



KONSEP PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA GEN-Z: SOLUSI QUR'ANI SERTA AKTUALISASI DI MEDIA SOSIAL

M Zakian Ifada¹, Firdaus², Maimun Muzaka³, Lutfah Mukaromah⁴, Santi⁵

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

¹muhammadzakianifada@gmail.com | ²firdausalmanar@gmail.com | ³maimunmuzaka9@gmail.com |

⁴lutfahmukaromah0@gmail.com | ⁵santimbsalmanar@gmail.com

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z semakin mengkhawatirkan akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial. Gejala seperti kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi sering dipicu oleh fenomena digital seperti FoMO, perbandingan sosial, dan perundungan siber. Tulisan ini mengambil posisi dalam diskursus integrasi spiritual-psikologis dengan menawarkan solusi berbasis Al-Qur'an terhadap gangguan mental tersebut. Menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dan metode studi kepustakaan, artikel ini menganalisis bentuk dan penyebab gangguan mental pada Gen-Z serta menyajikan nilai-nilai spiritual Qur'ani seperti dzikir, tawakkal, dan qana'ah sebagai media penyembuhan jiwa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai ini, jika diaktualisasikan melalui konten media sosial, mampu menciptakan ruang digital yang menenangkan dan membangun identitas positif. Media sosial pun dapat menjadi sarana dakwah spiritual dan penyembuhan mental apabila dimanfaatkan secara bijak. Kesimpulannya, integrasi antara spiritualitas Qur'ani dan literasi digital adalah solusi strategis dalam mengatasi krisis psikologis Gen-Z. Artikel ini memberikan kontribusi berupa model spiritual yang aplikatif dan kontekstual untuk meningkatkan kesehatan mental generasi muda di era digital.

Abstract

Mental health issues among Generation Z have become increasingly alarming due to their high engagement with social media. Symptoms such as anxiety, stress, and emotional instability are commonly triggered by digital phenomena like Fear of Missing Out (FoMO), social comparison, and cyberbullying. This article positions itself within the discourse of spiritual-psychological integration by offering a Qur'anic-based solution to these psychological problems. Using a qualitative-descriptive approach and library research method, this study analyzes the types and causes of mental disorders among Gen-Z and presents Qur'anic spiritual values such as *dzikir*, *tawakkal*, and *qana'ah* as healing tools. The findings show that these values, when integrated into social media content, can foster a calming digital space and build a positive identity for youth. Moreover, digital platforms can transform into a field for spiritual da'wah and mental healing if used wisely. In conclusion, combining Qur'anic spirituality with digital literacy is a strategic step in addressing Gen-Z's psychological struggles. This research contributes by presenting a practical and contextual spiritual model to improve youth mental health in the digital era.

Keywords: Gen-Z, Mental Health, Social Media, Qur'anic, Digital Da'wah

A. PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental telah menjadi sorotan utama dikalangan generasi Z. Kelompok usia muda ini secara terbuka menyuarakan keresahan mereka terhadap berbagai tekanan psikologis yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan, stres berlebih, rasa tertekan, hingga gejala depresi

*Corresponding author

menjadi bagian dari dinamika mental yang kerap mereka hadapi (Zaman, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental bukan lagi isu tersembunyi, melainkan realitas nyata yang dialami oleh sebagian besar generasi muda. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan (Indonesia, 2024).

Hasil survei nasional I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) pada tahun 2022 mencatat bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan satu dari dua puluh remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Survei ini melibatkan remaja berusia 10 hingga 17 tahun dan menggunakan panduan resmi *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5) dalam proses diagnosis. Gangguan yang paling banyak ditemukan adalah gangguan kecemasan (anxiety disorder). Jika dikalkulasikan secara angka, data ini mewakili sekitar 15,5 juta remaja dengan masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja dengan gangguan mental klinis di seluruh Indonesia (Gloriobarus, 2022). Senada dengan temuan ini, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10 hingga 19 tahun menghadapi gangguan kesehatan mental. Kelompok usia produktif, terutama Generasi Z, menjadi populasi yang paling terdampak. (World Health Organization, 2024).

Secara sosial, Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital dan media sosial. Aktivitas keseharian mereka hampir seluruhnya terkoneksi dengan dunia maya, baik dalam konteks hiburan, pembelajaran, maupun interaksi sosial (Nurlaila, Aini, Setyawati, & Laksana, 2024). Sebagai digital natives, mereka memiliki karakteristik yang khas terbiasa dengan perubahan cepat, mampu beradaptasi dengan teknologi terbaru (Ekasani & Kuswinarno, 2024). Namun, di balik segala kemudahan dan keterhubungan digital tersebut, Generasi Z juga menghadapi tekanan psikologis yang tidak ringan. Ketergantungan pada validasi dari media sosial, dorongan untuk selalu mengikuti tren, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya menimbulkan beban mental tersendiri. Berbagai ekspektasi yang terus meningkat pun turut memicu munculnya gejala-gejala psikologis (Triastuti, Nurfauziah, & Noviyanti, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menguatkan fenomena tersebut. Studi yang dilakukan Afifah & Kuntari, (2025) mengungkapkan bahwa Gen-Z menggunakan media sosial untuk membentuk identitas sosial, mengekspresikan diri, dan berpartisipasi dalam tren, namun hal ini juga menciptakan tekanan dan ketidakstabilan emosional. Selain itu, studi terkait juga dilakukan oleh Apriyanti et al., (2024) menambahkan bahwa interaksi di media sosial cenderung dangkal dan dapat menurunkan kualitas hubungan sosial serta empati, bahkan menimbulkan kecemasan dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Sementara itu, Studi Pebriani et al., (2025) menyoroti bahwa tekanan mengikuti tren (FOMO), konten viral, dan ketergantungan terhadap media sosial menjadi penyebab utama kecemasan remaja, yang berdampak pada produktivitas dan kualitas tidur. Studi Permadi, (2022) juga menemukan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial remaja, semakin lama durasi mereka menggunakan media sosial, menunjukkan adanya siklus ketergantungan yang memperparah kondisi psikologis.

