

Ruang Konselingku: Program Konseling Islami Interaktif Berbasis Media Sosial Sebagai Upaya Mitigasi Stres Akademik Pada Generasi Z

Nabilla Fatmawati Maulla¹, Eka Rahmawati², Lukman Fahmi³

^{1,2,3} UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 25 Oktober, 2024

Revised 30 Oktober, 2024

Accepted 20 Desember, 2024

Keyword:

Islamic Counseling

Social Media

Generation Z

Academic Stress

Digital Innovation

ABSTRACT

Generation Z faces various academic pressures that may lead to stress and have negative impacts on their mental and spiritual health. Generation Z's close engagement with social media can be utilized as an alternative medium for Islamic counseling services that are more accessible and relevant to their needs. This study aims to examine RuangKonselingku as an interactive Islamic counseling program based on social media, specifically Instagram, designed to help Generation Z mitigate academic stress. This research employs a qualitative approach with a descriptive design through a library research method. Data were obtained from various references, including books, journals, articles, and relevant scientific documents, particularly those published within the last ten years. The data collection instrument was documentation study, while data analysis was conducted using descriptive analysis techniques, including data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that RuangKonselingku is an innovative Islamic counseling service with significant potential in providing psychological and spiritual support for Generation Z by utilizing social media as an interactive medium. This program is considered capable of serving as a strategy for mitigating academic stress while strengthening religious values in addressing the challenges of modern education.



© 2024. The Authors. Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Lukman Fahmi

Email: lukmanfahmi@uinsa.ac.id

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental. Generasi Z, yang dikenal sebagai digital native, tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sarat dengan teknologi, khususnya media sosial. (Wibowo & Ayuningtyas, 2024) menyakan bahwa, “Generasi Z adalah kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka adalah generasi pertama yang benar-benar

tumbuh dengan teknologi digital sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari.” Sehingga generasi Z merupakan generasi khas yang membawa potensi besar dan pembaruan dalam kehidupan, sehingga memahami karakter dan perilakunya penting bagi individu, bisnis, dan pendidikan.

Dalam konteks pendidikan, tekanan akademik menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi generasi Z saat ini. Tuntutan untuk meraih prestasi, tekanan dari orang tua, persaingan antar teman sebaya, serta ekspektasi sosial yang tinggi sering kali memicu stres akademik. Stres ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mengganggu performa belajar, hubungan sosial, dan perkembangan emosional remaja. (Djoar & Anggarani, 2024) menyebutkan bahwa, “Stres akademik adalah suatu ketegangan yang dialami pelajar baik siswa maupun mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani.” Kondisi stress ini mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta tidak bertanggung jawab.

World Health Organization (WHO), prevalensi peristiwa stres sangatlah tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres, hal ini menjadikan stres sebagai salah satu penyakit yang berada di peringkat 4 dunia. Di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Barshel, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Djoar & Anggarani, 2024) dalam diagram tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir memperlihatkan bahwa sebagian besar generasi Z mengalami stres sedang, dengan persentase yang jauh lebih tinggi dibandingkan stres ringan maupun stres berat. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan persoalan serius yang perlu mendapat perhatian, mengingat dampaknya dapat mengganggu kesehatan mental sekaligus performa akademik pada generasi Z. Adapun hasil penelitiannya yaitu:

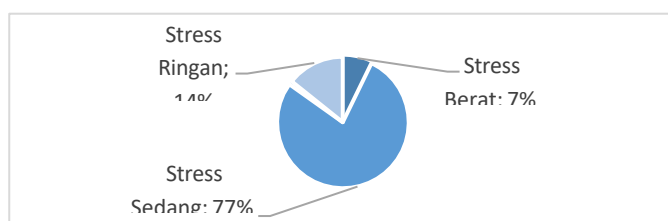


Diagram 1.1 Hasil Tingkat Stress Akademik (Sumber: Djoar and Anggarani 2024)

Menurut perspektif Islam, kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan manusia, yang menuntut keseimbangan antara akal, hati, dan spiritualitas. Oleh karena itu, konseling Islami hadir sebagai pendekatan yang menekankan nilai-nilai keimanan, ketakwaan, dan pemaknaan hidup dalam menghadapi masalah psikologis. Namun, tantangan utama saat ini adalah bagaimana konseling Islami dapat menjangkau Generasi Z yang cenderung lebih aktif di ruang digital daripada di ruang tatap muka konvensional. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

Artinya: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"* (QS. Ar-Ra'd: 28).

