

PENANGANAN KECEMASAN DI KALANGAN GEN Z DARI SUDUT PANDANG ISLAM DENGAN MENGGUNAKAN TEKNOLOGI DIGITAL

Yudha Agung Pramudya, Marchel Farid Ifka Purnama, Nagoya Yoga Prasetyo , Fathir Farhila Priambodo

Pembimbing: Ahmad Nurrohim

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Email: nagoyayoga01@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada kurun 1997-2012 dan tumbuh dalam era digital sehingga sangat dekat dengan teknologi dan media sosial. Kondisi ini memberikan kemudahan akses informasi, namun juga menimbulkan tantangan serius terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada Gen Z mengalami peningkatan signifikan akibat tekanan sosial, akademik, serta paparan media digital yang berlebih. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan karakteristik Gen Z, mengungkap fakta meningkatnya kecemasan pada Gen Z, mengidentifikasi penyebab utama kecemasan pada era digitalisasi, serta menawarkan solusi preventif dan kuratif berbasis teknologi dan nilai spiritual. Dengan pendekatan studi literatur yang mengacu pada penelitian mengenai media sosial, kecemasan, dan pendekatan Islam dalam menjaga kesehatan mental, diperoleh bahwa kecemasan Gen Z erat kaitannya dengan ketergantungan teknologi, cyberbullying, perbandingan sosial, serta lemahnya regulasi emosi. Solusi yang direkomendasikan meliputi literasi digital, digital detox, manajemen waktu, relaksasi, dan pendekatan spiritual seperti sholat, dzikir, serta terapi murottal. Pendekatan integratif antara digital dan religiusitas terbukti efektif mengurangi kecemasan dan menciptakan ketenangan jiwa.

Kata Kunci: Generasi Z, Kecemasan Mental, Solusi Spiritual-Digital

ABSTRACT

Generation Z is the generation born between 1997 and 2012 and raised in the digital era, making them very familiar with technology and social media. This condition provides easy access to information but also poses serious challenges to mental health. Various studies indicate that anxiety among Gen Z has increased significantly due to social and academic pressures, as well as excessive exposure to digital media. This study aims to explain the characteristics of Gen Z, reveal the facts about the rising anxiety among Gen Z, identify the main causes of anxiety in the digitalization era, and offer preventive and curative solutions based on technology and spiritual values. Using a literature study approach that refers to research on social media, anxiety, and Islamic approaches to maintaining mental health, it is found that Gen Z anxiety is closely related to technology dependence, cyberbullying, social comparison, and weak emotional regulation. Recommended solutions include digital literacy, digital detox, time management, relaxation, and spiritual approaches such as prayer

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



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

(sholat), remembrance (dzikir), and murottal therapy. An integrative approach between digital and religiosity has proven effective in reducing anxiety and creating inner peace.

