



PERAN KOMUNIKASI TERHADAP KESEHATAN MENTAL SPIRITUAL

GENERASI Z DI ERA MODERN

Aspar¹, Nurhidayat Muhammad Said²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

¹asparrnur@gmail.com ²nurhidayat.said@uin-alauddin.ac.id

Keywords

Communication,
Spiritual Mental
Health, Generation
Z

Abstract

This research aims to examine the role of communication on the spiritual mental health of generation Z in the modern era, focusing on the impact of social media on mental health, the utilisation of digital da'wah for spiritual awareness, and the application of Sufism in managing the influence of technology. This type of research is qualitative with a library research method to collect data from various library sources, such as books, journals, and scientific works related to the object of research. Good interpersonal communication provides important emotional support for Generation Z, supporting their mental well-being. While social media has its benefits, its negative impacts, such as information pollution and social pressure, need to be considered. Utilising digital platforms for da'wah and spiritual content can strengthen Generation Z's spiritual awareness. Approaches such as Sufism help them develop a healthy digital ethic, avoid technology dependency, and maintain a spiritual connection with God, although challenges such as misinformation and unrealistic expectations need to be managed wisely.

Kata kunci

Komunikasi,
Kesehatan mental,
Generasi Z

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji peran komunikasi terhadap kesehatan mental spiritual generasi Z di era modern, dengan fokus pada dampak media sosial terhadap kesehatan mental, pemanfaatan dakwah digital untuk kesadaran spiritual, serta penerapan tasawuf dalam mengelola pengaruh teknologi. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber pustaka, seperti buku, jurnal, dan karya ilmiah terkait objek penelitian. Komunikasi interpersonal yang baik memberikan dukungan emosional penting bagi Generasi Z, mendukung kesejahteraan mental mereka. Meskipun media sosial memiliki manfaat, dampak negatifnya, seperti polusi informasi dan tekanan sosial, perlu diperhatikan. Pemanfaatan platform digital untuk dakwah dan konten spiritual dapat memperkuat kesadaran spiritual generasi Z. Pendekatan seperti tasawuf membantu mereka mengembangkan etika digital sehat, menghindari ketergantungan teknologi, dan menjaga hubungan spiritual dengan Tuhan, meski tantangan seperti informasi salah dan ekspektasi tak realistis perlu dikelola dengan bijak.

Pendahuluan

Teknologi digital di era modern telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, memberikan dampak besar dalam berbagai aspek, seperti kemudahan akses informasi dan konektivitas global. Transformasi ini telah mengubah cara kita bekerja, berkomunikasi, dan menjalani rutinitas sehari-hari.¹ Meluasnya komunikasi dan pesatnya perkembangan media baru telah menciptakan fenomena yang menjadi "kanal krisis" dalam kehidupan kita. Kita tidak hanya berada dalam era "revolusi komunikasi" seperti yang diungkapkan oleh Frederick Williams dalam bukunya *The Communications Revolution* (1982), tetapi kita juga sedang mengalami apa yang disebut John Keane sebagai era "keberlimpahan komunikasi" (*communicative abundance*).²

Keberlimpahan informasi yang ada saat ini telah menyebabkan komunikasi melampaui batas yang seharusnya, yang berdampak pada overload informasi, baik dalam masyarakat maupun dalam pikiran kita. Akibatnya, muncul kebiasaan berkomunikasi tanpa empati, di mana individu sering kali tidak mempertimbangkan dampak dari pesan yang disampaikan kepada orang lain. Fenomena ini semakin parah di tengah era komunikasi yang berlimpah. Alih-alih meningkatkan kualitas komunikasi, kelebihan informasi malah membuatnya sulit dipahami, terutama di media sosial, di mana respons terhadap pesan sering tidak tepat. Hal ini menghasilkan umpan balik yang buruk, seperti penyebaran berita palsu atau fitnah, yang memperburuk krisis komunikasi. Kegagalan komunikasi ini juga dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti frustrasi, demoralisasi, dan gangguan mental lainnya.³

Menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada 2023, tingkat prevalensi depresi di Indonesia mencapai 1,4%. Generasi Z (usia 15-24 tahun) menjadi kelompok dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 2%. Meskipun demikian, hanya 10,4% dari kelompok ini yang mencari pengobatan. Kemenkes memperingatkan bahwa jika depresi di kalangan Generasi Z tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat memicu masalah sosial yang serius, seperti peningkatan keparahan penyakit, risiko bunuh diri, dan penyalahgunaan zat terlarang.⁴

Berdasarkan survey tersebut diidentifikasi bahwa Generasi Z, yang lahir antara 1996-2010, dikenal sebagai digital natives karena tumbuh dalam era teknologi maju dan konektivitas global. Kehidupan mereka sangat bergantung pada smartphone, internet, dan

¹ Annisa Wahid, "Tasawuf Dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual Di Tengah Arus Teknologi)," *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)*, n.d., 55–73.

² Ade Masturi and Dewi Asih Utami, "Kecerdasan Komunikasi Dan Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan* 22, no. 2 (2018): 107–22, <https://doi.org/10.15408/dakwahv22i112063>.

³ Makmur Jaya and Rita Zahara, "Hiburan Media (Teori Teori Universal Hiburan Media, Hiburan Sebagai Mesin Emosi, Hiburan Sebagai Komunikasi, Teori Hiburan Interaksi)," *Juitk* 2, no. 1 (2022): 71–87.

⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023," Kementerian Kesehatan, 2023.

media sosial. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan sering memicu ketergantungan, gangguan tidur, serta masalah kesehatan fisik dan mental. Tekanan sosial dari media sosial juga meningkatkan risiko kecemasan dan stres, dengan banyak Generasi Z merasa terjebak dalam kehidupan maya dan terbebani ekspektasi untuk selalu tampil sempurna.⁵

Penelitian Anita Sofyanti Dewi (2023) menyoroti pentingnya komunikasi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental generasi muda. Komunikasi yang baik dapat mendorong individu untuk lebih terbuka dalam menyampaikan masalah pribadi, namun kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental serta stigma sosial sering kali membuat mereka enggan mencari bantuan, sehingga meningkatkan isolasi emosional dan tekanan psikologis.⁶ Di sisi lain, penelitian Agus Iryadi dkk (2023) menyoroti dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Meskipun media sosial mempermudah komunikasi, penggunaannya yang berlebihan dapat memicu kecemasan, depresi, dan rasa rendah diri akibat perbandingan sosial, terutama pada remaja yang berada dalam fase transisi. Penelitian ini menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak untuk mengurangi dampak negatifnya, namun kurang mengeksplorasi potensi media sosial dalam mendukung kesehatan mental secara konstruktif.⁷

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual Generasi Z di era digital. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh media sosial, baik dampak positif maupun negatif, terhadap kesehatan mental mereka. Selain itu, jurnal ini juga membahas bagaimana komunikasi digital dan dakwah online dapat meningkatkan kesadaran spiritual, serta mengkaji peran pendekatan tasawuf dalam membantu Generasi Z mengelola dampak negatif teknologi guna menjaga keseimbangan mental dan spiritual.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh data yang lebih akurat dan bermakna. Metode kualitatif yang diterapkan oleh peneliti adalah penelitian kepustakaan (library research), yang melibatkan serangkaian kegiatan pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka. Penelitian kepustakaan adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dengan memanfaatkan fasilitas perpustakaan, seperti buku, karya ilmiah, jurnal, catatan sejarah, atau penelitian terkait yang relevan dengan objek penelitian.

⁵ Mashita Putri Waluyojati and Darsista Irma Swari, "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital," *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (July 15, 2024): 199–209, <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>.

