

Model Koping Qur'ani Remaja Muslim terhadap Stres Digital: Kajian Tematik Ayat-Ayat Ketenangan dalam Al-Qur'an

Aghna Azkiya

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

azkiyaa@ghnagmail.com

Bashori

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

bashori@uin-antasari.ac.id

Keywords:	Abstract
Youth coping, digital stress, verses of peace, thematic exegesis, Qur'anic psychology	Muslim adolescents today live in the fast-paced digital era, which poses significant psychological challenges, including digital stress arising from social media pressure, information overload, and social comparison. This study aims to analyze the coping strategies used by Muslim youth in dealing with digital stress and to explore the relevance of Qur'anic verses that convey messages of inner peace. Employing a qualitative-descriptive approach through literature review and thematic exegesis (tafsir mawdū'i), this research collects and examines verses such as Surah Ar-Ra'd [13]: 28, At-Taubah [9]: 40, Al-Fath [48]: 4, and Al-Inshirah [94]: 1-5. Findings reveal that Muslim adolescents utilize three main types of coping strategies: emotional (e.g., managing feelings), behavioral (e.g., limiting social media use), and spiritual (e.g., worship and dhikr). These strategies are closely linked to psychospiritual values found in the Qur'an, including the principles of tranquility (ṭuma'nīnah), serenity (sakīnah), and inner expansion (sharḥ al-ṣadr). This study formulates a "Qur'anic Coping Model" as a spiritually grounded approach to address digital psychological stress. The research contributes to the development of psychospiritual interventions in youth development and character education based on Qur'anic values. It also enriches thematic exegesis studies with practical relevance to contemporary life challenges.
Kata Kunci:	Abstrak
Penanganan remaja, stres digital, ayat-ayat perdamaian,	Remaja Muslim masa kini hidup dalam arus deras era digital yang membawa konsekuensi psikologis serius, termasuk stres digital yang muncul dari tekanan media sosial, kelelahan informasi, dan perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk strategi koping remaja Muslim dalam menghadapi stres digital dan mengkaji keterkaitannya dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang

tafsir tematik, psikologi Al-Qur'an	memuat pesan ketenangan jiwa. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif berbasis studi pustaka dan tafsir tematik (tafsir mawdū'ī), penelitian ini menghimpun dan mengkaji ayat-ayat seperti QS. Ar-Ra'd: 28, QS. At-Taubah: 40, QS. Al-Fath: 4, dan QS. Al-Insyirah: 1-5. Temuan menunjukkan bahwa remaja Muslim menggunakan tiga bentuk utama strategi koping: emosional (misalnya mengelola perasaan), perilaku (seperti membatasi penggunaan media sosial), dan spiritual (melalui ibadah dan dzikir). Ketiga strategi ini secara signifikan terhubung dengan nilai-nilai psikospiritual dalam Al-Qur'an, yang mengandung prinsip ketenangan (ṭuma'nīnah), rasa aman (sakinah), dan kelapangan dada (syarḥ al-ṣadr). Penelitian ini menyusun model Koping Qur'ani, yaitu pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an untuk menghadapi tekanan psikologis era digital. Hasil penelitian ini berkontribusi pada pengembangan intervensi psikospiritual dalam pembinaan remaja dan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Qur'ani. Penelitian ini juga menjadi bagian dari upaya memperkaya studi tafsir tematik yang aplikatif dalam konteks kehidupan kontemporer.
-------------------------------------	---

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, generasi muda, khususnya remaja muslim hidup dalam dunia yang terhubung secara konstan dengan internet, media sosial, dan aliran informasi tanpa henti. Meskipun teknologi digital menawarkan berbagai manfaat dalam pembelajaran dan komunikasi, namun paparan media sosial yang terus menerus tanpa henti juga menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental remaja. Fenomena stres digital (*digital stress*) muncul sebagai bentuk tekanan psikologis akibat paparan informasi digital yang intens, ekspektasi sosial daring, serta kecemasan sosial melalui media virtual.¹ Fenomena fear of missing out (FoMO),² cyberbullying,³ dan krisis citra diri digital berkontribusi terhadap ketegangan psikologis yang terus meningkat.