Keywords: Generation Z, Mental Anxiety, Spiritual-Digital Solutions

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah kelompok yang lahir sekitar tahun 1997-2012. Mereka disebut “*digital natives*” karena tumbuh dalam lingkungan digital sejak kecil. Kehidupan mereka sangat terikat dengan teknologi seperti smartphone, media sosial, dan internet yang digunakan untuk belajar, berkomunikasi, dan hiburan. Generasi Z lebih sering berkomunikasi melalui teknologi yaitu media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter dan berbagai sosial media lainnya (Bakar et al., 2022). Dalam kondisi lain Gen z memiliki daya pembangunan yang signifikan untuk masa depan Indonesia, mereka merupakan sumber daya potensial untuk masa depan Indonesia (Kumalasari et al., 2021). Dibandingkan dengan generasi milenial, generasi Z lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena tuntutan sosial dan tekanan yang lebih besar, termasuk keharusan untuk eksis di media sosial dan memiliki nilai yang baik. Akibatnya, menggunakan media sosial memungkinkan pengguna membandingkan diri dengan orang lain, meskipun hanya melalui foto yang diunggah (Syiddatul Budury, Andikawati Fitriarsi, 2019). Studi-studi menunjukkan bahwa generasi ini memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Rahmawati & Imam Fauj, 2025). Survei lain yang dilakukan oleh YouGov, sebuah lembaga survei online internasional, pada Juli 2019 juga menunjukkan data bahwa generasi Z merupakan generasi paling kesepian dari generasi sebelumnya (Nizar et al., 2020). Kondisi tersebut membawa dampak positif berupa kemudahan akses informasi, namun juga memunculkan tantangan serius berupa meningkatnya kecemasan (*anxiety*).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang semakin banyak dialami masyarakat modern, termasuk generasi Z yang hidup dalam era digital. Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan. Tekanan sosial, ekspektasi akademik, dan paparan media sosial secara terus-menerus berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mereka (Nasution et al., 2024). Lalu penelitian pada mahasiswa menemukan bahwa 60,8% mahasiswa merasa sangat cemas, 38,2% merasa sangat tertekan sehingga sulit untuk berfungsi, dan 10,4% serius menganggap bunuh diri (Sianturi et al., 2020). Ciri utama dari kecemasan adalah perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus-menerus yang tidak dapat dikendalikan dan membuat hal buruk akan terjadi, dan rasa ketakutan yang sangat kuat (Rafni, 2020). Konsep Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Modern disebutkan bahwa kecemasan adalah gangguan mental paling umum dan meningkat pascapandemi. Dan Generasi Z sering membandingkan hidup mereka dengan apa yang dilihatnya di media sosial yang dapat memicu perasaan kurang percaya diri dan kecemasan (Yudha et al., 2023). Fenomena meningkatnya kecemasan juga tercermin pada data kesehatan di Indonesia. Laporan menunjukkan bahwa gangguan kecemasan mempengaruhi setidaknya 18.373 orang pada tahun 2020, sementara depresi mempengaruhi lebih dari 23.000 orang dan sekitar 1.193 orang mencoba bunuh diri (Kirana & Nurrohim, 2024). Di masyarakat Indonesia, faktor religiusitas memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, pendekatan spiritual dalam penanganan kecemasan menjadi relevan, terutama ketika nilai agama dianggap sebagai pilar penting dalam kesejahteraan psikologis.

Dari penjelasan di atas ada berbagai penyebab mengapa Gen Z banyak yang mengalami kecemasan, yang pertama adalah Paparan berlebih media sosial, Teknologi smartphone saat ini menjadi bagian yang sulit dipisahkan dalam kehidupan anak-anak dikarenakan kemudahan dalam penggunaannya (Puriani & Allenidekania, 2020). Pemakaian internet secara berlebihan dan terus menerus memiliki ciri-ciri gejala seperti keasikan dengan suatu objek, tidak memperdulikan orang disekitarnya, lalu dampak fisiknya sendiri maupun terhadap psikologis pemakaian tersebut. semakin banyak jumlah orang-orang menggunakan internet yang

membawa konsekuensi meningkatnya kecanduan pada internet atau yang biasa kita kenal dengan istilah internet addiction. kecanduan internet ini memiliki efek samping yang cukup besar khususnya dari kalangan Generasi-z (Mahasiswa). Dan juga, kecemasan yang berlebihan bisa berasal dari faktor internal maupun eksternal, seperti lingkungan, pengalaman yang kurang menyenangkan, perubahan sosial yang cepat, serta tekanan kognitif individu (S & Widayanti, 2022). Akibatnya juga sering terjadi depresi, bahkan penurunan terhadap fisik dan kesehatan mental lainnya. Dampak lainya juga dapat terjadi pada aspek pendidikan dan kinerjanya, di mana orang yang kecanduan internet akan mengalami permasalahan prestasi belajar atau prestasi kerja (Khairunnisa et al., 2022). Kesehatan mental menjadi isu yang sering menjadi perhatian karena penggunaan media sosial yang belum memenuhi batas usia, yang belum semestinya mempengaruhi kinerja otak dalam memproses suatu informasi baru yang ada. Tanpa kita sadari tidak jarang di antara kita khususnya menjadi budak media sosial contohnya tiktok. Penggunaan yang tidak memiliki peran atau memberikan manfaat menjadi suatu hal yang membuat kita kecanduan terhadap penggunaannya (Maulita et al., 2025). Algoritma media sosial cenderung mempromosikan konten provokatif yang rawan menimbulkan distorsi makna (Nizar et al., 2020). Paparan konten negatif, seperti cyberbullying, berita palsu, dan body shaming, memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat kecemasan, depresi, dan stress (Sabillillah et al., 2025). Hal ini bisa menjadi dampak dari penyebab tersebut yaitu; ketidakseimbangan dinamika jiwa Semakin lemah dinamika kejiwaan, maka jiwa manusia akan diserang dengan rasa kekhawatiran yang berlebihan atau syahwat yang tidak terkontrol (Nurrohim, 2016).

