



Peran Agama dalam Membangun Ketahanan Mental Remaja di Desa Gantar dalam Menghadapi Kecemasan dan Tekanan Media Sosial di Era Digital

Akbar Kurnia^{1*}, Muhamad Sulthon², Ahmad Sarbini³, Asep Iwan Setiawan⁴

Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Swadaya Gunung Djati, Bandung, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 19, 2025

Revised January 27, 2026

Accepted January 28, 2026

Available online January 28, 2026

Kata Kunci :

Ketahanan Mental, Remaja, Agama Islam, Media Sosial, Kecemasan Psikologis

Keywords:

Mental Resilience, Adolescents, Islam, Social Media, Psychological Anxiety.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright ©2026 by Author. Published by CV. Rifainstitut

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap kecemasan, stres, dan tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial di era digital. Fenomena perbandingan sosial, cyberbullying, dan ekspektasi yang tidak realistis berkontribusi pada penurunan ketahanan mental remaja, termasuk di Desa Gantar. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran agama Islam, khususnya psikologi agama Islam dan pendidikan agama Islam kontekstual, dalam membangun ketahanan mental remaja menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi kepustakaan yang dipadukan dengan analisis media digital melalui telaah literatur ilmiah dan fenomena penggunaan media sosial di kalangan remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, syukur, ikhlas, serta praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan muhasabah berfungsi sebagai mekanisme koping yang menenangkan sekaligus memperkuat daya tahan psikologis remaja. Integrasi penguatan spiritual, literasi digital, dukungan keluarga, dan peran kelembagaan keagamaan menjadi strategi penting.

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase that is highly vulnerable to anxiety, stress, and psychological pressure, which are increasingly triggered by the intensive use of social media in the digital era. Phenomena such as social comparison, cyberbullying, and unrealistic expectations contribute to the decline of adolescents' mental resilience, including in Gantar Village. This study aims to analyze the role of Islam, particularly Islamic religious psychology and contextual Islamic education, in strengthening adolescents' mental resilience in facing anxiety and social media pressure. The research employs a descriptive qualitative approach with library research combined with digital media analysis, by reviewing scientific literature, policy documents, and patterns of social media use among adolescents. The findings indicate that spiritual values such as patience, trust in God, gratitude, sincerity, and religious practices including prayer, remembrance, Qur'an recitation, and self-reflection function as effective coping mechanisms that provide inner calm, reduce anxiety, and reinforce psychological endurance. Contextual Islamic education further contributes to character formation, self-awareness, and more adaptive emotional regulation. This study concludes that the integration of spiritual strengthening, digital literacy, family support, and the role of religious institutions constitutes a key strategy to build adolescents' mental resilience in responding to social media pressures in the digital age.

*Corresponding author

E-mail addresses: akbarkurnia1912@gmail.com (Akbar Kurnia)

1. PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah fase transisi yang rawan mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan dan stres, terutama akibat pengaruh media sosial yang semakin masif di era digital saat ini. Media sosial sering menimbulkan tekanan sosial berupa perbandingan diri, ekspektasi berlebihan, hingga cyberbullying yang dapat menurunkan ketahanan mental remaja. Oleh karena itu, membangun ketahanan mental menjadi penting agar remaja mampu mengelola tekanan dan kecemasan tersebut dengan baik.

Dalam konteks ini, agama berperan penting sebagai sumber kekuatan spiritual dan psikologis. Menurut Sejati (Sejati et al., 2025), psikologi agama Islam memberikan mekanisme koping yang efektif melalui nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan syukur, serta praktik ibadah seperti shalat, membaca Al-Quraan dan dzikir yang mampu menenangkan batin dan memperkuat ketahanan mental remaja. Terapi agama yang menggabungkan dzikir, muhasabah, dan internalisasi nilai sabar dan ikhlas juga terbukti efektif mereduksi kecemasan dan membentuk kesadaran diri yang lebih stabil, sebagaimana disampaikan oleh studi terapi agama pada remaja di Indonesia.

