

Kesehatan Mental dan Spiritualitas Remaja Muslim: Analisis Hadis tentang Ketentraman Jiwa di Era Digital

*¹Muhammad Ihsan Mas'ud, ²Nasrulloh

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
email: *¹ihsanmasud01@gmail.com, ²nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id

Abstract

The rising psychological strain experienced by Muslim adolescents in the digital age is closely tied to the increasingly intensive use of social media, which leads to information overload, tendencies toward self-comparison, and mental fatigue. This study aims to describe the mental health conditions of Muslim youth and connect them with prophetic teachings on inner tranquility, particularly the concepts of dhikr, tawakkul, and balanced living. Using a qualitative-descriptive approach and textual analysis of religious sources, the data were gathered through a literature review of relevant hadiths, classical and contemporary scholarly commentaries, and modern psychological findings. The analysis reveals that adolescents often experience digital anxiety, emotional instability, identity-formation pressures, and diminished inner calm due to excessive digital exposure. The integrative discussion highlights that hadith-based values provide a spiritual foundation for restoring mental balance, including strengthening one's relationship with God, practicing dhikr as a means of emotional regulation, applying tawakkul in facing life's pressures, and avoiding extreme behaviors. The study emphasizes that prophetic teachings can serve as a basis for developing psycho-spiritual resilience and self-regulation strategies relevant to Muslim adolescents amid modern challenges. The implications point to the importance of incorporating religious values into youth mental health programs, family education, and spiritual guidance within educational and religious institutions.

Keywords: *Mental Health, Muslim Adolescents, Digital Era, Hadith on Inner Tranquility, Spirituality*

Abstrak

Fenomena meningkatnya tekanan psikologis pada remaja Muslim di era digital tidak terlepas dari penggunaan media sosial yang semakin intens, yang memicu banjir informasi, kecenderungan membandingkan diri, serta kelelahan mental. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi kesehatan mental remaja Muslim dan menghubungkannya dengan ajaran hadis tentang ketenangan batin, khususnya melalui konsep dzikir, tawakal, dan sikap hidup yang seimbang. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif serta analisis teks keagamaan, data diperoleh melalui telaah literatur terhadap hadis-hadis terkait, penjelasan ulama, serta temuan ilmiah dalam psikologi modern. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja kerap mengalami kecemasan digital, ketidakstabilan emosi, tekanan dalam pembentukan identitas, serta penurunan ketenangan jiwa akibat paparan digital yang berlebihan. Kajian integratif ini menegaskan bahwa nilai-nilai dalam hadis menawarkan landasan spiritual yang dapat membantu menata kembali keseimbangan mental, antara lain melalui penguatan hubungan dengan Allah, praktik dzikir sebagai sarana pengelolaan emosi, penerapan tawakal dalam menghadapi tekanan, serta anjuran menghindari perilaku ekstrem. Penelitian ini menyoroti bahwa ajaran hadis dapat menjadi basis pengembangan ketahanan psikospiritual dan regulasi diri yang relevan bagi remaja Muslim di tengah tantangan modern. Implikasinya, nilai-nilai keagamaan dapat dijadikan

rujukan dalam program pembinaan mental remaja, edukasi keluarga, serta strategi pendampingan spiritual di lingkungan pendidikan dan lembaga keagamaan.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Remaja Muslim, Era Digital, Hadis Ketenangan Jiwa, Spiritualitas*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan generasi muda, termasuk para remaja Muslim. Aktivitas di media sosial yang begitu intens, derasnya arus informasi, serta interaksi online yang nyaris tak pernah berhenti menjadikan ruang digital sebagai lingkungan yang penuh peluang sekaligus sumber tekanan mental. Di balik kemudahan hiburan dan luasnya jaringan pertemanan, berbagai studi menunjukkan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan beban psikologis pada remaja (Khalaf, 2023). Fenomena seperti FOMO, kebiasaan membandingkan diri secara berlebihan, hingga paparan konten negatif turut mengusik kestabilan emosi, terutama bagi remaja yang belum memiliki kendali diri maupun literasi digital yang memadai (Nagata, 2025). Kondisi ini menjadikan isu kesehatan mental remaja semakin mendesak untuk diperhatikan oleh keluarga, lembaga pendidikan, dan komunitas keagamaan.