Mengatasi masalah-masalah yang muncul di kalangan remaja tersebut, tentu tidaklah cukup mengandalkan pendekatan pedagogis para guru disekolah atau pendekatan parenting orangtua di rumah. Terlebih jika dinamika emosi justru dipacu oleh ketidaknyamanan remaja atas perlakuan guru dan orangtua (S & Widayanti, 2022). Waktu merupakan sumber daya yang tak ternilai dan tidak bisa diulang, karena manusia harus mampu mengelola waktu dengan bijaksana agar tidak terjadi kerugian. Lalu dengan cara "Digital detox" melalui teknologi (misalnya, aplikasi reminder atau mode offline) bisa digunakan untuk mengurangi kecemasan (Sara & Azzahra, 2025). Dari segi lain menyatakan bahwa sholat bisa menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan (Maulita et al., 2025). Dan Terapi mendengarkan murottal serta doa sama-sama dapat mengurangi nilai kecemasan berdoa mampu menghadirkan ketenteraman, motivasi positif, pasrah, rasa optimis dan semangat hidup (Nugraha, 2020). Lalu ada yang disebut juga Tumaninah (Ketenangan), tuma`ninah hati adalah saat pikiran, perasaan dan spirit (ruh) manusia memperoleh ruang fungsi dan aktivitasnya dengan tenang dan nyaman—tidak saling menekan atau saling bertabrakan, tapi selaras dan seimbang. Dan juga kita tidak boleh lupa untuk mengingat Allah SWT, mengingat hukum syar'i Allah, dan mengingat hukum kauni Allah (Khoiriyah Istiqomah, n.d.). Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (QS. Ar-Ra'd: 28) Dzikir membantu meredakan stres dan kegelisahan (Wardana et al., n.d.). Lalu dalam lingkup umum ada tips prakteknya yaitu Relaksasi pernapasan, adalah cara mudah dan murah untuk mengubah stres menjadi gairah hidup, dan dapat mengendalikan emosi serta menunda kemarahan sebelum memutuskan tindakan yang lebih bijak. (Ijah Bahijah & k, Nuniek Rahmatika, n.d.).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) dengan cara mengumpulkan berbagai sumber ilmiah seperti artikel jurnal, buku, laporan survei, dan dokumen terkait fenomena kecemasan pada Generasi Z khususnya di era digital. Informasi yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis konten yang berfokus pada empat komponen utama yaitu karakteristik Gen Z, fakta peningkatan kecemasan, faktor penyebab kecemasan, serta strategi-solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai tema penelitian dan kemudian menilai keterkaitan antar-variabel psikologis, sosial, teknologi, dan spiritual. Hasil akhir berupa kesimpulan yang menjelaskan hubungan antara penggunaan teknologi digital

dengan munculnya kecemasan pada Gen Z serta alternatif penanganan yang relevan untuk diterapkan dalam konteks perkembangan digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penjelasan Tentang Generasi Gen Z

Sumber	Penjelasan
Edukasi Generasi Z (Digital) Dan Pola Kehidupan Baru Menghadapi Masa <i>New Normal</i>	Generasi Z atau yang sering disebut sebagai generasi Post-Milenial atau information Generation (iGeneration) adalah remaja yang lahir di awal tahun 1995-2000an sehingga diperkirakan usia mereka sekarang rata-rata berada di rentang 11-24 tahun. Salah satu karakteristik yang paling khas dari generasi Z adalah sangat peka terhadap teknologi, internet, dan media sosial. Generasi Z merupakan sumber daya potensial Indonesia dimasa yang akan datang karena merupakan modal pembangunan yang sangat besar bagi masa depan Indonesia.
Analisis Pengaruh Paparan konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z	Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka dikenal sebagai generasi digital native karena tumbuh di era internet. Media sosial menjadi bagian integral dalam kehidupan mereka, baik sebagai sarana hiburan, edukasi, maupun interaksi sosial
<i>Growth Mindset</i> dalam Meningkatkan <i>Mental Health</i> bagi <i>Generasi Zoomer</i>	Generasi Z adalah kelompok individu yang kelak dapat menjadi pemimpin dan sangat bermanfaat dalam lingkungan apabila memperoleh pendidikan yang layak. Generasi Z juga diyakini dapat melahirkan dan menciptakan generasi-generasi lain dengan daya saing yang semakin tinggi. Generasi Z menjadi kelompok individu yang paling muda pada masa ini dan memiliki pengetahuan tinggi, namun mereka cenderung ketergantungan dengan aktivitas di internet dan media sosial.