Berbagai studi menunjukkan bahwa keterpaparan digital yang berlebihan dapat mengganggu kesejahteraan emosional, kecemasan, menurunkan kualitas relasi sosial, dan meningkatkan gangguan psikologis pada remaja.⁴ Dalam konteks ini, kemampuan remaja untuk mengelola tekanan psikologis menjadi hal krusial. Strategi tersebut dikenal dalam psikologi sebagai coping atau strategi koping, yaitu respons individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan dua jenis strategi koping yang digunakan individu saat menghadapi

¹ Dita Permata Senjani dkk., "Peran *Social Support* terhadap *Digital Stress* pada Dewasa Aktif Bermedia Sosial" *Jurnal Pendidikan Tambusai* Vol. 8, No. 3, (2024), h. 51291

² Ayu Upairah dkk., "Fear of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gaya Hidup Digital" *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, Vol. 8, No. 2 (2025), h. 2024

³ Audrey Afralia dkk., "Analisis Penyebab Maraknya Cyberbullying di Era Digital pada Remaja", *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, Vol. 2, No. 2, (2024), h. 78

⁴ Nathiya, silpa meenaskhi, "A Study on A Psychological Perspective of The Relationship Between Screen Time and Adolescent Emotional Regulation" *International Research Journal on Advanced Engineering and Management* Vol. 2 (2024), h. 3347

stres, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *problem-focused coping* melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi atau menghilangkan sumber stres. Sebaliknya, *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan tekanan.⁵ Namun bagi remaja Muslim, aspek spiritual menjadi dimensi penting yang membedakan bentuk coping dari perspektif keimanan.

Remaja muslim sebagai tonggak peradaban harus menavigasi kehidupan spiritual di tengah terpaan konten-konten dunia maya yang tidak selalu mendukung nilai-nilai keagamaan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji pendekatan alternatif yang bersifat spiritual dan transendental sebagai penyeimbang juga sebagai alternatif solusi yang mendalam dan berkelanjutan terhadap problematika mental ini, termasuk nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an.

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam tidak hanya menyajikan petunjuk yang bersifat teologis dan hukum, tetapi juga mengandung dimensi psikospiritual yang mendalam.⁶ Dimensi ini relevan untuk berbagai kondisi kehidupan manusia, termasuk dalam menghadapi tekanan psikologis modern. Salah satu tema sentral dalam Al-Qur'an yang menonjol adalah ketenangan jiwa, yang diekspresikan melalui istilah seperti *sakinah* (ketenteraman), *ṭuma'nīnah* (ketenangan batin), dan *syarḥ al-ṣadr* (kelapangan dada). Ketiga konsep ini bukan hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang nyata terhadap kondisi emosional manusia, terutama ketika dihadapkan pada situasi krisis atau tekanan mental.

Pesan-pesan ketenangan tersebut muncul dalam sejumlah ayat yang dapat dibaca sebagai instrumen penguatan psikologis, misalnya, QS. Ar-Ra'd (13):28 menyebutkan bahwa "hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang," sebuah ayat yang menegaskan bahwa sumber ketenangan dalam Islam bersifat transendental, yaitu melalui relasi yang erat antara manusia dan Tuhan,⁷ QS. Al-Insyirah [94]:6 yang menjanjikan kemudahan di balik kesulitan, dan QS. At-Taubah [9]:51 yang menanamkan sikap tawakal kepada kehendak Ilahi. Ayat ini mengandung pendekatan psiko-spiritual yang secara implisit menawarkan mekanisme pengelolaan stres berbasis keimanan. Dalam konteks kontemporer, terutama di kalangan remaja Muslim yang hidup dalam arus deras digitalisasi, ayat-ayat ini tidak hanya bersifat normatif, melainkan dapat ditafsirkan secara kontekstual sebagai strategi coping spiritual di tengah tekanan digital yang semakin kompleks.