Data terbaru mengungkapkan bahwa lebih dari 93% remaja Indonesia terhubung ke internet setiap hari dengan durasi penggunaan antara 5–8 jam, terutama untuk mengakses media sosial dan hiburan (Yunus, 2022). Intensitas tersebut tidak hanya mengubah pola interaksi sosial, tetapi juga memengaruhi cara remaja memahami identitas, nilai pribadi, dan pembentukan jati diri. Bagi remaja Muslim, paparan budaya digital yang begitu kuat terkadang bertentangan dengan nilai-nilai spiritual Islam yang menekankan ketenangan batin, refleksi, dan pengendalian emosi.

Dalam lanskap digital yang berkembang pesat, fenomena dakwah online menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja Muslim. Banyak di antara mereka yang memperoleh pengetahuan agama melalui video singkat, kutipan motivasi, atau podcast bertema Islam. Menurut (Nurjanah, 2023), konten dakwah semacam ini dapat menghadirkan ketenangan, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh kualitas materi serta kemampuan remaja menyaring informasi. Minimnya literasi keagamaan dapat membuat sebagian remaja terpapar ajaran yang tidak tepat, provokatif, bahkan ekstrem. Hal ini menegaskan bahwa ruang digital, selain sebagai sarana pembinaan spiritual, juga menuntut kehati-hatian dalam memahami ajaran agama.

Gaya hidup digital yang tidak dikelola dengan baik turut berkontribusi pada munculnya berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan sosial, kesepian, gejala depresi, dan gangguan tidur. (Rahman, 2024) menemukan bahwa remaja yang

terlalu bergantung pada media sosial dan memiliki tingkat spiritualitas rendah cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam membangun kesehatan mental remaja Muslim, yaitu dengan memadukan teori psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

Dalam perspektif Islam, aspek mental dan spiritual merupakan dua hal yang tidak terpisahkan. Islam mengajarkan ketenangan melalui ibadah, dzikir, doa, dan kesadaran diri seorang hamba. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi pelindung psikologis bagi remaja Muslim ketika menghadapi tekanan mental era digital (Daka, 2025). Aktivitas seperti berdzikir, berdoa, membaca Al-Qur'an, serta memperkuat hubungan dengan Allah berperan penting dalam menumbuhkan ketenangan dan membantu regulasi emosi.

Hadis Nabi juga menjadi rujukan utama mengenai ketenteraman jiwa dalam Islam. Konsep *ṭuma'nīnah*, *sakinah*, dan ketenangan hati memberikan pedoman spiritual yang relevan untuk membangun kedamaian batin (Nasrulloh, 2020). Hadis-hadis tentang keutamaan dzikir, anjuran berdoa saat gelisah, hingga larangan sikap tergesa-gesa menggambarkan nilai-nilai spiritual yang sejalan dengan kebutuhan remaja di era digital. (Maghfiroh, 2024) menunjukkan bahwa nilai *sakinah* dan *ṭuma'nīnah* dalam hadis memiliki hubungan erat dengan teori regulasi emosi dan keseimbangan psikologis dalam psikologi modern.

Namun, penerapan nilai-nilai tersebut di tengah budaya digital yang serbacepat bukanlah hal mudah. Arus informasi tanpa jeda, dominasi budaya populer, serta interaksi daring yang impulsif sering membuat remaja sulit mempertahankan praktik spiritual yang menumbuhkan ketenangan. Walau konten dakwah online dapat memberikan ketenteraman jika disaring dengan bijak (Nurjanah, 2023), tanpa pendampingan memadai, ruang digital justru dapat memicu kecemasan dan melemahkan spiritualitas.

Selain itu, kajian yang secara komprehensif menghubungkan kesehatan mental remaja Muslim, analisis hadis tentang ketenteraman jiwa, dan konteks era digital masih terbatas. Banyak penelitian yang hanya fokus pada salah satu aspek, seperti pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, atau hubungan religiusitas dengan kesejahteraan emosional. (Latifah, 2025) menegaskan bahwa integrasi antara studi hadis, psikologi modern, dan dinamika kehidupan digital remaja perlu diperluas agar dapat menawarkan pemahaman yang lebih utuh dan relevan.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji kembali relevansi hadis tentang ketenteraman jiwa sebagai fondasi spiritual dalam mendukung kesehatan mental remaja Muslim di era digital. Kajian difokuskan pada kondisi psikologis remaja Muslim dalam budaya digital, identifikasi hadis yang

berkaitan dengan ketenangan batin, serta penerapan nilai-nilainya sebagai strategi spiritual untuk memperkuat kesehatan mental. Harapannya, penelitian ini dapat memperkaya kajian interdisipliner yang memadukan studi hadis dan psikologi modern sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pembinaan remaja Muslim. Dengan demikian, memahami relasi antara kesehatan mental dan spiritualitas remaja Muslim di tengah perkembangan digital menjadi semakin penting. Integrasi ajaran hadis dengan teori psikologi modern dapat menjadi landasan dalam membentuk remaja yang cerdas, stabil secara emosional, dan matang secara spiritual.

