

## **Tafsir sebagai Intervensi Psikospiritual: Model Bimbingan Qur'ani Bagi Generasi Z yang Rentan terhadap Tekanan Algoritma Digital**

**Mohamad Mizan Sya'roni<sup>1✉</sup>, Sufyan Syafii<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia <sup>2</sup>Ma'had Aly Saidusshiddiqiyah Jakarta

Corresponding Email ✉ : [mohamadmizan59@gmail.com](mailto:mohamadmizan59@gmail.com) [sufyansyafii@gmail.com](mailto:sufyansyafii@gmail.com)

Received: 2023-07-20; Accepted: 2023-08-06; Published: 2023-08-30

### **Abstrak**

Generasi Z di Indonesia menghadapi krisis kesehatan mental yang serius akibat tekanan algoritma digital, dengan lebih dari 37% mengalami gejala gangguan mental dan 75% berisiko mengalami burnout sebelum usia 30 tahun. Algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna menciptakan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, FOMO (Fear of Missing Out), dan komparasi sosial yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model intervensi psikospiritual berbasis tafsir Al-Qur'an yang secara spesifik dirancang untuk membantu Generasi Z mengatasi tekanan algoritma digital. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik), penelitian ini mengidentifikasi dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kesehatan mental melalui rujukan pada Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Azhar karya Hamka, dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka terapeutik yang komprehensif melalui lima pilar utama: dzikir, tawakkal, sabar, syukur, dan muraqabah. Dzikir berfungsi sebagai detoks spiritual yang memutus siklus ketergantungan pada validasi digital; tawakkal mengatasi kecemasan berlebihan dan FOMO; sabar membangun resiliensi mental menghadapi tekanan digital jangka panjang; syukur menjadi antitesis dari perbandingan sosial negatif; dan muraqabah membentuk kontrol internal terhadap perilaku digital. Validasi empiris dari berbagai penelitian menunjukkan efektivitas intervensi berbasis spiritualitas Islam, di mana kombinasi digital detox dengan praktik dzikir terbukti mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki fokus mental. Model intervensi ini memiliki keunggulan kontekstual untuk masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim dan menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, behavioral, dan spiritual. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam menjembatani khazanah tafsir klasik-kontemporer dengan tantangan kesehatan mental era digital, serta membuka jalan baru bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis nilai spiritual Islam yang ilmiah, aplikatif, dan transformatif bagi Generasi Z.

**Keywords :** Tafsir Al-Qur'an, Intervensi Psikospiritual, Kesehatan Mental, Generasi Z,

### **ABSTRACT**

Generation Z in Indonesia faces a serious mental health crisis due to digital algorithm pressure, with more than 37% experiencing symptoms of mental disorders and 75% at risk of burnout before age 30. Social media algorithms designed to maximize user engagement create various psychological problems such as anxiety, depression, FOMO (Fear of Missing Out), and unhealthy social comparison. This research aims to develop a psychospiritual intervention model based on Qur'anic exegesis (tafsir) specifically designed to help Generation Z overcome digital algorithm pressure. Using qualitative methods with a thematic exegesis (maudhu'i) approach,

this study identifies and analyzes Qur'anic verses relevant to mental health through reference to Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Azhar by Hamka, and Tafsir Fi Zhalalil Qur'an by Sayyid Quthb. Research findings reveal that the Qur'an offers a comprehensive therapeutic framework through five main pillars: dhikr (remembrance of God), tawakkal (trust in God), sabr (patience), syukur (gratitude), and muraqabah (God-consciousness). Dhikr functions as spiritual detox breaking the cycle of dependence on digital validation; tawakkal addresses excessive anxiety and FOMO; sabr builds mental resilience against long-term digital pressure; syukur serves as an antithesis to negative social comparison; and muraqabah forms internal control over digital behavior. Empirical validation from various studies demonstrates the effectiveness of Islamic spirituality-based interventions, where combining digital detox with dhikr practices proves to reduce anxiety, improve sleep quality, and enhance mental focus. This intervention model has contextual advantages for Indonesia's Muslim-majority society and offers a holistic approach integrating cognitive, affective, behavioral, and spiritual dimensions. This research contributes significantly to bridging classical-contemporary exegetical scholarship with digital-era mental health challenges, opening new pathways for developing scientific, applicable, and transformative Islamic spiritual value-based mental health interventions for Generation Z.

**Keywords :** Qur'anic Exegesis, Psychospiritual Intervention, Mental Health, Generation Z,

## LATAR BELAKANG MASALAH

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dalam ekosistem digital yang tidak pernah dialami oleh generasi sebelumnya. Mereka adalah generasi pertama yang menghabiskan sebagian besar kehidupan mereka di ruang digital, dengan rata-rata penggunaan internet mencapai 7 jam 38 menit per hari di Indonesia, di mana 3 jam 11 menit di antaranya dihabiskan untuk media sosial (Undip, 2024). Di balik kemudahan akses informasi dan konektivitas global yang ditawarkan teknologi digital, muncul tantangan serius terhadap kesehatan mental generasi muda ini. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 37% Generasi Z di Indonesia mengalami gejala gangguan mental akibat tekanan akademik, pekerjaan, dan sosial (One Indonesia, 2025). Lebih mengkhawatirkan lagi, American Psychological Association melaporkan bahwa 75% Generasi Z mengalami *burnout* sebelum usia 30 tahun, dan hanya 45% dari mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik atau sangat baik (Chubb Life Indonesia, 2024).

