

The Qur'anic Mindset: Revitalisasi Nilai Ruhani untuk Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital

The Qur'anic Mindset: Revitalizing Spiritual Values for Gen Z's Mental Health in the Digital Age

Ahmad Fahmi Asrory^{1*}

¹ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Corresponding author: ahmadfahmi64@gmail.com

Abstract:

This research aims to analyze the role of the Qur'anic mindset as a spiritual-psychological solution in overcoming the mental health problems of Generation Z in the digital era. The intensity of social media use triggers anxiety, fear of missing out (FOMO), overthinking, mental exhaustion, and decreased self-confidence due to a culture of social comparison and demands for external validation. The research uses a qualitative approach with phenomenological design. The data was obtained through in-depth interviews with Gen Z respondents as well as a review of Qur'anic literature, interpretation, and modern psychology. The analysis was carried out with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to reveal the meaning of the respondents' subjective experiences and the integration of Qur'anic values in strengthening mental health. The results of the study show that the internalization of the four pillars of the Qur'anic mindset, namely dzikrullah, qana'ah and faith in destiny, tawāzun, and piety contributes significantly in calming emotions, correcting destructive mindsets, fostering the meaning of life, maintaining a balance of activities, and building secure self-worth that does not depend on social validation. Thus, the Qur'anic mindset has proven to be relevant as a holistic approach based on Qur'anic spirituality to increase the mental resilience of Gen Z and help them deal with the psychological pressures typical of digital culture in a calmer, more authentic, and meaningful way.

Keywords: Quranic Mindset, Mental Health, Spiritual Values

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran Qur'anic mindset sebagai solusi spiritual-psikologis dalam mengatasi problem kesehatan mental Generasi Z di era digital. Intensitas penggunaan media sosial memicu kecemasan, fear of missing out (FOMO), overthinking, kelelahan mental, serta penurunan kepercayaan diri akibat budaya perbandingan sosial dan tuntutan validasi eksternal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap responden Gen Z serta telaah literatur Al-Qur'an, tafsir, dan psikologi modern. Analisis dilakukan dengan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk mengungkap makna pengalaman subjektif responden serta integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam penguatan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi empat pilar Qur'anic mindset, yakni dzikrullah, qana'ah dan iman kepada takdir, tawāzun, serta takwa berkontribusi signifikan dalam menenangkan emosi, mengoreksi pola pikir destruktif, menumbuhkan kebermaknaan hidup, menjaga keseimbangan aktivitas, dan membangun secure self-worth yang tidak bergantung pada validasi sosial. Dengan demikian, Qur'anic mindset terbukti relevan sebagai pendekatan holistik berbasis spiritualitas Qur'ani untuk meningkatkan resiliensi mental Gen Z dan membantu mereka menghadapi tekanan psikologis khas budaya digital secara lebih tenang, autentik, dan bermakna.

Kata kunci: Qur'anic Mindset, Kesehatan Mental, Nilai Ruhani

History:

Submit: 06/12/2025

Review: 02/02/2026

Accepted: 09/06/2026

Published: 09/06/2026

Publisher: Faculty of Tarbiyah

Licensed: This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Generasi Z saat ini hidup dalam ekosistem digital yang sangat intens, di mana interaksi sosial, konsumsi informasi, dan pembentukan identitas diri banyak berlangsung melalui media sosial. Kondisi ini membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka (Salsabila et al., 2024). Berbagai penelitian menunjukkan peningkatan tingkat *anxiety*, *insecurity*, *fear of missing out* (FOMO), serta gejala stres akibat *digital comparison* dan *cyberbullying* (Genta Rizki Alfaridzi et al., 2024). Arus informasi yang cepat, tekanan untuk tampil sempurna, serta budaya validasi melalui *likes* dan *followers* semakin memperkuat ketidakstabilan emosional (Andri Sihata Sitanggang et al., 2025). Lingkungan digital yang seharusnya menjadi ruang kreatif malah menjadi sumber tekanan psikologis yang menggerus ketenangan batin Gen Z.

Secara ideal, Generasi Z perlu memiliki ketangguhan mental (*mental resilience*) yang seimbang dengan kecerdasan digital yang mereka miliki (Muktifada Matilda et al., 2025). Ketangguhan ini mencakup kemampuan mengelola emosi, mengenali nilai diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta memiliki arah hidup yang jelas di tengah deras arus informasi (Septania & Proborini, 2020). Gen Z juga membutuhkan fondasi spiritual dan nilai-nilai moral yang stabil agar tidak mudah terombang-ambing oleh dinamika ruang digital (Eryandi, 2023). Dengan demikian, idealnya mereka tidak hanya kompeten secara teknologi, tetapi juga mampu menghadirkan *self-awareness*, kedamaian batin, dan kontrol diri yang kuat ketika berhadapan dengan fenomena seperti kecemasan, tekanan sosial, atau krisis identitas di media digital.

Namun, berbagai pendekatan kesehatan mental yang berkembang saat ini lebih banyak berorientasi pada psikologi modern dan terapi sekuler, sementara integrasi nilai-nilai spiritual Islam, khususnya perspektif Al-Qur'an belum mendapat perhatian yang memadai (Haris, 2022). Di sinilah terdapat celah penelitian penting: bagaimana *Qur'anic mindset*, yaitu pola pikir yang dibangun dari prinsip, nilai, dan pandangan hidup Qur'ani, dapat berkontribusi sebagai alternatif pendekatan mental health bagi Gen Z di ruang digital. Masih minim kajian yang secara sistematis menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan strategi penguatan mental, pengelolaan emosi, serta pembentukan karakter ruhani yang relevan dengan problem digital kontemporer.