Pendidikan agama Islam kontekstual juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja generasi Z dengan memberikan panduan spiritual sekaligus solusi praktis untuk menghadapi stres dan tekanan psikososial. Rahmawati (Rahmawati & Imam Fauji, 2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan ikhlas yang diajarkan dalam pendidikan agama membantu remaja membangun karakter positif yang esensial dalam mengelola efek negatif dunia digital. Lebih lanjut, Azizah et al. (Azizah & Uyun, 2024) menegaskan bahwa perkembangan spiritual dan peran agama sebagai pondasi mental sangat signifikan dalam mengoptimalkan potensi remaja untuk menghadapi krisis identitas dan tekanan psikologis dengan cara yang sehat dan adaptif.

Agama sebagai faktor protektif membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental, terutama dalam menghadapi tekanan media sosial. Doa dan kegiatan spiritual berfungsi sebagai sumber penghibur dan memperkuat daya tahan psikologis remaja sehingga mereka dapat tetap stabil dalam menghadapi kecemasan. Penelitian lain pun menegaskan bahwa peran psikologi agama dan pendidikan agama Islam secara terintegrasi sangat diperlukan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan psikologisnya.

Dengan latar belakang ini, penelitian mengenai peran agama dalam membangun ketahanan mental remaja di desa gantar menjadi penting untuk menambah pemahaman serta memberikan rekomendasi praktis bagi keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mendukung perkembangan mental remaja di era digital.

2. KAJIAN LITERATUR

Psikologi agama Islam menekankan bahwa ajaran Islam yang mengandung nilai seperti sabar, tawakal, syukur, dan rutin menjalankan ibadah—seperti shalat dan dzikir—memiliki peran signifikan dalam membentuk ketenangan batin anak muda. Sejati (Sejati et al., 2025) menjelaskan bahwa fase remaja adalah periode yang rawan stres dan kecemasan akibat tekanan sosial dan pencarian jati diri. Dalam situasi tersebut, pengamalan nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi mekanisme koping yang ampuh, membantu remaja menata ulang cara pandang mereka terhadap masalah dan memberikan makna hidup yang lebih mendalam sehingga mereka mampu mempertahankan stabilitas mental (Sejati et al., 2025).

Prinsip sabar dan tawakal, misalnya, mengajarkan remaja untuk bersabar dalam menghadapi berbagai stres dan menyerahkan segala urusan kepada kehendak Allah, yang menurut teori psikologi Islam dapat mengurangi beban psikologis dan memberikan rasa tenang dalam menghadapi tekanan eksternal seperti kecemasan akibat media sosial. Dzikir dan doa juga berfungsi sebagai terapi psikologis yang menenangkan pikiran dan jiwa, sehingga

menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Selain itu, pendidikan agama Islam kontekstual yang relevan dengan perkembangan zaman juga memiliki peran utama dalam membekali remaja dengan pemahaman moral dan spiritual yang kokoh. Rahmawati (Rahmawati & Imam Fauji, 2025) menekankan bahwa ketika nilai agama diajarkan dan dipraktikkan sesuai dengan konteks sosial dan tantangan era digital, remaja akan mampu menginternalisasi nilai-nilai tersebut secara efektif. Ini menjadi benteng moral sekaligus sumber ketahanan mental dalam menghadapi tekanan dan tantangan media sosial yang kerap menimbulkan perasaan cemas, stres, dan depresi.

Media sosial sebagai fenomena digital membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian Purwanto (Purwanto, 2024) dan Ratnawati (Rahmawati & Imam Fauji, 2025) mengungkapkan bahwa tekanan media sosial, seperti cyberbullying, ekspektasi sosial yang tidak realistis, serta perbandingan diri yang terus menerus, berpotensi menimbulkan gangguan kecemasan dan depresi. Dalam kondisi ini, ketahanan mental yang terbentuk melalui penguatan nilai agama menjadi sangat penting sebagai pelindung psikologis yang akan membantu remaja menghadapi tekanan sosial ini dengan lebih resilien dan bijak.