METODE

Penelitian ini memakai metode kualitatif-deskriptif dengan titik fokus pada kajian teks-teks keagamaan, terutama hadis yang membahas ketenangan batin, dzikir, tawakal, dan keteguhan hati. Pendekatan ini dipilih karena memberikan ruang untuk menelusuri makna spiritual dalam hadis secara mendalam sekaligus menghubungkannya dengan realitas hidup remaja Muslim di tengah budaya digital. Proses kajian dilakukan dengan menyoroti pesan etis, nilai psikologis, serta dimensi spiritual yang terdapat dalam hadis, kemudian memaparkannya secara deskriptif agar selaras dengan kondisi keseharian remaja masa kini. Sumber data penelitian mencakup kitab-kitab hadis utama seperti Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, serta kitab sunan lainnya, ditambah karya ulama klasik dan modern yang memberikan penjelasan atas hadis-hadis tentang ketenteraman jiwa. Penelitian ini juga memanfaatkan literatur akademik mutakhir, terutama artikel open-access dalam lima tahun terakhir yang membahas kesehatan mental remaja, dampak penggunaan teknologi digital, serta hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Pengumpulan data dilakukan melalui penelaahan pustaka dengan membaca, memilih, dan mengkaji berbagai teks yang relevan dari khazanah Islam maupun psikologi kontemporer.

Proses analisis dilakukan melalui tiga tahapan. Pertama, peneliti mengkaji makna hadis dengan memperhatikan aspek kebahasaan, latar sejarah kemunculannya, dan penafsiran para ulama. Kedua, nilai-nilai yang ditemukan ditempatkan dalam konteks kehidupan remaja Muslim modern yang tengah berhadapan dengan tekanan media sosial, kecemasan digital, serta pergulatan identitas. Ketiga, ajaran hadis dihubungkan dengan teori kesehatan mental modern, seperti regulasi emosi, mindfulness, dan strategi koping berbasis spiritualitas, guna memperlihatkan titik temu antara ajaran Islam dan pendekatan psikologi masa kini. Rangkaian analisis ini memberikan landasan untuk membangun pemahaman yang utuh antara teks keagamaan dan kebutuhan psikologis remaja di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Mental Remaja Muslim di Era Digital

Kondisi psikologis remaja Muslim pada masa digital saat ini menunjukkan dinamika yang semakin rumit, terutama akibat penggunaan media sosial yang intens dan aliran informasi yang terus mengalir tanpa henti. Sejumlah penelitian terbaru mengungkapkan bahwa remaja yang aktif terhubung dengan dunia digital cenderung mengalami stres dan kecemasan lebih tinggi (Alfaridzi, 2024; Najwa, 2024). Fenomena tersebut selaras dengan gambaran Al-Qur'an mengenai hati manusia yang mudah gelisah ketika jauh dari landasan spiritual. Allah menegaskan:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan sejati tidak dapat diperoleh semata-mata melalui hiburan atau fasilitas digital, tetapi memerlukan kekuatan spiritual yang menjadi penopang utama, terutama bagi remaja yang sedang menata identitas dan jati diri. Tantangan yang muncul dari media sosial juga menciptakan budaya perbandingan sosial yang kuat dan berdampak pada kestabilan emosi remaja. Mereka kerap menyaksikan pencapaian, gaya hidup ideal, serta standar estetika yang dikonstruksi secara artifisial di dunia maya. Hal ini sering kali memicu penurunan harga diri dan kebingungan identitas. Situasi tersebut selaras dengan pesan Al-Qur'an mengenai kecenderungan manusia untuk merasa kurang puas dan gelisah ketika terlalu terikat pada dunia dan pandangan orang lain. Allah berfirman:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ

Artinya: "Dan janganlah engkau menginginkan apa yang telah Kami berikan kepada sebagian dari mereka sebagai kesenangan hidup dunia" (QS. Tāhā [20]: 131).