Berbagai sumber menunjukkan bahwa fakta tentang Generasi Z (Gen Z) tidak dapat dilepaskan dari karakter mereka sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Gen Z dikenal sebagai digital native, yaitu generasi yang sejak usia dini telah terbiasa menggunakan internet, gawai, dan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Fakta ini membentuk pola pikir, cara belajar, hingga cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Gen Z cenderung cepat mengakses informasi, terbuka terhadap perubahan, dan memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap inovasi teknologi. Dalam konteks pendidikan dan dunia kerja, hal ini menjadi keunggulan karena Gen Z mampu belajar secara mandiri, multitasking, serta memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan produktivitas dan kreativitas.

Namun, fakta lain yang juga menonjol adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan Gen Z. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang aktualisasi diri, sumber informasi, dan alat membangun relasi sosial. Di sisi positif, media sosial memberi Gen Z kesempatan untuk mengekspresikan pendapat, mengembangkan kreativitas, serta memperluas wawasan global. Akan tetapi, dari berbagai penelitian ditemukan bahwa paparan konten negatif, perbandingan sosial, cyberbullying, dan tuntutan untuk selalu “terlihat sempurna” di dunia maya dapat memicu tekanan psikologis. Fakta ini menjelaskan mengapa Gen Z sering dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, dan masalah kesehatan mental dibanding generasi sebelumnya.

Fakta selanjutnya menunjukkan bahwa Gen Z memiliki potensi besar sebagai generasi penerus dan calon pemimpin, tetapi juga menghadapi tantangan internal yang cukup kompleks. Gen Z umumnya memiliki tingkat kesadaran tinggi terhadap isu sosial, kesehatan mental, dan keseimbangan hidup, namun di saat yang sama mereka juga cenderung mengalami ketergantungan pada teknologi digital. Ketergantungan ini dapat memengaruhi fokus, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola emosi apabila tidak diimbangi dengan pola pikir yang sehat. Oleh karena itu, berbagai sumber menekankan pentingnya penguatan growth mindset, literasi digital, dan pendidikan karakter agar Gen Z tidak hanya unggul secara teknologi, tetapi juga matang secara emosional dan mental. Dengan dukungan lingkungan yang tepat, Gen Z berpotensi menjadi generasi yang inovatif, tangguh, dan mampu berkontribusi positif bagi masyarakat di era digital dan new normal.

2. Fakta Tentang Kecemasan Gen Z

Sumber	Fakta
<i>Growth Mindset</i> dalam Meningkatkan <i>Mental Health</i> bagi <i>Generasi Zoomer</i>	Salah satu aspek baik dari kecemasan adalah membuat orang lebih berhati-hati dalam tindakan sehari-hari. Kecemasan yang berhubungan dengan kesehatan, misalnya, dapat mengarahkan mereka untuk mencari pertolongan medis. Seorang siswa yang rajin belajar pada hari-hari menjelang ujian karena takut mendapat nilai buruk adalah contoh lain.
Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z	menjelaskan bahwa generasi Z merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan dibanding generasi sebelumnya. Hal ini terlihat dari meningkatnya keluhan stres, overthinking, dan tekanan mental pada remaja serta dewasa muda. Disebutkan bahwa kecemasan pada Gen Z muncul sejak usia remaja, terutama akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ekspektasi masa depan yang tinggi.
Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa	Depresi, kecemasan dan stres bisa muncul karena saat menggunakan media sosial memungkinkan pengguna membandingkan diri sendiri dengan orang lain, meski hanya lewat foto yang diunggah, dibanding dengan generasi milenial, generasi Z lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena tekanan dan tuntutan sosial yang lebih tinggi, mereka tidak hanya dituntut untuk memiliki nilai yang bagus, tapi juga keharusan untuk eksis di media sosial.

