Studi Kasus Para Pengunjung
Coffee Shop di Surabaya)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Agama(S.Ag) Dalam Studi Agama-Agama



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

SOFIYAH AYU WARDHANI

NIM. 07020220045

Dosen Pembimbing:

Prof. Dr. H. Kunawi Basyir, M.Ag

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

PRODI STUDI AGAMA AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Sofiyah Ayu Wardhani

NIM : 070220045

Prodi : Studi Agama-Agama

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya,

Surabaya, 15 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



SOFIYAH AYU WARDHANI

NIM. 07020220045

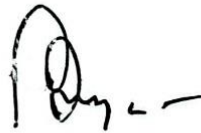
PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Peran Agama Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Pada Generasi Z (Studi Kasus Para Pengunjung Coffee Shop di Surabaya)” yang ditulis oleh Sofiyah Ayu Wardhani ini telah disetujui pada tanggal 16 Juni 2025.

Surabaya, 16 Juni 2025

Pembimbing



Prof. Dr. H. Kunawi Basyir, M.Ag

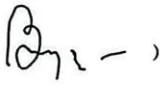
NIP : 196409181992031002

LEMBAR PENGSAHAN

LEMBAR PENGSAHAN

Skripsi berjudul "PERAN AGAMA DALAM MENGATASI KESEHATAN MENTAL GENERASI Z (Studi Kasus Para Pengunjung Coffee Shop di Surabaya)" yang ditulis oleh Sofiyah Ayu Wardhani telah diuji didepan tim penguji pada tanggal 19 Juni 2025.

Tim Penguji

1. Prof. Dr. H. Kunawi Basyir, M.Ag ()
2. Prof. Dr. Wiwik Setiyani, M. Ag ()
3. Feriyani Umi Rosidah, S. Ag, M. Fil. I ()
4. Khalimatu Nisa, M. A. ()

Surabaya, 20 Juni 2025

Dekan,




Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP. 197008131005011003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sofiyah Ayu Wardhani
NIM : 07020220045
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Studi Agama - Agama
E-mail address : sofiyahayuardhani@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

“ PERAN AGAMA DALAM MENGATASI KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI Z

(Studi Kasus Para Pengunjung Coffee Shop di Surabaya)”

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Juni 2025

Penulis

(SOFIYAH AYU WARDHANI)

ABSTRAK

PERAN AGAMA DALAM MENGATASI KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI Z (Studi Kasus Para Pengunjung Coffee Shop di Surabaya)

Oleh:

Sofiyah Ayu Wardhani

Skripsi ini membahas fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental pada generasi Z di tengah gaya hidup yang sangat maju dan modern, khususnya di lingkungan sosial seperti di coffee shop yang menjadi tempat berkumpul dan refleksi diri. Di sisi lain, agama masih diyakini sebagai salah satu sumber kekuatan batin dalam menghadapi berbagai persoalan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran agama dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada Generasi Z, dengan studi kasus para pengunjung coffee shop di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi mendalam terhadap responden 13-28 tahun. Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden menganggap agama sebagai salah satu bentuk dukungan emosional dan spiritual yang penting, terutama dalam menghadapi stress, kecemasan, dan tekanan sosial. praktik keagamaan seperti berdoa, membaca kitab suci, dan mengikuti kegiatan spiritual terbukti membantu meningkatkan ketenangan batin. Penelitian ini dianalisis menggunakan teori fungsionalisme Emile Durkheim yang memandang agama memiliki peran penting dalam menciptakan keteraturan, solidaritas, dan keseimbangan dalam masyarakat.

Kata Kunci: Agama, Kesehatan Mental, Fungsionalisme, Genearasi Z

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi

BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Teori	8
F. Penelitian Terdahulu	12
G. Metode Penelitian	15
H. Sistematika Pembahasan	19

BAB II : AGAMA, KESEHATAN MENTAL, DAN GENERASI Z	21
A. Agama dan Kesehatan Mental	21
B. Fungsi Agama	25
C. Generasi Z	36
D. Teori Fungsionalisme Emile Durkheim	45

BAB III : PAPARAN DATA PENELITIAN	49
A. Profil Coffe Shop di Surabaya	49
B. Keadaan di Lingkungan Coffe Shop	50
C. Keadaan Generasi Z di Coffe Shop	51

D. Pemahaman dan Pengamalan Agama Bagi Generasi Z di Coffe Shop	53
E. Bentuk dan karakteristik Kesehatan Mental Bagi Generasi Z di Coffe Shop.....	60

BAB IV : ANALISIS DATA TENTANG PERAN AGAMA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI Z 70

A. Peran Agama dalam Menjaga Kesehatan Mental bagi Penunjung Coffe Shop.....	70
B. Dampak Pemahaman dan Praktik Spiritualitas Agama Pada Kesehatan Mental bagi Pengunjung Coffe Shop	87