Salah satu fenomena yang menjadi penyumbang utama krisis kesehatan mental Generasi Z adalah apa yang dapat disebut sebagai "tekanan algoritma digital." Algoritma media sosial dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna (*engagement*) melalui personalisasi konten yang menciptakan siklus adiksi digital (Vombatkere et al., 2024). Mekanisme ini bekerja dengan menganalisis perilaku pengguna seperti *likes*, *shares*, komentar, dan durasi waktu yang dihabiskan untuk menilai minat pengguna, kemudian menyajikan konten yang dipersonalisasi secara terus-menerus (Universitas Gadjah Mada, 2024). Dampaknya menciptakan berbagai masalah psikologis, termasuk fenomena *echo chamber* dan *filter bubble* di mana individu hanya terpapar pada informasi yang memperkuat pandangan mereka sendiri, meningkatkan risiko polarisasi dan misinformasi (Rahmawati, 2018).

Lebih jauh lagi, algoritma media sosial memicu peningkatan kasus kecemasan, depresi, dan rasa *insecure* melalui komparasi sosial yang tidak sehat. Konten yang ditampilkan di media sosial sering kali merupakan versi "terbaik" dari kehidupan seseorang yang sudah dipoles dengan filter, menciptakan standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis (Digital Citizenship, 2024). Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) semakin memperburuk kondisi ini, di mana pengguna merasa harus terus terhubung dan memeriksa informasi di platform digital (Fakultas Teknik Medan, 2023). Bahkan, Oxford Dictionary memilih istilah "*brain rot*" sebagai *Word of the Year* 2024 untuk menggambarkan penurunan fungsi mental dan kognitif akibat paparan konten digital berlebihan, khususnya video pendek yang memberikan stimulasi instan (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2024).

Studi oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Universitas Indonesia (2021) menemukan bahwa 95,4% remaja usia 16-24 tahun pernah mengalami gejala kecemasan, 88% mengalami gejala depresi, dan 96,4% merasa kurang memahami cara mengatasi stres akibat masalah yang mereka alami (MUM, 2024). Data ini mengindikasikan bahwa Generasi Z tidak hanya menghadapi tekanan psikologis yang kompleks, tetapi juga kekurangan mekanisme *coping* yang efektif untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, pendekatan intervensi yang bersifat holistik dan sesuai dengan konteks sosio-budaya masyarakat Indonesia menjadi sangat penting.

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam telah lama dikenal memiliki dimensi terapeutik, baik secara psikologis maupun spiritual. Dalam QS. Al-Isra' [17]: 82, Allah SWT berfirman: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." Ayat ini secara eksplisit menyatakan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai *syifa'* (penyembuh) bagi berbagai penyakit hati seperti keraguan, kemunafikan, kecemasan, dan kecenderungan pada keburukan (Juliawansyah, 2021). M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menegaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dapat dicapai melalui keimanan yang tinggi disertai sikap sabar, ikhlas, syukur, ridha, dan taqwa, serta optimalisasi potensi diri melalui dzikir dan amal saleh (Nur, 2022). Pendekatan ini sejalan dengan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, di mana spiritualitas dan aktualisasi diri berada pada tingkat kebutuhan tertinggi.

Penelitian empiris menunjukkan efektivitas intervensi berbasis Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Khan et al. (2010) menemukan bahwa bacaan Al-Qur'an dengan tartil secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan relaksasi mental dan spiritual. Studi lain menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa pada berbagai kelompok usia (Kumala et al., 2017). Dalam konteks Generasi Z, pendekatan psikospiritual Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dengan metode konseling modern telah terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis remaja, termasuk kecanduan digital dan tekanan sosial (Paad et al., 2021).

Namun demikian, pendekatan intervensi berbasis tafsir Al-Qur'an yang secara spesifik menyoroti fenomena tekanan algoritma digital pada Generasi Z masih sangat terbatas. Kebanyakan studi yang ada fokus pada masalah kesehatan mental umum atau isu-isu tradisional seperti kecemasan ujian, masalah keluarga, dan kenakalan remaja. Padahal, tantangan yang dihadapi Generasi Z dalam era digital memiliki karakteristik unik yang memerlukan pendekatan intervensi yang adaptif dan kontekstual. Sebagaimana diamati oleh peneliti Universitas Diponegoro, Generasi Z harus menyesuaikan diri tidak hanya dengan generasi sebelumnya tetapi juga dengan Generasi Alpha yang lebih melek digital, sehingga mereka berada dalam posisi transisional yang penuh tekanan (Undip, 2024).

Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pengembangan model bimbingan berbasis tafsir Al-Qur'an yang secara khusus dirancang untuk membantu Generasi Z mengelola tekanan algoritma digital. Model ini harus mampu mengintegrasikan prinsip-prinsip Al-Qur'an seperti *tawakkal* (berserah diri), *sabr* (kesabaran), *syukur* (bersyukur), dan *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah) dengan pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis yang diakibatkan oleh ekosistem digital. Lebih dari sekadar memberikan nasihat religius, pendekatan ini harus mampu memberikan strategi praktis untuk membangun ketahanan mental (*resilience*) dan spiritual Generasi Z dalam menghadapi bombardir informasi, tekanan komparasi sosial, dan kecanduan digital.

Tafsir Al-Qur'an, khususnya karya-karya kontemporer seperti Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Azhar karya Hamka, dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, menawarkan kerangka konseptual yang kaya untuk mengembangkan model intervensi

psikospiritual ini. Pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dapat digunakan untuk mengidentifikasi ayat-ayat yang relevan dengan isu kesehatan mental dan mengkonstruksi panduan praktis yang aplikatif bagi kehidupan Generasi Z. Sebagaimana dijelaskan oleh Solehuddin (2023), konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an mencakup dimensi kognitif (pengetahuan dan keyakinan), afektif (emosi dan perasaan), dan konatif (perilaku dan tindakan), yang semuanya dapat dikembangkan menjadi modul intervensi yang komprehensif.