Menurut tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa Allah memberikan petunjuk bagi orang-orang yang hatinya tentram dengan tauhidullah dan mengingatNya, sehingga menjadi tenang dengannya. Ingatlah dengan ketaatan kepada Allah dan mengingatNya serta dengan pahala dariNya, hati menjadi tenang dan damai (Quraish Shihab, 2005).

Penegasan ini semakin diperkuat oleh sabda Rasulullah SAW: *"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu juga baik baginya."* (HR. Muslim). Hadis ini memberikan landasan bahwa kesejahteraan mental seorang muslim tidak hanya ditentukan oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh sikap hati dalam merespons berbagai situasi dengan sabar dan syukur.

Ayat tersebut menegaskan bahwa ketenangan batin dan kestabilan mental bersumber dari kedekatan spiritual kepada Allah. Namun, tantangan utama saat ini adalah bagaimana konseling Islami dapat menjangkau Generasi Z yang cenderung lebih aktif di ruang digital daripada di ruang tatap muka konvensional. Berangkat dari permasalahan tersebut, diperlukan suatu inovasi layanan konseling yang mampu mengintegrasikan pendekatan Islami dengan media yang dekat dengan keseharian Generasi Z. *RuangKonselingku* hadir sebagai program konseling Islami interaktif berbasis media sosial yang dirancang untuk memberikan dukungan psikologis sekaligus spiritual. Dengan demikian, *RuangKonselingku* diharapkan dapat menjadi alternatif efektif dalam menjawab kebutuhan konseling yang relevan dengan karakteristik dan gaya hidup Generasi Z.

Metode Penelitian

Penulisan artikel menggunakan jenis penelitian kualitatif, penelitian ini berupaya memahami pengalaman secara holistik yang diperoleh dari subjek penelitian yang berupa perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, dan melalui bahasa deskriptif dalam bentuk kata-kata dengan konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research dengan pendekatan deskriptif kualitatif. *Library research* adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Dimana pada metode ini peneliti menganalisis buku-buku dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang dibahas pada artikel ini, sehingga memperoleh bahan yang diinginkan untuk penelitian yang mendalam (Fadli, 2020).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa studi dokumentasi dengan menghimpun dan menganalisis dokumen yang merujuk pada barang-barang tertulis seperti buku, jurnal dan artikel yang berasal dari berbagai sumber referensi. Lembar dokumen yang diteliti sebagai instrumen penelitian mengandung uraian mengenai bagaimana program RuangKonselingku sebagai inovasi layanan konseling Islami interaktif berbasis media sosial yang dirancang untuk membantu Generasi Z dalam memitigasi stres akademik. Referensi pada artikel ini dipilih melalui *google scholar*, *e-journal*, artikel di internet dsb yang diterbitkan selama 10 tahun terakhir (Malahati et al., 2023).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang dilakukan dengan membaca dan memahami data teks secara detail, mengidentifikasi tema, kategori, dan konsep utama, mengkodekan data teks berdasarkan tema, kategori, dan konsep, menganalisis data teks untuk mengidentifikasi pola, makna, dan hubungan, menafsirkan temuan yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian data teks, menarik kesimpulan dan implikasi penelitian. Analisis dari penelitian ini berlangsung bersama dengan proses pengumpulan data, maupun dilakukan setelah data-data terkumpul. Adapun langkah-langkah dalam teknik analisis data menurut Matthew miles dan A. Michael Huberman, 2007 sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data: Menggali informasi dan data dari berbagai sumber referensi yaitu dengan analisis dokumen mengenai program RuangKonselingku sebagai inovasi layanan konseling Islami interaktif berbasis media sosial yang dirancang untuk membantu Generasi Z dalam memitigasi stres akademik