Dari fakta-fakta tersebut, terlihat bahwa media sosial bukan hanya ruang komunikasi, tetapi juga menjadi lahan subur bagi krisis psikologis yang kompleks. Namun demikian, penting untuk dicari pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat terapeutik klinis, tetapi juga menawarkan pendekatan spiritual. Dalam hal ini, Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam, menyimpan berbagai petunjuk tentang ketenangan jiwa, pengendalian emosi, serta harapan hidup yang

seimbang secara ruhani. Bahkan, media sosial yang selama ini dianggap sebagai pemicu gangguan, dapat dikembangkan sebagai media aktualisasi solusi Qur'ani, jika dikelola secara bijak dan strategis.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini berangkat dari kegelisahan terhadap maraknya gangguan psikologis yang dialami Generasi Z di tengah derasnya arus digitalisasi. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai bentuk dan jenis gangguan yang umum terjadi, serta faktor-faktor penyebab yang mendasarinya, khususnya dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial. Dalam konteks ini, menjadi penting untuk menelaah bagaimana Al-Qur'an memandang permasalahan tersebut dan menawarkan solusi yang bersifat spiritual maupun aplikatif. Lebih lanjut, penelitian ini juga mempertanyakan bagaimana solusi Qur'ani tersebut dapat diaktualisasikan melalui media sosial, agar menjadi sarana yang mendorong tumbuhnya budaya positif, bukan justru memperparah krisis mental yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai persoalan psikologis yang tengah dihadapi oleh Generasi Z di era dominasi media sosial. Fokus kajian ini mencakup deskripsi bentuk permasalahan psikologis yang banyak muncul dalam keseharian Gen-Z, serta analisis mendalam terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Lebih lanjut, penelitian ini juga mengkaji bagaimana Al-Qur'an memandang permasalahan psikologis yang dialami manusia dan menawarkan solusi spiritual yang relevan. Tidak hanya berhenti pada tataran konseptual, studi ini juga mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Qur'ani tersebut dapat diaktualisasikan melalui media sosial, menjadikannya sebagai ruang dakwah dan healing digital sehingga dapat menciptakan good vibes bagi generasi-Z.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kualitatif-deskriptif* dengan metode *studi kepustakaan (library research)* untuk menggali fenomena psikologis Gen Z, solusi Qur'ani, serta aktualisasinya di media sosial. Data primer berasal dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan pengendalian emosi. Data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, laporan survei, artikel, serta konten media sosial bertema healing dan dakwah digital (Abdussamad Z, 2021).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi literatur dan observasi digital (netnografi). Data dianalisis dengan *content analysis* dan *analisis tematik*, yakni mengelompokkan permasalahan psikologis, mencocokkannya dengan ayat Al-Qur'an melalui tafsir kontekstual, serta mengkaji bentuk penyampaian nilai-nilai Qur'ani dalam konten digital. Validitas data dijaga melalui *triangulasi sumber* dan *logika deduktif-induktif* agar hasilnya relevan dan aplikatif dalam konteks kehidupan digital Gen Z.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Permasalahan Psikologis pada Gen-Z

Generasi Z atau Gen-Z adalah kelompok usia muda yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial, khususnya Instagram, TikTok, dan platform sejenis. Generasi ini memiliki kecenderungan tinggi dalam menggunakan media sosial sebagai ruang ekspresi diri dan komunikasi. Namun, kemudahan ini juga membawa konsekuensi serius, terutama dalam hal psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa banyak individu Gen-Z mengalami penurunan harga diri, gangguan kecemasan, hingga stres sebagai akibat dari paparan konten di media sosial yang bersifat menuntut pencitraan diri, perbandingan sosial, serta tekanan untuk mengikuti standar kecantikan dan pencapaian tertentu. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan hingga sedang, yang dipicu oleh persepsi terhadap standar sosial yang muncul di media sosial (Triastuti et al., 2025). Hal ini diperkuat oleh temuan dari sebuah

penelitian yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berbanding lurus dengan tingkat kecemasan dan depresi ringan yang dialami oleh Gen-Z, terutama jika penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan kontrol diri dan refleksi spiritual (Haniifah et al., 2025).

Di sisi lain, berbagai bentuk gangguan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial secara intensif semakin kompleks dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan Gen-Z. Salah satu fenomena yang paling umum adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari tren, aktivitas, atau pencapaian orang lain yang ditampilkan di media sosial. FOMO memicu perilaku kompulsif untuk terus memeriksa notifikasi, membuka platform digital berulang kali, serta merasa tertekan untuk selalu terlihat aktif dan mengikuti perkembangan terbaru. Dalam jangka panjang, FOMO dapat menyebabkan kecemasan berlebih, insomnia, serta ketidakmampuan untuk menikmati momen saat ini karena fokus pikiran terus-menerus tertuju pada apa yang dilakukan orang lain (Chakrabarti, 2024). Selain itu, cyberbullying atau perundungan digital juga menjadi salah satu bentuk kekerasan psikologis yang paling merusak di kalangan Gen-Z. Komentar bernada merendahkan, hinaan, penyebaran kebencian, atau bahkan doxing (menyebarkan informasi pribadi tanpa izin) dapat menyebabkan rasa malu, kehilangan harga diri, bahkan depresi berat. Beberapa korban cyberbullying mengalami penarikan diri dari lingkungan sosial, prestasi akademik menurun, dan dalam kasus ekstrem, berujung pada pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri (Hardiyanto, Iriansyah, & Pudjiastuti, 2024).

Gangguan lainnya yang turut menghantui Gen-Z adalah social anxiety, yakni kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan untuk tampil sempurna dan diterima di dunia maya. Banyak remaja merasa cemas, takut dinilai, atau bahkan enggan memposting sesuatu karena khawatir tidak mendapatkan jumlah like yang cukup atau menerima komentar negatif. Ketergantungan terhadap validasi eksternal ini tidak hanya melemahkan rasa percaya diri, tetapi juga berdampak pada kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata. Akibatnya, mereka menjadi lebih tertutup, mudah merasa canggung dalam interaksi langsung, dan lebih memilih bersembunyi di balik layar (Lyngdoh, El-Manstrly, & Jeessa, 2023). Tak kalah serius adalah body image issues, atau masalah citra tubuh, yang semakin meningkat seiring maraknya konten bertema tubuh ideal, standar kecantikan tidak realistis, dan penggunaan filter digital di media sosial. Gen-Z yang terus-menerus terpapar oleh penampilan fisik yang sempurna dari influencer atau selebritas digital kerap merasa tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri. Hal ini dapat memicu gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia, penurunan rasa percaya diri, hingga munculnya keinginan untuk melakukan prosedur kosmetik di usia muda. Kondisi ini juga berdampak pada kesehatan emosional mereka, karena penilaian diri menjadi sangat bergantung pada penampilan fisik semata (Merino et al., 2024).

