

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v11i2.5722>

Peran Spiritualitas dalam Pemulihan Kesehatan Mental Generasi Z di *Coffee shop* Surabaya

Rochalya Wahyu Exflamo^{1*}, Wiwik Setiyani¹

¹Program Studi Agama Agama, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, 60237.

Penulis pertama dan Korespondensi: rochalyaexflamo@gmail.com

Abstract – The advancement of digital technology has exacerbated various mental health challenges for generation Z, including stress, anxiety, academic pressure, and uncertainty about the future. Amidst these conditions, spirituality is viewed as a psychological resource that helps individuals derive meaning from life experiences and strengthens their resilience. This study aims to analyze the role of spirituality in maintaining the mental health of generation Z from the perspective of the psychology of religion, specifically within the context of *coffee shop* patrons in Surabaya. A qualitative phenomenological approach was employed, utilizing data collection methods such as in-depth interviews, observation, and documentation. The results indicate that spirituality enables generation Z to develop religious *coping* mechanisms through three primary forms: personal worship practices, self-reflection, and the search for life's meaning. These forms contribute to reduced anxiety, improved emotional regulation, and the development of psychological resilience when facing academic or social pressures. The study's novelty lies in its analysis of Generation Z's spiritual experiences within a non-formal social setting the (*coffee shop*) as a context for the formation of religious *coping*. These findings are expected to serve as a reference for developing mental health services that integrate psychological and spiritual approaches tailored to the characteristics of Generation Z.

Abstrak - Perkembangan teknologi digital meningkatkan berbagai tantangan kesehatan mental pada generasi Z, seperti stres, kecemasan, tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Dalam kondisi tersebut, spiritualitas dipandang sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu memaknai pengalaman hidup dan memperkuat kemampuan bertahan. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental generasi Z melalui perspektif psikologi agama dengan konteks pengunjung *coffee shop* di Surabaya. Penelitian menggunakan Pendekatan Kualitatif Fenomenologis dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas membantu generasi Z membangun mekanisme religious *coping* melalui tiga bentuk utama yaitu praktik ibadah personal, refleksi diri dan pencarian makna hidup. Ketiga bentuk tersebut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, peningkatan regulasi emosi, serta terbentuknya ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis pengalaman spiritual generasi Z dalam ruang sosial nonformal (*coffee shop*) sebagai konteks terbentuknya religious *coping*. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan layanan kesehatan mental yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual sesuai dengan karakteristik generasi Z.

Keywords - *Coping Mechanisms, Generation Z, Mental Health, Psychology of Religion, Spirituality.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin cepat membawa berbagai perubahan dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada generasi muda yang

dikenal sebagai generasi Z. Generasi yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi digital ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, mereka sangat dekat dengan internet, media sosial dan berbagai *platform* digital

lainnya yang memudahkan akses informasi serta komunikasi. Namun dibalik kemudahan tersebut, generasi Z juga menghadapi tantangan psikologis yang cukup kompleks WHO, 2022 (American Psychological Association, 2023). Seperti adanya tekanan akademik, tuntutan untuk selalu produktif, persaingan sosial, kecemasan terhadap masa depan, hingga paparan informasi yang berlebihan di media sosial seringkali menjadi faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka (Suhantoro, 2025). Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental menjadi salah satu persoalan yang semakin banyak mendapat perhatian, terutama kalangan generasi Z.

Penelitian Rizka Nur Hamidah (2021), menunjukkan bahwa remaja dan generasi muda rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan dan kesulitan mengelola tekanan psikologis. Temuan tersebut diperkuat oleh Awalia Fadilla (2025) yang menjelaskan bahwa perkembangan media digital dan tingginya intensitas penggunaan media sosial meningkatkan tekanan psikologis generasi Z melalui budaya perbandingan sosial, pencarian validasi dan tuntutan untuk membangun citra diri yang ideal. Kondisi tersebut dapat memicu kelelahan emosional, menurunkan rasa percaya diri, serta meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Akibatnya, banyak anak muda merasa terdorong untuk selalu tampil sempurna, membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan mencari pengakuan melalui berbagai *platform* digital. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memunculkan kelelahan emosional, menurunkan rasa percaya diri, serta meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan depresi (Nurhasanah, 2025). Penelitian Koenig (2012) menunjukkan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental melalui pembentukan harapan, makna hidup dan kemampuan menghadapi stres. Sementara itu, penelitian (Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, 1998) menegaskan bahwa praktik keagamaan berfungsi sebagai *religious coping* dalam menghadapi tekanan psikologis, namun penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan dalam konteks keluarga, lembaga pendidikan, maupun pelayanan kesehatan, sedangkan kajian mengenai pengalaman spiritual generasi Z di ruang sosial nonformal seperti *coffee shop* masih relatif terbatas.

Fenomena tersebut juga diperkuat oleh berbagai hasil survei mengenai kondisi kesehatan mental generasi muda. *Indonesia National Adolescent*

Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia pernah mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir, sedangkan sekitar 5,5% memenuhi kriteria mengalami gangguan mental (Wahdi, 2022). Meskipun survei tersebut berfokus pada kelompok remaja, berbagai penelitian menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental yang muncul pada fase remaja sering kali berlanjut hingga memasuki masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, membangun relasi sosial yang lebih kompleks, mempersiapkan karier, serta membentuk identitas diri. Bagi generasi Z, berbagai tuntutan tersebut semakin dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media digital yang menghadirkan arus informasi tanpa henti, budaya perbandingan sosial, serta ekspektasi untuk selalu tampil ideal di ruang virtual. Kondisi tersebut menyebabkan banyak generasi muda mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan sehingga memerlukan berbagai faktor protektif yang mampu membantu mereka mempertahankan kesehatan mental dan menemukan makna dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam konteks tersebut, agama dan spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian Koenig (2012) menunjukkan bahwa spiritualitas membantu individu membangun makna hidup, meningkatkan harapan, serta menjaga kesehatan mental. Temuan tersebut diperkuat oleh Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez (1998) yang menjelaskan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai strategi *religious coping* dalam menghadapi tekanan psikologis. Berdasarkan temuan tersebut, agama tidak hanya dipahami sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis bagi generasi Z.

Dalam psikologi agama, spiritualitas dipahami sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menemukan makna hidup, mengembangkan harapan, serta meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan melalui praktik-praktik keagamaan seperti doa, dzikir, membaca kitab suci dan refleksi diri. Melalui proses tersebut individu membangun ketahanan psikologis yang lebih baik ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Karim, 2020). Agama dan spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang mampu membantu individu mengembangkan

resiliensi, menemukan makna hidup dan menjaga kesehatan mental berbagai tekanan kehidupan.