Pendekatan tematik (*al-tafsīr al-mawḍū'ī*) terhadap ayat-ayat ketenangan memungkinkan peneliti untuk mengkaji pesan-pesan spiritual secara terintegrasi dan kontekstual. Pendekatan ini tidak hanya mengumpulkan ayat-ayat yang tersebar di

⁵ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York; Springer Publisher Company, 1984), h. 150-154

⁶ Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi*, (Jakarta: Kencana, 2014) h. 77-78

⁷ Lubby Daniel Jabbar, "Menjaga Kesehatan Mental dalam QS: Ar-Ra'd (13):28 Perspektif *Tafsir Maqasidi*", *UIN Sunan Kalijaga* (2024), h. 61

berbagai surah, tetapi juga menganalisisnya secara sistematis dalam kerangka isu tertentu, seperti stres digital. Tafsir tematik memberi ruang untuk membangun pemahaman Al-Qur'an yang relevan dan aplikatif terhadap permasalahan psikososial remaja masa kini.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bagaimana remaja Muslim menginternalisasi dan menerapkan ayat-ayat ketenangan Al-Qur'an sebagai strategi koping terhadap stres digital. Fokus pada remaja Muslim diharapkan dapat menghasilkan model koping religius yang relevan dan kontekstual, memperkuat ketahanan psikologis mereka di tengah risiko berlebih paparan teknologi.

Hasil penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan strategi intervensi koping berbasis agama. Dengan pendekatan kualitatif dan analisis tematik, kajian diharapkan dapat memetakan cara remaja memahami, menghayati, dan mempraktikkan ayat-ayat tersebut sesuai konteks digital mereka dengan harapan meningkatkan kesejahteraan mental dan keimanan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*), yang difokuskan pada penelusuran literatur primer dan sekunder terkait strategi koping remaja Muslim terhadap stres digital dan ayat-ayat ketenangan dalam Al-Qur'an. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendeskripsikan secara mendalam korelasi antara ajaran Qur'ani dengan dinamika psikologis remaja di era digital.

Metode utama yang digunakan dalam menelaah teks suci adalah tafsir tematik (*tafsir mawḍū'ī*), yakni metode penafsiran yang menghimpun ayat-ayat yang relevan dari berbagai surah yang memuat tema tertentu dalam hal ini ketenangan jiwa (*ṭuma'nīnah, sakīnah, dan syarḥ al-ṣadr*).⁸ Ayat-ayat tersebut kemudian dianalisis secara kontekstual dan intertekstual untuk menggali kandungan makna yang berhubungan dengan strategi koping remaja.

Sumber primer dalam penelitian ini adalah ayat ketenangan dalam Al-Qur'an, QS. Ar-Ra'd (13):28, QS. Al-Insyirah [94]:6, QS. At-Taubah [9]:51, dan kitab-kitab tafsir *mu'tabar* seperti *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab, *Tafsir al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili, dan *Taisir al-Karim ar-Rahman* karya Al-Sa'di. Sumber sekunder berupa jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku-buku psikologi Qur'ani, serta literatur yang membahas stres digital, remaja, dan strategi koping digunakan sebagai pelengkap dalam analisis dan pembahasan.

⁸ Ahmad Izzan dkk., *Tafsir Maudhu'i: Metode Praktis Penafsiran Al-Qur'an*, (Bandung: Humaniora Utama Press) h. 42

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Stres Digital di Kalangan Remaja Muslim

Fenomena stres digital merupakan isu psikososial yang semakin relevan di kalangan remaja, termasuk remaja Muslim yang hidup di era digital dengan intensitas penggunaan teknologi yang tinggi. Stres digital sendiri merupakan stres dan kecemasan akibat dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dimana individu menilai bahwa penggunaan teknologi tersebut menunjukkan ancaman atau tantangan. Stres digital sendiri disebabkan karena ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi dalam mengatasi teknologi baru dan menjadi perhatian karena penggunaan TIK yang semakin luas di dalam kehidupan kita.⁹

Bentuk-bentuk stres digital ini meliputi: *overload informasi*, individu yang terus-menerus menerima informasi dari media sosial, email, dan situs berita mengalami kesulitan dalam menyeleksi konten yang relevan sehingga melampaui ambang batas kognitif, ini menyebabkan kualitas keputusan menurun drastis.¹⁰ *Fear of missing out* (FOMO), kecemasan bahwa seseorang bisa ketinggalan pengalaman atau informasi penting karena kurangnya keterlibatan digital.¹¹ *online harassment* dan *cyberbullying*¹², pengalaman pelecehan atau komentar negatif melalui platform digital. *Social comparison*, perbandingan di media sosial di mana kehidupan orang lain terlihat lebih sempurna, yang mengakibatkan penurunan harga diri dan munculnya kecemasan¹³. *Digital fatigue* (kelelahan digital).¹⁴ Tekanan responsif, tekanan untuk selalu responsif terhadap pesan dan email menciptakan stres konstan.¹⁵ *Disconnection anxiety*, kecemasan saat individu tidak terkoneksi dengan internet.¹⁶