Keempat masalah di atas menjadi tantangan serius dalam menjaga kesehatan mental Gen-Z. Jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat baik dari sisi psikologis, edukatif, maupun spiritual maka gangguan-gangguan tersebut dapat menghambat perkembangan emosional, sosial, bahkan akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran kritis dalam penggunaan media sosial, memperkuat kontrol diri, dan memperluas ruang refleksi diri agar Gen-Z dapat lebih sehat secara mental dan seimbang dalam menghadapi tekanan dunia digital.

2. Dampak Gangguan Psikologis pada Gen-Z

Seiring pesatnya perkembangan era digital, media sosial telah menjadi elemen penting dalam kehidupan Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Platform-platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga berperan dalam membentuk pola pikir, sikap, serta cara mereka

berinteraksi secara sosial (Pohan & Novien Rialdy, 2024). Pada rentang usia 15-30 tahun, individu dihadapkan pada berbagai tantangan hidup seperti penentuan karier, hubungan sosial, dan ekspektasi dari lingkungan. Situasi ini sering kali memunculkan ketidakpastian, kecemasan, dan bahkan krisis identitas, terutama ketika harapan dan impian tentang masa depan tidak selaras dengan realitas yang dihadapi (Soraya & Puspitasari, 2025). Dengan edukasi yang tepat serta pengawasan yang memadai, media sosial memiliki potensi besar sebagai sarana positif dalam pembentukan karakter generasi Z. Namun, jika digunakan tanpa kendali, media sosial dapat membawa dampak negatif yang signifikan.

Dalam penelitian Panggabean & Brahmana (2021), menjelaskan Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis Generasi Z, terutama yang aktif menggunakan media sosial. Sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital, Gen-Z memiliki keterikatan yang tinggi terhadap dunia maya, sehingga rentan mengalami FoMO ketakutan akan tertinggal dari informasi, tren, atau aktivitas sosial. Kondisi ini memunculkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan sosial, stres, frustrasi, bahkan kelelahan mental akibat dorongan untuk terus memantau aktivitas orang lain. Salah satu dampak nyata dari FoMO adalah perilaku phubbing, yaitu kecenderungan untuk mengabaikan orang sekitar demi fokus pada smartphone. Gen-Z yang mengalami FoMO tinggi sering kali merasa cemas dan takut diabaikan jika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya, sehingga mereka terus menerus mengecek media sosial bahkan saat berinteraksi sosial secara langsung. FoMO memiliki hubungan negatif dengan tingkat harga diri, di mana individu yang memiliki harga diri rendah cenderung lebih rentan mengalami FoMO karena merasa kurang dihargai atau tidak mampu menyaingi keberhasilan orang lain. Selain itu, FoMO juga berperan dalam menurunkan tingkat kepuasan hidup pada remaja. Remaja yang merasa hidupnya kurang memuaskan akan lebih mudah merasa ketinggalan dan tidak bahagia saat melihat kesuksesan atau pencapaian orang lain di media sosial.

Kemudian, dalam penelitian Naslund et al. (2020), menyatkan penggunaan media sosial berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis generasi Z, terutama dalam hal meningkatnya risiko gangguan mental. Kalangan remaja dan dewasa muda yang mengakses media sosial secara berlebihan, khususnya ketika menggunakan banyak platform sekaligus, cenderung lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Selain itu, media sosial turut mendorong munculnya tekanan sosial melalui aktivitas membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri atau merasa terasing, terutama jika mereka mengalami penolakan atau tidak mendapatkan respons di dunia maya. Salah satu dampak serius lainnya adalah meningkatnya kasus perundungan siber (*cyberbullying*), yang secara signifikan berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan, terutama pada remaja perempuan yang sering menjadi korban. Penggunaan media sosial juga berdampak pada aspek kehidupan sehari-hari, seperti kekhawatiran terhadap privasi, potensi gangguan dalam hubungan interpersonal, serta rasa takut akan penilaian negatif dan stigma sosial.

Penelitian Zaidhan et al. (2023), menjelaskan terkait gangguan psikologis berupa social anxiety atau kecemasan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap Gen-Z, khususnya mahasiswa pengguna media sosial secara aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 63,5% mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang, sementara 9,6% lainnya berada pada tingkat tinggi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial lebih cenderung merasa aman dan nyaman berinteraksi melalui platform digital seperti Instagram. Di sana, mereka memiliki kendali untuk mengatur citra diri dan mendapatkan validasi sosial melalui jumlah "likes" dan komentar. Namun, kondisi ini justru menimbulkan tekanan tersendiri ketika harapan terhadap respons sosial tidak terpenuhi, yang dapat memicu rasa cemas, kecenderungan membandingkan diri dengan orang

lain, serta ketergantungan terhadap pengakuan digital. Kecemasan sosial yang tinggi juga berdampak negatif terhadap kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan risiko kesepian, stres, hingga depresi. Meskipun lama penggunaan Instagram tidak terbukti secara signifikan memengaruhi tingkat kecemasan sosial, kecenderungan untuk menjadikan media sosial sebagai pelarian dari tekanan sosial tetap menjadi karakteristik umum pada individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

Selain itu, dalam penelitian Wandira & Agusdianita (2024), dijelaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap pembentukan karakter generasi Z, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, media sosial memberikan ruang untuk menyalurkan kreativitas, membangun jejaring sosial, dan memperoleh akses informasi edukatif. Namun di sisi lain, media sosial juga turut berkontribusi terhadap tekanan psikologis, khususnya dalam hal pencitraan diri. Paparan konstan terhadap figur-figur dengan tubuh ideal, kulit mulus, serta gaya hidup yang tampak sempurna dapat memicu perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri. Akibatnya, banyak individu merasa perlu menyesuaikan penampilan mereka agar sesuai dengan standar tersebut, meskipun hal itu bertentangan dengan kondisi fisik atau kenyataan pribadi mereka. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh seringkali menimbulkan tekanan psikologis berupa rendahnya harga diri, kecemasan sosial, dan bahkan gangguan makan seperti anorexia nervosa atau bulimia nervosa. Beberapa individu juga mengalami dismorfia tubuh, yaitu gangguan persepsi di mana seseorang meyakini bahwa ada kekurangan besar pada tubuhnya padahal secara objektif tidak demikian. Ketergantungan terhadap validasi eksternal melalui jumlah likes, comments, dan followers memperparah kondisi ini, karena penilaian diri menjadi sangat bergantung pada respons digital, bukan pada penerimaan diri yang sehat.