Perkembangan kajian spiritualitas kontemporer menunjukkan bahwa pengalaman spiritual tidak selalu berlangsung di ruang-ruang keagamaan formal, seperti rumah ibadah atau kegiatan ritual keagamaan (Koenig, 2012). Spiritualitas pada dasarnya berkaitan dengan proses individu dalam membangun makna hidup, melakukan refleksi diri, merasakan ketenangan batin, serta menjalin hubungan yang lebih mendalam dengan diri sendiri, orang lain, maupun nilai-nilai yang diyakininya. (Pargament, 2013). Oleh karena itu, pengalaman spiritual dapat muncul dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari, termasuk ketika seseorang berada pada lingkungan yang memberikan rasa aman, nyaman dan kesempatan untuk melakukan kontemplasi. Dalam perspektif psikologi lingkungan, ruang yang mampu menghadirkan suasana tenang, mendukung interaksi yang positif, dan memberikan kesempatan bagi individu untuk berhenti sejenak dari rutinitas sehari-hari dapat memfasilitasi proses refleksi serta pembentukan makna hidup (Kaplan, 1989). Dengan demikian, spiritualitas tidak semata-mata dipahami sebagai aktivitas ritual keagamaan, tetapi juga pengalaman eksistensial yang dapat berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan sosial dan ruang yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks tersebut, *coffee shop* dapat dipahami sebagai salah satu *third place* yaitu ruang sosial yang berada di luar rumah dan tempat kerja atau kampus, yang memungkinkan individu membangun relasi, beristirahat dari rutinitas, serta melakukan refleksi secara lebih santai. Bagi banyak generasi Z, *coffee shop* tidak lagi hanya berfungsi sebagai tempat menikmati minuman, melainkan menjadi ruang untuk belajar, berdiskusi, bekerja, membaca, menulis jurnal pribadi, maupun berbincang secara mendalam dengan orang-orang terdekat (Oldenburg, 1999). Suasana yang relatif tenang, fleksibel dan tidak menghakimi memungkinkan sebagian individu memperoleh rasa nyaman untuk mengelola emosi, merenungkan pengalaman hidup, serta mencari perspektif baru terhadap persoalan yang sedang dihadapi (Scannell, L., & Gifford, 2010). Dalam kondisi demikian, *coffee shop* tidak diposisikan sebagai pengganti rumah ibadah atau praktik keagamaan, melainkan sebagai ruang sosial yang dapat mendukung munculnya pengalaman reflektif dan proses pencarian makna hidup. Bagi individu yang memiliki orientasi spiritual, proses refleksi tersebut dapat menjadi bagian dari pengalaman

spiritual sehari-hari yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis.

Dalam suasana yang santai dan tidak formal, berbagai percakapan mengenai kehidupan, kesehatan mental, serta pengalaman spiritual sering kali muncul secara alami. Kota Surabaya sebagai salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia memiliki pertumbuhan *coffee shop* yang sangat pesat. Banyak *coffee shop* yang menjadi tempat berkumpulnya mahasiswa, pelajar, pekerja muda dan komunitas kreatif yang sebagian besar berasal dari generasi Z. Fenomena ini menarik untuk dikaji karena menunjukkan adanya pergeseran ruang interaksi sosial dan proses pencarian makna hidup pada generasi muda, di tengah berbagai tekanan kehidupan modern, *coffee shop* dapat menjadi ruang alternatif bagi generasi Z untuk menemukan dukungan emosional, berbagi pengalaman, sekaligus memperkuat aspek spiritualitas mereka. Berbagai tekanan digital tidak hanya memengaruhi cara generasi Z berinteraksi, tetapi juga berdampak terhadap kondisi psikologis mereka (Nawawi et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui penguatan resiliensi, regulasi emosi dan kemampuan individu memaknai pengalaman hidup, namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks pendidikan, keluarga, maupun komunitas keagamaan. Penelitian yang mengkaji pengalaman spiritual generasi Z dalam ruang sosial nonformal masih relatif terbatas. Padahal perubahan gaya hidup generasi Z menunjukkan bahwa ruang seperti *coffee shop* telah berkembang menjadi tempat untuk belajar, berdiskusi, melakukan refleksi diri dan memperoleh ketenangan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian mengenai bagaimana spiritualitas dimaknai sebagai mekanisme *coping* dalam kehidupan sehari-hari di luar institusi keagamaan.

Penelitian mengenai hubungan agama dan Kesehatan mental menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi dalam membangun keseimbangan psikologis individu. Budiman (2025) menjelaskan bahwa dalam perspektif psikologi Islam, agama dipandang sebagai sumber ketenangan batin, harapan dan kesejahteraan psikologis melalui integrasi aspek spiritual dengan kesehatan mental. Meskipun demikian, kajian tersebut masih bersifat konseptual dan belum menjelaskan bagaimana pengalaman spiritual dimaknai oleh generasi Z

dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada ruang sosial nonformal yang menjadi bagian dari aktivitas mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui Pendekatan Fenomenologi dengan mengeksplorasi pengalaman spiritual generasi Z di *coffee shop* sebagai konteks terbentuknya *religious coping*.

Meskipun penelitian mengenai spiritualitas dan kesehatan mental telah berkembang cukup pesat, sebagian besar masih berfokus pada lingkungan keluarga, institusi pendidikan, rumah ibadah, maupun komunitas keagamaan. Penelitian tersebut umumnya menempatkan spiritualitas sebagai bagian dari aktivitas religius formal sehingga belum banyak menjelaskan bagaimana pengalaman spiritual terbentuk dalam ruang sosial nonformal yang menjadi bagian kehidupan sehari-hari generasi Z. Sementara itu, perubahan gaya hidup menunjukkan bahwa *coffee shop* tidak lagi sekadar menjadi tempat konsumsi, tetapi juga ruang untuk belajar, berdiskusi, melakukan refleksi diri, bahkan mencari ketenangan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* mengenai bagaimana spiritualitas dimaknai sebagai mekanisme *coping* dalam ruang sosial nonformal. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan fenomenologi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis pengalaman spiritual generasi Z dalam ruang sosial nonformal yaitu *coffee shop*, sebagai konteks terbentuknya mekanisme *religious coping*. Penelitian ini tidak menempatkan *coffee shop* sebagai faktor yang memengaruhi spiritualitas, tetapi sebagai lokus untuk memahami bagaimana individu memaknai pengalaman spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian psikologi agama mengenai hubungan antara spiritualitas, ruang sosial dan kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana spiritualitas berperan sebagai faktor protektif kesehatan mental pada generasi Z serta memahami bagaimana pengalaman spiritual tersebut dimaknai dan dihayati dalam kehidupan sehari-hari dengan mengambil konteks *coffee shop* sebagai lokus penelitian. Secara akademik penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi agama dalam ranah humaniora melalui analisis hubungan antara ruang sosial, pengalaman spiritual, dan kesehatan mental generasi Z. Secara praktis hasil penelitian dapat menjadi

rujukan bagi institusi pendidikan, konselor, maupun komunitas dalam mengembangkan pendekatan kesehatan mental yang memperhatikan dimensi spiritual.