Berbagai sumber dan opini tersebut menggambarkan fakta tentang Generasi Z (Gen Z) sebagai generasi yang hidup dalam tekanan multidimensi, terutama terkait kesehatan mental, kecemasan, dan tuntutan sosial di era digital. Fakta pertama menunjukkan bahwa kecemasan merupakan fenomena yang sangat umum dialami Gen Z, bahkan sejak usia remaja. Tekanan akademik, seperti tuntutan nilai tinggi, persaingan pendidikan, dan ketakutan akan kegagalan, menjadi pemicu utama munculnya kecemasan. Dalam batas tertentu, kecemasan dapat berdampak positif karena mendorong individu untuk lebih berhati-hati, disiplin, dan termotivasi dalam belajar atau menjaga kesehatan. Namun, pada Gen Z, kecemasan sering berkembang menjadi berlebihan dan berkepanjangan sehingga justru mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis.

Fakta kedua yang diungkapkan berbagai sumber adalah bahwa Gen Z merupakan generasi yang paling rentan secara mental dibanding generasi sebelumnya. Hal ini terlihat dari meningkatnya kasus stres, overthinking, kecemasan, dan gangguan emosional pada remaja dan dewasa muda. Tekanan sosial yang tinggi, ekspektasi masa depan yang tidak pasti, serta tuntutan untuk selalu berprestasi membuat Gen Z berada dalam kondisi psikologis yang rentan. Beberapa kajian juga menyoroti pentingnya peran pendidikan nilai dan spiritualitas, termasuk pendidikan agama, sebagai penyeimbang kesehatan mental Gen Z. Nilai-nilai moral, ketenangan batin, dan makna hidup dinilai mampu membantu Gen Z mengelola kecemasan, membangun ketahanan mental, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak.

Fakta ketiga menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam meningkatnya kecemasan, stres, dan depresi pada Gen Z. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mendorong perilaku membandingkan diri dengan orang lain berdasarkan citra yang ditampilkan secara tidak realistis. Gen Z tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik atau karier, tetapi juga dituntut untuk “eksis” dan diterima secara sosial di ruang digital. Tekanan untuk mendapatkan pengakuan, validasi, dan citra positif di media sosial membuat banyak Gen Z mengalami kelelahan mental. Data empiris dari berbagai studi, khususnya pada mahasiswa, menunjukkan tingginya persentase Gen Z yang mengalami kecemasan serius, gangguan mood, dan gejala depresi. Fakta-fakta ini menegaskan bahwa kondisi mental Gen Z bukan sekadar persoalan individu, melainkan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh sistem pendidikan, lingkungan digital, nilai sosial, dan minimnya kesiapan mental dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

3. Penyebab Kecemasan Gen Z

Penyebab	Penjelasan
Pola Penggunaan Media Sosial yang berlebihan (overexposure)	Penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan Generasi Gen Z terbukti berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka, terutama melalui factor psikologis seperti kecemasan, stress, rendahnya harga diri akibat perbandingan sosial, ketergantungan, kesepian, serta gangguan focus dan emosi, kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan bijak dan intervensi preventif untuk menjaga keseimbangan digital
Ketidakpastian masa depan	ekonomi yang tidak stabil, persaingan kerja, dan biaya hidup yang tinggi membuat mereka takut tidak punya keamanan finansial.
Perubahan sosial dan modernisasi	Perubahan sosial yang sangat cepat akibat modernisasi dan digitalisasi membuat banyak individu, termasuk Gen Z, mengalami kebingungan identitas dan tekanan hidup. Tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan zaman, tampil sukses, dan tidak tertinggal dari orang lain menciptakan rasa tidak aman dan ketakutan akan kegagalan. Kondisi ini diperparah oleh media sosial yang menampilkan standar hidup dan pencapaian yang tidak realistis, sehingga Gen Z sering merasa hidupnya kurang bermakna dan akhirnya mengalami kecemasan.