3. Pandangan Al-Qur'an terhadap Permasalahan Psikologis dan Solusi

Fenomena gangguan psikologis seperti *fear of missing out* (FOMO), kesepian, kecemasan, overthinking, dan depresi ringan semakin banyak dialami oleh Gen-Z di era digital. Masalah ini tidak bisa dilepaskan dari pengaruh kuat media sosial yang mendominasi kehidupan mereka sehari-hari. Umumnya, pendekatan penyembuhan lebih banyak mengandalkan bantuan psikolog atau psikiater. Namun, sesungguhnya Islam melalui Al-Qur'an juga menawarkan alternatif solusi yang menyentuh aspek yang lebih dalam: hati dan pikiran. Al-Qur'an bukan sekadar kitab suci, tetapi juga menjadi panduan dalam menata batin, mengelola emosi, dan membimbing manusia agar tetap tenang di tengah tekanan hidup. Nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an membantu seseorang untuk memahami makna hidup, mencegah putus asa, serta menenangkan hati saat dilanda stres dan kecemasan (Nurusshobah & Fitra, 2025).

Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan semacam ini sejatinya bersumber dari keterputusan manusia dengan dimensi spiritualnya. Allah swt. telah menyingkap rahasia ketenangan jiwa dalam firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Ar-Ra'd/13:28)

Pemaknaan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks gangguan psikologis Gen-Z perlu diawali dengan memahami latar belakang turunnya ayat atau *asbābun nuzūl*. Misalnya, QS. Ar-Ra'd: 28 diturunkan kepada kaum Muslimin di Makkah yang tengah mengalami tekanan dan intimidasi dari kaum musyrikin. Mereka berada dalam kondisi dan ketakutan karena pemboikotan dan pemikiran sistematis. Ayat ini hadir untuk memberikan keteguhan hati dan menunjukkan bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang. Situasi ini sejalan dengan kondisi Gen-Z saat

ini yang mengalami gangguan mental akibat tekanan sosial dan digital. Jika kaum Muslimin saat itu mendapat ketenangan dari dzikir, maka Gen-Z pun dapat mengaktualisasikan dzikir dalam bentuk konten digital yang menenangkan, sebagai terapi psikospiritual.

Dzikrullah di sini tidak hanya berarti menyebut nama Allah secara lisan, namun mencakup kesadaran akan keagungan-Nya dalam setiap aspek kehidupan. M. Quraish Shihab melalui *Tafsir al-Misbah* memaknai ayat ini sebagai jawaban terhadap kegelisahan modern yang bersumber dari selubung makna hidup. Ia menekankan bahwa dzikir bukan sekadar ritual, melainkan kesadaran yang berulang dalam menghadirkan Allah di setiap peristiwa hidup. Kata *tatmainnu* yang berbentuk fi'il mudhari' (kata kerja kini dan berkelanjutan) menggambarkan bahwa ketenangan hati adalah proses yang berlangsung terus-menerus seiring dengan kedekatan spiritual kepada Allah (Shihab, 2017, hal. 271-274). Selain itu, menurut Hamka dalam tafsirnya Al-Azhar menyatakan bahwa ketenteraman hati menjadi fondasi utama kesehatan ruhani dan jasmani (Hamka, 2015, hal. 68-69).

Ulama' klasik seperti Al-Tabari dalam *Jami' al-Bayan* menjelaskan bahwa ketenteraman hati (*tatmainnul qulub*) diperoleh melalui kesadaran tauhid dan keimanan yang kokoh, semata-mata bukan-mata aktivitas dzikir lisan (Ath-Thabari, 2008). Al-Tabari menegaskan bahwa hati yang yakin akan janji Allah akan tetap tenang dalam ujian. Sementara itu, Ibnu Katsir mengartikan dzikrullah sebagai mencakup seluruh bentuk ibadah dan memperkuat hubungan vertikal dengan Allah yang berdampak pada stabilitas emosi manusia. Sedangkan dalam tafsir kontemporer (Katsir, Penerjemah, Ghoffar, Mu'ti, & Al-Atsari, 2004).

Sebaliknya, saat seseorang berpaling dari nilai-nilai ilahi, menjauh dari zikrullah, maka yang hadir adalah kehampaan batin meski secara materi tampak berlimpah. Hal ini ditegaskan dalam QS. Taha: 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.” (Taha/20:124)

Ayat ini memiliki konteks peringatan kepada kaum kafir Mekah yang dilindungi dari wahyu. Ayat ini menegaskan bahwa kehidupan yang jauh dari nilai-nilai Ilahi akan berakhir pada *ma'isyatan dhanka* (kehidupan yang sempit). Tafsir klasik menyebut ini sebagai hidup yang penuh tekanan dan ketidakbahagiaan. Dalam konteks sekarang, kehidupan “sempit” ini dapat diartikan sebagai stres, krisis eksistensial, hingga gangguan emosional yang menimpa Gen-Z akibat keterputusan dari dimensi spiritual. Fenomena seperti overthinking, depresi ringan, dan Kecanduan media sosial menunjukkan bahwa semakin jauh seseorang dari dzikrullah, semakin rapuh pula kondisi jiwa.

Kehidupan yang sempit bukan sekadar tentang kekurangan materi, tetapi lebih dalam dari itu keterasingan eksistensial yang membuat seseorang tak tahu arah hidupnya, tak bisa menjawab makna keberadaannya di dunia. Ia hidup hanya untuk memenuhi kebutuhan jasmani: makan, tidur, bekerja, dan mencari harta, namun hatinya kosong dari cahaya ilahi (Hamka, 2015, hal. 622). Kesempitan hidup dalam ayat ini mencakup tekanan lahir dan batin. Mereka yang menolak petunjuk Allah akan mengalami kegelisahan terus-menerus, tidak pernah merasa cukup dengan apa yang dimiliki, dan terbelenggu oleh hasrat duniawi. Hati mereka kering dari nilai ruhaniah, sehingga kebahagiaan sejati pun sulit dirasakan, bahkan meski dunia tampak dalam genggaman (Shihab, 2017, hal. 699-701). Begitu pula dalam QS. Thaha:124, Al-Qurtubi dalam *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* mengartikan “*ma'isyatan dhanka*” (kehidupan yang sempit) sebagai kondisi kesulitan lahir dan batin akibat yang ditunjukkan dari petunjuk Allah. Ibnu Katsir bahkan menyatakan bahwa kondisi ini mencakup stres, keresahan, dan hilangnya arah hidup (Al-Qurthubi, 2007).