METODE

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif dengan Metode Fenomenologi. Pendekatan Fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif generasi Z dalam memaknai spiritualitas serta bagaimana pengalaman tersebut berperan dalam menjaga kesehatan mental di tengah berbagai tantangan kehidupan pada era digital. Dalam penelitian fenomenologi, perhatian utama tidak diarahkan pada karakteristik suatu tempat atau peristiwa tertentu, melainkan pada makna yang dibangun oleh individu berdasarkan pengalaman hidup yang mereka alami. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali bagaimana generasi Z mengalami, menghayati dan menafsirkan pengalaman spiritual dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana pengalaman tersebut membantu mereka menghadapi tekanan psikologis, mengelola emosi dan membangun ketahanan diri. *Coffee shop* dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai objek kajian, melainkan sebagai konteks atau lokus tempat pengalaman tersebut dieksplorasi karena ruang tersebut menjadi salah satu lingkungan sosial yang akrab dengan kehidupan generasi Z dan memungkinkan munculnya proses refleksi, interaksi, serta pencarian makna hidup.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan secara mendalam. Fokus penelitian ini bukan pada frekuensi perilaku atau hubungan antar variabel, melainkan pada bagaimana generasi Z menghayati pengalaman spiritual dan memaknainya sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi dinilai paling sesuai untuk menjawab tujuan penelitian.

Penelitian dilakukan di beberapa *coffee shop* di Kota Surabaya. *Coffee shop* dipilih sebagai lokus penelitian karena merupakan salah satu ruang sosial yang banyak dimanfaatkan oleh generasi Z untuk belajar, bekerja, berdiskusi, maupun menghabiskan waktu luang. Pemilihan lokasi tersebut bukan didasarkan pada anggapan bahwa *coffee shop* memiliki fungsi spiritual, melainkan karena ruang

tersebut menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari generasi Z sehingga memungkinkan peneliti menjumpai partisipan dalam konteks yang alami. Dengan demikian, *coffee shop* dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai objek kajian ataupun variabel penelitian, tetapi sebagai konteks tempat pengalaman spiritual dan upaya menjaga kesehatan mental dieksplorasi melalui wawancara mendalam. Penelitian dilaksanakan pada beberapa *coffee shop* di Kota Surabaya yang menjadi tempat berkumpul mahasiswa dan pekerja muda, seperti *coffee shop* yang berada di kawasan Wonokromo, Gubeng dan Sukilo. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena kawasan tersebut memiliki intensitas kunjungan generasi Z yang tinggi sehingga memudahkan peneliti menemukan partisipan sesuai dengan kriteria penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman informan mengenai kondisi kesehatan mental yang pernah dialami, bentuk spiritualitas yang dijalankan, serta bagaimana spiritualitas tersebut membantu mereka menghadapi berbagai tekanan hidup. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas dan interaksi sosial yang berlangsung di lingkungan *coffee shop* yang berkaitan dengan proses refleksi diri, diskusi keagamaan, maupun pencarian dukungan emosional. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan lapangan, foto kegiatan penelitian dan dokumen lain yang relevan. Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah observasi awal untuk mengidentifikasi fenomena dan menentukan fokus penelitian. Tahap kedua adalah pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Tahap ketiga berupa pelaksanaan wawancara mendalam dan observasi lapangan. Tahap keempat dilakukan dengan mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim. Selanjutnya, peneliti melakukan reduksi data, pengkodean, identifikasi tema, interpretasi data dan penyusunan kesimpulan berdasarkan Pendekatan Fenomenologi.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif. Model analisis interaktif dipilih karena mampu membantu peneliti mengorganisasi data hasil wawancara secara sistematis melalui proses reduksi, penyajian dan penarikan kesimpulan yang berlangsung secara berulang. Teknik ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman partisipan

sehingga sesuai dengan karakteristik penelitian fenomenologi yang menekankan proses interpretasi makna yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Miles, 2014).

Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan mengelompokkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar pola-pola yang muncul dapat dipahami secara sistematis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan melalui proses interpretasi terhadap temuan penelitian yang berkaitan dengan peran spiritualitas dalam membantu generasi Z menjaga kesehatan mentalnya. Dalam menjaga keabsahan data, penelitian menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber yaitu membandingkan informasi dari beberapa informan yang berbeda, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.

Sebelum wawancara dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu menerapkan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent* kepada setiap partisipan. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan wawancara, manfaat penelitian, serta hak-hak partisipan selama mengikuti penelitian. Partisipan juga diberikan informasi bahwa keikutsertaan mereka bersifat sukarela, sehingga mereka memiliki kebebasan untuk menolak menjawab pertanyaan tertentu ataupun mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apapun. Setelah memperoleh penjelasan tersebut, setiap partisipan menyatakan persetujuannya berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti juga menjamin kerahasiaan identitas partisipan dengan menggunakan kode atau nama samaran pada seluruh transkrip wawancara dan hasil pelaporan penelitian. Penerapan *informed consent* ini dilakukan untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data berlangsung sesuai dengan prinsip etika penelitian yaitu menghormati otonomi partisipan, menjaga kerahasiaan data, serta memberikan rasa aman selama proses wawancara berlangsung. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan proses analisis data. Selain itu, peneliti juga melakukan *member checking* yaitu meminta informan meninjau kembali hasil wawancara guna memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai pengalaman yang mereka maksudkan.

Penelitian melibatkan enam orang informan yang termasuk dalam kategori generasi Z dengan rentan usia 19-24 tahun. Seluruh informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu yaitu aktif mengunjungi *coffee shop* di Surabaya minimal dua kali dalam satu minggu, pernah mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, atau kelelahan mental, serta bersedia menceritakan pengalaman spiritualnya selama proses wawancara. Informan terdiri atas mahasiswa dan pekerja muda dengan latar belakang yang beragam sehingga memberikan variasi pengalaman mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Jumlah informan dianggap telah memengaruhi prinsip *saturation* karena data yang diperoleh menunjukkan pengulangan tema sehingga tidak ditemukan kategori baru yang signifikan.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini tidak ditentukan berdasarkan jumlah tertentu sejak awal, tetapi mengacu pada prinsip *data saturation* atau kejenuhan data. Menurut Guest, Bunce, dan Johnson (2006), *data saturation* merupakan kondisi ketika proses wawancara tidak lagi menghasilkan informasi, tema, atau kategori baru yang relevan dengan fokus penelitian. Sejalan dengan itu, Saunders et al (2018) menjelaskan bahwa kejenuhan data tercapai ketika wawancara tambahan hanya mengulang informasi yang telah diperoleh dari partisipan sebelumnya sehingga tidak memberikan pemahaman baru yang signifikan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara bertahap dan menganalisis setiap hasil wawancara sebelum melanjutkan ke partisipan berikutnya. Setelah beberapa wawancara dilakukan, peneliti menemukan bahwa pengalaman yang disampaikan partisipan mulai menunjukkan pola yang berulang, terutama terkait peran spiritualitas dalam memberikan ketenangan, membantu proses refleksi diri, serta memperkuat kemampuan menghadapi tekanan psikologis. Karena tidak ditemukan lagi tema baru yang substantif, proses pengumpulan data dihentikan dan jumlah partisipan dinilai telah memenuhi prinsip *data saturation*. Dengan demikian, jumlah enam partisipan dalam penelitian ini tidak ditentukan berdasarkan target jumlah tertentu, melainkan berdasarkan tercapainya kedalaman informasi yang diperlukan untuk menjawab fokus penelitian (Tabel 1).