2. Reduksi Data: Menyederhanakan dan membuang yang tidak perlu data sedemikian rupa sehingga data tersebut dapat menghasilkan informasi yang bermakna dan memudahkan dalam penarikan kesimpulan.
3. Penyajian Data: Hasil dari pengorganisasian data yang disajikan secara sistematis dapat dibentuk dalam sebuah laporan. Bentuk penyajian laporan berupa deskriptif analitik dan logis yang mengarah pada kesimpulan.
4. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi: Penarikan kesimpulan menyangkut interpretasi peneliti, yaitu pengembangan makna dari data yang ditampilkan.

Pembahasan dan Diskusi

1. Implementasi dan Deskripsi Program RuangKonselingku

a. Deskripsi Program RuangKonselingku

Program “*Ruang Konselingku*” merupakan bentuk inovasi layanan konseling Islami interaktif yang diimplementasikan melalui media sosial Instagram sebagai sarana mitigasi stres akademik pada mahasiswa Generasi Z. Instagram dipilih sebagai medium utama karena memiliki karakteristik visual, interaktif, dan aksesibilitas tinggi, yang sesuai dengan kecenderungan penggunaan media digital oleh generasi ini.



Gambar 1.1 Tampilan Akun Instagram

Secara konseptual, program ini menempatkan Instagram bukan hanya sebagai media sosial untuk hiburan, melainkan sebagai platform layanan konseling berbasis teknologi digital. Akun @ruangkonselingku_ difungsikan untuk menyampaikan konten edukasi psikologis Islami, memberikan layanan konsultasi, serta membangun interaksi konseling melalui berbagai fitur seperti unggahan

(posting), siaran langsung (*live streaming*), pesan langsung (*direct message/DM*), *polling*, dan fitur tanya jawab (Q&A). Kehadiran tagline “*Konseling Online | Mari Berbagi Cerita dan Tumbuh Bersama*” menegaskan visi program sebagai ruang kebersamaan yang penuh empati, mendukung pertumbuhan spiritual, sekaligus menjaga kesehatan mental akademik berbasis nilai Islami.

b. Perancangan Akun Instagram

Akun @ruangkonselingku_ dirancang sebagai media konseling Islami berbasis Instagram dengan pendekatan yang menekankan aksesibilitas, interaktivitas, dan nuansa ketenangan emosional. Identitas visual akun ini ditampilkan melalui logo berbentuk rumah sederhana yang merepresentasikan filosofi “*ruang aman*” atau *safe space* bagi generasi Z untuk berbagi cerita tanpa rasa takut dihakimi. Pemilihan warna dominan pastel, putih, dan biru muda memberikan kesan lembut, ramah, serta menenangkan, yang sejalan dengan prinsip konseling Islami yang berlandaskan kasih sayang (*rahmah*) dan ketulusan (*ikhlas*). Dari sisi struktur konten, akun ini memiliki *highlight stories* yang terorganisasi dengan baik.



Gambar 1.2 *highlight stories*

Penjelasan :

- 1) Quis: interaksi ringan berbasis pertanyaan untuk melibatkan audiens.
- 2) QnA: wadah bagi pengikut untuk mengajukan pertanyaan terkait masalah pribadi maupun akademik.
- 3) Informasi Penting: pengumuman atau materi penting terkait konseling.
- 4) Jadwal: menampilkan agenda konseling, kegiatan, atau sesi diskusi interaktif. Jadwal layanan RuangKonselingku dirancang fleksibel agar sesuai dengan kebutuhan Generasi Z yang cenderung memiliki aktivitas padat. Konseling dilaksanakan secara daring melalui media sosial setiap hari Senin–Jumat pukul 08.00–21.00 WIB.