BAB V : KESIMPULAN DAN PENUTUP 100

A. Kesimpulan	100
B. Penutup.....	101

DAFTAR PUSTAKA..... 103

LAMPIRAN 105

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamis, *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama*, (Taduloko 2017).
- Azra, A. (2020). *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*. Jakarta: Kencana, 35.
- Ahmad Sudrajat, "Generasi Z dan Implikasinya terhadap Pendidikan", dikutip dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2012/10/05/generasi-z-dan-implikasinya-terhadap-pendidikan/> diakses pada tanggal 20 Juni 2025.
- Aris Saefullah, *Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi dan Depresi: Sebuah Telaah Psikologi*, (Jurusan Dakwah, Purwokerto).
- Emile Durkheim, *The Elementary Forms of Religions Life*, terj. Inyak Ridwan Muzir, *Sejarah Agama* (Yogyakarta: Ircsod, 2003).
- Handayani, R. & Fitriani, I. (2020). "Religiusitas dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19", 58.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, Jakarta: Rajawali Press, 2016, 60.
- M. Furqon Hidayatullah, *Pendidikan Karakter: Membangun Peradaban Bangsa II*, (Surakarta: Yuma Pustaka, 2010), 13.
- Mufidah, N., & Nurlaili, S. (2020). "Peran Religiusitas dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa," 101.
- Puspitasai, Herien. 2009. *Teori Struktural Fungsional dan Aplikasinya dalam kehidupan Keluarga*, Bogor, ITB. 10.
- Rakhmat Hidayat, *Sosiologi Pendidikan Emile Durkheim*, (Jakarta: Pt Rajagrafindo Press, 2014), 78.
- Rakhmat Hidayat, *Sosiologi Pendidikan Emile Durkheim*, (Jakarta: Pt Rajagrafindo Press, 2014), 78.
- Richard Grathoff, *Kesesuaian Antara Alfred Schutz Dan Talcott Parson: Teori Aksi Sosial* (Jakarta: Kencana, 2000), 67-68.
- Rifa'i & Melly, *Psikologi Perkembangan Remaja dari Segala Kehidupan Sosial*, (Jakarta: Bina Aksara, 1987), 17.
- Risk Beyond, "Teori Generasi dan Pembentukan Karakter anak", 85.
- Soekanto, Soerjono, 1988. *Seri Pengenalan Sosiologi: Talcott Parsons, Fungsionalisme Imperatif*, Jakarta: Rajawali Press. 21.
- Subandi, "Perkembangan Kehidupan Beragama", *Buletin Psikologi*, Tahun III, Nomor 1, Agustus 1995, 11.
- Subandi, —Perkembangan Kehidupan Beragamal, *Buletin Psikologi*, Tahun III, Nomor 1, Agustus 1995, 15.
- Ynuar Surya Putra, "Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi", *Jurnal, Among Makarti* Vol. 9 No. 19 Desember 2016, STIE AMA Salatiga. 124.

Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970). Hal. 39.

Divanda Putri Nabiilah, *Wawancara, Kopi Kenangan Margorejo, Surabaya*, 05 Mei 2024.

Erian Refliansyah, *Wawancara, Kopi Kenangan Margorejo, Surabaya*, 15 Mei 2024.

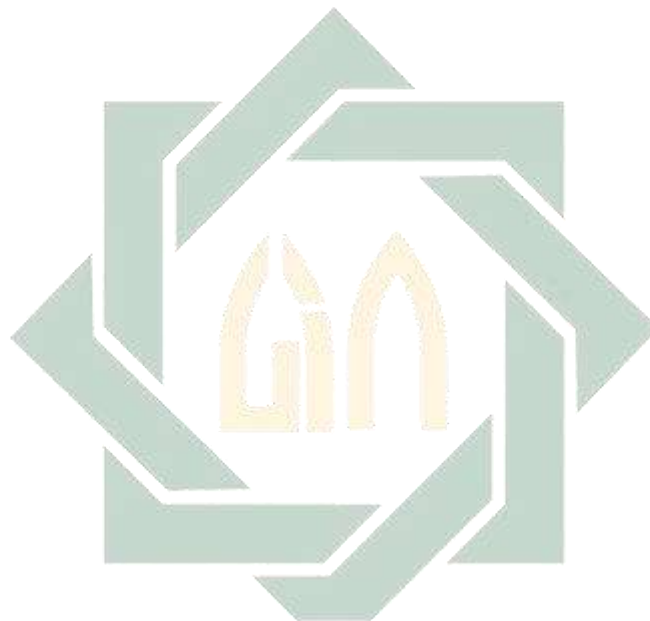
Sherly Sri Amanda, *Wawancara, Fore Jl. Sulawesi, Surabaya*, 15 Mei 2024

Avin Nur Aini, *Wawancara, Kopi Kenangan Margorejo, Surabaya*, 10 Juni 2024

Alfariizi Nugraha, *Wawancara, Fore Jl. Sulawesi, Surabaya*, 15 Juni 2024.

Martinus Rigel Financio, *Wawancara, Fore Jl. Sulawesi, Surabaya*, 10 Mei 2024.

Fina Kharisma Putri, *Wawancara, Kopi Kenangan Margorejo, Surabaya*, 02 Juni 2024.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A