Dengan demikian, integrasi tafsir klasik dan kontemporer membuka pemahaman yang komprehensif bahwa ketenangan jiwa, makna hidup, dan harga diri dalam Islam bukan sekadar retorika, melainkan realitas psikologis yang dibangun melalui hubungan spiritual dengan Allah. Dalam konteks psikologi Gen-Z, fenomena ini tampak nyata. Ketika pencarian makna hidup lebih banyak diarahkan pada validasi eksternal melalui media sosial, dan bukan pada hubungan vertikal dengan Sang Pencipta, maka kegelisahan pun menjadi konsekuensi yang tak terhindarkan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa solusi terhadap krisis psikologis ini bukan sekadar terapi atau pelarian, tetapi rekoneksi mendalam dengan nilai spiritual dan ketundukan hati kepada Allah.

Untuk mendukung konsep penyembuhan Qur'ani, Hasan, (2023), dalam bukunya *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologi* menjelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya menawarkan nilai spiritual semata, melainkan juga solusi psikoterapis yang mendalam, Solusi tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua:

a. Solusi Spiritual:

- 1) Dzikir dan ibadah sebagai terapi jiwa: Praktik spiritual seperti dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an adalah bentuk kontemplasi aktif yang menurut psikologi modern juga setara dengan praktik mindfulness. Ini menenangkan pikiran, menstabilkan emosi, dan memperkuat self-awareness.
- 2) Tawakkal dan Qana'ah (kepasrahan dan merasa cukup): Dalam QS. Al-Baqarah: 286 disebutkan bahwa "*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*" Ini membangun kesadaran bahwa tekanan hidup bukan untuk dihindari, tetapi untuk dihadapi dengan keyakinan dan kesabaran.
- 3) Doa sebagai bentuk penyembuhan batin: QS. Al-Anbiya ayat 87 mencatat doa Nabi Yunus yang penuh keinsafan. Kalimat *لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ* adalah ekspresi dari penerimaan diri, pengakuan kesalahan, dan permohonan pemulihan, yang secara psikoterapis sangat efektif dalam membangun *emotional release* dan *inner peace*.

b. Solusi Aplikatif dalam Konteks Kehidupan Gen-Z

- 1) Literasi spiritual digital: Al-Qur'an secara implisit mendorong manusia untuk berpikir kritis dan menyaring informasi, seperti dalam QS. Al-Hujurat: 6 yang menyarankan untuk memverifikasi informasi. Dalam era digital, ini relevan dengan filterisasi konten dan kesadaran terhadap algoritma.
- 2) Menata penggunaan media sosial dengan adab dan tujuan: Konsep *hisbah* (pengawasan diri) dan *muraqabah* (kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi) mendorong pengguna Gen-Z untuk tidak terjebak dalam pencitraan, perundungan digital, atau konten yang menurunkan nilai kemanusiaan.
- 3) Berkomunitas dengan nilai Qur'ani: Dalam QS. Ali Imran: 104, Allah menyeru agar ada sekelompok orang yang menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran. Ini bisa diaktualisasikan dalam bentuk komunitas digital sehat seperti forum kajian daring, komunitas healing Islami, atau konten positif yang membangun semangat.

Fenomena psikologis yang dialami Generasi Z memang kompleks dan berlapis. Namun, pada dasarnya gejala utama yang dominan meliputi kecemasan (anxiety), depresi ringan, perasaan rendah diri, serta ketergantungan terhadap validasi digital (Lyngdoh et al., 2023). Faktor pemicunya meliputi paparan media sosial yang berlebihan, budaya komparasi sosial (social comparison), hingga tekanan untuk memenuhi ekspektasi digital.

Al-Qur'an memiliki cakupan solusi yang luas terhadap dinamika jiwa manusia. Misalnya, QS. Al-Insyirah: 5-6 mengandung optimisme psikologis yang mendalam: "*Sesungguhnya bersama kesulitan*

ada kemudahan.” Ayat ini diulang dua kali sebagai bentuk penguatan bahwa penderitaan tidak bersifat permanen. Dalam konteks penyembuhan psikologis Gen-Z, pesan ini menjadi *spiritual reframing* yang menenangkan saat mereka menghadapi overthinking, kegagalan akademik, atau krisis identitas. Selanjutnya QS. Al-Hujurat: 6 memberikan prinsip verifikasi informasi (*tabayyun*), yang sangat relevan di era digital yang dipenuhi media hoaks dan toksisitas. Banyak tekanan psikologis Gen-Z berasal dari konten yang tidak tervalidasi, seperti standar kecantikan palsu atau pencitraan hidup yang manipulatif. Ayat ini memberi bekal literasi digital yang islami untuk memilah konten dan menjaga stabilitas mental.

Kemudian, QS. Al-Isra: 82 menegaskan fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh (*syifā'*), bukan hanya bagi penyakit fisik, tetapi juga luka batin. Ketika Al-Qur'an dibaca, direnungi, dan dijadikan dasar berpikir, ia menjadi *bimbingan penyembuhan* yang memperkuat ruhani. Demikian juga dalam QS. Yunus: 62, Allah menjamin bahwa “Tidak ada kekhawatiran dan kesedihan” bagi orang yang dekat dengan-Nya. Ayat ini memberikan dukungan emosional yang kuat untuk remaja yang merasa cemas, tersisih, atau tidak diterima. Dengan memperluas dimensi ayat-ayat tersebut dalam konteks sosial psikologis, artikel ini tidak hanya menawarkan solusi Al-Qur'ani dari sisi dzikir dan tawakkal, tetapi juga membangun kerangka spiritual-literatif yang utuh. Tafsir tidak berhenti pada pemahaman ayat, tetapi dihidupkan melalui pemaknaan sosial yang relevan dan aplikatif bagi generasi digital.

