

## “Menyikapi Masalah Insecure Dan Overthining Dalam Pandangan Quran Dan Sunnah”

Dewasa ini, marak terjadi masalah mental pada gen Z, terutama dalam perasaan *insecure* (perasaan rendah diri atau kurang percaya diri) dan kecenderungan untuk *overthinking* (memikirkan segala sesuatu secara berlebihan). Perasaan insecure yang terjadi kebanyakan adalah insecure dalam fisik, pencapaian, hubungan, dan lain sebagainya. Sehingga dari perasaan tersebut timbul kecenderungan untuk *overthinking*, seperti “Kenapa dia seperti itu sedangkan saya tidak”, “Apakah Tuhan tidak adil”, dan lain sebagainya.

*Insecure* dan *overthinking* seringkali dipicu oleh mudahnya akses dunia maya yang dimana kita semua dapat melihat semua pencapaian dan apa saja yang dilakukan oleh orang lain dengan sangat mudah sehingga kita sering terdistraksi oleh semua yang kita lihat disana. Tingginya tekanan dan tuntutan sosial lingkungan zaman sekarang, baik lingkungan kerja, masyarakat, dan bahkan keluarga juga masih menjadi momok bagi kesehatan mental gen Z. Oleh karena itu, tak sedikit orang, terutama dari golongan gen Z, yang mencari solusi untuk mengatasi isu-isu tersebut, misalnya dengan terapi mental, konseling, dan lain sebagainya.

Namun, sebagai umat Muslim, kita juga memiliki sumber ajaran yang sangat kaya dan relevan untuk mengatasi masalah insecure dan overthinking tersebut, yakni Al-Quran dan Sunnah, yang disana terdapat banyak nilai dan ajaran yang bermanfaat untuk memperkuat keyakinan diri, meningkatkan kesehatan mental, mengatasi kecenderungan overthinking, dan pada akhirnya bisa mengubah insecure menjadi bersyukur.

Oleh karena itu, Karya tulis ini bertujuan untuk meneliti dan menggali nilai-nilai dan ajaran yang terdapat dalam Al-Quran dan Sunnah yang dapat digunakan sebagai panduan dan pegangan dalam mengatasi masalah insecure dan overthinking pada gen Z. Hal ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pemuda muslim dan menghadirkan alternatif solusi dari sumber yang berbeda dengan pendekatan psikologi modern.