Tabel 1. Data Informan

Informan	Usia	Status	Intensitas Ke Coffee Shop
MA	20	Mahasiswa	3 kali/ minggu
RA	21	Mahasiswa	2 kali/ minggu
MI	24	Pekerja	4 kali/ minggu
JI	22	Pekerja	1 kali/ minggu
HU	19	Mahasiswa	3 kali/ minggu
IR	23	Pekerja	2 kali/ minggu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat empat tema utama yang muncul dari pengalaman para informan tema pertama adalah *coffee shop* sebagai ruang aman (*safe space*) yang memberikan rasa nyaman ketika menghadapi tekanan psikologis. Tema kedua menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme *coping* melalui praktik berdoa, membaca kitab suci, berdzikir dan refleksi diri. Tema ketiga berkaitan dengan terbentuknya makna hidup dan meningkatnya ketahanan psikologis setelah menjalankan praktik spiritual. Tema keempat menjelaskan bahwa efektivitas spiritualitas dipengaruhi oleh dukungan komunitas, lingkungan sosial yang positif, konsistensi beribadah, serta kemampuan individu memaknai pengalaman hidup.

"Kalau lagi banyak tugas kuliah atau ada masalah, saya biasanya memilih shalat dulu. Setelah shalat rasanya pikiran lebih tenang dan tidak terlalu panik. Kadang saya juga membaca Al-Qur'an atau berdzikir supaya hati lebih nyaman dan bisa berpikir lebih jernih." (RA).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ibadah tidak hanya dipahami sebagai kewajiban religius, tetapi juga dimaknai sebagai mekanisme *religious coping* dalam menghadapi tekanan psikologis. Praktik seperti shalat, membaca Al-Qur'an dan berdzikir membantu partisipan mengurangi kecemasan, memperoleh ketenangan emosional, serta membangun keyakinan bahwa setiap persoalan dapat dihadapi dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan Pargament (2013) yang menjelaskan bahwa *religious coping* merupakan proses pemanfaatan keyakinan dan praktik keagamaan untuk membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan melalui pencarian makna, harapan dan kedekatan dengan Tuhan.

Tabel 2. Data Temuan

Tema	Temuan
<i>Coffee shop</i> sebagai <i>safe space</i>	Memberi rasa aman
Spiritual	Mengurangi stres
Refleksi diri	Menenangkan emosi
Dukungan sosial	Memperkuat kesehatan mental

Berdasarkan hasil analisis fenomenologis (Tabel 2), diperoleh beberapa tema yang menggambarkan pengalaman generasi Z dalam memaknai spiritualitas sebagai faktor protektif kesehatan mental. Salah satu tema yang muncul dari hasil wawancara adalah pengalaman partisipan dalam memaknai spiritualitas sebagai sumber ketenangan ketika menghadapi tekanan hidup. Ketiga partisipan menggambarkan bahwa aktivitas spiritual, seperti berdoa, melakukan refleksi diri, atau mendekatkan diri kepada Tuhan, membantu mereka mengurangi kecemasan dan memperoleh ketenangan batin. Informan (JI, 22 tahun) “menjelaskan bahwa ketika menghadapi tekanan pekerjaan, ia berusaha menenangkan diri melalui doa sebelum mengambil keputusan”. Sementara itu, informan (HU, 19 tahun) “mengungkapkan bahwa spiritualitas membantunya menerima keadaan ketika menghadapi tekanan akademik”, sedangkan informan (IR, 23 tahun) “memandang bahwa keyakinan kepada Tuhan memberikan harapan sehingga ia tidak mudah merasa putus asa”. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya dimaknai sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu partisipan mengelola emosi dan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai mekanisme yang membantu partisipan menghadapi berbagai tekanan psikologis yang mereka alami. Pengalaman para partisipan memperlihatkan bahwa doa, refleksi diri, serta keyakinan kepada Tuhan menjadi cara untuk memperoleh ketenangan batin dan memaknai kembali situasi yang sedang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan konsep *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament et al (1998) yaitu penggunaan keyakinan, nilai-nilai agama, maupun praktik spiritual sebagai strategi dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Menurut Pargament, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi keagamaan, tetapi juga menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu membangun harapan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan

beradaptasi terhadap berbagai permasalahan hidup. Dalam konteks penelitian ini, spiritualitas tidak menghilangkan tekanan yang dialami oleh partisipan, tetapi membantu mereka mengubah cara memandang dan merespons tekanan tersebut secara lebih positif. Dengan demikian, pengalaman spiritual yang diungkapkan oleh para partisipan memperlihatkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan psikologis generasi Z dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di era digital.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi salah satu cara yang digunakan partisipan untuk menghadapi tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman para partisipan memperlihatkan bahwa doa, refleksi diri, serta keyakinan kepada Tuhan tidak hanya dipahami sebagai bentuk pelaksanaan ajaran agama, tetapi juga sebagai sumber kekuatan batin yang membantu mereka menghadapi kecemasan, tekanan akademik maupun pekerjaan, serta berbagai persoalan kehidupan lainnya. Temuan ini sejalan dengan konsep *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament et al (1998) yaitu penggunaan keyakinan, nilai-nilai agama dan praktik spiritual sebagai strategi untuk memahami, menghadapi, serta mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Menurut Pargament, individu yang menerapkan *positive religious coping* cenderung memandang permasalahan sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki makna, sehingga mampu membangun harapan, ketenangan, dan kemampuan beradaptasi secara lebih baik. Lebih lanjut, Pargament (2013) menjelaskan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga membantu individu mengembangkan makna hidup, mempertahankan optimisme, serta memperkuat resiliensi ketika menghadapi berbagai tantangan. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman yang disampaikan para partisipan menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai faktor protektif yang mendukung kesehatan mental generasi Z melalui proses pemaknaan terhadap pengalaman hidup, pengelolaan emosi, serta penguatan hubungan dengan Tuhan sesuai dengan keyakinan yang mereka anut.

Berdasarkan hasil wawancara, *coffee shop* lebih banyak dipahami oleh partisipan sebagai ruang yang nyaman untuk belajar, bekerja, berdiskusi, atau menghabiskan waktu luang. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa suasana yang relatif tenang membantu mereka melakukan refleksi

terhadap pengalaman hidup yang sedang dihadapi, namun demikian, hasil wawancara tidak menunjukkan bahwa *coffee shop* secara langsung menjadi tempat terbentuknya spiritualitas ataupun *religious coping*. Dengan demikian, dalam penelitian ini *coffee shop* diposisikan sebagai konteks sosial tempat pengalaman partisipan dieksplorasi, sedangkan proses spiritual dan pemaknaan terhadap tekanan hidup berasal dari pengalaman religius masing-masing partisipan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa partisipan menggunakan nilai-nilai spiritual sebagai cara menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami. Pengalaman tersebut tampak ketika partisipan memilih berdoa, melakukan introspeksi, serta memaknai setiap permasalahan sebagai bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani. Berdasarkan pengalaman tersebut, spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme *religious coping* yang membantu partisipan mengurangi beban emosional, menumbuhkan harapan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan. Temuan ini menunjukkan bahwa peran spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental tidak hanya bersifat simbolis, tetapi hadir dalam cara partisipan memaknai dan merespons pengalaman hidup yang penuh tekanan.