Berbagai sumber dan opini menunjukkan bahwa penyebab kecemasan pada Generasi Z (Gen Z) bersifat kompleks dan saling berkaitan antara faktor digital, ekonomi, serta perubahan sosial yang cepat. Penyebab pertama yang paling dominan adalah pola penggunaan media sosial yang berlebihan (overexposure). Gen Z hidup dalam lingkungan digital yang menuntut mereka untuk selalu terhubung dengan internet dan media sosial. Paparan konten yang terus-menerus mendorong perilaku membandingkan diri dengan orang lain, baik dari segi pencapaian, penampilan, maupun gaya hidup. Standar hidup yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak realistis, sehingga memicu rendahnya harga diri, rasa tidak cukup, kecemasan sosial, serta ketergantungan emosional pada validasi daring. Selain itu, konsumsi informasi berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan mental, gangguan fokus, dan ketidakstabilan emosi.

Penyebab kedua adalah ketidakpastian masa depan, khususnya dalam aspek ekonomi dan karier. Gen Z tumbuh di tengah kondisi ekonomi global yang tidak stabil, persaingan kerja yang semakin ketat, serta tingginya biaya hidup. Situasi ini menimbulkan ketakutan akan tidak tercapainya keamanan finansial, sulitnya mendapatkan pekerjaan yang layak, dan kekhawatiran akan masa depan yang tidak pasti. Tekanan untuk segera sukses dan mandiri secara ekonomi membuat banyak Gen Z mengalami stres berkepanjangan, overthinking, dan kecemasan terhadap kegagalan. Ketidakpastian ini juga diperkuat oleh ekspektasi keluarga dan lingkungan yang tinggi terhadap pencapaian akademik dan karier.

Penyebab ketiga berkaitan dengan perubahan sosial dan modernisasi yang berlangsung sangat cepat. Digitalisasi dan globalisasi telah mengubah nilai, pola hidup, serta cara individu memaknai kesuksesan dan kebahagiaan. Gen Z sering mengalami kebingungan identitas karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sosial yang berubah-ubah. Tuntutan untuk selalu mengikuti tren, tampil sukses, produktif, dan relevan menciptakan tekanan psikologis yang tinggi. Media sosial memperparah kondisi ini dengan menampilkan citra kehidupan ideal yang sulit dicapai, sehingga Gen Z kerap merasa tertinggal, gagal, dan hidupnya kurang bermakna. Secara keseluruhan, ketiga faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada Gen Z bukan hanya persoalan individu, melainkan dampak dari lingkungan digital, ekonomi, dan sosial yang membentuk kehidupan mereka di era modern.

4. Solusi

Solusi	Penjelasan
Meditasi	Meditasi adalah latihan memusatkan pikiran dan perhatian untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, serta meningkatkan kesadaran diri. Meditasi biasanya dilakukan dengan mengatur napas, fokus pada satu objek, atau keheningan, sehingga pikiran menjadi lebih rileks dan terkendali.
Mindfulness	Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini (pikiran, perasaan, dan tubuh) tanpa menghakimi. Praktik ini membantu seseorang menerima apa yang dirasakan sekarang dengan tenang, bukan terjebak pada masa lalu atau cemas akan masa depan.

Zikrullah sebagai sumber ketenangan	Zikrullah atau mengingat Allah merupakan solusi utama dalam Islam untuk mengatasi kecemasan, karena zikir mampu menenangkan hati dan pikiran. Ketika seseorang fokus mengingat Allah, perhatian terhadap ketakutan dan kekhawatiran duniawi akan berkurang. Bagi Gen Z di era digital, praktik zikir dapat difasilitasi melalui teknologi seperti aplikasi zikir, murottal Al-Qur'an, atau konten dakwah digital, sehingga zikir menjadi lebih mudah diakses dan konsisten dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
Keseimbangan antara akal, emosi, dan spiritual	Islam mengajarkan pentingnya keseimbangan antara akal, emosi, dan spiritual dalam menjaga kesehatan mental. Kecemasan sering muncul ketika emosi dan hawa nafsu lebih dominan dibandingkan akal dan nilai-nilai spiritual. Pada Gen Z, penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat memperparah kondisi ini. Oleh karena itu, teknologi seharusnya dimanfaatkan secara bijak sebagai sarana pembelajaran, ibadah, dan penguatan mental, bukan sebagai sumber tekanan yang memperbesar kecemasan
Digital detox	Digital detox adalah upaya sadar untuk mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan perangkat dan media digital, seperti ponsel, media sosial, dan internet, dengan tujuan memulihkan keseimbangan mental dan emosional. Bagi Gen Z, yang sangat lekat dengan dunia digital, digital detox bermanfaat untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, menurunkan paparan informasi berlebihan (information overload), serta memberi ruang bagi pikiran untuk beristirahat. Dengan berkurangnya stimulasi digital, Gen Z dapat lebih fokus pada aktivitas nyata, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki konsentrasi, dan membangun kesadaran diri, sehingga tingkat stres dan kecemasan dapat berangsur menurun.