Pendekatan integratif psikologi dan spiritualitas dalam Islam juga merupakan teori penting yang mendukung pemahaman ini. Napilah et al. (2024) menjelaskan bahwa praktik spiritual seperti muhasabah (introspeksi diri), dzikir, dan konseling berbasis agama memberikan ruang bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran diri, menstabilkan emosi, dan mengembangkan ketahanan mental yang holistik. Pendekatan ini membantu remaja menerapkan nilai-nilai keagamaan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tekanan dari media sosial dan tuntutan sosial lainnya.

Selain itu, pembentukan identitas diri yang kokoh berdasarkan nilai agama Islam juga menjadi aspek penting dalam ketahanan mental remaja. Identitas diri yang kuat akan memberikan landasan moral yang jelas, membantu mereka dalam menghadapi krisis identitas yang biasa terjadi di masa remaja. Febriansyah (Febriansyah & Hariry, 2025) menegaskan bahwa nilai-nilai agama menjadi kompas yang membimbing perilaku dan memberikan arah hidup sehingga remaja dapat mengelola konflik batin dan tekanan sosial lebih baik.

Di Indramayu, kondisi sosial yang unik dengan tekanan media sosial yang tinggi mengharuskan adanya intervensi berbasis agama yang efektif agar remaja mampu membangun dan mempertahankan ketahanan mental. Oleh karena itu, jurnal ini berupaya mengkaji secara mendalam peran agama dan pendidikan agama dalam membentuk ketahanan mental remaja sebagai langkah strategis mengatasi kecemasan dan tekanan media sosial di era digital.

Secara keseluruhan, teori-teori ini menunjukkan bahwa agama berfungsi tidak hanya sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis dan sosial yang penting dalam menghadapi tantangan hidup modern. Landasan teori ini menjadi dasar yang kuat untuk menganalisis bagaimana nilai dan praktik agama Islam dapat membangun ketahanan mental remaja yang tangguh di tengah derasnya arus digital dan sosial media.

Teori psikologi agama Islam sangat relevan dengan topik jurnal mengenai peran agama dalam membangun ketahanan mental Remaja menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial di era digital karena beberapa alasan penting.

Pertama, remaja pada usia ini sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres yang dipicu oleh tekanan sosial dan eksposur media sosial yang massif. Psikologi agama Islam, sebagaimana dijelaskan oleh Sejati (Sejati et al., 2025), menawarkan mekanisme koping melalui nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, tawakal, syukur, serta praktik ibadah yang dapat menenangkan batin, menambah ketenangan, dan memperkuat ketahanan mental remaja. Nilai-nilai ini tidak hanya berperan sebagai ritual keagamaan semata, melainkan menjadi landasan psikologis yang memungkinkan remaja mengelola stres secara efektif sehingga kesehatan mental mereka terjaga.

Kedua, pendidikan agama Islam kontekstual berperan strategis dalam memberikan bekal moral dan spiritual yang mendukung pembentukan karakter dan ketahanan mental. Rahmawati

(Rahmawati & Imam Fauji, 2025) menyatakan bahwa pendidikan agama yang disesuaikan dengan perkembangan zaman dan konteks sosial mampu membantu remaja menumbuhkan nilai-nilai moral, etika, dan spiritual yang kuat. Hal ini sangat relevan karena remaja menghadapi tekanan modern terutama dari media sosial yang sering kali menimbulkan perasaan cemas dan tekanan psikososial. Pendidikan agama sebagai benteng mental membantu mereka menyikapi tekanan tersebut dengan bijak dan resilien.

Ketiga, dalam era digital, media sosial merupakan sumber utama tekanan psikologis bagi remaja yang berpotensi menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri akibat fenomena perbandingan sosial dan cyberbullying. Relevansi teori ini terlihat pada hasil penelitian Purwanto (Purwanto, 2024) yang memaparkan bahwa ketahanan mental yang dibentuk melalui pemahaman dan pengamalan nilai-nilai agama menjadi pelindung psikologis yang efektif untuk menghadapi risiko tersebut. Oleh karena itu, integrasi agama dalam membangun ketahanan mental sangat penting di tengah dinamika sosial-media.