⁶ Anita Sofyanti Dewi, "Peran Komunikasi Terhadap Mental Health Generasi Muda," *Jurnal The Source* 5, no. 1 (2023): 42–48.

⁷ Agus Iryadi et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara* 2, no. 1 (December 2, 2023): 71–78, <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>.

Hasil dan Pembahasan

1. Kesehatan Mental dan Spiritual

Kesehatan mental, menurut World Health Organization (WHO), adalah keadaan kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang baik.⁸

Menurut Suhalmi Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologis), intelektual (kognitif), emosional (afektif), dan spiritual (alqam) secara optimal pada seseorang, di mana perkembangan tersebut berjalan seiring dengan interaksi sosialnya.⁹ Sejalan dengan itu Malssuharltono dan Mulyanti (2018) Kesehatan adalah kondisi yang mencakup keseimbangan fisik, mental, dan sosial. Seseorang dikatakan sehat jika tidak ada gangguan pada tubuh, psikis, maupun sosial, yang berarti ia dapat menjalani hidup dengan seimbang tanpa adanya gangguan atau penyakit.¹⁰

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental, salah satunya adalah spiritualitas. Spiritualitas dipahami sebagai dimensi transenden yang berfokus pada pencarian makna hidup dan pemahaman tentang kehidupan itu sendiri (Park et al., 2013). Aspek spiritual juga melibatkan pengalaman pribadi, afektif, serta kebijaksanaan, dengan nilai-nilai rohani seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting dalam mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Praktik spiritual dan religius dapat memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif atau keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019; Dangel, 2019; Koenig & Al Shohaib, 2019). Selain itu, tingkat kesehatan mental dan spiritualitas juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Jenis kelamin dalam hal ini merujuk pada perbedaan yang jelas antara individu perempuan dan laki-laki, terutama terkait dengan organ dan fungsi reproduksi.¹¹

2. Karakteristik Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh dalam era teknologi, sehingga sering disebut sebagai generasi internet atau iGeneration. Mereka besar di tengah pesatnya perkembangan teknologi, dengan internet dan media sosial menjadi

⁸ World Health Organization, "Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice," 2004.

⁹ Suhaimi, "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam," *Jurnal Risalah* 26, no. 4 (2015): 197–205, www.gizi.net/Akses.

¹⁰ Lubis Isnaini, Ulya Alfi Rahmatin, and Latipah Eva, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Masjid," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (n.d.): 1848–54.

¹¹ wahyuni Esa Nur and Bariyyah Khairul, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental?," *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46–53, <https://doi.org/10.29210/120192329>.

bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Generasi ini mulai mengenal internet sejak usia dini, bahkan media sosial telah menjadi bagian dari hidup mereka sejak kecil. Segala aktivitas yang dilakukan oleh generasi Z cenderung berkaitan erat dengan dunia digital. Dengan bantuan teknologi, mereka memiliki kemampuan multitasking yang lebih baik dibandingkan generasi sebelumnya, yang secara tidak langsung memengaruhi kepribadian dan karakteristik mereka. Setiap individu dari generasi ini memiliki ciri khas yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Karakteristik generasi Z dapat bervariasi tergantung pada latar belakang tempat tinggal, kondisi keluarga, status ekonomi, serta pola komunikasi yang lebih terbuka dibandingkan generasi sebelumnya.¹²