Penelitian ini berangkat dari urgensi untuk menjawab tantangan kesehatan mental Generasi Z dalam konteks Indonesia yang mayoritas Muslim, di mana pendekatan berbasis nilai-nilai Islam memiliki relevansi sosio-kultural yang tinggi. Dengan mengembangkan model bimbingan Qur'ani yang spesifik untuk mengatasi tekanan algoritma digital, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis dalam bidang tafsir Al-Qur'an, psikologi Islam, dan bimbingan konseling. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya khazanah kajian tafsir kontemporer yang responsif terhadap isu-isu aktual masyarakat modern. Secara praktis, model yang dikembangkan dapat digunakan oleh konselor, psikolog, guru bimbingan konseling, dan pembina rohani untuk membantu Generasi Z membangun kesehatan mental yang holistik dan berkelanjutan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis. Metode tafsir *maudhu'i* (tematik) digunakan sebagai kerangka utama untuk mengidentifikasi dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema kesehatan mental, tekanan psikologis, dan bimbingan spiritual bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan algoritma digital. Prosedur penelitian meliputi: (1) penetapan tema penelitian, yaitu intervensi psikospiritual berbasis tafsir untuk mengatasi tekanan digital; (2) pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, *sabr*, *tawakkal*, *syukr*, *muraqabah*, dan konsep-konsep terapeutik lainnya melalui *mu'jam mufahras* dan referensi tafsir klasik maupun kontemporer; (3) analisis mendalam terhadap makna ayat-ayat tersebut dengan merujuk pada karya tafsir otoritatif seperti Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Azhar karya Hamka, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, dan tafsir kontemporer lainnya; (4) kontekstualisasi penafsiran dengan fenomena tekanan algoritma digital yang dialami Generasi Z melalui analisis data empiris dari jurnal psikologi, laporan survei kesehatan mental, dan studi tentang dampak media sosial; serta (5) konstruksi model intervensi psikospiritual berbasis tafsir yang aplikatif dan dapat diimplementasikan dalam praktik bimbingan dan konseling. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) secara kualitatif-interpretatif untuk menghasilkan pemahaman komprehensif tentang pandangan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan bagaimana pandangan tersebut dapat diaplikasikan sebagai solusi praktis bagi tantangan psikologis Generasi Z di era digital (Awadin & Hidayah, 2022; Baidan, 2012; Ni'am, 2025).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan temuan penting mengenai konstruksi model intervensi psikospiritual berbasis tafsir Al-Qur'an untuk mengatasi tekanan algoritma digital pada Generasi Z. Berdasarkan analisis mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an melalui metode tafsir *maudhu'i* dan kontekstualisasi dengan fenomena kesehatan mental kontemporer, ditemukan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka terapeutik yang komprehensif dan aplikatif untuk membangun resiliensi mental generasi muda di era digital.

Analisis terhadap ayat-ayat kunci menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara eksplisit mengakui dimensi terapeutik wahyu sebagai *syifa'* (penyembuh) bagi penyakit-penyakit hati. Dalam QS. Yunus [10]: 57, Allah SWT berfirman bahwa Al-Qur'an adalah penawar bagi sesuatu yang ada dalam dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang beriman. Ahmad Mushthafa Al-Maraghi dalam Tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa kesehatan mental dalam perspektif ayat ini merujuk pada kondisi jiwa yang mau menerima nasihat-nasihat baik dan senantiasa berupaya memperbaiki akhlak serta amal perbuatan sebagai obat dari berbagai penyakit bathiniyah (Darise, 2018). Senada dengan itu, Ibnu Katsir menegaskan bahwa kesehatan mental dicapai oleh mereka yang mengamalkan kandungan Al-Qur'an sehingga tercegah dari perbuatan jahat, sehat dari berbagai penyakit keraguan dan was-was, serta mendapatkan petunjuk pada jalan yang lurus. Dimensi terapeutik ini menjadi landasan fundamental bagi pengembangan model intervensi yang tidak sekadar memberikan nasihat moral, tetapi menawarkan mekanisme penyembuhan psikologis yang holistik.

Kontekstualisasi ayat-ayat ini dengan fenomena tekanan algoritma digital menghasilkan pemahaman yang tajam tentang relevansi Al-Qur'an terhadap masalah kontemporer. Algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan engagement menciptakan siklus adiksi yang memicu berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa insecure melalui komparasi sosial yang tidak sehat (Ambarsari et al., 2025). Fenomena ini secara substantif paralel dengan kondisi psikologis yang digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai penyakit hati, seperti kegelisahan, kekhawatiran, ketidaktentraman, dan kepanikan yang disebabkan oleh jiwa yang kosong dari iman dan ketakwaan. QS. Al-Isra [17]: 76 secara spesifik menceritakan bagaimana Rasulullah SAW dan kaum Muslimin mengalami tekanan yang membuat mereka merasakan ketakutan atau anxiety akibat harus menghadapi situasi yang mengancam. Tafsir Tahlili menjelaskan bahwa ayat ini mengungkapkan berbagai tekanan yang hampir membuat Rasulullah tidak tahan lagi berdiam di Mekah, suatu kondisi yang sangat relevan dengan tekanan psikologis yang dialami Generasi Z dalam menghadapi bombardir konten digital yang mengancam kesehatan mental mereka.