Dinamika Kesehatan Mental Generasi Z di Tengah Budaya *Coffee Shop*

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengaku pernah mengalami tekanan psikologis. (MA, 20 tahun) menyatakan bahwa “kadang saya merasa capek karena tugas kuliah yang banyak. Belum lagi lihat media sosial, rasanya semua orang sukses sementara saya belum”. Pernyataan tersebut menunjukan adanya kecenderungan *social comparison* yang menjadi salah satu sumber stres pada generasi Z. Dalam psikologi kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan apabila individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain tanpa mempertimbangkan kondisi yang berbeda. Temuan ini menunjukan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna hidup (*meaning making*). Dalam konteks psikologi agama, proses tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman religius mampu membantu individu merekonstruksi pengalaman negatif menjadi pengalaman yang memiliki nilai positif sehingga memperkuat resiliensi psikologis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami informan tidak semata-mata berasal dari beban akademik, tetapi juga dipengaruhi

oleh budaya perbandingan sosial (*social comparison*) yang berkembang di media digital.

Dalam konteks psikologi agama, kondisi ini memperlihatkan bahwa krisis yang dialami generasi Z bukan hanya berkaitan dengan tekanan eksternal, melainkan juga menyangkut pencarian identitas dan makna diri di tengah standar keberhasilan yang dibentuk oleh lingkungan sosial. Oleh karena itu, pengalaman religius menjadi penting karena mampu membantu individu menggeser orientasi penilaian diri dari pengakuan sosial menuju penerimaan diri berdasarkan nilai-nilai spiritual. Dengan demikian, agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai kerangka interpretasi yang membantu individu memahami pengalaman hidup secara lebih positif.

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengungkapkan bahwa paparan media sosial yang intens, tuntutan akademik dan perbandingan sosial membuat mereka sering merasa cemas, lelah secara emosional dan mengalami *overthinking*. Fenomena komunikasi digital menunjukkan bahwa bentuk interaksi yang tampak sederhana sekalipun dapat memengaruhi kondisi psikologis generasi Z. Paparan informasi yang terus-menerus, budaya perbandingan sosial, serta tuntutan untuk selalu terhubung melalui media digital berkontribusi terhadap terbentuknya respons emosional seperti kecemasan, kelelahan mental dan ketidakpastian. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa lingkungan sosial digital memiliki kontribusi terhadap pembentukan respons emosional generasi muda sehingga diperlukan mekanisme *coping* yang adaptif, salah satunya melalui spiritualitas.

Tantangan lain yang tidak kalah penting adalah pengaruh media sosial memberikan kesempatan bagi generasi Z untuk terhubung dengan banyak orang, tetapi pada saat yang sama juga menjadi sumber tekanan psikologis. Paparan terhadap tekanan kehidupan orang lain yang tampak sempurna sering menimbulkan perasaan tidak percaya diri dan kecenderungan untuk membandingkan diri. Seseorang dapat merasa kurang sukses, kurang menarik, atau kurang bahagia hanya karena melihat unggahan orang lain di media sosial. Selain itu, budaya “selalu terlihat baik” di media sosial membuat sebagian generasi Z merasa harus menampilkan citra diri yang ideal meskipun kondisi sebenarnya berbeda. Akibatnya, mereka mengalami tekanan untuk terus memenuhi standar sosial yang terkadang tidak realistis. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, kesehatan mental dapat

terganggu dan memunculkan perasaan cemas, stres, bahkan kesepian meskipun memiliki banyak koneksi secara digital (Thahir, 2023).

Menariknya, seluruh informan tidak hanya memanfaatkan *coffee shop* sebagai tempat berkumpul, tetapi juga sebagai ruang untuk memperoleh ketenangan. Mereka merasa suasana *coffee shop* yang relatif tenang, musik yang tidak terlalu keras, pencahayaan yang hangat, serta minimnya tekanan sosial membuat mereka lebih nyaman untuk berfikir dan melakukan refleksi terhadap berbagai persoalan hidup. (MI, 24 tahun) menyatakan bahwa “kadang saya banyak pikiran lebih suka datang ke *coffee shop* sendirian, duduk sambil minum kopi membuat pikiranku lebih tenang”. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *coffee shop* telah berkembang menjadi ruang psikologis yang membantu individu melakukan regulasi emosi sebelum kembali menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa *coffee shop* dimaknai oleh informan sebagai ruang transisi yang memungkinkan terjadinya proses regulasi emosi sebelum individu kembali menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperlihatkan bahwa fungsi *coffee shop* tidak berhenti sebagai tempat konsumsi, melainkan berkembang menjadi ruang refleksi yang memberikan rasa aman secara psikologis. Dalam perspektif psikologi agama, ruang yang mendukung ketenangan batin semacam ini mempermudah individu melakukan evaluasi diri, memperkuat kesadaran spiritual dan membuka kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan melalui proses kontemplasi.

Spiritualitas sebagai Mekanisme Coping dalam Perspektif Psikologi Agama

Berdasarkan hasil wawancara, spiritualitas dimaknai oleh para informan sebagai pengalaman batin yang membantu mereka memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan kehidupan. Pengalaman spiritual tersebut tidak hanya muncul melalui pelaksanaan ibadah seperti shalat, berdoa, membaca Al-Qur'an, atau berdzikir, tetapi juga melalui proses refleksi diri yang dilakukan ketika berada di lingkungan yang dirasakan nyaman. Dalam penelitian ini, *coffee shop* menjadi salah satu ruang yang mendukung proses tersebut karena memberikan suasana yang tenang sehingga informan dapat mengevaluasi diri, menenangkan pikiran, dan membangun kembali hubungan spiritual dengan Tuhan. Dalam perspektif psikologi agama, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan memiliki fungsi psikologis yang