Oleh karena itu, revitalisasi nilai-nilai ruhani berbasis *Qur'anic mindset* menjadi sangat penting untuk dilakukan. Al-Qur'an tidak hanya menawarkan konsep ketenangan jiwa (*sakīnah*), keteguhan hati (*thuma'nīnah*), dan tawakal, tetapi juga memberikan

panduan praktis mengenai bagaimana manusia seharusnya menghadapi tekanan, godaan, dan kegelisahan hidup (Bunyamin, 2021). Revitalisasi ini penting untuk membantu Gen Z menemukan kembali orientasi batin, menata cara berpikir, serta membangun kesehatan mental yang integratif antara aspek psikologis, spiritual, dan sosial. Penelitian ini menjadi penting sebagai upaya menghadirkan pendekatan preventif dan kuratif yang sesuai dengan nilai-nilai Islam sekaligus relevan dengan tantangan era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi yang bertujuan untuk menggali dan memahami pengalaman subjektif (*lived experiences*) generasi Z dalam menghadapi tekanan mental di ruang digital serta bagaimana mereka memaknai nilai-nilai ruhani berdasarkan perspektif Qur'ani. Studi fenomenologi dipilih karena penelitian ini tidak hanya ingin mengidentifikasi gejala mental health seperti kecemasan, insecure, atau perbandingan sosial, tetapi juga ingin menangkap esensi pengalaman batin, proses spiritual, dan pola pikir Qur'ani yang membentuk cara Gen Z merespon dinamika tersebut. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam, sedangkan data sekunder berasal dari literatur Qur'ani, tafsir, serta kajian psikologi modern.

Analisis data dilakukan melalui Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yaitu membaca transkrip secara berulang, menandai makna-makna penting dalam narasi partisipan, mengembangkan tema-tema utama, serta menemukan pola-pola yang merepresentasikan hubungan antara fenomena tekanan digital dan revitalisasi nilai ruhani Qur'ani. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman mendalam mengenai bagaimana Qur'anic mindset dapat berfungsi sebagai kerangka spiritual-psikologis dalam memperkuat kesehatan mental Gen Z di era digital.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa ruang digital memberikan dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan mental Generasi Z. Aktivitas media sosial memicu berbagai bentuk tekanan psikologis, seperti kecemasan, *fear of missing out* (FOMO), *overthinking*, kelelahan mental, serta menurunnya kepercayaan diri akibat budaya perbandingan sosial. Paparan konten yang menampilkan standar kesuksesan, kecantikan, produktivitas, dan gaya hidup ideal mendorong responden melakukan *social comparison* secara berlebihan, sehingga

memunculkan ambivalensi emosional: media digital menjadi sumber motivasi sekaligus pemicu krisis makna dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan sehari-hari berperan efektif dalam menjaga stabilitas mental Gen Z. Oleh karena itu, revitalisasi nilai ruhani baik pada level individu maupun komunitas menjadi kebutuhan mendesak untuk membangun ketahanan mental Gen Z di tengah tantangan budaya digital kontemporer.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Dinamika ruang digital memberikan pengaruh besar terhadap kondisi mental Generasi Z, baik dalam bentuk tekanan psikologis maupun tantangan etika bermedia. Situasi ini menuntut hadirnya pendekatan berbasis nilai yang mampu menata perilaku digital sekaligus memperkuat ketahanan batin. Oleh karena itu, pembahasan berikut difokuskan pada ruang digital sebagai sumber tekanan psikologis, praktik Qur'anic mindset dalam etika bermedia, serta revitalisasi nilai ruhani sebagai fondasi penguatan kesehatan mental Gen Z.

A. Ruang Digital sebagai Sumber Tekanan Psikologis Gen Z

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ruang digital, terutama media sosial menjadi faktor dominan yang memicu tekanan mental pada Generasi Z. Kecemasan akibat komentar negatif dan notifikasi yang menumpuk memperlihatkan adanya fenomena *digital overstimulation*, yakni kondisi ketika individu menerima beban informasi dan respons sosial yang berlebihan sehingga sistem emosi mengalami kelelahan. Tekanan untuk selalu terhubung (*fear of missing out/FOMO*) mengindikasikan terjadinya keterikatan psikologis terhadap media digital sebagai sarana validasi sosial (Alamsyah, 2023). Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena kompetisi simbolik tempat individu merasa harus selalu hadir agar diakui secara sosial (Azka et al., 2018). Akibatnya, responden mengalami *overthinking* ketika membandingkan kehidupannya dengan unggahan orang lain, yang sebagian besar telah melalui konstruksi visual dan seleksi narasi keberhasilan. Konsumsi berita negatif yang berlebihan semakin memperparah kondisi dengan memicu kelelahan mental (*mental fatigue*), sehingga ruang digital berfungsi sebagai sumber stres psikologis alih-alih sebagai sarana hiburan yang menyenangkan.