Penyebab stres digital sangat beragam, Novita dan Utami menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres digital dengan kecanduan terhadap media sosial (*social media addiction*) ini berarti bahwa intensitas remaja terhadap media sosial berpengaruh terhadap munculnya stres digital.¹⁷ Stres ini tidak hanya

⁹ Andra Septian dkk., "Peran Moderasi Modal Psikologis pada Hubungan Antara Stres Digital dengan Kesiapan Berubah", *Psyche 165 Journal*, Vol. 17, No. 3 (2024), h. 196

¹⁰ Cheri Speier, "The Influence of Task Interruption on Individual Decision Making: An Information Overload Perspective", *Decision Sciences*, Vol. 30, No. 2 (1999), h. 353

¹¹ Jon D Elhai dkk., "Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use" *Computers in Human Behavior*, Vol. 89 (2018), h. 295

¹² Ulfah dkk., "Literature Study: Building Adolescent Mental Health by Tackling Toxic Culture Among Teens on Social Media" *Journal of Islamic Education and Ethics*, Vol. 2, No. 2, (2024), h. 166

¹³ Hsuan-Ting Grace Chou dkk., "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives (2012), h. 4–5

¹⁴ Tugimin Supriyadi dkk., *Digital Fatigue & Employee Well-Being: A Scoping Review*, Environment and Social Psychology Vol.10, No.2 (2025), h. 4

¹⁵ Monideepa Tarafdar dkk., "Technostress consequences in end users", *Information Systems Research*, Vol. 19 No.4 (2007), h. 420–423

¹⁶ Anna Lucia Spear King dkk., "Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia?", *Computers in Human Behavior* Vol.29, No.1 (2013), h. 143

¹⁷ Tiara Novita dkk., "Hubungan Digital Stress terhadap Social Media Addiction pada Remaja Akhir sebagai Pengguna Aktif Media Sosial", *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya* Vol. 4, No. 5 (2024), h. 862

berdampak pada aspek emosional, tetapi juga menciptakan gangguan yang kompleks dalam perkembangan kepribadian dan religiusitas mereka. Banyak remaja Muslim mengalami kecemasan sosial karena paparan konten ideal yang ditampilkan di media sosial, sehingga memunculkan rasa rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Fenomena ini disebut sebagai Fear of Missing Out (FoMO), yang terbukti berkorelasi kuat dengan gangguan kecemasan dan penggunaan media sosial secara kompulsif.

Selain itu, stres digital turut menyebabkan gangguan tidur akibat kebiasaan bergadang di depan layar dan keterlibatan emosional yang berlebihan terhadap aktivitas daring. Gangguan tidur yang berulang menyebabkan kelelahan fisik, penurunan konsentrasi belajar, dan emosi negatif seperti mudah marah dan murung.¹⁸ Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan jiwa dan raga merupakan amanah yang harus dijaga,¹⁹ sehingga gangguan semacam ini bukan hanya persoalan medis, melainkan juga bentuk pengabaian nilai-nilai spiritual. Ketergantungan pada dunia digital juga menggeser fokus remaja dari aktivitas sosial keagamaan seperti interaksi di masjid, halaqah, atau pengajian, menuju isolasi digital yang pasif dan konsumtif. Akibatnya, terjadi penurunan kualitas hubungan sosial dan keterlibatan dalam praktik keagamaan, yang berdampak pada menurunnya dimensi religiusitas eksternal dan internal.