4. Aktualisasi di Media Sosial oleh Gen-Z

Media sosial seringkali dicitrakan sebagai pemicu utama gangguan psikologis di kalangan generasi Z, sebagaimana ditemukan dalam beberapa penelitian terdahulu. Generasi Z kerap mengalami tekanan akibat konten viral, budaya perbandingan sosial, dan tuntutan eksistensi digital. Namun, penting untuk disadari bahwa media sosial tidak sepenuhnya membawa dampak negatif. Justru, di era digital ini, media sosial dapat menjadi *media healing* dan sarana penyebaran nilai-nilai Qur'ani yang mampu meredakan tekanan psikologis bila digunakan secara bijak dan sadar nilai.

Aktualisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam media sosial dapat dilakukan melalui pengaturan algoritma konten, di mana pengguna secara sadar memilih dan membiasakan diri untuk berinteraksi dengan akun-akun yang menyebarkan pesan-pesan positif, inspiratif, dan religius. Algoritma media sosial akan menyesuaikan tampilan konten berdasarkan interaksi pengguna. Ketika pengguna rutin menyukai, menyimpan, membagikan, atau mengomentari konten Qur'ani atau motivasi Islami, maka feed mereka pun akan dipenuhi oleh konten serupa yang menenangkan, membangun, dan memotivasi.

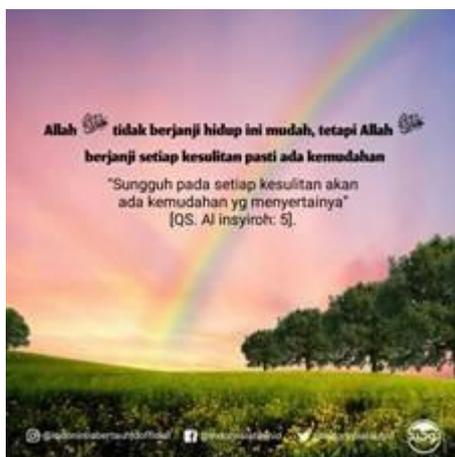
Beberapa contoh konten yang mencerminkan aktualisasi nilai Qur'ani ini dapat ditemukan di berbagai platform media digital.



Gambar 1. Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati
Sumber: https://www.instagram.com/p/DJzDsMyS_wW/?igsh=dXFjcnRzaGZ6djli

Instagram @thequran_path sering mengunggah konten carousel yang berisi *quote* dari Al-Qur'an dan hadis, seperti di atas yang mengutip ayat Al-Qur'an yang berbunyi: "*dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati*" (Ali 'Imran [3]:139). Secara tampilan, desain ini menonjolkan gaya yang rapi dan minimalis. Dominasi latar putih menciptakan nuansa yang luas, terbuka, dan menenangkan. Di bagian kanan bawah terdapat ilustrasi daun hijau yang menjulur keatas, merepresentasikan semangat kehidupan, pertumbuhan, dan dinamika. Elemen daun tersebut tidak sekadar hiasan visual, melainkan menjadi simbol dari harapan, keteguhan hati, dan kedamaian batin. Pendekatan visual seperti ini sangat efektif dalam menyentuh sisi psikologis pengguna media sosial, terutama generasi Z yang sangat menghargai keindahan visual dan cenderung menyukai konten emosional yang bersifat reflektif.

Wiramaya, (2024) dalam penelitiannya berpendapat bahwa platform media sosial seperti Instagram dan Youtube berperan penting dalam mengubah perilaku religius generasi Z, sebagian besar generasi Z mengalami perubahan dalam perilaku agama setelah terlibat dengan konten keagamaan di media sosial, menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana yang memperdalam pemahaman agama dan mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan ke dalam kehidupan sehari-hari. Melalui konten ini memberikan pengingat bagi generasi Z bahwa rasa lemah dan sedih bukanlah keadaan yang abadi, serta tidak seharusnya menjadi penghalang untuk bangkit dan melanjutkan langkah. Ayat tersebut hadir sebagai bentuk dukungan spiritual yang meneguhkan jiwa dan menumbuhkan sikap optimis, dengan menekankan bahwa seorang mukmin tidak dinilai dari kelemahan sementara, melainkan dari keteguhannya dalam menghadapi cobaan hidup.



Gambar 2. Sesungguhnya pada setiap kesulitan akan ada kemudahan yang menyertainya

Sumber: <https://www.facebook.com/share/p/16JdnHmYPy/>

Konten dari akun @indonesiabertauid menyampaikan pesan spiritual yang dalam melalui kutipan dari Al-Qur'an yang berbunyi "*sesungguhnya pada setiap kesulitan ada kemudahan yang menyertainya. [QS.Al insyiroh:5]*", dikemas dalam bentuk visual yang sangat menyejukkan dan membangkitkan harapan. Di latar belakang, tampak pemandangan padang rumput yang hijau, pepohonan yang rindang, dan langit yang memancarkan gradasi warna dari ungu lembut, jingga, hingga biru. Di tengah bentangan langit tersebut terbentang pelangi yang utuh dan menyala, menjadi simbol alamiah dari janji kemudahan setelah hujan dan badai. Visual pelangi ini bukan hanya pelengkap, melainkan metafora langsung dari isi pesan yang dibawa dalam teks utama gambar ini: *bahwa setelah kesulitan, akan datang kemudahan.*

Harahap, (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan generasi Z disebut sebagai penduduk asli digital, karena sejak usia dini mereka telah terpapar oleh internet dan *gadget* di generasi Z, konten tersebut memiliki resonansi psikologis yang dalam. Bagi generasi Z hidup di tengah tuntutan yang

kompleks dari tekanan akademik, pencarian identitas, hingga ekspektasi tinggi dari lingkungan dan media sosial. Konten tersebut, dengan pesan dan visualnya yang kuat, menjadi semacam ruang reflektif digital yang menyentuh hati. Kehadiran pelangi di langit menggambarkan bahwa harapan selalu datang setelah badai, sementara warna-warna lembut menciptakan rasa aman dan nyaman. Pesan tertulis di konten tersebut memperkuat makna bahwa kegagalan atau kesulitan bukanlah akhir dari segalanya.