Faktor *insecurity* yang dialami responden terutama bersumber dari kuatnya budaya *social comparison* di media sosial. Paparan terhadap pencapaian akademik,

standar kecantikan, produktivitas tinggi, serta gaya hidup glamor menumbuhkan ilusi bahwa keberhasilan memiliki standar tunggal yang harus dicapai semua individu. Fenomena ini selaras dengan teori perbandingan sosial Festinger yang menjelaskan bahwa individu menilai harga dirinya melalui perbandingan dengan orang lain (Abdullah & Puspita Dewi, 2023). Namun, dalam konteks media digital, perbandingan sosial berlangsung secara intensif, masif, dan tidak seimbang karena yang tampil di ruang publik adalah potongan terbaik kehidupan orang lain, bukan realitas utuh (Al Aziz, 2020). Kondisi ini mendorong responden merasa tertinggal, kurang berprestasi, dan gagal memenuhi ekspektasi sosial, meskipun parameter tersebut sering kali bersifat tidak realistis. Akibatnya, kepercayaan diri mengalami degradasi dan rasa *self-worth* bergeser dari penilaian personal menuju pengakuan sosial digital.

Dampak psikologis dari kondisi tersebut tampak pada fluktuasi suasana hati responden yang bergerak antara motivasi dan perasaan tidak cukup baik. Media sosial berperan sebagai *emotional amplifier* yang mempercepat perubahan mood: konten inspiratif dapat memicu semangat, sedangkan konten performatif justru melahirkan rasa minder dan cemas (Gandana & Oktaviandy, 2021). Sensitivitas terhadap komentar negatif menandakan meningkatnya kebutuhan akan validasi eksternal, sementara kecenderungan *self-criticism* menunjukkan terjadinya internalisasi standar sosial digital ke dalam evaluasi diri pribadi. Individu mulai menilai keberhasilan hidupnya berdasarkan tolok ukur orang lain, bukan berdasarkan proses dan kapasitas diri sendiri. Dengan demikian, media sosial menciptakan ambivalensi emosional yang kompleks: menjadi sumber motivasi sekaligus pemicu krisis identitas psikologis.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa problem utama kesehatan mental Gen Z di ruang digital bukan hanya tingginya intensitas penggunaan media sosial, melainkan ketidaksiapan psikologis dalam mengelola arus perbandingan sosial dan tuntutan validasi eksternal. Ketika identitas diri tidak memiliki fondasi nilai yang kuat, individu menjadi mudah rapuh oleh standar kesuksesan semu yang tampil di media digital. Oleh karena itu, penguatan kesadaran diri, penanaman nilai spiritual, serta literasi digital menjadi kebutuhan mendesak guna membangun ketahanan mental Gen Z di tengah dinamika budaya

digital kontemporer.

B. Konsep Quranic Mindset sebagai Revitalisasi Nilai Ruhani Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital

Dalam perspektif *Qur'anic mindset*, problem psikologis seperti kecemasan, fear of missing out (FOMO), overthinking, kelelahan mental, serta turunnya kepercayaan diri akibat budaya perbandingan sosial dipahami sebagai konsekuensi dari hilangnya orientasi tauhid dalam memaknai hidup, yakni ketika nilai diri diukur berdasarkan pengakuan sosial, pencapaian materi, dan validasi digital, bukan pada hubungan dengan Allah.

Al-Qur'an menegaskan bahwa sumber utama ketenangan batin manusia adalah *dzikrullah* (mengingat Allah), sebagaimana firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. ar-Ra’d: 28)

Dalam konteks *Qur'anic mindset*, ayat ini mengandung makna bahwa ketenangan psikologis lahir saat hati terhubung dengan Tuhan sebagai pusat makna hidup. Dzikir tidak semata ritual verbal, melainkan kesadaran eksistensial, yakni ingatan terus-menerus bahwa hidup berada dalam kendali dan kasih sayang Allah (Anwar et al., 2024). Kesadaran ini membentuk orientasi tujuan hidup yang jelas, menumbuhkan sikap penerimaan diri (*self-acceptance*), dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Dari sisi psikologi, fenomena ketenangan yang disebut ayat tersebut sejalan dengan teori logoterapi Viktor Frankl, yang menyatakan bahwa kesehatan mental bertumpu pada kebermaknaan hidup (*meaning in life*). Individu yang menemukan makna transendental umumnya memiliki tingkat kecemasan lebih rendah, ketahanan stres lebih kuat, dan stabilitas emosi lebih baik (Zulkarnain, 2019). Dzikrullah berfungsi sebagai proses *meaning-making*, yaitu mengaitkan pengalaman hidup, termasuk kegagalan dan penderitaan pada makna yang lebih tinggi.

Selain itu, praktik dzikir juga dapat dipahami sebagai bentuk *mindfulness spiritual*, yaitu kesadaran penuh yang terfokus pada saat kini dengan pusat

perhatian kepada Tuhan. Dalam psikologi kognitif, praktik mindfulness terbukti menurunkan aktivitas pikiran ruminatif (*overthinking*), menstabilkan emosi melalui peningkatan regulasi diri (*emotional regulation*), serta menekan respons stres pada sistem saraf simpatis (Dinda Salshabila & Ida Fiteriani, 2025). Dzikir bekerja mirip dengan teknik pernafasan dan meditasi, namun memiliki dimensi transendensi yang lebih dalam karena diikat oleh aspek iman dan kelekatan spiritual (*spiritual attachment*).