Ayat ini mengingatkan bahwa sikap membandingkan diri dengan hal-hal duniawi hanya melemahkan rasa syukur dan menutup pintu ketenteraman—sesuatu yang sangat relevan bagi remaja yang akrab dengan budaya "highlight reels" di media sosial. Di samping itu, derasnya distraksi digital menyebabkan kelelahan mental dan merosotnya kualitas spiritual remaja. Tidur yang tidak teratur, berkurangnya fokus, serta minimnya waktu merenung menjadi persoalan yang banyak ditemukan (Daud, 2024; Karinta, 2022). Al-Qur'an mengingatkan manusia agar tidak tenggelam dalam kesibukan dunia sampai melupakan ketenangan jiwanya. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah [2]: 153).

Ayat ini menegaskan bahwa ketahanan mental perlu ditopang oleh disiplin spiritual seperti sabar, shalat, dan dzikir – praktik yang menurut berbagai penelitian modern juga terbukti menurunkan tingkat stres serta membantu remaja Muslim mengelola emosinya dengan lebih baik (Daka, 2025).

Relevansi Nilai-Nilai Hadis terhadap Ketentraman Jiwa Remaja

a. Hadis tentang Dzikir sebagai Penenang Hati

Dzikir menempati posisi yang sangat penting dalam ajaran Islam sebagai sarana membangun ketenteraman batin. Rasulullah ﷺ menegaskan keutamaannya dalam hadis riwayat Tirmidzi:

أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ... ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى

Artinya: "Maukah kalian aku beritahu amalan terbaik kalian, paling suci di sisi Rabb kalian, dan paling tinggi derajatnya... yaitu mengingat Allah." (HR. Tirmidzi)

Hadis ini menegaskan bahwa dzikir tidak hanya berupa ucapan, tetapi juga keadaan batin yang mengarahkan konsentrasi seseorang kepada Allah, sehingga menghadirkan ketenangan. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Dari perspektif psikologi modern, aktivitas yang berulang dan berfokus – serupa dengan dzikir – diketahui dapat menurunkan ketegangan saraf simpatis dan menumbuhkan kestabilan emosi (Rahman, 2024). Dzikir bekerja layaknya bentuk mindfulness bernuansa Islami, di mana perhatian diarahkan sepenuhnya kepada kehadiran spiritual. Riset menunjukkan bahwa remaja Muslim yang rutin berdzikir memiliki tingkat kecemasan lebih rendah, fokus yang lebih baik, dan ketahanan emosional yang lebih kuat dalam menghadapi derasnya arus informasi digital (Maghfiroh, 2024). Dengan begitu, hadis ini memuat nilai spiritual dan psikologis yang sangat bermanfaat bagi pengembangan mental remaja.

b. Hadis tentang Tawakal sebagai Sumber Ketentraman Emosi

Tawakal menjadi salah satu fondasi utama stabilitas emosional dalam Islam. Hal ini tercermin dalam sabda Nabi ﷺ:

...لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ

Artinya: *"Jika kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya, niscaya Allah akan memberi rezeki seperti burung yang pergi dalam keadaan lapar dan kembali dalam keadaan kenyang."* (HR. Tirmidzi)

Tawakal dalam hadis ini bukan berarti pasrah tanpa upaya, melainkan menggabungkan usaha maksimal dengan penyerahan diri terhadap hasil kepada Allah. Dalam psikologi agama, sikap ini dikenal sebagai religious coping yang mampu mengurangi stres, mengendalikan kecemasan, dan meningkatkan daya tahan mental (Daka, 2025). Prinsip ini sangat relevan bagi remaja yang menghadapi tekanan digital seperti tuntutan sosial, budaya perbandingan, serta fluktuasi emosi yang dipengaruhi media. Dengan tawakal, remaja belajar bahwa mereka tidak perlu menanggung seluruh beban hidup seorang diri. Keyakinan bahwa Allah memegang kendali atas segala sesuatu membuat mereka lebih mampu melepaskan kecemasan yang lahir dari perfeksionisme, pencarian pengakuan daring, atau kekhawatiran berlebihan. Nilai ini juga sejalan dengan konsep penerimaan dalam pendekatan psikologis modern. Hadis tersebut memperlihatkan bahwa kekuatan emosi seseorang sangat berkaitan dengan kualitas penyerahan dirinya kepada Allah.