Gambar 3. *Selflove* dalam islam
Sumber: <https://vt.tiktok.com/ZShqYXQA5/>

Akun tiktok @hayhusnul menyajikan Sebuah konten singkat yang menggunakan desain visual minimalis namun tetap berdampak, kemudian terdapat penelitian oleh Ika, Az-Zahra, Razzaq, & Nugraha, (2025) berpendapat bahwa keberhasilan konten dakwah digital di Tiktok sangat dipengaruhi oleh konsistensi dalam memproduksi konten, penggunaan bahasa yang persuasif, dengan demikian konten tersebut menampilkan latar berwarna biru tua dengan motif kotak-kotak halus yang menciptakan kesan elegan dan emosional. Di bagian atas, terdapat label “Fakta 1” dalam kotak kecil berwarna kuning terang, yang secara visual mencuri perhatian sekaligus menunjukkan bahwa konten tersebut merupakan bagian dari seri informatif bertema khusus adalah bagian dari seri edukatif bertema islami. diiringi dengan surat dalam Al Qura’an yang relevan dengan isu kehidupan sehari-hari, tentang *selflove* dalam islam. potongan video dengan kutipan QS. Al-Imran:139 “*dan janganlah kamu merendahkan dirimu dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu adalah yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman*”.

Ayat ini diletakkan dalam potongan latar yang menyerupai sobekan kertas putih, memberikan kesan konten diary atau catatan harian yang personal gaya visual yang banyak digunakan dalam tren desain konten self-help di media sosial. Ayat ini memberi penegasan bahwa Islam tidak mengajarkan umatnya untuk merasa kecil, hina, atau tidak berharga. Sebaliknya, iman dijadikan sebagai standar kemuliaan, dan keyakinan kepada Allah menjadi dasar bagi martabat diri. Ini adalah bentuk autentik dari *selflove* dalam Islam: cinta diri yang lahir dari kesadaran akan kedekatan dengan Tuhan.



Gambar 4. Jangan angkuh, kita butuh doa
Sumber: <https://www.facebook.com/share/12KAcDq2s6w/>

Facebook page @IndonesiaBertauhid kerap membagikan konten reflektif tentang realitas anak muda zaman sekarang dengan menyisipkan nilai-nilai Qur’ani. Contohnya postingan tentang “Wahai manusia sekalian kamulah yang memerlukan Allah, dan Allah dialah yang maha kaya (tidak memerlukan sesuatu) lagi maha terpuji. (QS. Fathir: 15)”.

Konten tersebut secara tidak langsung menegur sekaligus mengingatkan generasi Z bahwa segala bentuk kekuatan yang mereka bangun entah itu ilmu, skill, jaringan, atau ketenaran tetaplah bersifat terbatas dan rapuh tanpa fondasi spiritual yang kokoh. Doa bukan hanya ritual formalitas, tapi merupakan bentuk pengakuan terdalam bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa pertolongan ilahi. Justru dengan banyak berdoa, seseorang menyadari batas dirinya dan menyerahkan hasil kepada yang Maha Sempurna.

Hal ini didukung dengan penelitian oleh Abidin, (2025) mengungkapkan bahwa penyebaran dan pengarahannya dengan perbanyak konten-konten nilai yang tepat, dapat dimanfaatkan untuk membangun generasi yang intelektualitas dan tidak tertinggal zaman tanpa kehilangan identitas keislaman pada generasi tersebut. Penelitian ini relevan kalangan generasi Z sebagai ajakan untuk kembali kepada sumber kekuatan sejati. Di tengah ketidakpastian hidup, tekanan sosial, dan luka batin yang tak tampak, kesadaran bahwa mereka bisa menjadi bentuk penyembuhan jiwa. Doa menjadi ruang sunyi yang menyembuhkan, bukan hanya permintaan, tapi juga pembebasan dari beban ekspektasi dunia.



Gambar 5. Sebab hidup sempit dan menghimpit
Sumber: <https://www.facebook.com/share/12KAcDq2s6w/>

Gambar diatas merupakan salah satu bentuk dakwah digital yang kuat dan menohok secara psikologis serta spiritual, dengan mengangkat tema tentang kesempitan hidup sebagai akibat

berpaling dari Allah. Disampaikan oleh akun @Indonesia Bertauhid, konten ini dirancang dengan pendekatan visual dan pesan yang lugas namun sangat dalam maknanya.

Di dalam konten tersebut terdapat firman Allah yang berbunyi "*barang siapa yang berpaling dari peringatan-ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit.*" (QS. Thaha:124)." Ayat ini menjadi inti dari seluruh pesan konten. Dalam bahasa Al-Qur'an, "مُعِيشَةٌ ضَنْكًا" mengandung arti hidup yang sempit, penuh tekanan, tidak tenang, dan terhimpit meskipun secara lahiriah seseorang mungkin tampak sukses atau bahagia. Makna ini sangat relevan dengan kondisi kejiwaan banyak orang di era modern, terlebih pada generasi Z yang sering mengalami krisis makna dan kekosongan batin meskipun dikelilingi oleh kemudahan teknologi, akses hiburan, dan peluang sosial yang luas.

Dalam perspektif Dakwah Transformatif Digital, sebagaimana dikemukakan oleh Hidayat et al., (2022) dalam penelitiannya juga berpendapat bahwa dakwah bisa melalui media masa dan diterima oleh orang banyak termasuk generasi Z karena bersifat massal maka penerima konten dakwah tidak hanya dikalangan tertentu saja. Melalui penyampaian pesan-pesan inspiratif dan motivasional yang dikemas secara menarik serta relevan dengan kehidupan mereka, generasi Z menjadi lebih terbuka dalam menghadapi tantangan, meningkatkan rasa percaya diri, dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental serta emosional di era modern.

Lebih lanjut, konsep Komunikasi Digital menekankan pentingnya pendekatan estetika dan semiotika dalam penyampaian pesan-pesan dakwah (Asari et al., 2023). Generasi Z cenderung menyukai visual yang bersih, narasi personal, dan gaya bahasa yang persuasif serta relatable. Oleh karena itu, konten dengan pendekatan minimalis seperti quote carousel, video TikTok berdurasi singkat, dan story dengan latar musik syahdu menjadi sarana yang efektif untuk menyampaikan pesan spiritual.