3. Peran Komunikasi terhadap Kesehatan Mental

Komunikasi tidak hanya sekadar pengetahuan teoretis, tetapi juga merupakan keterampilan yang perlu dikembangkan, kemampuan komunikasi harus dilatih melalui aktivitas sehari-hari dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang bersifat konstruktif. Belajar komunikasi secara formal atau melalui membaca buku hanya mengasah kecerdasan intelektual. Namun, seseorang juga membutuhkan kecerdasan emosional dan spiritual. Cara dan pesan yang disampaikan dalam komunikasi sangat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional dan spiritual seseorang. Semakin tinggi kecerdasan emosional dan spiritual yang dimiliki, semakin efektif, positif, dan konstruktif komunikasi yang dilakukan. Sebaliknya, komunikasi yang buruk mencerminkan rendahnya kecerdasan emosional dan spiritual seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi sangat erat kaitannya dengan kondisi psikologis individu. Lebih jauh lagi, kualitas komunikasi seseorang bergantung pada kesehatan mentalnya. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi dan kesehatan mental individu.¹³

a. Komunikasi interpersonal sebagai sumber dukungan emosional.

Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang dianggap efektif dalam mendukung kesehatan mental karena sifatnya yang bersifat dialogis. Sebagai sumber dukungan emosional, komunikasi interpersonal memungkinkan individu untuk berbagi perasaan, memperoleh pemahaman, dan merasakan empati dari orang lain, yang pada gilirannya memperkuat kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Melalui interaksi verbal yang melibatkan percakapan dengan respons langsung, komunikator dapat segera mengetahui reaksi dari komunikan, baik itu penerimaan maupun penolakan, serta dampaknya yang bisa bersifat positif atau negatif. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya membantu

¹² Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha, "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030," *Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): 59–72.

¹³ Ade Masturi and Dewi Asih Utami, "Kecerdasan Komunikasi Dan Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan* 22, no. 2 (2018): 1–107, <https://doi.org/10.15408/dakwahv22i112063>.

membangun hubungan yang sehat, tetapi juga mendukung stabilitas mental seseorang.¹⁴ Komunikasi interpersonal melibatkan dua orang yang terjalin dalam sebuah hubungan. Perspektif situasional menekankan bahwa komunikasi interpersonal berfokus pada interaksi antara dua individu yang terjadi melalui komunikasi verbal maupun nonverbal secara bersamaan¹⁵

Komunikasi ini juga ditandai dengan umpan balik yang cepat. Dalam komunikasi interpersonal, dua individu mengalami tahap-tahap interaksi dan hubungan yang beragam, mulai dari tingkat kedekatan hingga perpisahan, dan siklus ini terus berulang. Dalam perspektif ini, kelompok atau organisasi yang terdiri dari lebih dari dua orang dianggap sebagai kombinasi bentuk dyad. Dyadic Communication adalah komunikasi yang melibatkan dua individu. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal selalu terjadi dalam konteks kelompok, organisasi, atau bahkan pada level yang lebih luas. Tanpa Dyadic communication, hubungan tidak akan terjalin. Dengan kata lain, komunikasi interpersonal tidak akan terjadi tanpa adanya hubungan, dan jika salah satu individu menarik diri dari hubungan tersebut, maka hubungan itu bisa berakhir, baik untuk sementara waktu atau selamanya, hingga hubungan tersebut diperbaiki kembali. Kedua individu dalam dyad memiliki tanggung jawab yang setara dalam menentukan sifat hubungan dan menciptakan makna dari setiap interaksi yang terjadi.¹⁶

b. Dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z (positif dan negatif).

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, dengan dampaknya yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk komunikasi, hubungan sosial, dan bahkan kesehatan mental. Keberadaan media sosial memungkinkan individu untuk berinteraksi lebih luas, menyebarkan informasi dengan cepat, dan berkomunikasi tanpa batasan waktu dan jarak. Namun, meskipun media sosial menawarkan berbagai keuntungan, penggunaannya juga membawa beberapa dampak negatif yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami baik dampak positif maupun negatif yang dihasilkan oleh media sosial agar dapat mengoptimalkan manfaatnya sekaligus meminimalkan risiko yang mungkin muncul. Berikut ini adalah beberapa dampak positif dan negatif dari media sosial yang perlu dipahami lebih lanjut.¹⁷

Dampak Positif Media Sosial:

- 1) Memudahkan interaksi dengan banyak orang: Media sosial memungkinkan orang berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, dan mengatasi batasan waktu dan jarak.