c. Hadis tentang Moderasi, Keseimbangan Hidup, dan Larangan Berlebih-lebihan

Islam mendorong umatnya untuk menjauhi sikap ekstrem dalam segala aspek, baik dalam ibadah maupun rutinitas sehari-hari. Nabi ﷺ menyampaikan hal ini dalam hadis berikut:

إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا... فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّهِ حَقَّهُ

Artinya: *"Tuhanmu memiliki hak atasmu, dirimu memiliki hak atasmu, dan keluargamu memiliki hak atasmu. Maka berikanlah kepada setiap yang berhak haknya."* (HR. Bukhari)

Hadis ini menjadi pedoman penting mengenai moderasi (wasathiyah). Dalam konteks mental remaja, nilai keseimbangan ini memiliki dampak besar, terlebih ketika banyak remaja mudah terdorong pada kebiasaan ekstrem karena intensitas penggunaan media digital, seperti terlalu lama menggunakan media sosial, terpaku pada hiburan daring, atau berlebihan dalam aktivitas akademik. Prinsip moderasi membantu mereka mengatur waktu antara ibadah, belajar, istirahat, dan interaksi sosial secara sehat.

Studi (Yunus, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan berkaitan erat dengan kelelahan mental, peningkatan stres, serta buruknya kualitas tidur. Dengan mengamalkan nilai moderasi dari hadis tersebut, remaja dapat meningkatkan kemampuan mengatur diri dalam aktivitas digital serta menghindari pola konsumsi yang merusak kesejahteraan psikologis. Dalam kajian psikologi perkembangan, keseimbangan hidup termasuk faktor pelindung yang menekan risiko gangguan emosional. Oleh karena itu, hadis moderasi menjadi panduan menyeluruh dalam membangun pola hidup yang selaras dan sehat di tengah era digital.

Relevansi Nilai Spiritual bagi Kesehatan Mental

Nilai-nilai spiritual dalam Islam memiliki peran penting dalam membangun daya tahan psikologis remaja Muslim, terutama ketika mereka berada dalam tekanan informasi yang masif dan dinamika sosial yang cepat di era digital. Kedekatan hati dengan Allah menjadi sumber makna, rasa aman, dan arah moral yang kokoh, sehingga membantu remaja menghadapi kecemasan yang dipicu oleh derasnya informasi serta tuntutan kesempurnaan di media sosial. Temuan penelitian terbaru menunjukkan bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis yang menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Daka, 2025). Selain itu, religiusitas juga diketahui memperkuat kontrol diri dalam penggunaan media sosial, sehingga remaja lebih mampu menghindari pola perilaku digital yang impulsif, seperti scrolling otomatis (Hasanah A., 2023). Ajaran Islam sendiri menegaskan bahwa ketenangan sejati bersumber dari kualitas hubungan spiritual individu, sebagaimana firman Allah:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d [13]: 28).

Ayat tersebut memberikan dasar bahwa ketenteraman emosional tidak hanya bergantung pada kondisi psikologis, tetapi juga pada keadaan batin yang dipenuhi dzikir dan kesadaran kepada Allah. Ibadah seperti shalat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur’an turut berfungsi sebagai cara mengatur emosi yang efektif. Dari sudut pandang psikologi, bentuk-bentuk ibadah menghadirkan pola yang ritmis, teratur, dan terfokus sehingga membantu proses pengendalian diri serta menurunkan ketegangan fisiologis melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik mekanisme yang juga terlihat pada praktik meditasi. Penelitian (Rahman, 2024) menunjukkan bahwa remaja yang konsisten menjalankan ibadah mengalami penurunan tekanan mental dan peningkatan kejernihan berpikir dibandingkan mereka yang kurang aktif secara spiritual. Ibadah yang konsisten juga berkaitan dengan peningkatan ketahanan emosional dan pengurangan kelelahan digital, sebagaimana dicatat dalam penelitian terbaru yang menyoroti hubungan antara spiritualitas dan stabilitas

emosi remaja (Mubarak M., 2025). Ibadah juga menumbuhkan rasa optimisme, memperkuat koneksi sosial melalui komunitas keagamaan, dan memberi arah hidup (*purpose*) faktor-faktor yang dalam positive psychology dikenal sebagai pelindung utama bagi kesehatan mental.