Tak hanya itu, stres digital juga berdampak pada aspek identitas keislaman remaja Muslim. Paparan terhadap nilai-nilai global yang sekuler atau bahkan bertentangan dengan prinsip Islam dapat menimbulkan krisis identitas dan konflik batin yang mendalam.²⁰ Di tengah kebingungan tersebut, remaja membutuhkan pegangan yang kuat namun sayangnya, kedekatan dengan Al-Qur'an dan aktivitas dzikir seringkali terabaikan karena perhatian mereka tersita oleh layar gawai. Dalam konteks ini, ayat Al-Qur'an seperti QS. Ar-Ra'd: 28 yang menegaskan bahwa "Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang" menjadi sangat relevan, karena menunjukkan bahwa ketenangan sejati tidak ditemukan dalam dunia maya, melainkan dalam hubungan spiritual yang mendalam dengan Sang Pencipta. Dengan demikian, stres digital pada remaja Muslim bukan sekadar tantangan psikologis, melainkan juga tantangan spiritual yang memerlukan pendekatan integratif antara psikologi dan nilai-nilai keislaman.

Dengan demikian, stres digital merupakan bentuk tekanan mental modern yang tidak hanya memengaruhi aspek psikologis remaja secara umum, tetapi juga secara khusus menantang identitas spiritual dan sosial remaja Muslim. Upaya intervensi yang bersifat preventif dan kontekstual berbasis nilai-nilai Islam menjadi sangat penting dalam membantu remaja menghadapi kompleksitas stres digital secara konstruktif.

¹⁸ Andri Ardiansyah dkk., "Dampak Teknologi Digital terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, dan Solusi", *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* Vol. 1, No.4 (2023), h.186

¹⁹ Cut Elisa Hidayani dkk., *Membangun Peradaban Sehat: Integrasi Nilai Kesehatan dalam Pendidikan Islam*, (Medan: UMSUpress, 2025), h. 121

²⁰ Aulia Safitri dkk., "Identity Crisis and Religious Conversion: The Religious Dynamics of Modern Society" *Journal of Islamic Education and Ethics* Vol. 3, No..1 (2025), h. 99

Strategi Koping Remaja Muslim: Emosional, Perilaku, dan Spiritual

Strategi koping merupakan respons psikologis dan perilaku seseorang dalam menghadapi tekanan dan stres. Teori klasik dari Lazarus dan Folkman membedakan strategi koping menjadi dua kategori utama: koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), yang bertujuan untuk mengubah situasi penyebab stres, dan koping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), yang bertujuan untuk mengelola emosi negatif akibat stres tersebut.

Dalam konteks remaja Muslim, bentuk strategi koping mengalami modifikasi karena keberadaan nilai-nilai spiritual Islam yang berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Studi yang dilakukan Rosmalina menyatakan bahwa koping spiritual menjadi salah satu strategi efektif dalam mengatasi tekanan emosional dan mental,²¹ mengandalkan kekuatan religius seperti zikir, doa dan shalat yang terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian oleh Nuraeni juga memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa intervensi spiritual seperti pelatihan kesadaran agama mampu meningkatkan penyesuaian diri dan mengurangi stres secara signifikan pada remaja dengan penyakit kronis.²²

Dalam konteks remaja Muslim, koping emosional tidak hanya dibatasi pada pendekatan psikologis modern, tetapi juga terintegrasi erat dengan nilai-nilai spiritual Islam. Praktik seperti *mindfulness*, meditasi Qur'ani, dan pengendalian diri bukan hanya teknik terapeutik, tetapi juga bentuk ibadah yang memberi makna mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa strategi ini efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan mencegah munculnya gangguan mental. Integrasi antara praktik spiritual dan pendekatan psikologi modern menjadi jembatan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja Muslim secara holistik.²³

Dari segi koping perilaku, remaja menggunakan pendekatan aktif seperti mencari solusi, belajar manajemen waktu, pengelolaan *screen-time*, pembatasan akses aplikasi untuk menekan penyebab digital *overload* atau meminta bantuan sosial. Studi Mullis dan Chapman menyebutkan bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan pendekatan "wishful thinking", sedangkan perempuan lebih sering menggunakan

²¹ Asriyanti Rosmalina dkk., "Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era" *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research (IJE-QQR)* Vol. 2, No. 1 (2023), h.22

²² Aan Nuraeni dkk., "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker", *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran* Vol. 3, No. 2 (2025), h.58

²³ Shinta Nuriya Idatul Alfain dkk., "The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective", *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* Vol. 34, No. 2 (2023), h. 207

dukungan sosial dan strategi kolektif seperti berbagi cerita dengan sesama teman atau komunitas.²⁴