¹⁴ Ulin Nihayah, "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseling," *Islamic Communication Journal* Voll 01, no. 01 (2016): 30–43.

¹⁵ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar* (Bayuwangi: PT. Remaja Rosdakarya, 2000, 2000).

¹⁶ Citra Anggraini et al., "Komunikasi Interpersonal," *Jurnal Multidisiplin Dehasen* 1, no. 3 (2022): 337–42.

¹⁷ Masriyuddin, Ahmad Fauzi, and Atiyah, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal E-ISSN: 2987-8373 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 2024, 145–51.

- 2) Meningkatkan ekspresi diri: Media sosial memungkinkan orang berbicara dengan lebih mudah
- 3) Penyebaran informasi yang cepat: Media sosial memungkinkan orang berbagi informasi dengan lebih cepat.
- 4) Biaya yang lebih murah: Menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dapat menjadi lebih ekonomis daripada cara tradisional seperti telepon atau surat pos.
- 5) Membangun jejaring dan relasi: Media sosial dapat digunakan untuk berkenalan dengan orang-orang yang memiliki pengalaman dan jejaring luas.

Dampak Negatif Media Sosial:

- 1) Menjauhkan orang-orang yang sudah dekat: Karena media sosial dapat mengurangi interaksi tatap muka, kita dapat menjauhkan diri dari orang-orang yang sudah dekat.
- 2) Kecanduan internet: Media sosial dapat membuat orang kecanduan internet dan menghabiskan terlalu banyak waktu di internet, yang mengganggu produktivitas dan keseimbangan hidup.
- 3) Konflik dan masalah privasi: Media sosial dapat menjadi tempat konflik dan masalah privasi, seperti *cyberbullying*, penyebaran informasi pribadi tanpa izin, dan penipuan online.
- 4) Rentan terhadap pengaruh buruk: Penggunaan media sosial juga dapat membuat kita rentan terhadap pengaruh buruk. Blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual adalah beberapa contoh media sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia.

Teori **Uses and Gratifications** pertama kali diperkenalkan oleh Elihu Katz pada tahun 1959, yang kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Katz bersama Jay G. Blumler dan Michael Gurevitch pada tahun 1970. Teori ini menjadi awal dari pendekatan yang menempatkan audiens sebagai pihak aktif dalam memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis mereka. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana media berfungsi sebagai alat untuk memenuhi berbagai kebutuhan individu, sehingga menciptakan kepuasan berdasarkan motif yang mendasarinya.¹⁸ Motivasi audiens dalam menggunakan media sangat bergantung pada kebutuhan individu masing-masing. McQuail (1991) yang dikutip pada jurnal Rizcha Haqqu Uji Uses And Gratifications Dalam Intensitas Menonton Program Talk Show Melalui Televisi mengelompokkan motif penggunaan media ke dalam empat kategori utama: memperoleh informasi, membangun identitas pribadi, mendapatkan hiburan, dan menciptakan integrasi atau interaksi sosial. Sebagai contoh, motif hiburan mencerminkan kebutuhan seseorang untuk menikmati media guna memperoleh kesenangan, mengisi waktu luang,

¹⁸ W. Steohen et al., *Theories of Human Communication*, 11th ed. (Waveland press, Incorporated, 2017).

atau bersantai. Motif ini memiliki kaitan erat dengan tingkat kepuasan yang dirasakan oleh pengguna media.¹⁹