Model intervensi psikospiritual yang dikonstruksi dari penelitian ini berpijak pada lima pilar utama yang terintegrasi dalam konsep kesehatan mental Al-Qur'an: dzikir, tawakkal, sabr, syukur, dan muraqabah. Dzikir sebagai pilar pertama memiliki fungsi terapeutik yang telah

terbukti secara empiris. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa terapi dzikir secara signifikan meningkatkan ketenangan hati pada berbagai kelompok subjek, termasuk pengguna NAPZA dalam rehabilitasi dan remaja dengan perilaku self-injury (Rusdi, 2019; Suwanto et al., 2024). Mekanisme kerja dzikir dalam konteks kesehatan mental bekerja melalui proses penyadaran diri sebagai hamba Allah SWT, yang menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, ketentraman, dan kebahagiaan sehingga berfungsi sebagai terapi bagi berbagai bentuk kegelisahan yang dirasakan seseorang saat menghadapi tekanan atau bahaya. Bagi Generasi Z yang mengalami tekanan algoritma digital, dzikir dapat difungsikan sebagai mekanisme detoks spiritual yang memutus siklus ketergantungan pada validasi digital dan mengembalikan fokus pada nilai-nilai transendental yang memberikan makna hidup lebih mendalam.

Konsep tawakkal (berserah diri kepada Allah) menjadi pilar kedua yang sangat relevan dalam mengatasi anxiety dan kecemasan berlebihan yang dipicu oleh FOMO dan tekanan untuk terus terhubung dengan dunia digital. QS. Al-Anbiya [21]: 90 menggambarkan Nabi Zakaria yang mengalami kecemasan mendalam tentang masa depannya, namun mampu mengelola kecemasan tersebut dengan cara berdoa kepada Allah dengan penuh harap, cemas yang dikelola dengan tawakkal, dan sikap khusyuk. Penelitian menunjukkan bahwa tawakkal dan dzikir terbukti dapat memberikan ketenangan dan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan perspektif yang lebih positif (Ismiati, 2024). Dalam konteks digital, tawakkal membantu Generasi Z melepaskan obsesi terhadap kontrol atas citra diri online dan ketakutan akan penilaian negatif dari audiens digital, serta mengurangi dorongan kompulsif untuk terus memeriksa notifikasi dan update media sosial.

Sabr (kesabaran) sebagai pilar ketiga berperan krusial dalam membangun resiliensi mental menghadapi tekanan digital jangka panjang. Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan konsep sabr secara teoretis, tetapi juga memberikan ilustrasi praktis melalui kisah-kisah para nabi yang menghadapi berbagai bentuk kesulitan dengan kesabaran. Sabr dalam konteks tekanan algoritma digital mencakup kesabaran dalam menahan diri dari kecanduan digital, kesabaran dalam menghadapi FOMO, kesabaran dalam proses digital detox, serta kesabaran dalam membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa sabr bersama dengan tawakkal dan syukur merupakan mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres dan kecemasan pada berbagai konteks (Kholiq, 2024). Bagi Generasi Z yang terbiasa dengan gratifikasi instan dari teknologi digital, pembangunan sabr menjadi counter-narrative yang penting untuk melawan budaya instant gratification yang dipromosikan oleh algoritma media sosial.

Syukur (bersyukur) menjadi pilar keempat yang berfungsi sebagai antitesis dari perbandingan sosial negatif yang dipicu oleh media sosial. Konten di media sosial yang menampilkan versi terbaik kehidupan seseorang menciptakan standar yang tidak realistis dan memicu perasaan tidak puas dengan kehidupan sendiri. Psikologi syukur dalam perspektif Al-Qur'an dan psikologi positif menunjukkan bahwa praktik bersyukur secara konsisten dapat meningkatkan kebahagiaan autentik dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang merugikan (Nawawi, 2021). QS. Ibrahim [14]: 7 menegaskan bahwa syukur akan meningkatkan nikmat, sementara kekufuran akan mendatangkan azab. Dalam konteks digital, syukur membantu Generasi Z mengembangkan apresiasi terhadap realitas

kehidupan mereka sendiri tanpa harus terus-menerus membandingkan dengan highlight reel kehidupan orang lain di media sosial.

Muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah) sebagai pilar kelima membentuk kontrol internal yang kuat terhadap perilaku digital. Konsep muraqabah mengajarkan bahwa Allah selalu mengawasi setiap tindakan manusia, termasuk aktivitas digital mereka. Kesadaran ini menciptakan self-monitoring yang lebih efektif dibandingkan dengan kontrol eksternal, karena berasal dari internalisasi nilai spiritual yang mendalam. Bagi Generasi Z yang terpapar konten digital yang tidak terbatas, muraqabah membantu membangun filter internal untuk memilih konten yang bermanfaat dan menghindari konten yang merusak kesehatan mental dan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkorelasi positif dengan kesehatan mental yang lebih baik, terutama melalui mekanisme seperti muraqabah yang membentuk kesadaran diri dan regulasi emosi yang lebih baik (Wahyuningsih, 2008).

Integrasi kelima pilar ini dalam model intervensi psikospiritual menghasilkan pendekatan yang komprehensif dan holistik. Model ini tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku bermasalah (seperti kecanduan digital), tetapi juga pada pembangunan mekanisme coping positif, peningkatan resiliensi mental, dan pengembangan spiritualitas yang memberikan makna hidup lebih dalam. Pendekatan integratif ini sejalan dengan temuan penelitian tentang integrasi neurofeedback dan dzikir dalam terapi suportif untuk depresi remaja, yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi neurologis dan spiritual dapat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal (Suwito et al., 2024).