Lebih jauh, teori *attachment* dalam psikologi menjelaskan bahwa rasa aman emosional manusia sangat dipengaruhi oleh kualitas “kelekatan” dengan figur yang dianggap memberi perlindungan dan kepastian (Counted, 2017). Ketika Allah dipahami sebagai figur kelekatan utama (*ultimate secure base*), dzikir memperkuat rasa aman batin (*existential security*), mengurangi kecemasan akan masa depan, dan menurunkan ketergantungan pada validasi sosial yang sering menjadi sumber FOMO dan krisis kepercayaan diri di era digital.

Secara neuropsikologis, aktivitas dzikir dan doa diketahui memicu respons relaksasi berupa penurunan kadar hormon stres (kortisol), peningkatan gelombang alfa otak (kondisi rileks-terfokus), dan stabilisasi denyut jantung (Irman et al., 2019). Mekanisme ini menjelaskan secara ilmiah bagaimana ketenangan hati yang dijanjikan Al-Qur’an memiliki korelasi langsung dengan kesejahteraan mental-fisiologis.

Dengan demikian, QS. ar-Ra’d: 28 dapat dipahami sebagai formula Qur’ani bagi kesehatan mental: Secara spiritual, dzikir membangun koneksi dengan sumber makna hidup tertinggi. Secara psikologis, dzikir meningkatkan regulasi emosi, menurunkan kecemasan, serta menumbuhkan ketahanan stres. Secara eksistensial, kehadiran Allah sebagai pusat hidup memulihkan rasa aman dan harga diri, membebaskan manusia dari tekanan perbandingan sosial. Ayat ini sekaligus menegaskan bahwa ketenangan sejati bukan hasil pemenuhan eksternal semata, melainkan buah dari hubungan batin manusia dengan Tuhan yang memaknai seluruh perjalanan hidupnya.

Fenomena *fear of missing out* (FOMO) dan *overthinking* muncul akibat kecenderungan manusia membandingkan diri dengan pencapaian orang lain serta kecemasan bahwa dirinya tertinggal dalam kompetisi hidup. Di era media sosial,

perbandingan ini diperkuat oleh paparan narasi kesuksesan semu yang ditampilkan secara selektif, sehingga individu merasa hidupnya kurang berarti dan tidak berjalan sesuai “timeline” sosial yang dianggap ideal (Al Aziz, 2020). Akibatnya, muncul kegelisahan kronis, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, dan kecenderungan berpikir berlebihan.

Dalam perspektif *Qur’anic mindset*, problem ini diluruskan melalui prinsip *qana’ah*, yakni sikap menerima ketentuan Allah dengan lapang dada tanpa kehilangan ikhtiar serta keyakinan terhadap takdir bahwa setiap manusia memiliki jalan hidup dan waktu pencapaiannya masing-masing:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ
وَأَبْقَىٰ

“Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami coba mereka dengannya. Dan karunia Tuhan kamu adalah lebih baik dan lebih kekal.

Ayat ini menegaskan larangan menjadikan keberhasilan orang lain sebagai tolok ukur nilai diri. Kehidupan dunia dipandang sebagai “bunga kehidupan” yang bersifat sementara, bukan standar kemuliaan manusia. Dalam *Qur’anic mindset*, *qana’ah* menumbuhkan kepuasan batin dan membebaskan individu dari jebakan kompetisi sosial yang melelahkan secara psikis.

Keyakinan ini diperkuat oleh firman Allah:

قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي ضَرًّا وَلَا نَفْعًا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ ۚ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ ۚ إِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ فَلَا يَسْتُخْرُونَ
سَاعَةً ۚ وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ

“Katakanlah: "Aku tidak berkuasa mendatangkan kemudharatan dan tidak (pula) kemanfaatan kepada diriku, melainkan apa yang dikehendaki Allah". Tiap-tiap umat mempunyai ajal (waktu dan ketentuan). Apabila telah datang ajal mereka, maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaatpun dan tidak (pula) mendahulukannya).” (QS. Yunus: 49)

Secara psikologis, ayat ini dapat dipahami sebagai penguatan terhadap

konsep *individual life trajectory*, yaitu bahwa setiap individu memiliki ritme perkembangan hidup yang unik (Rohman, 2022). Menyadari adanya “waktu dan ketentuan masing-masing” membantu seseorang melepaskan tekanan untuk mengikuti standar capaian yang sama dengan orang lain. Kesadaran ini melahirkan sikap realistis terhadap proses hidup dan mereduksi kecemasan akan keterlambatan sukses.

Dari sudut pandang psikologi sosial, FOMO erat kaitannya dengan teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) dari Leon Festinger. Teori ini menjelaskan bahwa manusia menilai diri berdasarkan perbandingan dengan orang lain (Ivantchev & Ivantcheva, 2024). Ketika perbandingan dilakukan secara ke atas (*upward comparison*), individu cenderung mengalami penurunan harga diri, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup. *Qana’ah* dalam konteks ini, berfungsi sebagai mekanisme kognitif-religius yang memutus siklus perbandingan destruktif dengan menggeser standar evaluasi dari orang lain menuju nilai diri berbasis makna hidup dan ketakwaan.