Media, sebagai sarana komunikasi modern, memiliki peran besar dalam membentuk pandangan, sikap, dan perilaku sosial masyarakat. Dengan penyebaran informasi yang begitu cepat, media mampu menciptakan pola interaksi baru, mengubah cara pandang terhadap nilai-nilai sosial, dan memengaruhi dinamika budaya di berbagai kalangan.²⁰ Dalam konteks media sosial, aktivitas bersosial mencakup tiga elemen utama, yaitu pengenalan (*cognition*), komunikasi (*communication*), dan kerja sama (*cooperation*). Saat ini, media sosial telah menjadi platform utama dalam berkomunikasi di masyarakat, membawa perubahan signifikan di berbagai aspek kehidupan. Media sosial memiliki dampak positif, seperti mempermudah komunikasi tanpa batasan jarak dan waktu, menyediakan akses informasi yang cepat, serta menjadi sarana berbagi cerita, pengalaman, dan pengembangan diri. Namun, media sosial juga menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya kualitas komunikasi langsung dalam keluarga, penyebaran informasi hoaks, ujaran kebencian, dan konten yang kurang mendidik, termasuk penggunaan bahasa yang tidak pantas oleh figur publik yang kerap ditiru oleh penggemarnya.²¹

4. Peran Komunikasi dalam Kesehatan Spiritual

a. Pemanfaatan platform digital untuk dakwah atau konten spiritual.

Para tokoh agama dan influencer Muslim memanfaatkan media sosial untuk berdakwah dengan berbagai cara yang dapat membantu mengatasi tantangan mental dan spiritual pada generasi Z. Mereka menggunakan platform-platform populer seperti YouTube untuk menyediakan ceramah, kajian, dan sesi tanya jawab tentang berbagai topik agama, yang sering dilengkapi dengan subtitle atau terjemahan untuk menjangkau audiens yang lebih luas. Di Instagram, mereka memanfaatkan fitur seperti IGTV, Stories, dan Reels untuk berbagi pesan singkat, kutipan dari Al-Quran, Hadis, serta nasihat harian, dengan visualisasi menarik yang memperkuat pesan. Melalui Facebook, mereka mengadakan sesi live streaming ceramah dan diskusi keagamaan, serta menggunakan grup dan halaman komunitas untuk berbagi informasi terkait agama. Di Twitter, mereka membagikan pesan singkat, kutipan, dan tautan ke sumber daya lebih lanjut, dengan memanfaatkan hashtag untuk meningkatkan jangkauan dan memulai diskusi. TikTok menjadi media untuk membuat video pendek yang berisi konten keagamaan, seperti tips ibadah, penjelasan ayat Al-Quran, atau menjawab pertanyaan umum tentang Islam. Dengan cara-cara ini, dakwah digital menjadi solusi yang efektif untuk mendekatkan

¹⁹ Rizca Haqqu, "Uji Uses And Gratifications Dalam Intensitas Menonton Program Talk Show Melalui Televisi," *CoverAge: Journal of Strategic Communication* 10, no. 2 (2020): 13–21.

²⁰ Chairun Nisa Zempi, Ana Kuswanti, and Siti Maryam, "Analisis Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Pengetahuan Politik Masyarakat," *EKSPRESI DAN PERSEPSI: JURNAL ILMU KOMUNIKASI* *Ekspresi Dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (January 31, 2023): 116–23, <https://doi.org/10.33822/jep.v6i1.5286>.

²¹ M fara Dinda, Mujaddid Muhammad, and Rania Qeyzha Putri, "Dampak Media Sosial Pada Ragam Bahasa Masyarakat," *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa* 1, no. 2 (2024): 121–30.

generasi Z dengan pemahaman agama yang mendalam, serta memberikan dukungan spiritual yang mereka butuhkan di era digital.²²

b. Hubungan komunikasi digital dengan kesadaran spiritual.