lebih luas daripada sekedar menjalankan kewajiban agama. Aktivitas spiritual membantu individu mengurangi intensitas stres, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, membangun optimisme, serta memperkuat keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki makna dan solusi. Dengan demikian, spiritualitas berperan sebagai mekanisme *coping* yang mendukung proses adaptasi individu terhadap berbagai tekanan kehidupan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan menjadikan spiritualitas sebagai salah satu cara menghadapi tekanan psikologis. Bentuk spiritualitas yang paling banyak dilakukan adalah berdoa, membaca kitab suci, berdzikir, mengikuti kajian keagamaan, dan melakukan refleksi diri. Aktivitas tersebut dilakukan ketika informan merasa cemas, kehilangan motivasi, atau menghadapi masalah yang sulit diselesaikan. (RA, 21 tahun) menyatakan bahwa “kalau sudah benar-benar capek, saya biasanya sholat dulu lalu membaca Al-quran, setelah itu rasanya hati lebih ringan”. Dalam psikologi agama, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa spiritual berfungsi sebagai *emotion-focused coping* yaitu strategi yang digunakan individu untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang penuh dengan tekanan. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna hidup (*meaning making*). Dalam konteks psikologi agama, proses tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman religius membantu individu merekonstruksi pengalaman negatif menjadi pengalaman yang memiliki nilai positif sehingga memperkuat resiliensi psikologis. Aktivitas berdoa dan membaca Al-Qur'an tidak hanya menghasilkan ketenangan emosional sesaat, tetapi juga membantu individu memandang persoalan hidup sebagai bagian dari proses pembelajaran yang memiliki hikmah. Oleh karena itu, praktik spiritual berkontribusi terhadap terbentuknya kemampuan adaptasi yang lebih baik ketika menghadapi tekanan psikologis.

Bagi generasi Z yang hidup di tengah perubahan sosial yang cepat dan penuh ketidakpastian, spiritualitas sering menjadi sarana untuk menemukan ketenangan di tengah berbagai tekanan kehidupan. Meskipun sebagian generasi muda tidak selalu mengekspresikan keberagamannya secara formal, banyak diantara mereka yang tetap mencari makanan hidup dan kedekatan dengan Tuhan sebagai cara untuk menjaga keseimbangan emosional dan psikologis. Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep *religious coping* Pargament

et al (1998) yang menjelaskan bahwa praktik keagamaan membantu individu mengelola stres, kecemasan dan membangun makna hidup.

Berdzikir atau mengingat Tuhan juga menjadi salah satu praktik spiritual yang banyak dilakukan, dalam perspektif psikologi, dzikir memiliki efek menenangkan karena membantu individu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan mengurangi pikiran yang berlebihan. Pengulangan lafaz-lafaz tertentu secara khusus dapat menciptakan kondisi relaksasi yang membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan emosional (Koenig, 2012). Selain itu, banyak generasi Z yang mengikuti kajian keagamaan baik secara langsung maupun melalui media digital. Kajian agama memberikan kesempatan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai ajaran agama serta mendapatkan dukungan sosial dari komunitas yang memiliki nilai dan keyakinan yang sama. Melalui kajian tersebut, mereka dapat menemukan jawaban atas berbagai pertanyaan eksistensial yang sering muncul dalam kehidupan. Praktik refleksi diri juga menjadi bagian penting dari spiritualitas generasi Z. Refleksi diri dilakukan dengan cara merenungkan pengalaman hidup, mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan, serta memahami hubungan antara diri sendiri dengan Tuhan. Kegiatan ini sering dilakukan saat berada di tempat yang tenang, atau bahkan *coffee shop* yang memberikan suasana nyaman untuk berpikir dan menenangkan diri.

Dalam psikologi agama, pengalaman religius dipahami sebagai pengalaman yang membuat seseorang merasakan kehadiran Tuhan, memperoleh ketenangan batin, atau menemukan makna yang mendalam dalam kehidupannya, pengalaman semacam ini memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan ketahanan psikologis (*psychological resilience*). Ketahanan psikologis merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau tekanan hidup. Individu yang memiliki ketahanan psikologis yang baik tidak berarti bebas dari masalah, tetapi mampu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Pengalaman religius membantu membangun ketahanan psikologis karena memberikan harapan ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit. Keyakinan bahwa Tuhan memiliki rencana yang baik dan selalu menyertai hambanya membuat individu lebih optimis dalam menghadapi berbagai cobaan. Harapan ini menjadi sumber energi psikologis yang mendorong seseorang untuk terus

berjuang meskipun menghadapi berbagai hambatan. Selain memberikan harapan, pengalaman religius juga membantu individu mengembangkan sikap penerimaan terhadap realitas kehidupan. Seseorang yang memiliki pemahaman spiritual yang baik cenderung lebih mampu menerima kegagalan, kehilangan, atau perubahan yang tidak diinginkan tanpa kehilangan makna hidupnya. Mereka melihat setiap pengalaman sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri (Hafid, 2026).

Pengalaman religius berkontribusi terhadap peningkatan *mental well-being* melalui munculnya emosi positif, seperti rasa syukur, ketenangan, optimisme dan harapan yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Dalam konteks generasi Z, spiritualitas menjadi salah satu mekanisme *coping* yang mendukung ketahanan psikologis di tengah tantangan akademik, pengaruh media sosial dan ketidakpastian masa depan. Temuan ini sejalan dengan Sudirman (2025) yang menyatakan bahwa spiritualitas berperan sebagai sumber daya psikologis dalam menjaga kesejahteraan mental.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat kemampuan individu dalam mengelola stres. Praktik spiritual membantu informan mengembangkan regulasi emosi, meningkatkan optimisme, memperkuat rasa syukur, serta membangun penerimaan terhadap berbagai pengalaman hidup. Dengan demikian, spiritualitas memiliki kontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being* melalui munculnya emosi positif, makna hidup dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan.

Studi Kasus: Pengalaman Spiritualitas Pengunjung *Coffee shop* di Surabaya dalam Mengatasi Kesehatan Mental

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan *coffee shop* di Surabaya mengalami peningkatan yang sangat pesat, kehadiran berbagai *coffee shop* dengan konsep yang beragam tidak hanya menjadi bagian dari tren gaya hidup modern, tetapi juga menciptakan ruang sosial baru bagi generasi Z. Mahasiswa, pelajar, pekerja muda dan komunitas kreatif menjadikan *coffee shop* sebagai tempat untuk belajar, bekerja, berdiskusi, maupun sekadar menghabiskan waktu luang. Menariknya, fungsi *coffee shop* saat ini tidak lagi terbatas sebagai tempat konsumsi makanan dan minuman.

Bagi sebagian generasi Z, *coffee shop* telah berubah menjadi ruang yang memberikan kenyamanan psikologis. Suasana yang tenang, pencahayaan yang hangat, musik yang lembut, serta lingkungan yang relatif tidak formal membuat tempat ini terasa lebih nyaman dibandingkan rumah, kampus, atau tempat kerja yang sering kali penuh tuntutan. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara, banyak pengunjung *coffee shop* di Surabaya datang bukan hanya untuk bertemu teman atau mengerjakan tugas, tetapi juga untuk mencari ketenangan ketika menghadapi berbagai tekanan hidup. Sebagian informan mengaku memilih duduk sendiri di sudut ruangan sambil menikmati kopi, mendengarkan musik, membaca buku, menulis jurnal pribadi, atau merenungkan berbagai persoalan yang sedang dihadapi. Aktivitas tersebut menunjukkan bahwa *coffee shop* telah berfungsi sebagai ruang refleksi pribadi yang membantu mereka mengelola kondisi emosional.

Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan generasi Z terhadap ruang aman (*safe space*) yang memungkinkan mereka untuk beristirahat sejenak dari rutinitas yang melelahkan. Tekanan akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial yang kompleks, *coffee shop* menjadi tempat mereka dapat merasa lebih bebas mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi oleh orang lain. Oleh karena itu, *coffee shop* tidak hanya berfungsi sebagai ruang sosial, tetapi juga sebagai ruang psikologis yang mendukung proses pemulihan mental. Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara dapat diidentifikasi empat tema yang menggambarkan pengalaman spiritual generasi Z dalam menjaga kesehatan mental (Tabel 3).

Tabel 3. Data Tema dan Makna

Tema	Makna psikologis
<i>Safe space</i>	Regulasi emosi
Doa	<i>Emotion-focused coping</i>
Refleksi diri	<i>Meaning making</i>
komunitas	<i>Social support</i>

Hasil analisis menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran yang cukup penting dalam membantu generasi Z menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Banyak informan mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres akibat tugas kuliah, konflik pertemanan, tekanan keluarga, atau ketidakpastian masa depan, mereka cenderung mencari ketenangan melalui aktivitas spiritual. Salah satu bentuk spiritualitas yang paling sering dilakukan adalah berdoa. Informan menyatakan bahwa doa memberikan perasaan lega

karena mereka dapat mencurahkan berbagai beban pikiran kepada Tuhan. Ketika merasa tidak mampu mengendalikan situasi yang sedang dihadapi, doa menjadi sarana untuk menenangkan diri dan memperoleh harapan baru. Selain berdoa, membaca kitab suci juga menjadi praktik yang banyak dilakukan. Beberapa informan mengaku sering membaca ayat-ayat tertentu ketika merasa cemas atau kehilangan semangat. Pesan-pesan tentang kesabaran, keteguhan hati dan harapan yang terdapat dalam kitab suci membantu mereka memandang masalah secara lebih positif. Aktivitas berdzikir dan mengingat Tuhan juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional. Banyak informan merasa bahwa dzikir membantu mengurangi pikiran-pikiran negatif yang muncul secara berlebihan. Ketika perhatian dipusatkan pada mengingat Tuhan, kecemasan yang sebelumnya memenuhi pikiran menjadi berkurang dan digantikan oleh perasaan tenang, beberapa informan juga mengungkapkan bahwa mereka sering melakukan refleksi diri ketika berada di *coffee shop*.

Dalam suasana yang tenang, mereka merenungkan perjalanan hidup, mengevaluasi kesalahan yang pernah dilakukan, serta mencoba memahami makna dari berbagai pengalaman yang dialami. Proses refleksi tersebut seringkali dihubungkan dengan keyakinan religius yang mereka miliki sehingga menghasilkan pemahaman baru mengenai tujuan hidup dan cara menghadapi permasalahan. Dalam perspektif psikologi agama, pengalaman-pengalaman tersebut menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang membantu individu mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan. Spiritualitas memberikan harapan ketika seseorang merasa putus asa dan menghadirkan makna ketika seseorang mengalami kebingungan dalam hidupnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ibadah yang bersifat ritual, tetapi juga sebagai pengalaman psikologis yang memberikan rasa aman, harapan dan ketenangan. Para informan menjelaskan bahwa setelah berdoa, berdzikir, atau membaca Al-Qur'an, mereka merasakan perubahan emosi berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa syukur, serta munculnya keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan lebih baik. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu

mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan kehidupan. Selain memberikan ketenangan, spiritualitas juga membantu informan membangun makna terhadap pengalaman hidup yang sedang dijalani. Ketika individu memandang masalah sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri, tekanan psikologis yang sebelumnya dirasakan menjadi lebih mudah diterima. Dalam konteks tersebut, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu memahami dirinya sendiri, menerima keadaan, serta membangun harapan terhadap masa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas spiritualitas dalam membantu pemulihan kesehatan mental tidak muncul secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang saling berkaitan.

Dukungan Komunitas

Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah keberadaan komunitas yang mendukung. Informan yang aktif mengikuti komunitas keagamaan, kelompok kajian, atau lingkungan pertemanan yang memiliki nilai-nilai religius cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Mereka merasa memiliki tempat untuk berbagi cerita, memperoleh nasihat dan mendapatkan dukungan emosional ketika menghadapi masalah. Keberadaan komunitas memberikan perasaan diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan hidup. Hal ini sangat penting karena salah satu penyebab utama gangguan kesehatan mental pada generasi Z adalah perasaan kesepian dan kurangnya dukungan sosial.

Lingkungan Sosial yang Positif

Lingkungan sosial yang sehat juga menjadi faktor penting dalam memperkuat peran spiritualitas, ketika individu berada di lingkungan yang menghargai nilai-nilai agama dan memberikan ruang untuk perkembangan spiritual, mereka cenderung lebih mudah mengembangkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, *coffee shop* yang nyaman dan mendukung aktivitas refleksi diri turut berperan dalam memperkuat pengalaman spiritual. Lingkungan yang tenang membantu individu lebih fokus pada proses introspeksi dan pengelolaan emosinya.

Kebiasaan Beribadah secara Konsisten

Faktor lain yang mendukung efektivitas spiritualitas adalah konsistensi dalam menjalankan praktik keagamaan. Informan yang secara rutin berdoa, membaca kitab suci, mengikuti kajian, atau

melakukan ibadah lainnya menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan. Kebiasaan beribadah yang dilakukan secara terus-menerus membantu membentuk pola pikir yang lebih positif, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat keyakinan bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar. Dengan demikian, ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sarana menjaga kesehatan mental.

Keyakinan terhadap Makna dan Tujuan Hidup

Efektivitas spiritualitas juga dipengaruhi oleh sejauh mana individu memaknai keyakinan agamanya. Informan yang memiliki pemahaman bahwa hidup memiliki tujuan dan setiap pengalaman mengandung hikmah cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan mereka yang kehilangan arah atau tujuan hidup. Pemaknaan yang positif terhadap kehidupan membantu individu membangun harapan dan optimisme, sehingga mereka lebih mampu bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan spiritualitas merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam kehidupan generasi Z. Oleh karena itu, pengembangan layanan kesehatan mental di masa depan perlu mempertimbangkan integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual agar mampu menjawab kebutuhan generasi muda secara lebih komprehensif. Pendekatan psikologis tetap memiliki peran penting dalam membantu individu memahami dan mengelola masalah emosional yang dialami, namun bagi individu yang memiliki latar belakang religius, aspek spiritual juga perlu diperhatikan karena menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang signifikan. Konseling atau pendampingan psikologis dapat dipadukan dengan pendekatan spiritual melalui penguatan makna hidup, pengembangan rasa syukur, latihan refleksi diri dan pemanfaatan nilai-nilai agama yang relevan. Selain itu, institusi pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi dapat menyediakan program kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik dan psikologis, tetapi juga memberi ruang bagi pengembangan spiritualitas mahasiswa. Kegiatan seperti kajian keagamaan, pelatihan *mindfulness* berbasis nilai religius, atau forum diskusi tentang makna hidup dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental.