c. Jenis Konten yang Diposting

Program *RuangKonselingku* mengimplementasikan berbagai jenis konten yang relevan dengan kebutuhan generasi Z:

1) Infografis Edukatif



Gambar 1.3 Postingan Infografis Edukatif

Materi tersebut berupa tips praktis seperti “7 Tips Manajemen Waktu Efektif”, “Mitos vs Fakta tentang Stres Akademik”. Konten ini dikemas dengan desain visual sederhana, warna lembut, dan bahasa yang ringan sehingga mudah dipahami. Adapun nilai Islami dapat diintegrasikan, misalnya dengan menambahkan ayat Al-Qur’an (seperti QS. Al-Insyirah 94:6 tentang kesulitan dan kemudahan) atau hadis motivasi menuntut ilmu. Sehingga fungsi utama infografis adalah edukasi preventif, yaitu mencegah stres akademik sebelum menjadi masalah serius.

2) Video Singkat (Reels)



Gambar 1.4 Postingan Video Singkat (Reels)

Format video singkat digunakan karena sesuai dengan gaya konsumsi konten generasi Z yang cenderung cepat, visual, dan interaktif. Dalam unggahan diatas mengenai “Cara agar tidak (terlalu) stress saat belajar”, ditampilkan dalam suasana ruang belajar dengan musik ringan yang relatable. Konten ini dapat diperluas dengan menambahkan narasi Islami, misalnya doa sebelum belajar, dzikir penenang hati, atau kisah sahabat Rasulullah yang menghadapi kesulitan belajar/menulis. nFungsi utama reels adalah edukasi persuasif, yaitu menyampaikan solusi Islami dalam format hiburan singkat.

3) Sesi Interaktif (Instagram Live)

Meskipun belum tampak rutin dilakukan, akun ini berpotensi besar menyelenggarakan *live session*. Tema diskusi bisa melibatkan pakar psikologi Islami atau ustadz/ustadzah, dengan topik seperti: Membangun Resiliensi Diri,

Menemukan Ketenangan di Tengah Deadline Akademik. Fungsi utama live session adalah edukasi dialogis, di mana pengikut bisa berdiskusi, bertanya, dan mendapatkan jawaban *real-time*.

4) Fitur Q&A dan Polling



Gambar 1.5 Fitur Q&A dan Polling

Instagram menyediakan fitur interaktif seperti *question box* dan *polling*. RuangKonselingku dapat memanfaatkannya untuk menggali isu dominan yang dialami pengikut, seperti rasa cemas sebelum ujian, kesulitan mengatur waktu, atau perasaan kesepian. Dengan prinsip Islami *istimâ'* (mendengar), program ini menunjukkan bahwa setiap masalah pengikut penting dan layak didengarkan. Fungsi utamanya adalah edukasi partisipatif, di mana konseling Islami tidak hanya satu arah, tetapi melibatkan audiens secara aktif.

2. Efektivitas Program dalam Mitigasi Stres Akademik

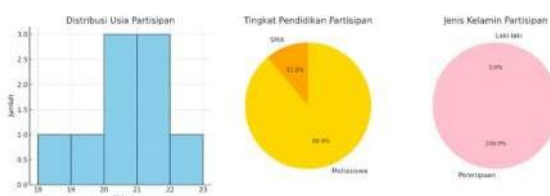


Diagram 1.2 Analisis Data Kuantitatif

Berdasarkan data kuantitatif, terdapat sembilan partisipan yang mengikuti program *Ruang Konselingku*, dengan mayoritas adalah mahasiswa perempuan berusia 20–21 tahun (88,9%), sementara sisanya berasal dari jenjang SMA. Distribusi ini menunjukkan bahwa audiens awal program memang sesuai dengan target, yaitu Generasi Z yang sedang berada pada fase perkuliahan masa di mana tekanan akademik dan emosional cenderung tinggi. Fakta bahwa seluruh partisipan awal adalah perempuan (100%) juga mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan lebih terbuka

terhadap layanan konseling daring, sekaligus memperlihatkan adanya kebutuhan nyata akan wadah konseling Islami interaktif yang mudah diakses melalui media sosial.