Keempat, teori integrasi psikologi dan spiritualitas juga sangat relevan karena menggabungkan aspek mental dan spiritual sebagai satu kesatuan utuh dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Praktik dzikir, muhasabah, dan konseling berbasis agama menjadi strategi efektif yang dikembangkan dalam konteks Islam untuk meningkatkan kesadaran diri, stabilitas emosional, dan daya tahan mental remaja dalam menghadapi stres dan kecemasan dari tekanan sosial dan dunia maya.

Kelima, pembentukan identitas diri yang kuat berdasarkan nilai-nilai agama menjadi sangat penting bagi remaja di era transisi ini. Teori pembentukan identitas diri berlandaskan agama membantu remaja mendapatkan kompas moral dan arah hidup yang jelas, sehingga mereka tidak mudah tergeser oleh tekanan dan pengaruh negatif dari lingkungan luar, termasuk media sosial (Febriansyah & Hariry, 2025).

Dengan demikian, teori-teori psikologi agama Islam yang dikombinasikan dengan pendidikan agama kontekstual, serta teori dampak media sosial dan integrasi psikologi-spiritualitas, membentuk landasan teoritik yang sangat relevan untuk menjelaskan bagaimana agama dapat menjadi faktor utama dalam membangun ketahanan mental remaja menghadapi tekanan era digital. Ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk penelitian dan implementasi program yang mengintegrasikan nilai agama dalam menjaga kesehatan mental remaja masa kini, khususnya di lingkungan sosial dan budaya Indramayu yang menjadi fokus studi jurnal ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (library research) yang dipadukan dengan analisis media digital. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami makna dan proses transformasi ketahanan mental remaja dalam menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial di era digital secara mendalam dan interpretatif.

Menurut Moleong (Moleong, 2019), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang subjek penelitian, dengan menekankan pada makna, proses, dan konteks. Sementara itu, jenis studi kepustakaan dipilih karena sumber data utama berasal dari literatur ilmiah, jurnal, artikel, serta sumber daring yang relevan mengenai peran agama dalam membangun ketahanan mental remaja di era digital.

Selain itu, analisis juga dilakukan terhadap aktivitas digital remaja di berbagai platform media sosial untuk meninjau bagaimana agama dimediasi, ditampilkan, serta dimaknai oleh remaja dalam konteks membangun ketahanan mental menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial di Indramayu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Agama dalam Membangun Ketahanan Mental Remaja dalam Menghadapi Kecemasan dan Tekanan Media Sosial Di Era Digital

Berdasarkan hasil temuan dari beberapa literatur yang ada, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melalui proses pertumbuhan dan perkembangan menuju masa dewasa. Perubahan tersebut baik berupa fisik, psikis dan psikososial, dalam bahasa Indonesia dikenal dengan masa pubertas. Rasulullah mengatakan bahwa dalam masa remaja ini telah dibebani kewajiban untuk menjalankan syariat Islam dengan ditandai dengan baligh yang apabila ditinggalkan berdosa. Pada usia remaja telah memiliki kesadaran penuh tentang dirinya. Masa remaja berada pada rentang usia kurang lebih 12-21 tahun untuk tahap usia wanita dan 13 sampai 22 tahun untuk laki-laki. Masa remaja merupakan masa progresif. Sejalan dengan perkembangan jasmani dan rohani, maka agama menyangkut salah satu dari perkembangan tersebut. Perkembangan pada remaja berkaitan dengan perkembangan jasmani dan rohani diantaranya ialah:

1. Perkembangan pikiran dan mental
2. Perkembangan pikiran
3. Perkembangan social
4. Perkembangan moral
5. Perkembangan tingkah laku dan minat
6. Perkembangan ibadah

Kebutuhan akan agama tidak hanya pada remaja, akan tetapi hal tersebut sudah ada sejak lahir. Kurang terpenuhinya agama seseorang dapat menyebabkan kekeliruan, kesalahpahaman dan lainnya sebagai akibat tidak mempunyai dasar keagamaan, apalagi pada masa ini ditandai dengan tingkat hormon yang belum stabil.