Pada tingkat masyarakat, *coffee shop* dan ruang publik lainnya dapat dimanfaatkan sebagai sarana

membangun komunitas yang mendukung kesehatan mental (Oldenburg, 1999). Kegiatan diskusi, komunitas refleksi diri, atau program pengembangan diri yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dapat menjadi alternatif bagi generasi Z untuk memperoleh dukungan emosional yang mereka butuhkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas memiliki peran yang nyata dalam membantu generasi Z menghadapi stres, tekanan sosial dan kecemasan. Ketika dipadukan dengan pendekatan psikologis yang tepat, spiritualitas dapat menjadi salah satu sumber daya penting dalam membangun ketahanan psikologis, meningkatkan kesejahteraan mental dan menciptakan proses pemulihan yang lebih menyeluruh bagi generasi muda di tengah tantangan kehidupan modern.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa pengembangan layanan kesehatan mental bagi generasi Z perlu mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai salah satu sumber daya psikologis. Psikolog dan konselor dapat mengintegrasikan eksplorasi makna hidup, nilai religius, serta praktik spiritual yang sesuai dengan keyakinan individu ke dalam proses pendampingan psikologis. Selain itu, perguruan tinggi dapat mengembangkan program promosi kesehatan mental yang menggabungkan pendekatan psikologi dengan penguatan spiritualitas melalui kegiatan refleksi diri, komunitas pendukung, maupun kajian pengembangan diri. Temuan penelitian menegaskan bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental generasi Z. Praktik keagamaan yang dijalankan secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis karena membantu individu mengembangkan regulasi emosi, meningkatkan optimisme, memperkuat makna hidup, serta membangun ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, pengembangan layanan kesehatan mental bagi generasi Z perlu mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai salah satu pendekatan yang dapat dipadukan dengan intervensi psikologis, tanpa mengabaikan latar belakang keyakinan dan kebutuhan masing-masing individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental generasi Z di tengah berbagai tekanan kehidupan pada era digital.

Berdasarkan pengalaman partisipan, spiritualitas tidak hanya dimaknai sebagai pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sumber makna hidup, harapan, ketenangan batin dan kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik, pekerjaan, maupun persoalan kehidupan sehari-hari. Melalui praktik spiritual seperti berdoa, refleksi diri, membaca kitab suci dan aktivitas keagamaan lainnya, partisipan mampu mengelola emosi, membangun ketahanan psikologis, serta memaknai pengalaman hidup secara lebih positif.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pengungkapan pengalaman spiritual generasi Z dalam konteks ruang sosial nonformal, yaitu *coffee shop*, sebagai lokus untuk memahami terbentuknya *religious coping*. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak mengkaji spiritualitas dalam lingkungan pendidikan atau komunitas keagamaan, penelitian ini menunjukkan bahwa ruang sosial sehari-hari juga dapat menjadi konteks yang mendukung refleksi diri dan pemaknaan hidup. Temuan ini memperkaya kajian psikologi agama dengan memperlihatkan hubungan antara spiritualitas, *religious coping* dan kesehatan mental melalui pengalaman hidup partisipan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif sedikit dan lokasi penelitian yang hanya berfokus pada pengunjung *coffee shop* di Surabaya sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada seluruh generasi Z. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam, memperluas konteks ruang sosial, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan spiritualitas dan kesehatan mental. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi agama dengan menunjukkan bahwa ruang sosial nonformal seperti *coffee shop* dapat menjadi konteks penting dalam pembentukan pengalaman spiritual dan mekanisme *religious coping* pada generasi Z.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan khususnya kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan doa, dan kasih sayang serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan untuk

menyempurnakan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak *coffee shop* dan informan yang telah memberi izin, akses, serta berbagai informasi dan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2023). *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Awalia, F., et al. (2025). Memahami Pola Perilaku Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Teknologi Dan Sains Modern*, 2(1), 18. <https://doi.org/https://doi.org/10.69930/jtsm.v2i1.251>
- Hafid, M., et al. (2026). Psikologi Lingkungan Religius. *Didaktik: Jurnal Ilmiah*, 12(2), 152. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.14487>
- Kaplan, R. et al. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Karim, R. I. (2020). *Kehidupan Beragama Generasi Z Dalam Era Digital (Studi Kasus Di Perumahan Purwokerto Indah (Purin) Kendal)* [Uin Walisongo Semarang]. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14080/1/Tesis_1703018054_RizkaIchsanulKarim.pdf
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry. <https://doi.org/https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Miles, el at. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Nawawi, M. I., et al. (2022). Analisis Pengaruh Penggunaan Kata Anjay terhadap Kondisi Psikis Generasi-Z. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 7(1), 26. <https://doi.org/DOIhttp://dx.doi.org/10.36722/sh.v%vi%i.827>
- Nurhasanah, S. (2025). *Analisis Konten Dakwah Dalam Membangun Kesadaran Generasi Z Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Akun Tiktok Shaila)* [Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro]. https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/11619/1/SITI_NURHASANAH_2104010017_KPI_2025.pdf
- Oldenburg, R. (1999). *The great good place: Cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community (3rd ed.)*. Marlowe & Company.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 715. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I. (2013). *No Title*. The Guilford Press. https://books.google.co.id/books?id=70jh701eZLgC&printsec=frontcover&hl=id&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Rizka Nur Hamidah, et al. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, Vol.2 No.1 (2021), 31, 2(1), 31. <https://doi.org/https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Scannell, L., & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>
- Suhantoro, et al. (2025). *Psikologis Agama Pada Remaja*. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ftlnEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA109&dq=KE+TIKA+AGAMA+MENJADI+RUANG+PEMULIHAN:+Analisis+Psikologi+Agama+Tentang+Peran+Spiritualitas+dalam+Mengatasi+Kesehatan+Mental+Generasi+Z+\(Studi+Kasus+Pada+Pengunjung+Coffee+Shop+di+Surabaya&ots=f-b5DxuM8W&sig=0oipwR7XTt9c6Kg7tqdrqxVJkY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ftlnEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA109&dq=KE+TIKA+AGAMA+MENJADI+RUANG+PEMULIHAN:+Analisis+Psikologi+Agama+Tentang+Peran+Spiritualitas+dalam+Mengatasi+Kesehatan+Mental+Generasi+Z+(Studi+Kasus+Pada+Pengunjung+Coffee+Shop+di+Surabaya&ots=f-b5DxuM8W&sig=0oipwR7XTt9c6Kg7tqdrqxVJkY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Thahir, F. A., et al. (2023). Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1(1), 228. <https://doi.org/https://doi.org/10.62281/JMA/v1i1.18>
- Wahdi, A. et al. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Main Report*. Center for Reproductive Health Universitas Gadjah Mada, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, & The University of Queensland. https://indonesia-nyc.org/uploads/files/I-NAMHS_Report.pdf