Sementara itu, *overthinking* berkorelasi dengan *ruminatio*n, yakni pola pikir berulang yang berfokus pada kekhawatiran masa depan dan penyesalan masa lalu. Psikologi kognitif menunjukkan bahwa ruminasi memperkuat stres, memperbesar risiko kecemasan dan depresi, serta mengganggu kemampuan mengambil keputusan (Flaherty et al., 2022). Keyakinan kepada takdir Allah sebagaimana ditegaskan dalam QS. Yunus: 49 bekerja sebagai *cognitive calming belief*, yaitu kepercayaan yang menenangkan pikiran karena mengajarkan bahwa hasil akhir kehidupan tidak sepenuhnya berada di bawah kontrol manusia. Individu tetap berikhtiar, tetapi melepaskan beban obsesif terhadap hasil. Dari perspektif *psikologi eksistensial*, pemahaman bahwa kehidupan diatur oleh ketentuan ilahi memberikan makna transendental pada perjalanan hidup. Makna ini berfungsi sebagai penyangga stres (*stress buffer*) yang menurunkan kecemasan atas ketidakpastian masa depan yang menjadi salah satu akar utama FOMO dan *overthinking*.

Dengan demikian, Qur’anic mindset memadukan *qana’ah* dan iman kepada takdir sebagai terapi mental yang efektif, yakni 1) Menghentikan budaya perbandingan sosial yang melahirkan FOMO (QS. Tāhā: 131). 2) Menyadarkan

bahwa setiap manusia memiliki timeline hidup yang berbeda (QS. Yunus: 49). 3) Mengurangi ruminasi dan kecemasan melalui pelepasan kontrol berlebihan terhadap hasil hidup. Secara psikologis, kedua prinsip tersebut menumbuhkan kepuasan hidup (*life satisfaction*), stabilitas emosi, serta kepercayaan diri yang tidak bergantung pada validasi sosial, sehingga jiwa lebih tenang dan fokus menjalani proses hidup secara autentik.

Kondisi kelelahan mental (*mental fatigue/burnout*) sering muncul ketika aktivitas hidup terlalu terfokus pada tuntutan duniawi, seperti target akademik, beban kerja, tuntutan sosial, dan tekanan pencapaian tanpa diimbangi pemeliharaan aspek spiritual dan emosional (Fitri et al., 2023). Identitas seseorang akhirnya direduksi menjadi “mesin kinerja” (*performance-based self-worth*), sehingga nilai diri ditentukan oleh produktivitas semata. Inilah yang disebut sebagai keterputusan antara aktivitas hidup dan dimensi ruhani, sebuah situasi yang menyebabkan kekosongan makna, kehilangan motivasi, kelelahan emosional, bahkan depersonalisasi.

Al-Qur’an menawarkan solusi melalui prinsip keseimbangan (*tawāzun*) sebagaimana firman Allah:

وَأَبْتَعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ
وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. al-Qaṣaṣ: 77)

Ayat ini menegaskan bahwa kehidupan ideal bukanlah mengabaikan dunia demi akhirat atau sebaliknya, tetapi memadukan keduanya secara seimbang. Dari sudut *Qur’anic mindset*, usaha duniawi dipandang sebagai ibadah ketika berorientasi akhirat, sementara aktivitas spiritual berfungsi sebagai penjaga kesehatan jiwa agar manusia tidak terjebak dalam kelelahan eksistensial. Keseimbangan ini melahirkan sikap hidup yang moderat, tidak ekstrem dalam

mengejar prestasi hingga mengorbankan ketenangan batin.

Dari perspektif psikologi, burnout dijelaskan melalui model *job demands-resources theory (JD-R)*. Teori ini menyatakan bahwa kelelahan mental terjadi ketika tuntutan hidup (*demands*) jauh melampaui sumber daya pemulih (*resources*) seperti dukungan sosial, coping spiritual, waktu istirahat, dan makna hidup (Taris & Schaufeli, 2015). Aktivitas spiritual termasuk doa, dzikir, refleksi, dan ibadah berfungsi sebagai *psychological resources* yang meningkatkan resiliensi mental serta memulihkan energi emosional.

QS. al-Qaṣaṣ: 77 sejalan dengan konsep *work-life balance* dalam psikologi kesehatan. Keseimbangan antara kerja (aktivitas duniawi) dan perawatan diri (*rest-reflection-spirituality*) terbukti menurunkan stres kronis, meningkatkan stabilitas emosi, dan mencegah burnout. Individu yang memiliki spiritual well-being lebih tinggi menunjukkan tingkat kepuasan hidup dan daya tahan stres yang lebih kuat.

Dari sudut psikologi eksistensial, kelelahan mental sering berakar pada kehilangan makna (*existential vacuum*) sebagaimana dikemukakan Viktor Frankl. Ketika aktivitas dilakukan sekadar mengejar target tanpa keterhubungan dengan tujuan transenden, jiwa mengalami kehampaan (Fitri et al., 2023). Ayat ini membimbing manusia menemukan kembali makna hidup dengan mengaitkan kerja dunia ke orientasi akhirat. Makna transendental terbukti menjadi pelindung utama terhadap stres, depresi, dan kelelahan mental.