Selanjutnya, data kualitatif berupa testimoni partisipan memperkuat temuan kuantitatif ini. Salah satu partisipan menyampaikan bahwa *“Setelah mencoba sesi konsultasi di RuangKonselingku, saya merasa lebih lega karena ada tempat untuk bercerita. Rasanya lebih ringan dan saya jadi termotivasi untuk kembali fokus pada kuliah.”* Testimoni ini menunjukkan adanya kelegaan emosional, motivasi baru, serta penguatan spiritual yang dirasakan setelah mengikuti program. Walaupun program masih dalam tahap awal dengan jumlah responden terbatas, kombinasi antara data kuantitatif dan kualitatif ini memberikan legitimasi bahwa *Ruang Konselingku* efektif sebagai upaya mitigasi stres akademik. Integrasi pendekatan Islami dengan media sosial menjadikannya strategi yang relevan, fleksibel, serta kontekstual dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa Generasi Z.

Dengan demikian, efektivitas program *Ruang Konselingku* dapat ditegaskan melalui kombinasi data kuantitatif dan kualitatif yang saling melengkapi. Data kuantitatif menunjukkan bahwa program berhasil menjangkau kelompok sasaran utama, yaitu mahasiswa Generasi Z yang rentan terhadap stres akademik, sedangkan data kualitatif menegaskan adanya perubahan positif berupa ketenangan emosional, peningkatan motivasi belajar, serta penguatan spiritual Islami. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan konseling Islami berbasis media sosial bukan hanya relevan dengan karakteristik generasi digital, tetapi juga mampu menjadi strategi mitigasi stres akademik yang efektif, inklusif, dan berpotensi dikembangkan lebih luas di masa depan.

3. Faktor Penentu Keberhasilan Program

a. Relevansi Konten

Keberhasilan suatu program konseling berbasis media sosial sangat ditentukan oleh sejauh mana kontennya mampu menjawab kebutuhan dan keresahan audiens. RuangKonselingku hadir dengan konten yang erat kaitannya dengan dinamika kehidupan generasi Z, yang dikenal sebagai generasi digital dengan tingkat paparan informasi sangat tinggi. Tantangan seperti *quarter-life crisis*, kecemasan akan masa depan, tekanan akademik, hingga ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosial menjadi isu yang sering muncul dalam keseharian mereka. Konten yang disajikan di RuangKonselingku dikemas secara sederhana, visual menarik, dan mudah dipahami, sehingga menumbuhkan rasa kedekatan antara pengguna dengan materi yang disampaikan. Ketika konten dirasa *relatable*, pengguna akan lebih mudah

menerima pesan, merefleksikannya dalam kehidupan, bahkan membagikannya kembali. Hal ini menciptakan efek ganda, di mana program tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga sarana untuk membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental akademik.

b. Pendekatan Islami yang Aplikatif

Salah satu kekhasan RuangKonselingku terletak pada integrasi nilai-nilai Islam yang disampaikan secara aplikatif. Alih-alih berhenti pada level teoretis, ajaran Islam dibingkai sebagai solusi nyata dalam mengelola stres akademik. Misalnya, konsep ikhtiar dipahami sebagai dasar motivasi untuk terus berjuang dengan konsisten, meski menghadapi kegagalan berulang. Nilai sabar diposisikan sebagai kemampuan menghadapi proses belajar yang panjang, penuh hambatan, namun tetap produktif. Sementara itu, tawakal dimaknai bukan sekadar menyerahkan hasil pada Allah, tetapi juga menumbuhkan rasa lega setelah berusaha maksimal dalam menghadapi ujian. Penyampaian yang kontekstual, dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari mahasiswa, menjadikan nilai Islami terasa lebih dekat, bukan sesuatu yang abstrak. Inilah yang membuat program ini tidak hanya mengedukasi secara psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual, sehingga tercipta keseimbangan antara kesehatan mental dan ketenangan hati.