Berbagai sumber menunjukkan bahwa solusi mengatasi kecemasan perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek psikologis, perilaku, dan spiritual. Pertama, digital detox dipandang sebagai langkah penting di era modern karena kecemasan sering dipicu oleh paparan berlebihan terhadap media sosial, arus informasi tanpa henti, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain secara tidak sehat. Dengan membatasi atau menghentikan sementara penggunaan gawai dan media digital, individu—khususnya Gen Z—dapat memberi ruang bagi

pikiran untuk beristirahat, mengurangi overstimulasi mental, serta kembali terhubung dengan aktivitas nyata seperti interaksi sosial langsung, olahraga, atau hobi. Digital detox juga terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi, dan stabilitas emosi, yang secara bertahap menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

Kedua, meditasi dan mindfulness banyak direkomendasikan dalam kajian psikologi sebagai cara efektif untuk mengelola kecemasan. Meditasi melatih seseorang untuk memusatkan perhatian, mengatur pernapasan, dan menenangkan pikiran sehingga reaksi berlebihan terhadap stres dapat dikendalikan. Sementara itu, mindfulness membantu individu menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh pada saat ini tanpa menghakimi, sehingga tidak terjebak pada penyesalan masa lalu atau kekhawatiran berlebih terhadap masa depan. Praktik ini membuat seseorang lebih mampu menerima kondisi diri, mengenali pemicu kecemasan, serta merespons masalah dengan lebih tenang dan rasional, bukan reaktif.

Ketiga, dari perspektif spiritual khususnya dalam Islam, zikir dan keseimbangan antara akal, emosi, dan spiritual menjadi solusi utama dalam mengatasi kecemasan. Mengingat Allah melalui zikir memberikan ketenangan batin karena hati merasa dekat dan bergantung kepada-Nya, sehingga rasa takut, gelisah, dan khawatir terhadap masalah duniawi berkurang. Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan hidup, di mana akal digunakan untuk berpikir jernih, emosi dikelola dengan baik, dan spiritualitas diperkuat melalui ibadah. Dalam konteks modern, teknologi dapat dimanfaatkan secara bijak untuk mendukung praktik spiritual, seperti melalui aplikasi zikir atau murottal Al-Qur'an, sehingga ketenangan batin dapat dibangun secara konsisten. Dengan menggabungkan ketiga pendekatan ini—digital detox, meditasi dan mindfulness, serta penguatan spiritual—upaya mengatasi kecemasan menjadi lebih komprehensif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi sehingga menjadi generasi paling terhubung dan sekaligus rentan terhadap kecemasan. Ketergantungan pada media digital, tekanan sosial dan akademik, serta paparan konten negatif menjadi faktor dominan kecemasan. Solusi dalam era digitalisasi menuntut pendekatan integratif berbasis:

1. Literasi digital & manajemen teknologi
2. Pendekatan psikologis untuk penguatan regulasi emosi
3. Nilai spiritual Islam sebagai sumber ketenangan dan harapan