Dengan demikian, QS. al-Qaṣaṣ: 77 tidak hanya bernilai normatif, tetapi juga memiliki relevansi praktis terhadap kesehatan mental. Ayat ini mengajarkan bahwa: 1) Burnout terjadi akibat ketimpangan orientasi hidup: dominasi kerja duniawi tanpa nutrisi spiritual. 2) Tawāzun (keseimbangan dunia-akhirat) berperan sebagai prinsip pencegahan kelelahan mental. 3) Aktivitas spiritual berfungsi sebagai sumber daya pemulih psikologis yang memperkuat resiliensi emosional dan makna hidup. Dalam kerangka Qur'anic mindset, ayat ini menegaskan bahwa ketenangan dan energi mental lahir bukan dari berhenti beraktivitas, tetapi dari menjalani aktivitas dengan orientasi makna dan keseimbangan spiritual yang tepat.

Menurunnya kepercayaan diri di era digital banyak dipicu oleh budaya perbandingan sosial yang masif. Media sosial membentuk standar nilai diri berbasis penampilan fisik, popularitas, status ekonomi, dan pencapaian yang ditampilkan secara selektif (Ikkyu & Yuliawati, 2022). Individu kemudian menilai keberhargaannya bukan dari jati diri sejati, tetapi dari seberapa jauh ia “setara” atau “unggul” dibanding orang lain. Ketika tidak mampu memenuhi standar tersebut, muncul perasaan rendah diri, tidak cukup baik (*inadequacy feeling*), bahkan kecenderungan menarik diri secara sosial.

Al-Qur’an memberikan koreksi mendasar terhadap pola pikir ini dengan menegaskan:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۗ
إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS. al-Hujurāt: 13)

Ayat ini menggeser parameter harga diri manusia dari tolok ukur eksternal menuju nilai spiritual internal, yakni takwa sebagai kesadaran hidup yang berorientasi pada ketaatan, integritas moral, dan kedekatan dengan Allah. Dalam Qur’anic mindset, kemuliaan tidak diukur dari apa yang dimiliki atau ditampilkan, melainkan dari siapa seseorang dalam kualitas iman dan akhlaknya. Prinsip ini membebaskan manusia dari ketergantungan pada pengakuan sosial, sekaligus membangun kepercayaan diri yang berakar pada identitas moral-spiritual.

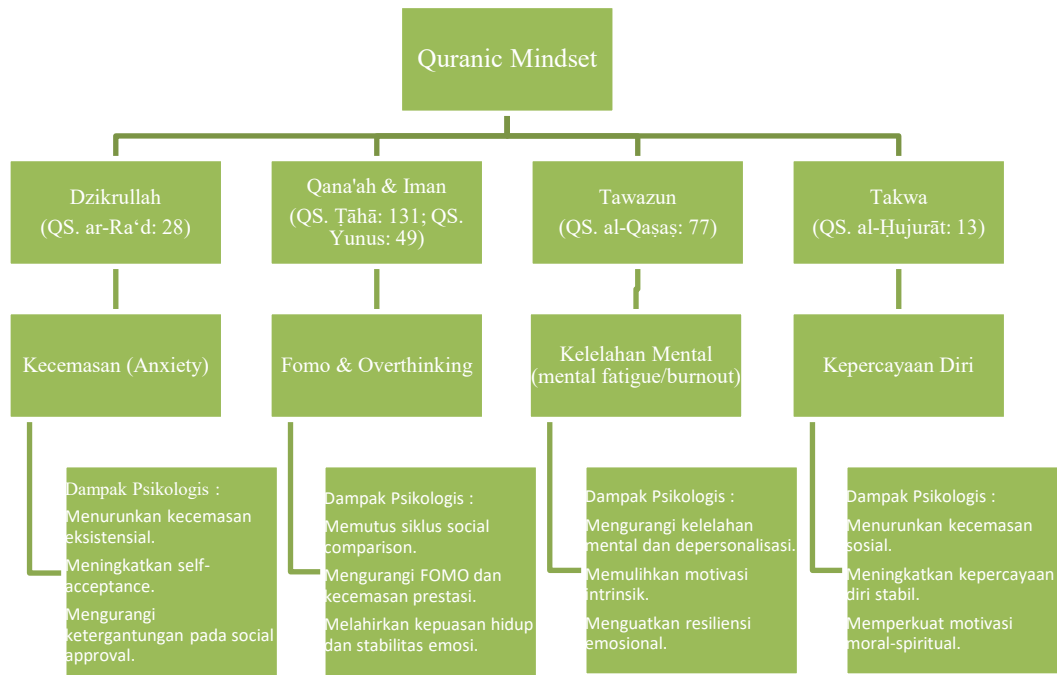
Dari perspektif psikologi sosial, persoalan ini dijelaskan oleh *social comparison theory* (Festinger) yang menyatakan bahwa individu membentuk konsep diri melalui perbandingan dengan orang lain (Abdullah & Puspita Dewi, 2023). Ketika perbandingan dilakukan secara ke atas (*upward comparison*) dan terus-menerus, individu cenderung mengalami penurunan self-esteem, kecemasan sosial, dan body dissatisfaction. Qur’anic mindset melalui QS. al-Hujurāt: 13 memutus mekanisme ini dengan menawarkan *self-standardization*

internal, yaitu penilaian diri berdasarkan nilai dan integritas, bukan pencapaian orang lain.