Menghadapi era digital yang terus berkembang, generasi Z, yang sangat bergantung pada media digital dalam aktivitas sehari-hari, memerlukan cara untuk menjaga kesadaran spiritual mereka. Tasawuf memberikan pendekatan yang tepat untuk membantu mereka menghadapi tantangan tersebut, dengan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan. Melalui pendidikan tasawuf, generasi Z dapat membangun etika digital yang baik, menghindari dampak buruk teknologi, serta tetap mempertahankan kesadaran akan kehadiran Tuhan dan menghindari ketergantungan berlebihan pada teknologi, sehingga dapat mencapai tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi.²³

5. Tantangan Komunikasi

a. Polusi informasi dan hoaks di media digital

Penyebaran berita hoaks dapat memberikan dampak negatif, seperti keributan di media sosial, kerusuhan, pencemaran nama baik, hingga konflik atau kekerasan. Generasi Z, yang sangat terhubung dengan media digital, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap penyebaran hoaks. Menurut Mariam, ada empat faktor yang membuat kita, khususnya generasi Z, mudah mempercayai berita hoaks. Pertama, keterbatasan informasi, di mana generasi Z cenderung terpengaruh oleh berita hoaks akibat akses terbatas pada informasi yang valid. Kedua, tingkat popularitas, di mana pemberitaan yang terus-menerus membuat mereka sulit membedakan kebenaran. Ketiga, ketertarikan pada topik menarik, yang membuat generasi Z mudah terpengaruh oleh berita yang menarik perhatian mereka. Terakhir, confirmation bias, di mana mereka lebih mudah menerima informasi hoaks yang sesuai dengan pandangan atau keyakinan mereka tanpa memverifikasi kebenarannya.²⁴

b. Tekanan sosial akibat ekspektasi di media sosial.

Tekanan sosial yang muncul akibat ekspektasi di media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, khususnya bagi Generasi Z. Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial" menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengaku merasakan tekanan yang kuat untuk memenuhi standar kesempurnaan di media sosial, baik dalam penampilan fisik, prestasi akademik, maupun kehidupan sosial mereka. Ekspektasi yang tidak realistis ini

²² Ibnu Kasir and Syahrol Awali, "Peran Dakwah Digital Dalam Menyebarkan Pesan Islam Di Era Modern," *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta* 11, no. 1 (2024): 59–69.

²³ Annisa Wahid and lailatul Maskhuroh, "Tasawuf Dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual Di Tengah Arus Teknologi)," *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)*, n.d., 55–72.

²⁴ Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika, "Ciri-Ciri, Akibat Dan Kenapa Kita Mudah Percaya Hoaks," 2019.

menciptakan beban emosional yang terus-menerus, yang akhirnya berkontribusi pada peningkatan stres di kalangan Generasi Z.²⁵

Kesimpulan

Komunikasi interpersonal yang baik memberikan dukungan emosional yang esensial bagi Generasi Z dengan menciptakan ruang untuk berbagi perasaan dan mendapatkan pemahaman serta empati dari orang lain, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mental mereka. Meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat seperti memperluas jaringan sosial dan mempermudah penyebaran informasi, dampak negatifnya, termasuk polusi informasi dan tekanan sosial, perlu diperhatikan. Oleh karena itu, pemanfaatan platform digital untuk dakwah dan konten spiritual sangat relevan untuk memperkuat kesadaran spiritual Generasi Z. Dengan pendekatan seperti tasawuf, Generasi Z dapat mengembangkan etika digital yang sehat, menghindari ketergantungan pada teknologi, dan menjaga hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhan. Namun, tantangan seperti informasi yang salah dan ekspektasi yang tidak realistis di media sosial harus dikelola dengan bijak agar Generasi Z dapat menjaga kesehatan mental dan spiritual mereka dengan baik.

Referensi

- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, and Zahgrina Dewi. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara* 2, no. 1 (December 2, 2023): 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>.
- Anggraini, Citra,); Denny, Hermawan Ritonga, Lina Kristina, Muhammad Syam, and Winda Kustiawan. "Komunikasi Interpersonal." *Jurnal Multidisiplin Dehasen* 1, no. 3 (2022): 337–42.
- Arum, Lingga Sekar, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha. "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030." *Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): 59–72.
- Dewi, Anita Sofyanti. "Peran Komunikasi Terhadap Mental Health Generasi Muda." *Jurnal The Source* 5, no. 1 (2023): 42–48.
- Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika. "Ciri-Ciri, Akibat Dan Kenapa Kita Mudah Percaya Hoaks," 2019.
- Haquq, Rizca. "Uji Uses And Gratifications Dalam Intensitas Menonton Program Talk Show Melalui Televisi." *CoverAge: Journal of Strategic Communication* 10, no. 2 (2020): 13–21.