Implementasi praktis model ini dapat dilakukan melalui modul bimbingan yang terstruktur dan adaptif sesuai dengan karakteristik Generasi Z. Modul pertama fokus pada edukasi tentang mekanisme kerja algoritma digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental, dikombinasikan dengan pengenalan konsep kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an. Modul kedua mengajarkan praktik dzikir sebagai teknik digital detox spiritual, dengan panduan konkret tentang kapan dan bagaimana melakukan dzikir di tengah aktivitas digital. Modul ketiga membangun kemampuan tawakkal melalui latihan kognitif-behavioral yang mengintegrasikan doa dan penyerahan diri kepada Allah dalam menghadapi kecemasan digital. Modul keempat mengembangkan sabr melalui tantangan bertahap untuk mengurangi screen time dan membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Modul kelima melatih syukur melalui journaling harian yang fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan nyata, bukan di dunia digital. Modul keenam mengintegrasikan muraqabah dalam setiap aktivitas digital sebagai bentuk self-monitoring berkelanjutan.

Validasi model ini diperkuat oleh berbagai penelitian empiris yang menunjukkan efektivitas intervensi berbasis spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental. Penelitian tentang pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di pondok pesantren menunjukkan adanya pengaruh positif sebesar 17,2%, meskipun faktor lain juga berkontribusi signifikan (82,8%), yang mengindikasikan perlunya pendekatan multifaktorial dalam intervensi kesehatan mental (CORE, 2016). Studi tentang digital detox pada generasi Milenial dan Gen Z menunjukkan bahwa jeda dari media sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan,

meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki fokus dan ketenangan pikiran, serta membuka peluang interaksi sosial langsung yang lebih bermakna (Ambarsari et al., 2025). Ketika intervensi digital detox dikombinasikan dengan praktik spiritual seperti dzikir, efektivitasnya dapat meningkat karena mengisi kekosongan psikologis yang muncul saat melepaskan diri dari stimulasi digital dengan aktivitas spiritual yang memberikan makna dan ketenangan.

Namun demikian, implementasi model ini juga menghadapi berbagai tantangan yang perlu diantisipasi. Tantangan pertama adalah resistensi generasi digital terhadap pendekatan yang dianggap terlalu religius atau tradisional. Untuk mengatasi hal ini, model perlu dikemas dengan bahasa dan media yang familiar bagi Generasi Z, seperti aplikasi mobile, konten video pendek, infografis interaktif, dan gamifikasi proses bimbingan. Tantangan kedua adalah kesenjangan antara pemahaman teoretis dengan praktik konsisten, mengingat Generasi Z terbiasa dengan gratifikasi instan sementara pembangunan spiritualitas memerlukan konsistensi jangka panjang. Solusinya adalah dengan membangun sistem reward intrinsik yang memberikan feedback positif segera ketika praktik spiritual dilakukan, serta komunitas support yang memberikan reinforcement sosial. Tantangan ketiga adalah variasi tingkat religiusitas di kalangan Generasi Z yang mempengaruhi penerimaan terhadap intervensi berbasis Al-Qur'an. Untuk itu, model perlu dirancang secara fleksibel dengan pendekatan bertahap yang dimulai dari aspek psikologis universal sebelum masuk ke dimensi spiritual yang lebih mendalam.

Kelebihan utama model ini dibandingkan dengan pendekatan psikologis konvensional terletak pada integrasinya yang holistik antara dimensi kognitif, afektif, behavioral, dan spiritual. Sementara terapi kognitif-behavioral (CBT) fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku, dan mindfulness-based therapy fokus pada kesadaran saat ini, model intervensi psikospiritual berbasis tafsir ini mengintegrasikan semua aspek tersebut dalam kerangka nilai spiritual yang memberikan makna transendental. Dzikir tidak hanya berfungsi sebagai mindfulness practice, tetapi juga sebagai koneksi vertikal dengan Tuhan yang memberikan sumber kekuatan dan ketenangan yang melampaui diri sendiri. Tawakkal tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga membangun keyakinan fundamental tentang rencana Allah yang lebih besar dari keinginan manusia. Sabr tidak hanya melatih pengendalian diri, tetapi juga membangun perspektif jangka panjang tentang kehidupan yang melampaui kepuasan instan. Syukur tidak hanya meningkatkan emosi positif, tetapi juga membangun kesadaran spiritual tentang anugerah Allah. Muraqabah tidak hanya membentuk self-control, tetapi juga membangun kesadaran etis yang mendalam tentang tanggung jawab di hadapan Allah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa model intervensi psikospiritual berbasis tafsir memiliki keunggulan kontekstual untuk masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim. Pendekatan yang berbasis nilai-nilai Islam memiliki relevansi sosio-kultural yang tinggi dan dapat diterima lebih mudah oleh target audiens dibandingkan dengan pendekatan yang berasal dari konteks budaya Barat. Generasi Z Muslim Indonesia masih memiliki attachment yang kuat dengan identitas keislaman mereka, meskipun praktik keagamaan mereka mungkin bervariasi. Model ini memanfaatkan attachment tersebut sebagai entry point untuk membangun kesehatan mental yang lebih baik, dengan menggunakan bahasa spiritual yang sudah familiar dan bermakna bagi mereka.