Oleh sebab itu penanaman nilai-nilai agama sangat diperlukan. Banyak hal-hal yang ditemukan pada masa ini untuk di jauhi. Hal tersebut tentunya sangat bertentangan dengan pengetahuan dan keyakinan yang didapatkan dengan praktek masyarakat di lingkungan sekitar. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja terjadi begitu cepat sehingga banyak yang menimbulkan kecemasan, kekhawatiran dan goncangan emosi. Dan mirisnya lagi banyak terjadi keraguan terhadap agamanya, disebabkan kekecewaan ataupun cobaan yang mungkin dihadapinya. Jadi tidak dapat dipungkiri jika ditemui remaja yang terkadang melakukan ibadah sangat rajin dan terkadang pula jarang. Hal tersebut terjadi akibat iman yang naik turun. Perasaannya dalam beribadah bergantung pada perubahan emosi yang dialaminya. Kebutuhan akan tuhan sangat kuat apabila ia mengalami kegagalan, kecemasan, kesedihan ataupun dosa dan sebaliknya ia lupa akan beribadah ketika sedang mendapatkan nikmat bahagia.

Setiap orang menginginkan masa remaja berjalan lancar dan ceria karena masa remaja merupakan salah satu tahapan terpenting dalam perkembangan eksistensi manusia. Namun, jelas bahwa mengingat banyaknya masalah yang berkembang selama masa remaja, karena pada masa remaja ini keadaannya tidak mudah untuk dicapai. Terbentuknya depresi adalah salah satu masalah yang muncul selama masa remaja dan dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya tekanan media sosial di era digital. Depresi pada remaja adalah kondisi ketika seseorang merasa sedih, putus asa, kehilangan minat, dan tidak bersemangat dalam waktu yang cukup lama. Kondisi ini tidak sekadar “sedih biasa”, melainkan sudah memengaruhi cara berpikir, perilaku, dan kehidupan sehari-hari. Melihat kehidupan orang lain yang tampak “sempurna” dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri (Harahap et al., 2023).

Peran agama dalam membangun ketahanan mental remaja usia 16-25 tahun memiliki peran penting dalam membangun karakter dan kesehatan remaja. Agama ini tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga pada pengembangan potensi individu secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa peran agama Islam berkontribusi dalam membentuk karakter positif dan kesehatan mental yang baik bagi remaja yang penting untuk masa kini dan

masa depa. Peran Agama dapat membantu membangun karakter dan moral yang kuat pada remaja, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang positif. Melalui internalisasi nilai-nilai agama, pendidikan ini memperkuat mekanisme koping yang dapat mengurangi dampak stres dan meningkatkan keterampilan mengatasi masalah. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran sosial dan emosional, membantu remaja mengendalikan emosi dan meningkatkan kepedulian terhadap orang lain.

Implementasi program agama yang efektif di lingkungan masyarakat dapat memaksimalkan manfaat bagi kesehatan mental remaja. Kegiatan seperti kajian islami, pesantren kilat, bimbingan rohani, berdoa, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir memberikan ketenangan pikiran dan jiwa, yang penting untuk kesehatan mental. Peran agama mempromosikan rasa keterhubungan yang dapat meningkatkan harga diri dan kesejahteraan, menekankan pada pemeliharaan tubuh dan jiwa, yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental. Ajaran Islam menekankan pada kemanusiaan di atas kelas, ras, atau keluarga, memberikan kerangka kerja universal yang dapat diterapkan di berbagai konteks yang berbeda untuk mendukung kesehatan mental. Pendekatan inklusif ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung remaja, terlepas dari latar belakang mereka.

Masjid dapat memainkan peran kunci dalam mendukung ketahanan mental remaja, terutama dalam menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial di era digital. Masjid dapat menjadi pusat kegiatan yang mendukung konseling, pendidikan nilai-nilai agama, pelatihan keterampilan sosial, dan promosi kesehatan mental. Kolaborasi antara masjid, institusi pendidikan, pemerintah, dan organisasi masyarakat dapat menciptakan ekosistem yang kuat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial di era digital.