²⁵ Intan Triastuti, Wulan Siska Nurfauziah, and Iis Noviyanti, "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial," *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4, no. 1 (2024): 264–72, <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>.

- Jaya, Makmur, and Rita Zahara. "Hiburan Media (Teori Teori Universal Hiburan Media, Hiburan Sebagai Mesin Emosi, Hiburan Sebagai Komunikasi, Teori Hiburan Interaksi)." *Juitk* 2, no. 1 (2022): 71–87.
- Kasir, Ibnu, and Syahrol Awali. "Peran Dakwah Digital Dalam Menyebarkan Pesan Islam Di Era Modern." *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta* 11, no. 1 (2024): 59–69.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023." Kementerian Kesehatan, 2023.
- Lubis Isnaini, Ulya Alfi Rahmatin, and Latipah Eva. "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 1 (n.d.): 1848–54.
- M fara Dinda, Mujaddid Muhammad, and Rania Qeyzha Putri. "Dampak Media Sosial Pada Ragam Bahasa Masyarakat." *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa* 1, no. 2 (2024): 121–30.
- Mashita Putri Waluyojati, and Darsista Irma Swari. "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital." *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (July 15, 2024): 199–209. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>.
- Masriyuddin, Ahmad Fauzi, and Atiyah. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal E-ISSN: 2987-8373 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 2024, 145–51.
- Masturi, Ade, and Dewi Asih Utami. "Kecerdasan Komunikasi Dan Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan* 22, no. 2 (2018): 107–22. <https://doi.org/10.15408/dakwahv22i112063>.
- . "Kecerdasan Komunikasi Dan Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan* 22, no. 2 (2018): 1–107. <https://doi.org/10.15408/dakwahv22i112063>.
- Mulyana, Deddy. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bayuwangi: PT. Remaja Rosdakarya, 2000, 2000.
- Nihayah, Ulin. "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseling." *Islamic Communication Journal Voll* 01, no. 01 (2016): 30–43.
- Suhaimi. "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam." *Jurnal Risalah* 26, no. 4 (2015): 197–205. www.gizi.net. Akses,.
- Triastuti, Intan, Wulan Siska Nurfauziah, and Iis Noviyanti. "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial." *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4, no. 1 (2024): 264–72. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>.
- W. Steohen, Littlejohn, Foss A. Karen, and Oetzel G. John. *Theories of Human Communication*. 11th ed. Waveland press, Incorporated, 2017.

- Wahid, Annisa. "Tasawuf Dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual Di Tengah Arus Teknologi)." *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)*, n.d., 55–73.
- Wahid, Annisa, and lailatul Maskhuroh. "Tasawuf Dalam Era Digital (Menjaga Kesadaran Spiritual Di Tengah Arus Teknologi)." *ILJ: Islamic Learning Journal (Jurnal Pendidikan Islam)*, n.d., 55–72.
- wahyuni Esa Nur, and Bariyyah Khairul. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental?" *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46–53. <https://doi.org/10.29210/120192329>.
- World Health Organization. "Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice," 2004.
- Zempi, Chairun Nisa, Ana Kuswanti, and Siti Maryam. "Analisis Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Pengetahuan Politik Masyarakat." *EKSPRESI DAN PERSEPSI : JURNAL ILMU KOMUNIKASI* *Ekspresi Dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (January 31, 2023): 116–23. <https://doi.org/10.33822/jep.v6i1.5286>.