Kolaborasi antara pemanfaatan teknologi dan penguatan spiritual menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental Gen Z agar lebih adaptif dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, R. M., Usmar, A. P. M., & Makassar, U. N. (2022). *Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer*. 2(2), 122-128.
- Ijah Bahijah, S. N. S. I., & k, Nuniek Rahmatika, A. A. (n.d.). WASATHIYAH ISLAM DI ERA DISRUPSI DIGITAL (Pendidikan Nilai-Nilai Wasathiyah Islam Dalam Bersosial Media Di Kalangan Generasi Milenial dan Generasi Z) Ijah Bahijah , Sitti Nur Suraya Ishak , Nuniek Rahmatika , Aghniawati Ahmad Institut Agama Islam Cirebon. *WASATHIYAH ISLAM DI ERA DISRUPSI DIGITAL (Pendidikan Nilai-Nilai Wasathiyah Islam Dalam Bersosial Media Di Kalangan Generasi Milenial Dan Generasi Z)*, 1-21.
- Khairunnisa, R., Putri, M. Z., Siregar, D. P., Miftahul, F., Zafira, S. D., Dalina, D., Fariha, K. L., Farida, M., Sari, R., Putri, S., Efendi, F., Aji, F. I., Raranditha, A., & Fardana, A. (2022). *Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi*. 1(1), 73-77.
- Khoiriyah Istiqomah, A. N. (n.d.). *KESEHATAN JIWA DALAM AL-QURAN*.
- Kirana, C. A., & Nurrohim, A. (2024). *Tarbiatuna : Journal of Islamic Education Studies Tarbiatuna : Journal of Islamic Education Studies*. 4, 416-431.
- Kumalasari, I., Amin, M., Jaya, H., & Ningsih, R. (2021). *EDUKASI GENERASI Z (DIGITAL) DAN POLA KEHIDUPAN BARU MENGHADAPI MASA NEW NORMAL*. 5(1).
- Maulita, S. D., Adiningsih, V. D., Noviawati, L., & Ristika, A. G. (2025). *Peran Agama Terhadap*

Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa : Studi Kasus Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2.

- Nasution, A. K., Wahyuni, S., & Fikri, M. (2024). *Jurnal Fakultas Agama Islam Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z. 2(2)*, 194-205.
- Nizar, H., Imron, I., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2020). *Hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen z.*
- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam * Corresponding Author Pendahuluan Age of anxiety istilah yang umum kita dengar mengenai kecemasan , 2(1)*, 1-22.
- Nurchoironi, M. H., & Nurrohim, A. (2025). *Memahami Implementasi Manfaat Waktu pada Aktivitas Sehari-Hari dalam Surat Al- ‘ Ashr Menurut Tafsir Al -Mishbah. 5.*
- Nurrohim, A. (2016). *ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENDIDIKAN KARAKTER : PANDANGAN KEISLAMAN TERINTEGRASI Ahmad Nurrohim Abstrak. 1(2)*, 273-302. <https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>
- Puriani, D., & Allenidekania, A. (2020). *PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN ANAK JELANG TINDAKAN OPERASI; TINJAUAN LITERATUR. 14.*
- Rafni, S. F. dan E. (2020). *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal : 2*, 231-250.
- Rahmawati, U. H., & Imam Fauj. (2025). *PERAN PENDIDIKAN ISLAM KONTEKSTUAL DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL REMAJA GENERASI-Z. 10.*
- S, I., & Widayanti. (2022). *COACHING DALAM MENGATASI PROBLEMATIKA REMAJA PERSPEKTIF AL-QUR’AN.*
- Sabillillah, H., Sutabri, T., Informatika, T., & Darma, U. B. (2025). *Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z.*
- Sara, E., & Azzahra, N. (2025). *Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Akibat Overexposure Media Sosial : Studi Literatur dan Wawancara Gen Z. 8(2)*, 11-17.
- Sianturi, R., Chaerunisa, M., Friska, N., Anggreini, N., Lestari, P., Vina, R., Hilmayasari, R., & Pratywie, S. Z. (2020). *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) PEMANFAATAN AUDIOVISUAL DALAM. 03(01)*, 56-62. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i1.52>
- Syiddatul Budury, Andikawati Fitriyari, K. (2019). *PENGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP USE OF SOCIAL MEDIA ON EVENTS OF DEPRESSION , ANXIETY AND STRESS AMONG. 6(2)*, 205-208.
- Wardana, M. N., Rahmawati, P., Realla, S., & Ayunda, B. (n.d.). *STRATEGI MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM. 1(3).*
- Yudha, W., Tri, P., Sa, I., & Maulana, M. S. (2023). *Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z. 681-686.*