Agama memiliki peran signifikan dalam membangun ketahanan mental Remaja dalam menghadapi kecemasan dan tekanan media sosial di era digital, menyediakan dukungan sosial, dan mengembangkan mekanisme koping yang efektif. Kolaborasi antara berbagai pihak dapat memperkuat upaya ini, sejalan dengan tujuannya untuk kesejahteraan dan kesehatan mental remaja usia 18-25 tahun. (Nasution, 2024)

Peran Agama dalam Membangun Ketahanan Mental Remaja dalam Menghadapi Kecemasan dan Tekanan Media Sosial Di Era Digital

Kesehatan mental remaja pada tahun 2025 semakin menjadi perhatian global karena perubahan sosial dan teknologi yang cepat, terutama dampak media sosial yang meluas. Media sosial membawa manfaat seperti memperluas jaringan sosial dan akses informasi, namun juga meningkatkan risiko tekanan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan citra tubuh pada remaja.

Penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan remaja terbukti memberikan dampak merugikan terhadap kesehatan mental mereka. Sejumlah studi terkini di Indonesia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan munculnya gangguan psikologis. Sebagai contoh, Ernawati (Ernawati, 2024) menemukan bahwa remaja yang mengakses media sosial lebih dari dua jam per hari memiliki kemungkinan sekitar 1,55 kali lebih tinggi mengalami gangguan mental dibandingkan mereka yang menggunakan ≤ 2 jam. Selain itu, ketergantungan terhadap platform seperti TikTok turut mengganggu konsentrasi dan hubungan sosial remaja. Nasution & Irman (2024) mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar akibat penggunaan TikTok secara berlebihan, sehingga dibutuhkan penerapan strategi pengendalian diri sebagai solusi. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) juga marak terjadi, di mana eksposur terus-menerus terhadap konten influencer dan iklan mendorong remaja terjebak dalam perbandingan sosial yang memicu kecemasan. Narwastu & Ramadhani (2025) serta Gunawan et al. (2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memperkuat perilaku konsumtif berbasis FOMO, sementara Mawarni dkk.

(2025) menyoroti bahwa kecanduan TikTok berkaitan dengan menurunnya kesehatan mental remaja. Media sosial juga memperkuat standar kecantikan tidak realistis, memicu perbandingan sosial yang berdampak negatif terutama bagi remaja perempuan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa sekitar 70% remaja perempuan menilai citra tubuh mereka “sedang” dan 60% merasa tidak percaya diri terhadap unggahan foto mereka—menandakan betapa besar pengaruh konten terfilter terhadap ketidakpuasan diri.

Lebih lanjut, kecanduan media sosial secara berlebihan turut mengganggu aktivitas belajar dan keseimbangan emosional remaja. Penelitian oleh Ciptandini & Prathivi (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan pada TikTok dapat menurunkan konsentrasi belajar dan berdampak negatif terhadap capaian akademik. Temuan Prameswari (2025) menambahkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan emosional seperti mood swing dan ledakan emosi. Hal ini diperkuat oleh Safitri et al. (2025), yang menyatakan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menurunkan produktivitas belajar remaja. Namun, Manurung et al. (2025) mencatat bahwa pemanfaatan media sosial secara terarah dan seimbang justru dapat menunjang pembelajaran, sementara penggunaan tanpa kendali cenderung memperburuk prestasi akademik. Temuan-temuan ini sejalan dengan kesimpulan literatur nasional yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, mengganggu pola tidur, menurunkan keterampilan komunikasi langsung, serta berdampak pada penurunan produktivitas belajar. Di ranah sosial, dinamika perbandingan di media sosial turut memperburuk citra diri remaja; mereka yang terlalu sering membandingkan diri dengan standar ideal sering kali mengalami tekanan mental yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Aqila et al., 2024).