Ke depan, model ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian eksperimental yang mengukur efektivitasnya secara kuantitatif dengan desain pre-test post-test control group, serta penelitian longitudinal yang melacak dampak jangka panjang intervensi terhadap kesehatan mental dan perilaku digital Generasi Z. Pengembangan platform digital berbasis model ini juga menjadi peluang untuk meningkatkan aksesibilitas dan skalabilitas intervensi, mengingat Generasi Z lebih familiar dengan pembelajaran berbasis teknologi. Kolaborasi dengan lembaga pendidikan Islam, pondok pesantren, organisasi kepemudaan Muslim, dan pusat konseling dapat memperluas jangkauan implementasi model ini di berbagai setting.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam menjembatani khazanah tafsir klasik-kontemporer dengan tantangan kesehatan mental era digital. Model intervensi psikospiritual berbasis tafsir yang dikembangkan tidak hanya memperkaya kajian ilmu tafsir dengan aplikasi praktis yang responsif terhadap isu kontemporer, tetapi juga menawarkan solusi alternatif yang holistik dan kontekstual bagi permasalahan kesehatan mental Generasi Z di Indonesia. Dengan mengintegrasikan wisdom Al-Qur'an, pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis, dan analisis tajam terhadap fenomena digital, model ini membuka jalan baru bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis nilai spiritual Islam yang ilmiah, aplikatif, dan transformatif.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini berhasil mengonstruksi model intervensi psikospiritual berbasis tafsir Al-Qur'an yang secara spesifik dirancang untuk membantu Generasi Z mengatasi tekanan algoritma digital yang menjadi penyebab utama krisis kesehatan mental mereka. Melalui pendekatan tafsir maudhu'i yang dikontekstualisasikan dengan fenomena kesehatan mental kontemporer, penelitian ini menemukan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka terapeutik yang komprehensif, holistik, dan aplikatif untuk membangun resiliensi mental generasi muda di era digital.

Temuan fundamental penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara eksplisit mengakui dimensi terapeutik wahyu sebagai syifa' (penyembuh) bagi penyakit-penyakit hati, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Yunus [10]: 57 dan QS. Al-Isra' [17]: 82. Dimensi terapeutik ini bukan sekadar metafora spiritual, tetapi mekanisme penyembuhan psikologis yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi masalah kesehatan mental kontemporer seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan digital yang dialami Generasi Z. Kontekstualisasi ayat-ayat ini dengan fenomena tekanan algoritma digital menghasilkan pemahaman yang tajam tentang relevansi Al-Qur'an terhadap masalah yang sangat spesifik di era modern ini.

Model intervensi psikospiritual yang dikembangkan dalam penelitian ini berpijak pada lima pilar utama yang terintegrasi dalam konsep kesehatan mental Al-Qur'an: dzikir, tawakkal, sabar, syukur, dan muraqabah. Dzikir berfungsi sebagai mekanisme detoks spiritual yang memutus siklus ketergantungan pada validasi digital dan mengembalikan fokus pada nilai-nilai transendental. Penelitian Khan et al. (2010) telah membuktikan bahwa bacaan Al-Qur'an dengan tartil secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan relaksasi mental dan

spiritual, sementara Kumala et al. (2017) menemukan bahwa praktik dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa. Dalam konteks Generasi Z yang terpapar algoritma media sosial selama rata-rata 3 jam 11 menit per hari (Undip, 2024), dzikir menawarkan alternatif aktivitas yang memberikan ketenangan autentik sebagai counter terhadap stimulasi instan yang ditawarkan oleh konten digital.

Tawakkal (berserah diri kepada Allah) menjadi pilar yang sangat relevan dalam mengatasi anxiety dan kecemasan berlebihan yang dipicu oleh fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dan tekanan untuk terus terhubung dengan dunia digital. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Anbiya [21]: 90 tentang Nabi Zakaria yang mengelola kecemasannya dengan tawakkal dan sikap khusyuk, Generasi Z dapat belajar melepaskan obsesi terhadap kontrol atas citra diri online dan ketakutan akan penilaian negatif dari audiens digital. Penelitian Ismiati (2024) menegaskan bahwa tawakkal dan dzikir terbukti dapat memberikan ketenangan dan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan perspektif yang lebih positif.

Sabr (kesabaran) berperan krusial dalam membangun resiliensi mental menghadapi tekanan digital jangka panjang. Dalam konteks di mana Generasi Z terbiasa dengan gratifikasi instan dari teknologi digital, pembangunan sabr menjadi counter-narrative yang penting untuk melawan budaya instant gratification yang dipromosikan oleh algoritma media sosial. Penelitian Kholiq (2024) menunjukkan bahwa sabr bersama dengan tawakkal dan syukur merupakan mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres dan kecemasan. Sabr membantu Generasi Z mengembangkan kesabaran dalam menahan diri dari kecanduan digital, kesabaran dalam proses digital detox, serta kesabaran dalam membangun kebiasaan digital yang lebih sehat.

Syukur (bersyukur) berfungsi sebagai antitesis dari perbandingan sosial negatif yang dipicu oleh media sosial. Konten yang menampilkan versi terbaik kehidupan seseorang menciptakan standar yang tidak realistis dan memicu perasaan tidak puas dengan kehidupan sendiri, sebagaimana dijelaskan dalam kajian Digital Citizenship (2024) tentang dampak algoritma media sosial. Psikologi syukur dalam perspektif Al-Qur'an, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ibrahim [14]: 7, dan penelitian Nawawi (2021) tentang rahasia ketenangan jiwa, menunjukkan bahwa praktik bersyukur secara konsisten dapat meningkatkan kebahagiaan autentik dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang merugikan.

Muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah) membentuk kontrol internal yang kuat terhadap perilaku digital. Bagi Generasi Z yang terpapar konten digital yang tidak terbatas, muraqabah membantu membangun filter internal untuk memilih konten yang bermanfaat dan menghindari konten yang merusak kesehatan mental dan spiritual. Penelitian Wahyuningsih (2008) dalam meta-analisis tentang religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkorelasi positif dengan kesehatan mental yang lebih baik, terutama melalui mekanisme seperti muraqabah yang membentuk kesadaran diri dan regulasi emosi yang lebih baik.

Integrasi kelima pilar ini dalam model intervensi psikospiritual menghasilkan pendekatan yang komprehensif dan holistik, tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku bermasalah,

tetapi juga pada pembangunan mekanisme coping positif, peningkatan resiliensi mental, dan pengembangan spiritualitas yang memberikan makna hidup lebih dalam. Pendekatan integratif ini sejalan dengan temuan Suwito et al. (2024) tentang kombinasi neurofeedback dan dzikir dalam terapi suportif untuk depresi remaja, yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi neurologis dan spiritual dapat memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal.