c. Interaksi Dua Arah

Berbeda dari platform edukasi satu arah, RuangKonselingku menempatkan interaksi sebagai inti dalam membangun ikatan dengan audiens. Melalui fitur QnA, kuis, polling, serta sesi Instagram Live, pengguna tidak hanya menjadi penerima pesan pasif, tetapi juga berperan aktif dalam menentukan jalannya diskusi. Keterlibatan ini membuat mereka merasa didengarkan, dihargai, dan diterima, sehingga menumbuhkan rasa aman dalam berbagi pengalaman. Lebih jauh, interaksi ini melahirkan semacam komunitas kecil yang saling mendukung. Mahasiswa yang merasa tertekan dapat menemukan teman senasib, mendapatkan motivasi dari konselor, bahkan terinspirasi dari kisah pengguna lain. Dengan kata lain, RuangKonselingku berfungsi bukan hanya sebagai program konseling, tetapi juga sebagai wadah untuk *peer support* yang sehat, Islami, dan inklusif.

4. Analisis SWOT Program RuangKonselingku

Analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) adalah kerangka kerja strategis yang digunakan untuk mengevaluasi posisi kompetitif suatu

program. Analisis ini mengidentifikasi faktor-faktor internal (kekuatan dan kelemahan) serta faktor-faktor eksternal (peluang dan ancaman) yang memengaruhi keberhasilan program. Dalam konteks ini, analisis SWOT digunakan untuk mengkaji Program RuangKonselingku, sebuah inisiatif konseling yang berbasis media sosial.

<i>Strengths (Kekuatan)</i>	<i>Weaknesses (Kelemahan)</i>
• Aksesibilitas gratis: Bisa diakses kapan saja dan di mana saja, sesuai kebutuhan Gen Z. • Interaktif dan relatable: Memanfaatkan DM dan <i>live</i> Instagram untuk komunikasi personal. • Integrasi Islami: Memberikan dukungan psikologis sekaligus spiritual. • Anonimitas: Pengguna lebih berani berbagi cerita tanpa takut atau malu.	• Keterbatasan layanan professional: Tidak bisa menggantikan terapi psikologis mendalam. • Privasi & keamanan data: Masih bergantung pada platform Instagram. • Ketergantungan platform: Perubahan algoritma bisa mengurangi jangkauan.
<i>Opportunities (Peluang)</i>	<i>Threats (Ancaman)</i>
• Tingginya kebutuhan pasar: Kesadaran Gen Z terhadap kesehatan mental terus meningkat. • Kolaborasi strategis: Dengan lembaga pendidikan, psikologi, atau tokoh publik.	• Kompetisi: Banyak akun serupa yang juga menawarkan konseling Islami maupun umum.
• Pengembangan fitur baru: Webinar, grup diskusi, atau layanan premium. • Monetisasi berkelanjutan: Melalui donasi, konten berbayar, atau merchandise Islami.	• Informasi tidak akurat: Risiko penyebaran info yang membingungkan atau berbahaya. • Regulasi: Kebijakan baru pemerintah atau media sosial bisa membatasi konten.

Tabel 1.1 Analisis SWOT Program RuangKonselingku

Analisis SWOT pada program RuangKonselingku memperlihatkan bahwa kekuatan utama terletak pada aksesibilitas layanan yang gratis, mudah dijangkau kapan saja dan di mana saja, serta dekat dengan keseharian Gen Z melalui penggunaan media sosial. Pendekatan interaktif seperti *direct message* (DM) dan *live Instagram* memungkinkan komunikasi yang lebih personal. Ditambah dengan integrasi nilai Islami sebagai landasan konten, program ini tidak hanya memberikan dukungan psikologis tetapi juga spiritual, sehingga pengguna merasa lebih tenang dan termotivasi.