Untuk memitigasi dampak negatif tersebut, diperlukan pendekatan kebijakan yang menyeluruh dan berlapis. Pemerintah harus mulai dengan menetapkan batas usia minimum untuk akses media sosial. Rencana Menteri Komunikasi dan Digital, Meutya Hafid, yang mendorong pengaturan usia awal penggunaan serta mekanisme persetujuan orang tua untuk usia 12–22 tahun, menjadi langkah strategis dalam melindungi remaja dari konten negatif dan efek FOMO. Namun, kebijakan ini perlu diikuti oleh sistem kepatuhan konten, yang dirancang khusus untuk platform yang menargetkan generasi muda. Sistem ini dapat membantu mendeteksi dan menindak konten berbahaya seperti pornografi, perjudian, dan penipuan daring dengan prosedur takedown serta sanksi administratif. Berikut faktor yang Efektif dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja dan Mengatasi Tekanan Psikologis Yang Ditimbulkan Oleh Media Sosial:

Faktor efektif pertama dalam meningkatkan kesehatan mental adalah edukasi literasi digital yang mengajarkan remaja cara menggunakan media sosial secara bijak. Literasi digital mencakup kemampuan mengenali konten negatif dan cyberbullying sekaligus menjaga privasi dan keseimbangan waktu online-offline. Pendidikan ini sebaiknya diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah guna membekali remaja dengan keterampilan kritis. (Amalina, 2025)

Kedua, dukungan sosial dan lingkungan yang positif sangat penting. Sekolah, keluarga, dan komunitas harus menciptakan budaya dukungan emosional, di mana remaja merasa aman untuk berbagi tekanan yang dirasakan akibat media sosial. Pendampingan oleh guru dan orang tua, serta peer support, mampu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri.

Ketiga, pengembangan keterampilan koping dan regulasi emosi dapat memperkuat daya tahan mental remaja. Program pelatihan mindfulness, relaksasi, serta terapi kognitif perilaku sudah terbukti membantu remaja menanggulangi perasaan negatif yang muncul dari interaksi media sosial. Pendidikan ini harus diberikan secara berkelanjutan dan dapat diakses secara luas di sekolah maupun layanan kesehatan mental (Franscelia & Lyaputera, 2025).

Selain itu, pembatasan durasi penggunaan media sosial juga merupakan faktor penting. Penggunaan media sosial secara berlebihan seringkali meningkatkan risiko gangguan tidur, stres, dan kecemasan. Regulasi waktu layar, baik oleh remaja maupun melalui pengaturan

orang tua, dapat mengurangi paparan konten yang memicu kecemasan dan memungkinkan waktu untuk aktivitas fisik dan interaksi nyata.

Peran orang tua tidak kalah penting dalam mengawasi dan membimbing penggunaan media sosial. Orang tua disarankan untuk mengatur privasi, memonitor aktivitas daring, dan mengajarkan keterampilan komunikasi terbuka seputar pengalaman di media sosial. Dengan keterlibatan aktif orang tua, muncul peluang deteksi dini tanda-tanda stres atau depresi pada remaja. (Aribowo, 2025)

Media sosial sendiri dapat dimanfaatkan sebagai media positif jika dikelola dengan baik. Platform digital dapat digunakan untuk kampanye kesehatan mental, memberikan edukasi, serta menyediakan layanan konseling online yang mudah diakses remaja. Adanya ruang aman untuk diskusi serta interaksi suportif di media sosial memperkuat jaringan sosial virtual sebagai penunjang kesehatan mental.

Tekanan psikologis yang muncul dari media sosial juga terkait dengan fenomena perbandingan sosial dan cyberbullying. Remaja yang sering membandingkan diri dengan citra ideal di media sosial cenderung mengalami penurunan harga diri dan mood negatif. Intervensi harus fokus pada penguatan citra diri positif dan pemberdayaan remaja untuk menghadapi bullying digital.

Penelitian terbaru menegaskan pentingnya intervensi multisektoral yang melibatkan sekolah, keluarga, layanan kesehatan, dan pemerintah. Kebijakan publik yang mendukung regulasi ketat konten negatif, kampanye kesadaran, dan dukungan sistematis untuk kesehatan mental remaja sangat diperlukan untuk mencegah dampak buruk media sosial.