Di samping fungsi ritual, spiritualitas Islam menyediakan bentuk coping yang sehat melalui nilai tawakal, sabar, dan syukur. Tawakal mengajarkan remaja untuk berusaha maksimal tetapi tidak dibebani kecemasan berlebih terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya, sebuah prinsip yang sejalan dengan konsep acceptance dalam terapi ACT. Sabar dan syukur membantu remaja menafsirkan pengalaman negatif secara lebih bijak sehingga tidak berkembang menjadi kecemasan berkepanjangan. Penelitian (Maghfiroh, 2024) juga menunjukkan bahwa strategi coping berbasis agama berperan besar dalam meningkatkan resilience dan kesejahteraan emosional remaja Muslim, terutama mereka yang terpapar tekanan sosial dan budaya perbandingan di media digital. Dengan demikian, spiritualitas bukan hanya persoalan ibadah, tetapi juga sistem pendukung psikologis yang memperkuat ketenangan batin dan kestabilan emosi secara menyeluruh.

Integrasi Hadis dalam Strategi Penguatan Mental Remaja

Integrasi ajaran hadis menjadi landasan penting dalam memperkuat kesehatan mental remaja Muslim, khususnya di tengah tekanan kehidupan digital yang serba cepat. Hadis-hadis yang menekankan dzikir, tawakal, dan hidup sederhana memberikan arahan praktis bagi remaja untuk menata emosi, meredakan kecemasan, dan membangun keteguhan batin. Nilai-nilai spiritual yang diajarkan Nabi ﷺ selaras dengan firman Allah tentang pentingnya ketenteraman melalui hubungan batin dengan-Nya:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [13]: 28).

Ayat ini menegaskan bahwa kedamaian jiwa tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berakar pada kedalaman spiritual seseorang (Sari L., 2024). Karena itu, hadis menjadi penghubung yang mempertemukan ajaran normatif Islam dengan kebutuhan emosional remaja masa kini.

Latihan ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur’an berfungsi sebagai penyangga mental yang kuat. Nabi ﷺ pernah bersabda kepada Bilal, “Wahai Bilal, tenangkan kami dengan shalat.” (HR. Ahmad). Sabda ini menunjukkan bahwa ibadah bukan semata-mata kewajiban, tetapi juga menjadi ruang pemulihan mental yang membantu meredam kebisingan dunia digital. Secara ilmiah, aktivitas spiritual yang dilakukan secara ritmis dapat menurunkan stres, menstabilkan

sistem saraf, dan meningkatkan kemampuan mengatur emosi (Rahman, 2024). Rutinitas spiritual juga memperkuat kontrol diri dan mengurangi perilaku impulsif yang kerap muncul akibat paparan media sosial yang berlebihan. Hal ini memperlihatkan bahwa ibadah dapat menjadi strategi coping yang sangat relevan bagi tantangan psikologis remaja modern.

Ajaran-ajaran Nabi ﷺ dalam hadis juga berperan dalam membentuk etika digital dan identitas diri remaja. Sabda beliau, “Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata baik atau diam.” (HR. Bukhari), memberikan panduan moral dalam aktivitas bermedia sosial, melatih remaja untuk menahan diri, menghindari komentar negatif, dan menjaga interaksi digital yang sehat. Selain itu, hadis tentang niat, “Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya” (HR. Bukhari), menanamkan identitas yang berorientasi pada nilai-nilai luhur, bukan sekadar mencari pengakuan di dunia digital. Sikap sabar, syukur, dan tawakal membantu remaja memandang kehidupan dengan cara yang lebih jernih dan bermakna, sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan memperkuat ketahanan mental (Yunus R., 2024). Dengan demikian, integrasi ajaran hadis dan Al-Qur’an membentuk fondasi spiritual yang solid untuk menjaga kesehatan mental remaja di era digital.

KESIMPULAN

Kajian ini memperlihatkan bahwa kondisi psikologis remaja Muslim sangat berkaitan dengan kekuatan spiritual yang menjadi landasan ketenteraman dalam ajaran Islam. Derasnya informasi daring, tekanan media sosial, serta meningkatnya kecemasan dan kebingungan identitas membuat nilai-nilai hadis tentang dzikir, tawakal, dan hidup seimbang semakin dibutuhkan. Melalui telaah hadis, tampak bahwa Islam menyediakan panduan menyeluruh yang tidak hanya bersifat ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pengaturan emosi, penguatan daya lenting, dan pembangunan identitas yang kokoh. Karena itu, pendekatan yang menggabungkan kesehatan mental dengan spiritualitas menjadi strategi penting untuk menjawab problem psikologis remaja di tengah perkembangan dunia digital.