Lamoshi mengusulkan pendekatan Islam sebagai alat resiliensi dalam menghadapi stres. Dalam Islam, keyakinan akan takdir, sabar, dan tawakal adalah kunci utama dalam coping spiritual. Ajaran ini menekankan pentingnya memaknai musibah sebagai ujian dari Allah dan menguatkan ketenangan batin dengan mendekatkan diri kepada-Nya.²⁵

Dalam konteks pendidikan Islam, pendekatan penguatan iman juga berkontribusi terhadap penguatan strategi coping. Pendidikan yang berbasis nilai-nilai Qur'ani seperti kesabaran, syukur, dan ikhlas terbukti membantu remaja menghadapi tekanan hidup modern dengan cara yang sehat secara emosional dan spiritual.²⁶

Dengan demikian, strategi coping remaja Muslim bersifat multidimensional menggabungkan pendekatan emosional, perilaku, dan spiritual secara terpadu. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam mendampingi remaja Muslim yang sedang mengalami tekanan hidup digital maupun sosial.

Penafsiran Ulama dan Makna Psikospiritual terhadap Ayat-Ayat Ketenangan dalam Al-Qur'an

Konsep ketenangan dalam Al-Qur'an terungkap melalui beberapa istilah penting seperti *tuma'ninah* (ketenangan batin), *sakinah* (ketentraman ilahi), dan *sharḥ al-ṣadr* (kelapangan dada). Ketiganya bukan hanya memiliki makna linguistik yang dalam, tetapi juga menyimpan muatan psikospiritual yang relevan dengan kondisi jiwa manusia. Berikut ketiga istilah ini dijabarkan.

1. QS. Ar-Ra'd [13]: 28

Teks Ayat dan Terjemahan:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Penafsiran:

a. Tafsir al-Ṭabarī

²⁴ Ronald L Mullis dkk., "Age, Gender, and Self-Esteem Differences in Adolescent Coping Styles." *The Journal of Social Psychology* Vol. 140, No. 4 (2000), h. 540

²⁵ Abdulraouf Lamoshi, "Religion as a resilience tool to manage stress in adolescents: Islamic approach." *Global Journal of Human-Social Science: H Interdisciplinary* Vol. 15, No. 3 (2015).

²⁶ Asriyanti Rosmalina dkk., "Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era", h.22

Imam al-Ṭabarī (w. 310 H) menjelaskan bahwa ayat ini berbicara tentang orang-orang beriman yang hatinya tenteram (*ṭuma'nīnah*) dengan dzikrullah (mengingat Allah). Menurutnya, ketenangan hati yang dimaksud adalah kondisi ketika hati merasa puas dengan janji Allah, percaya penuh kepada-Nya, dan tenang karena mengingat rahmat-Nya.²⁷ Al-Ṭabarī juga menyebutkan riwayat dari Sa'id bin Jubair yang mengatakan bahwa maksud "dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" adalah dengan mengingat janji dan pahala Allah.²⁸

b. Tafsir al-Qurṭubī

Imam al-Qurṭubī dalam tafsirnya menjelaskan bahwa dzikir yang dimaksud dalam ayat ini mencakup:

- 1) Al-Qur'an, karena Al-Qur'an adalah dzikir sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hijr [15]: 9
- 2) Semua bentuk ibadah kepada Allah, termasuk tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir
- 3) Mengingat janji Allah tentang pahala bagi orang yang taat dan ancaman bagi orang yang bermaksiat²⁹

Menurut al-Qurṭubī, ketenangan hati (*ṭuma'nīnah*) yang dimaksud adalah kondisi ketika hati merasa tenang dari keraguan, kegoncangan, dan kesedihan. Hati menjadi tenang dengan keyakinan akan keesaan Allah, janji-Nya, dan ketentuan-Nya.³⁰

c. Tafsir al-Miṣbāḥ

M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Miṣbāḥ menjelaskan bahwa kata "*taṭma'innu*" terambil dari kata "*ṭama'na*" yang berarti tenang, tidak bergerak dan berada dalam keadaan harmonis. Menurutnya, ketenangan hati yang dimaksud adalah kondisi ketika hati menjadi tenang dan damai setelah sebelumnya bimbang dan resah. Ketenangan itu bersumber dari dzikrullah, yang mencakup: QS. Ar-Ra'd (13):28 QS. Ar-Ra'd (13):28

- 1) Mengingat Allah dengan ucapan seperti tasbih, tahmid, dan semacamnya
- 2) Mengingat Allah dengan hati dan pikiran melalui perenungan tentang kekuasaan-Nya
- 3) Mengingat Allah dengan perbuatan, yaitu melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya³¹

²⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), jilid 16, hlm. 427.