Penelitian oleh Wiramaya, (2024) dan Ika et al., (2025) menunjukkan bahwa keberhasilan dakwah digital pada Gen-Z sangat bergantung pada gaya bahasa emosional, estetika visual, dan konsistensi produksi konten. Hal ini menjelaskan mengapa akun media sosial bertema Islam seperti @thequran_path atau @indonesiabertauhid memiliki daya tarik tinggi di kalangan remaja. Dengan demikian, aktualisasi nilai-nilai Al-Qur'an di media sosial tidak cukup hanya sekedar menyampaikan ayat, tetapi memerlukan strategi kreatif berdasarkan teori komunikasi modern. Gen-Z bukan hanya objek dakwah, melainkan subjek aktif yang turut membentuk wacana spiritual baru di dunia digital.

Maka, dapat disimpulkan bahwa aktualisasi solusi Qur'ani di media sosial bukan hanya mungkin, tapi sangat relevan dan efektif bila disertai dengan kesadaran dan kontrol dari penggunaannya. Inilah bukti bahwa media sosial dapat menjadi ladang kebaikan, bukan sekedar sumber tekanan.

D. KESIMPULAN

Permasalahan psikologis yang dihadapi Gen Z di era digital bersifat kompleks, dipicu oleh eksposur berlebih terhadap media sosial yang menyebabkan stres, kecemasan, FoMO, hingga depresi ringan. Pengaruh negatif seperti perbandingan sosial dan cyberbullying turut memperparah kondisi mental. Namun, solusi terhadap krisis ini tidak cukup hanya melalui pendekatan klinis, melainkan perlu dikombinasikan dengan pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an.

Al-Qur'an menawarkan solusi aplikatif seperti dzikir, doa, tawakkal, dan qana'ah yang relevan bagi kebutuhan jiwa Gen Z. Ketika nilai-nilai Qur'ani ini diaktualisasikan melalui media sosial secara bijak dan kreatif, media digital dapat bertransformasi dari sumber tekanan menjadi ruang healing dan penguatan spiritual. Oleh karena itu, dibutuhkan literasi digital berbasis spiritualitas serta

kolaborasi antarpendidik, da'i, dan konten kreator untuk membentuk ekosistem digital yang positif bagi kesehatan mental dan spiritualitas Gen Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (cetakan 1; Rapanna P, Ed.). makasar: syakir medai press.
- Abidin, R. (2025). Konsumsi Media Sosial Generasi Z Menentukan Perubahan Perilaku Sosial Keluarga Muslim Masa Kini. *JCS: Journal of Comprehensive Science*, 4(4), 1336–1344. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i4.3114>
- Afifah, N., & Kuntari, S. (2025). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Gen Z Di Aplikasi TikTok dan Instagram. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 4409–4415. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i3.8367>
- Al-Qurthubi, S. I. (2007). *Tafsir Al-Qurthubi* (1st ed.; M. B. Mukti, Ed.). Jakarta Selatan: Pustaka Azzam.
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z meningkatkan kreatifitasnya untuk mendesain isi media yang dimiliki , dapat mengirim dan. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(4). <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>
- Asari, A., Syaifuddin, R. E., Ningsi, N. S., Maria, H. D., Adhichandra, I., Nuraini, R., ... Murti, S. (2023). *Komunikasi Digital* (Pertama; Y. D. Kristanto, Ed.). Klaten, Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Ath-Thabari, A. J. M. bin J. (2008). *Jami' Al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an* (1st ed.; B. H. Amin, Ed.). jakarta: Pustaka Azzam.
- Chakrabarti, D. (2024). *A Study on How Social Media FOMO (Fear of Missing Out) Impacts the Gen Z Audience*. 0651(1), 1–6. <https://doi.org/10.54105/ijmcj.E1083.04010924>
- Ekasani, D., & Kuswinarno, M. (2024). Digital-Native Workforce: Strategi Pengembangan SDM Untuk Generasi Z. *Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek*, 5(5), 1–8. <https://doi.org/10.3785/kohesi.v5i5.7598>
- Gloriobarus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar*. jakarta: Gema insani.
- Haniifah, N. R. N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., Natasha, A. D., Thoriq, A., & Ilmu, H. F. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus : Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 2(2), 1–16. <https://doi.org/10.47134/jbk.v2i2.3581>
- Harahap, S. R. (2022). Eksistensi Nilai-nilai Dakwah di Kalangan Generasi Z. *Jurnal MD: Jurnal Manajemen Dakwah*, 8(1), 79–99. <https://doi.org/doi.org/10.14421/jmd.2022.81-04>
- Hardiyanto, L., Iriansyah, H. S., & Pudjiastuti, S. R. (2024). Cyberbullying on Social Media and Its Implications for the Mental Health of Generation Z in the Context of the Second Principle. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.37640/jip.v15i2.1828>
- Hasan, M. A. K. (2023). *Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologi* (Pertama; Z. Abdurrahman, Ed.). Sukoharjo: Oase Pustaka.

- Hidayat, S., Usulu, R. Q., Farhan, M., Effendi, H., Astrid, L., Vrij, C., & Solihat, A. (2022). Efektifitas Dakwah Di Internet Untuk Gen-Z. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 28(1), 43–55. <https://doi.org/10.22373/albayan.v28i1.13433>
- Ika, Az-Zahra, J., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Menyebarkan Nilai Islam Di Kalangan Gen-Z (Studi Kasus Strategi Komunikasi Dakwah Digital Pada Akun Tiktok Kadam Sidik). *Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 421–433. <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i3.175>
- Indonesia, K. K. R. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. Retrieved November 28, 2025, from Ayo Sehat Kemenkes website: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Katsir, I., Penerjemah, Ghoffar, M. A., Mu'ti, A., & Al-Atsari, A. I. (2004). *Lubaabut Tafsir min Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Asy-syafi'i.
- Lyngdoh, T., El-Manstrly, D., & Jeessa, K. (2023). Social isolation and social anxiety as drivers of generation Z's willingness to share personal information on social media. *Psychology and Marketing*, 40(1), 5–26. <https://doi.org/10.1002/mar.21744>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare (Switzerland)*, 12(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Nurusshobah, & Fitra, A. A. (2025). Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ? *AlFahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281> Kesehatan
- Pebriani, D., Aramico, B., & Septiani, R. (2025). Studi Eksplorasi Penggunaan Akses Sosial Media Terhadap Kecemasan Pada Remaja Gen Z. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1230–1242. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43442>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Misbah (Pertama)*. Tangerang: Lentera Hati.
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2025). *Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial*. 4(1), 264–272.
- Wiramaya, D. S. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Akidah Generasi Z Muslim di Perkotaan. *Seminar*, 4, 130–142.
- World Health Organization. (2024). Mental health of adolescents. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>