Dalam psikologi kepribadian, konsep ini selaras dengan *contingent self-esteem*, yakni harga diri yang rapuh karena tergantung pada faktor eksternal seperti pujian, prestasi, atau popularitas (Showers et al., 2015). Harga diri semacam ini mudah runtuh saat ekspektasi sosial tidak terpenuhi. Sebaliknya, Qur'anic mindset mendorong terbentuknya *secure self-worth* yang menjadi harga diri yang stabil karena ditopang nilai spiritual yang tidak fluktuatif.

Secara praktis, jika QS. al-Ḥujurāt: 13 dihayati sebagai *Qur'anic mindset*, maka ia melahirkan dampak psikologis berikut: 1) Menurunnya kecemasan sosial dan tekanan untuk tampil sempurna. 2) Meningkatnya self-acceptance, yakni penerimaan terhadap keunikan diri. 3) Terbangunnya kepercayaan diri yang stabil karena tidak bersandar pada validasi eksternal. 4) Munculnya motivasi internal untuk tumbuh secara moral dan spiritual, bukan sekadar kompetitif. Dengan demikian, QS. al-Ḥujurāt: 13 tidak hanya menawarkan koreksi teologis terhadap hierarki sosial duniawi, tetapi juga menghadirkan formula kesehatan mental yang menegaskan bahwa harga diri sejati lahir dari nilai ketakwaan, bukan dari perbandingan sosial atau popularitas semu.

Berdasarkan paparan di atas, Qur'anic mindset dapat dirumuskan sebagai kerangka berpikir dan kesadaran hidup berbasis tauhid yang menempatkan Allah sebagai pusat makna, sumber ketenangan, dan standar nilai diri, sehingga membentuk regulasi emosi, orientasi hidup bermakna, serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan psikologis era digital. Qur'anic mindset bekerja bukan sekadar pada level ritual keagamaan, tetapi sebagai sistem mental-spiritual holistik yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, eksistensial, dan neuropsikologis. Konsep Qur'anic Mindset tersebut dapat dilihat melalui peta konsep berikut :



(Konsep Qur'anic Mindset)

Konsep Qur'anic Mindset tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental lahir dari integrasi nilai tauhid yang diwujudkan dalam empat pilar utama: *dzikrullah*, *qana'ah & iman kepada takdir*, *tawāzun*, dan *takwa*. *Dzikrullah* (QS. ar-Ra'd: 28) berfungsi sebagai praktik *spiritual mindfulness* yang menenangkan kecemasan, menguatkan *self-acceptance*, dan mengurangi ketergantungan pada validasi sosial. *Qana'ah* dan iman kepada takdir (QS. Tāhā: 131; QS. Yunus: 49) bekerja sebagai *cognitive reframing Qur'ani* yang memutus siklus perbandingan sosial yang menjadi akar FOMO dan overthinking serta menumbuhkan kepuasan hidup dan stabilitas emosi. Sementara itu, prinsip *tawāzun* (QS. al-Qaṣaṣ: 77) menata keseimbangan antara produktivitas duniawi dan pemeliharaan spiritual sehingga mencegah kelelahan mental dan depersonalisasi, serta memulihkan motivasi intrinsik. Pilar terakhir, *takwa* (QS. al-Ḥujurāt: 13), membentuk *secure self-worth* dengan menjadikan integritas iman sebagai standar harga diri yang hasilnya adalah kepercayaan diri yang stabil dan terbebas dari tekanan citra sosial.

Sebagai satu kesatuan, konsep ini dapat diposisikan sebagai instrumen revitalisasi nilai ruhani bagi kesehatan mental Gen Z yang hidup dalam tekanan digital: arus perbandingan sosial, tuntutan performa, dan minimnya kedalaman makna. Qur'anic Mindset merekonstruksi orientasi hidup Gen Z dari berbasis validasi eksternal menuju makna transendental, sekaligus menyediakan mekanisme regulasi

emosi (*dzikir*), kalibrasi kognitif (*qana'ah & iman kepada takdir*), penjagaan keseimbangan hidup (*tawāzun*), dan penguatan identitas moral-spiritual (*takwa*). Revitalisasi ini bukan hanya memperbaiki gejala psikologis seperti kecemasan, FOMO, burnout, dan krisis percaya diri, tetapi juga membangun ketahanan mental jangka panjang yang berpijak pada *spiritual well-being*, sehingga Gen Z mampu menjalani kehidupan digital secara lebih tenang, autentik, dan bermakna.

PENUTUP

Qur'anic mindset merupakan kerangka spiritual-psikologis yang relevan dan efektif sebagai solusi untuk problem kesehatan mental Gen Z di era digital. Tekanan berupa kecemasan, FOMO, overthinking, kelelahan mental, serta krisis kepercayaan diri yang lahir dari budaya perbandingan sosial dan tuntutan validasi eksternal dapat diredam melalui integrasi nilai-nilai tauhid, dzikrullah, qana'ah dan iman kepada takdir, tawāzun, serta takwa. Keempat pilar ini bekerja secara holistik dalam menenangkan emosi, mengoreksi pola pikir destruktif, menumbuhkan makna hidup, menjaga keseimbangan aktivitas, serta membangun secure self-worth yang tidak bergantung pada pengakuan sosial. Dengan demikian, Qur'anic mindset tidak hanya menjadi pendekatan teologis normatif, tetapi juga berfungsi sebagai instrumen praktis penguatan ketahanan mental Gen Z yang memadukan dimensi spiritual, kognitif, emosional, dan eksistensial.