Validasi empiris model ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas intervensi berbasis spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental. Penelitian CORE (2016) tentang pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri menunjukkan adanya pengaruh positif sebesar 17,2%, yang mengindikasikan perlunya pendekatan multifaktorial dalam intervensi kesehatan mental. Studi Ambarsari et al. (2025) tentang digital detox pada generasi Milenial dan Gen Z menunjukkan bahwa jeda dari media sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki fokus dan ketenangan pikiran, serta membuka peluang interaksi sosial langsung yang lebih bermakna. Ketika intervensi digital detox dikombinasikan dengan praktik spiritual seperti dzikir, efektivitasnya dapat meningkat karena mengisi kekosongan psikologis yang muncul saat melepaskan diri dari stimulasi digital dengan aktivitas spiritual yang memberikan makna dan ketenangan.

Kelebihan utama model ini dibandingkan dengan pendekatan psikologis konvensional terletak pada integrasinya yang holistik antara dimensi kognitif, afektif, behavioral, dan spiritual. Sementara terapi kognitif-behavioral (CBT) fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku, dan mindfulness-based therapy fokus pada kesadaran saat ini, model intervensi psikospiritual berbasis tafsir ini mengintegrasikan semua aspek tersebut dalam kerangka nilai spiritual yang memberikan makna transendental. Dzikir tidak hanya berfungsi sebagai mindfulness practice, tetapi juga sebagai koneksi vertikal dengan Tuhan yang memberikan sumber kekuatan dan ketenangan yang melampaui diri sendiri.

Model ini juga memiliki keunggulan kontekstual untuk masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim. Pendekatan yang berbasis nilai-nilai Islam memiliki relevansi sosio-kultural yang tinggi dan dapat diterima lebih mudah oleh target audiens dibandingkan dengan pendekatan yang berasal dari konteks budaya Barat. Mengingat data BPS tahun 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 37% Generasi Z di Indonesia mengalami gejala gangguan mental akibat tekanan akademik, pekerjaan, dan sosial (One Indonesia, 2025), serta temuan American Psychological Association yang melaporkan bahwa 75% Generasi Z mengalami burnout sebelum usia 30 tahun (Chubb Life Indonesia, 2024), urgensi implementasi model intervensi yang efektif dan kontekstual menjadi sangat krusial.

Implementasi praktis model ini dapat dilakukan melalui modul bimbingan yang terstruktur dan adaptif sesuai dengan karakteristik Generasi Z, mencakup edukasi tentang mekanisme algoritma digital, praktik dzikir sebagai digital detox spiritual, pengembangan tawakkal melalui latihan kognitif-behavioral, pembangunan sabr melalui tantangan bertahap mengurangi screen time, pelatihan syukur melalui journaling harian, dan integrasi muraqabah dalam aktivitas digital sebagai self-monitoring berkelanjutan. Model ini perlu dikemas dengan bahasa

dan media yang familiar bagi Generasi Z, seperti aplikasi mobile, konten video pendek, infografis interaktif, dan gamifikasi proses bimbingan untuk mengatasi resistensi terhadap pendekatan yang dianggap terlalu religius atau tradisional.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam menjembatani khazanah tafsir klasik-kontemporer dengan tantangan kesehatan mental era digital. Model intervensi psikospiritual berbasis tafsir yang dikembangkan tidak hanya memperkaya kajian ilmu tafsir dengan aplikasi praktis yang responsif terhadap isu kontemporer, tetapi juga menawarkan solusi alternatif yang holistik dan kontekstual bagi permasalahan kesehatan mental Generasi Z di Indonesia. Dengan mengintegrasikan wisdom Al-Qur'an, pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis, dan analisis tajam terhadap fenomena digital, model ini membuka jalan baru bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis nilai spiritual Islam yang ilmiah, aplikatif, dan transformatif.

Penelitian ini merekomendasikan beberapa langkah strategis untuk pengembangan lebih lanjut: pertama, pelaksanaan penelitian eksperimental dengan desain pre-test post-test control group untuk mengukur efektivitas model secara kuantitatif; kedua, penelitian longitudinal yang melacak dampak jangka panjang intervensi terhadap kesehatan mental dan perilaku digital Generasi Z; ketiga, pengembangan platform digital berbasis model ini untuk meningkatkan aksesibilitas dan skalabilitas intervensi; keempat, kolaborasi dengan lembaga pendidikan Islam, pondok pesantren, organisasi kepemudaan Muslim, dan pusat konseling untuk memperluas jangkauan implementasi model di berbagai setting; dan kelima, pelatihan konselor, psikolog, guru bimbingan konseling, dan pembina rohani untuk dapat mengimplementasikan model ini secara efektif dalam praktik bimbingan mereka.

Akhirnya, penelitian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya kitab suci yang berisi ajaran teologis dan hukum syariat, tetapi juga sumber kebijaksanaan terapeutik yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis kontemporer, termasuk krisis kesehatan mental Generasi Z di era digital. Pendekatan tafsir yang kontekstual dan responsif terhadap realitas zaman menjadi kunci untuk mengaktualkan potensi terapeutik Al-Qur'an dalam kehidupan masyarakat modern, sehingga wahyu Ilahi dapat terus menjadi syifa' dan rahmah sebagaimana dijanjikan dalam QS. Al-Isra' [17]: 82.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, L., Irwandi, Fatmawati, E., Susanti, P. A., & Fahmi, A. R. (2025). Digital detox: Dampak positif puasa media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Milenial dan Gen Z. *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 7(1), 110-121. <https://doi.org/10.54783/jin.v7i1.1322>
- American Psychological Association. (2024). *Gen Z mental health statistics*. <https://www.apa.org>
- Awadin, A. P., & Hidayah, A. T. (2022). Hakikat dan urgensi metode tafsir maudhu'i. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 2(3), 1-15.