Secara praktis, penelitian ini menekankan pentingnya kebiasaan menjalankan ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur’an sebagai penopang stabilitas emosional. Bagi remaja, kemampuan mengatur penggunaan teknologi secara proporsional, menerapkan etika bermedia sosial sesuai tuntunan hadis, serta memperkuat hubungan dengan Allah dapat menjadi langkah konkret menjaga kesehatan mental. Lingkungan keluarga dan pendidik memiliki peranan besar dalam mengarahkan remaja melalui literasi digital yang selaras dengan nilai Islam, membuka ruang diskusi mengenai tekanan psikologis, serta menciptakan suasana kondusif untuk pertumbuhan spiritual mereka. Di sisi lain, lembaga keagamaan juga diharapkan mampu menghadirkan konten dakwah digital yang relevan,

menyejukkan, dan ramah bagi perkembangan remaja. Untuk pengembangan berikutnya, penelitian dapat diarahkan pada penyusunan model intervensi psikospiritual berbasis hadis yang dapat diterapkan dalam layanan konseling, pendidikan formal, maupun kegiatan komunitas. Selain itu, diperlukan kajian empiris yang lebih luas mengenai dampak dzikir, tawakal, dan konsep moderasi terhadap kesehatan mental remaja Muslim, baik melalui metode kuantitatif maupun pengukuran psikologis modern. Dengan kajian lanjutan yang lebih matang, integrasi nilai-nilai Islam dan ilmu psikologi dapat menjadi pijakan yang kuat dalam membentuk generasi muda Muslim yang sehat secara emosional, dewasa secara spiritual, dan mampu beradaptasi dengan tantangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaridzi, M. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stres dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 45–58.
- Daka, A. . et al. (2025). Spiritualitas sebagai faktor protektif kesehatan mental remaja di era digital: Sebuah tinjauan literatur. *Journal of Islamic Mental Health*, 8(2), 112–125.
- Daud, F. (2024). Dampak distraksi digital terhadap kualitas tidur dan fokus belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 15(3), 201–215.
- Hasanah A., U. . R. (2023). Peran religiusitas dalam meningkatkan kontrol diri penggunaan media sosial pada remaja Muslim. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 33–47.
- Karinta, D. (2022). Fenomena kelelahan mental pada Generasi Z akibat information overload. *Jurnal Studi Pemuda*, 4(2), 89–102.
- Khalaf, S. (2023). Digital stress and psychological well-being among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), 55–67.
- Latifah, S. (2025). Integrasi studi hadis dan psikologi modern: Pendekatan interdisipliner dalam kesehatan mental. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 18(1), 10–24.
- Maghfiroh, I. (2024). Konsep sakinah dan ṭuma'nīnah dalam hadis serta relevansinya dengan regulasi emosi remaja. *Jurnal Living Hadis*, 6(2), 145–160.
- Mubarak M., H. . I. (2025). Korelasi antara praktik spiritualitas dan stabilitas emosi pada remaja pengguna aktif media sosial. *Jurnal Konseling Religi*, 11(1), 78–92.
- Nagata, K. (2025). Social comparison, FOMO, and identity formation in the digital age. *Journal of Cyberpsychology Behavior*, 7(3), 210–225.
- Najwa, L. (2024). Analisis tingkat kecemasan remaja Muslim di tengah budaya digital. *Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat*, 5(4), 301–315.
- Nasrulloh. (2020). *Isu isu kontemporer dalam diskursus al-Qur'an dan Hadis* (1 ed.). UIN Maliki Press.

- Nurjanah, S. (2023). Efektivitas konten dakwah digital dalam pembentukan pemahaman keagamaan remaja. *Jurnal Komunikasi Islam*, 14(2), 134–148.
- Rahman, A. (2024). Mekanisme coping religius: Pengaruh dzikir terhadap penurunan stres fisiologis dan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 10(1), 55–68.
- Sari L., P. . H. (2024). Dimensi spiritual sebagai fondasi kesehatan mental: Perspektif Al-Qur'an dan psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 198–210.
- Yunus R., A. . K. (2024). Implementasi nilai sabar dan tawakal dalam meningkatkan resiliensi remaja menghadapi tekanan sosial. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1), 45–60.
- Yunus, M. (2022). Pola penggunaan internet dan dampaknya pada perilaku sosial remaja Indonesia. *Jurnal Sosiologi Digital*, 3(2), 112–126.