Penelitian mendatang direkomendasikan untuk mengembangkan kajian empiris berbasis kuantitatif atau mixed methods guna mengukur secara lebih objektif efektivitas penerapan Qur'anic mindset terhadap variabel kesehatan mental seperti tingkat kecemasan, stres, kepuasan hidup, dan self-esteem Gen Z. Selain itu, studi eksperimental dapat dilakukan melalui intervensi terstruktur (misalnya program dzikir mindfulness, pelatihan qana'ah digital, atau pembelajaran nilai tawāzun) untuk menilai dampak jangka pendek dan jangka panjangnya. Penelitian lintas budaya dan lintas agama juga penting dikembangkan agar diperoleh pemahaman komparatif tentang kontribusi spiritualitas Qur'ani terhadap resiliensi psikologis di tengah masyarakat digital global.

DAFTAR RUJUKAN

Abdullah, S., & Puspita Dewi, E. M. (2023). Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Remaja Laki-Laki Pada Pengguna Media Sosial di Kota Makassar. *INDONESIAN COUNSELING AND PSYCHOLOGY*, 3(2), 88.

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107.
- Alamsyah, A. (2023). Tirani Kebahagiaan dan Media Sosial: Sebuah Kajian Media dan Politik. *Jurnal Politik Profetik*, 11(1), 87–110.
- Andri Sihata Sitanggang, Mochammad Hatta Kimura Raya Ramkar, Naufal Azhar, Astika Ayu Pratiwi, & Ferdian Dwi Saputra. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(3), 268–277.
- Anwar, S., Siregar, S. M. F., Alamsyah, T., Muliadi, T., Marniati, M., & Khairunnas, K. (2024). The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia. *Health SA Gesondheid*, 29.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210.
- Bunyamin, A. (2021). MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN ISLAMI DAN PSIKOLOGIS. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145.
- Counted, V. (2017). Attachment theory and religious violence: theorizing adult religious psychopathology. *Journal for the Study of Religion*, 30(1), 78–109.
- Dinda Salshabila, & Ida Fiteriani. (2025). UPAYA MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR MELALUI PENDEKATAN MINDFULNESS PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SDN 1 BERINGIN RAYA BANDAR LAMPUNG. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 241–257.
- Eryandi, E. (2023). Integrasi Nilai-Nilai Keislaman dalam Pendidikan Karakter di Era Digital. *Kaipi: Kumpulan Artikel Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(1), 12–16.
- Fitri, K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 32.
- Flaherty, A., Katz, D., Chosak, A., Henry, M. E., Trinh, N.-H., Waldinger, R. J., & Cohen, J. N. (2022). Treatment of Overthinking. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 83(4).
- Gandana, I., & Oktaviandy, R. (2021). Social Media use among Indonesia's Generation Z: A Case of University Students in Bandung, West Java. *Komunitas*, 13(2), 168–178.
- Genta Rizki Alfaridzi, Elisabet Mediana Putri, & Sulistiasih Sulistiasih. (2024). Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 202–222.

- Haris, R. (2022). The Psycho-Spiritual Therapy On Mental Illness; An Islamic Approach. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 34–40.
- Ikkyu, I., & Yuliawati, L. (2022). GRATITUDE SEBAGAI MEDIATOR ANTARA MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI. *Proyeksi*, 17(2), 48.
- Irman, I., Saari, C. Z., Silvianetri, S., Rajab, K., & Zalnur, M. (2019). The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. *Al-Ta Lim Journal*, 26(1), 1–11.
- Ivantchev, B., & Ivantcheva, M. (2024). FOMO effect: social media and online traders. *Journal of Management and Financial Sciences*, 48.
- Muktifada Matilda, A., Adelia Intan Wulandari, B. P., & Darmanto, D. (2025). UNDERSTANDING GEN Z'S MENTAL HEALTH CHALLENGES. *PHENOMENON: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research*, 3(1), 38–52.
- Rohman, A. (2022). Manajemen Qur'ani Tentang Penggunaan Waktu Dalam Bingkai Pendidikan Islam. *Realita : Jurnal Penelitian Dan Kebudayaan Islam*, 16(1).
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and Autonomy Disturbances in Self-Development and Psychopathology: Research on Motivation, Attachment, and Clinical Process. In *Developmental Psychopathology* (pp. 1–54). Wiley.
- Salsabila, F. L., Widiyanarti, T., Ashari, S. D., Zahra, T., & Fadhilah, S. A. (2024). Pengaruh Globalisasi terhadap Perubahan Pola Komunikasi antar Budaya pada Generasi Z. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(4), 13.
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147.
- Showers, C. J., Ditzfeld, C. P., & Zeigler-Hill, V. (2015). Self-Concept Structure and the Quality of Self-Knowledge. *Journal of Personality*, 83(5), 535–551.
- Taris, T. W., & Schaufeli, W. B. (2015). The Job Demands-Resources Model. In *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Occupational Safety and Workplace Health* (pp. 155–180). Wiley.
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 10(1), 18–38.