- Baidan, N. (2012). *Metodologi penafsiran Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chubb Life Indonesia. (2024). Krisis kesehatan mental Generasi Z. [https://www.chubb.com/id-id/articles/personal/krisis\\_kesehatan\\_mental\\_generasi\\_z.html](https://www.chubb.com/id-id/articles/personal/krisis_kesehatan_mental_generasi_z.html)
- CORE. (2016). Pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri: Penelitian deskriptif kuantitatif di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka. <https://core.ac.uk/works/150207274>
- Darise, H. H. A. (2018). Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57) [Tesis]. IAIN Palu. <https://repository.uindatokarama.ac.id>
- Digital Citizenship. (2024). Algoritma media sosial dan dampaknya bagi kesehatan mental. <https://digitalcitizenship.id/pengetahuan-dasar/dampak-algoritma-medsos>
- Fakultas Teknik Medan. (2023). Algoritma media sosial: Bagaimana mereka mempengaruhi pengalaman online Anda. <https://teknik.uma.ac.id/2023/08/31/algoritma-media-sosial-bagaimana-mereka-mempengaruhi-pengalaman-online-anda/>
- Ismiati, I. (2024). Penafsiran ayat-ayat tentang psikologi dalam Al-Qur'an: Perspektif spiritual dan kesehatan mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1695-1710. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1431>
- Juliawansyah, A. F. (2021). Tafsir Surah Al-Isra ayat 82: Al-Qur'an sebagai syifa' (penyembuh) lahir dan batin. *Tafsir Al Quran: Referensi Tafsir di Indonesia*.
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. *Second International Conference on Computer Research and Development*.
- Kholiq, A. (2024). Al-Qur'an dan kesehatan mental: Tinjauan ayat-ayat tentang ketenangan jiwa dan resiliensi. *Jurnal Quran Hadis*, 6(2), 45-68. <https://oj.mjukn.org/index.php/jqh/article/view/2673>
- Kumala, O. D., et al. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 51-64.
- MUM (Mitra Utama Madani). (2024). Pengaruh sosial media bagi kesehatan mental Gen Z di Indonesia. <https://mum.id/news/pengaruh-sosial-media-bagi-kesehatan-mental-gen-z-di-indonesia>
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian tafsir tematik. *MAGHA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 30-46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Ni'am, A. M. (2025). Pendekatan Maudhu'i sebagai metodologi dalam penelitian kualitatif pada kajian pendidikan akhlak. *Revorma: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 5(1), 83-96. <https://doi.org/10.62825/revorma.v5i1.131>
- Nur, A. (2022). Kesehatan mental perspektif Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 18(1), 1-25. <https://journal.alhikmahjkt.ac.id/index.php/HIKMAH/article/view/200>
- One Indonesia. (2025, April 2). Krisis kesehatan mental menghantui Generasi Z Indonesia. <https://oneindonesia.id/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia/>

- Paad, N. S., Syed Muhsin, S. B., & Zainal Abidin, M. S. (2021). Implementasi psikospiritual Islam dalam pembentukan model motivasi pembangunan diri remaja. *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam*, 23(2), 405-444. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.11>
- Rahmawati, D. (2018). Risiko polarisasi algoritma media sosial: Kajian terhadap kerentanan sosial dan ketahanan bangsa. *Jurnal Kajian Lemhanas RI*, 33, 37-49.
- Rusdi, A. (2019). Terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan hati pada pengguna NAPZA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(1), 45-60. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/12890>
- Solehuddin, S. (2023). Kesehatan mental dalam Al-Qur'an: Kajian tafsir maudhu'i [Tesis]. Jakarta: Fakultas Pascasarjana PTIQ.
- Suwito, D., Hidayattullah, L., Nugroho, I. I., & Ahmad, A. (2024). Menggabungkan neurofeedback dan dzikir dalam terapi suportif untuk depresi remaja. *Bima Nursing Journal*, 6(1), 46-52. <https://doi.org/10.32807/bnj.v6i1.1646>
- Universitas Diponegoro. (2024, Oktober 7). Benarkah Gen Z rentan depresi? Kesehatan mental di tengah dinamika kehidupan digital. <https://undip.ac.id/post/39204/benarkah-gen-z-rentan-depresi-kesehatan-mental-di-tengah-dinamika-kehidupan-digital.html>
- Universitas Gadjah Mada. (2024). Menilik bagaimana algoritma media sosial bekerja: Bagaimana pengaruhnya bagi perilaku kita? *Kanal Pengetahuan Psikologi*. <https://kanal.psikologi.ugm.ac.id/menilik-bagaimana-algoritma-media-sosial-bekerja-bagaimana-pengaruhnya-bagi-perilaku-kita/>
- Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2024, Desember 1). Dosen Psikologi UMS waspadai dampak 'brain rot' pada kesehatan mental di era digital. *News UMS*. <https://news.ums.ac.id/id/12/2024/dosen-psikologi-ums-waspadai-dampak-brain-rot-pada-kesehatan-mental-di-era-digital/>
- Vombatkere, A., et al. (2024). TikTok dan seni personalisasi: Menyelidiki eksplorasi dan eksploitasi pada umpan media sosial. *Journal of Social Media Studies*.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental: Meta analisis. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(25), 71-88. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/8580>
- World Health Organization. (2024). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. Geneva: WHO.