Di sisi kelemahan, program ini memiliki keterbatasan dalam memberikan layanan profesional mendalam sehingga tidak bisa menggantikan terapi psikologis

klinis. Tantangan lain adalah isu privasi dan keamanan data yang belum sepenuhnya terjamin di platform Instagram, serta ketergantungan pada algoritma media sosial yang dapat memengaruhi jangkauan konten.

Kesadaran Gen Z terhadap pentingnya kesehatan mental yang terus meningkat menjadi pasar potensial yang luas. Program ini berpeluang menjalin kolaborasi strategis dengan lembaga pendidikan, psikologi, maupun tokoh publik untuk memperluas jangkauan dan kredibilitas. Pengembangan fitur baru seperti webinar, grup diskusi, atau layanan premium dapat meningkatkan kualitas layanan, sementara monetisasi berkelanjutan melalui donasi, konten berbayar, atau merchandise Islami bisa mendukung keberlangsungan program. Namun, potensi ancaman eksternal seperti kompetisi dari akun serupa, risiko penyebaran informasi tidak akurat, regulasi baru media sosial, serta stigma masyarakat terhadap konseling tetap perlu diantisipasi secara serius.

Kesimpulan

Generasi Z yang rentan terhadap tekanan akademik membutuhkan dukungan yang sesuai dengan gaya hidup digital mereka. Kehadiran RuangKonselingku sebagai program konseling Islami berbasis Instagram menjadi inovasi strategis karena menghadirkan layanan yang mudah diakses, interaktif, serta bernuansa religius. Meski masih memiliki keterbatasan, program ini menawarkan peluang besar untuk berkembang melalui kolaborasi dan pengembangan fitur. Dengan demikian, RuangKonselingku berpotensi menjadi sarana efektif dalam mitigasi stres akademik sekaligus memperkuat nilai spiritual Generasi Z di era pendidikan modern. Lebih jauh, program ini juga dapat menjadi model layanan konseling Islami yang adaptif terhadap perkembangan teknologi. Dengan keberlanjutan dan pengelolaan yang baik, RuangKonselingku bisa memberikan dampak nyata bagi kesejahteraan mental dan spiritual generasi muda.

Daftar Pustaka

Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Stud. *Jurnal Agromedicine*, 6(Juni), 63–67.

- Aziz, M. I., Amarta, D. B., Anggraini, S. D. A., & Mar'atus, A. M. (2024). Pendekatan Konseling Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 219–232. <https://doi.org/10.24952/bki.v6i2.14042>
- Barselii, Mufadhal; Ifdil, Ifdil; Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Barshel, M. (2017). Konsep Stress Akademik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(1), 144. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fadli, M. R. (2020). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Medan, Restu Printing Indonesia*, Hal.57, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v2i11>.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9838–9848.
- Ismail, I. H. (2016). Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 2(1), 90–104. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v2i1.268>
- Lubis, S. A. (2015). *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren*. Citapustaka Media Perintis.
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24257>
- Malahati, F., B. A. U., Jannati, P., Qathrunnada, Q., & Shaleh, S. (2023). Kualitatif : Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>

- Nugraheni, mambruri, S. (2018). Efektivitas Membaca Al- Qur ' An Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 223. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>
- Wibowo, W., & Ayuningtyas, F. (2024). Generasi Z sebagai Konsumen Masa Depan: Karakteristik, Preferensi, dan Tantangan Baru. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 5(2), 90–99. <https://doi.org/10.32897/buanakomunikasi.2024.5.2.3937>
- Shihab, Quraish. “*Tafsir Al-Misbah*.” (Jakarta: Lentera Hati, 2005) Cet. Ke-4. Jilid VIII