Kesimpulannya, faktor efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan mengatasi tekanan psikologis dari media sosial adalah kombinasi edukasi literasi digital, dukungan sosial, pengembangan keterampilan koping, pengawasan keluarga, pembatasan penggunaan media sosial, serta pemanfaatan positif media sosial itu sendiri. Pendekatan holistik dan berbasis bukti dari berbagai studi ilmiah terbaru menjadi kunci untuk implementasi kebijakan dan program yang berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Agama Islam memiliki peran sentral dalam membangun ketahanan mental remaja di era digital. Internalisasi nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakal, syukur, ikhlas, serta praktik ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan muhasabah berkontribusi pada penguatan karakter, stabilitas emosi, dan mekanisme koping yang efektif terhadap kecemasan, stres, dan krisis identitas. Kegiatan keagamaan di masjid, keluarga, dan lembaga pendidikan memperkuat rasa keterhubungan sosial dan memberikan dukungan moral yang dibutuhkan remaja untuk menghadapi tekanan media sosial. Dengan demikian, agama berfungsi bukan hanya sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai fondasi psikologis dan sosial dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Faktor-faktor yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan mengatasi tekanan psikologis akibat media sosial meliputi edukasi literasi digital, dukungan sosial-emosional dari keluarga, sekolah, dan komunitas, pengembangan keterampilan koping dan regulasi emosi, pembatasan durasi penggunaan media sosial, serta pemanfaatan platform digital secara positif untuk edukasi dan kampanye kesehatan mental. Intervensi multisektoral yang melibatkan pemerintah, lembaga pendidikan, layanan kesehatan, dan orang tua diperlukan untuk mengatur konten, melindungi remaja dari paparan negatif, serta memperkuat citra diri dan resiliensi psikologis mereka. Pendekatan holistik ini menjadi kunci untuk membangun ekosistem yang mendukung kesehatan mental remaja di tengah derasnya pengaruh media sosial.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal yang berjudul “Peran Agama dalam Membangun Ketahanan Mental Remaja di desa gantar dalam Menghadapi Kecemasan dan Tekanan Media Sosial di Era Digital (Studi Kasus Remaja di desa gantar)”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Jurnal ini disusun sebagai salah satu bentuk upaya untuk memahami lebih dalam bagaimana nilai-nilai agama dapat menjadi fondasi dalam memperkuat ketahanan mental generasi Z yang hidup di tengah derasnya arus digitalisasi. Era digital membawa banyak kemudahan sekaligus tantangan, terutama bagi generasi muda yang rentan terhadap tekanan psikologis, perubahan sosial, dan krisis moral. Oleh karena itu, penting untuk menelaah kembali peran agama sebagai sumber nilai, pedoman hidup, serta penyeimbang dalam kehidupan modern yang serba cepat dan dinamis.

Penulis menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajian. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang.

Akhirnya, penulis berharap jurnal ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi bahan refleksi bagi pembaca dalam memahami pentingnya agama dalam membangun ketahanan mental generasi muda di era digital.

7. REFERENSI

- Aqila, A. K. N., Wahyuni, S. W. S., Cahaya, C., & Fikri, M. F. M. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Adabiyah Islamic Journal*, 2(2), 194–205.
- Azizah, A. R. N., & Uyun, A. Q. (2024). Study Literatur: Perkembangan Spiritual dan Peran Agama dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja. *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(4), 1384–1398.
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional: The Impact of Social Media Addiction on the Mental Health of Adolescents: A Cross Sectional Study. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78–92.
- Febriansyah, R., & Hariry, S. (2025). Peran Agama dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja Muslim: Tinjauan Psikologi Agama. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(03), 1631–1641.
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1234–1240.
- Harahap, A. P., Sinaga, M. S., Handayani, R., & Tumanggor, N. (2023). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental anak remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(2).
- Moleong, L. J. (2019). Metode Penelitian Edisi Kualitatif Edisi Revisi. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Purwanto, M. R. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA: STUDI KASUS DI FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAMA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486.
- Rahmawati, U. H., & Imam Fauji, L. (2025). PERAN PENDIDIKAN ISLAM KONTEKSTUAL DALAM Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 240–245.

Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16-21 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 548–556.