²⁸ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, h.428.

²⁹ Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964), jilid 9, h. 323.

³⁰ Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, h. 324.

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 6, hlm. 599.

Quraish Shihab juga menekankan hubungan kausal antara dzikir dan ketenangan hati, di mana dzikrullah yang dilakukan dengan penuh penghayatan akan melahirkan ketenangan dan kedamaian jiwa. Ini karena dzikir mengingatkan manusia akan pengawasan Allah, mendorong untuk melakukan hal-hal yang diridhai-Nya, dan menjauhkan dari perbuatan yang mengakibatkan kegelisahan.³²

Analisis Psikospiritual

1. Dzikir dan Regulasi Emosi

Menurut Imam al-Ṭabarī, ketenangan hati dalam ayat ini adalah hasil dari kepercayaan terhadap janji Allah, dan keyakinan terhadap rahmat-Nya. Ia mengutip pendapat Sa'id bin Jubair bahwa dzikir dalam ayat ini bermakna mengingat pahala dan janji kebaikan dari Allah bagi orang yang beriman.³³ Ini mengarah pada regulasi emosi positif, di mana individu mengelola ketakutan dan kecemasan dengan keyakinan spiritual sebagai sandaran utama.

2. Ketenangan (*tuma'ninah*) sebagai Penangkal Kegelisahan

Imam al-Qurṭubī menafsirkan bahwa dzikir mencakup bacaan Al-Qur'an, tasbeih, dan seluruh bentuk ibadah.³⁴ Dzikir menghilangkan keraguan dan kekhawatiran melalui penguatan iman. Dalam psikologi spiritual, ini sejalan dengan teori coping religius, yaitu penggunaan aktivitas religius sebagai strategi mengatasi stres dan ketegangan batin.³⁵

3. Harmoni Batin dan Spiritualitas Aktif

Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Miṣbāḥ* menjelaskan bahwa dzikir mencakup tiga aspek: lisan, pikiran, dan perbuatan. Ia menekankan bahwa dzikir yang dilakukan secara sadar dan mendalam akan menciptakan ketenangan dan kedamaian jiwa, sebab ia menyadarkan manusia pada keberadaan dan pengawasan Allah.³⁶ Konsep ini mencerminkan prinsip-prinsip psikologi transpersonal, yang menekankan pentingnya pengalaman spiritual untuk mencapai kebahagiaan yang sejati dan harmoni batin (Vaughan, 2002).³⁷

2. QS. At-Taubah [9]:51

Teks Ayat dan Terjemahan:

³²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ*, h. 600.

³³ Muḥammad ibn Jarīr Al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*, (Beirut: Dār al-Fikr), Juz 13, hal. 256.

³⁴ Muḥammad ibn Aḥmad Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah), Juz 9, hal. 327

³⁵ Pargament, K. I. *Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. (New York: Guilford Press, 1997)

³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002) Jilid 5, hal. 182–183

³⁷ Frances Vaughan, "What is Spiritual Intelligence?", *Journal of Humanistic Psychology* Vol. 42, No. 2, (2002), h. 16–33

قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.”

a. Tafsir Ibn Kathīr

Menurut Ibn Kathīr, ayat ini memberikan penguatan kepada Nabi dan kaum mukmin agar tidak diliputi kecemasan akibat tindakan orang munafik. Ia menegaskan bahwa hanya apa yang telah ditetapkan oleh Allah-lah yang dapat menimpa seseorang, dan bahwa Allah adalah Pelindung sejati, sehingga para mukmin wajib bertawakkal kepada-Nya.³⁸

b. Tafsīr al-Jalālayn

Adapun menurut Tafsīr al-Jalālayn, ayat ini memperjelas konsep ketentuan ilahiah: segala peristiwa baik kebaikan maupun kesulitan telah ditetapkan Allah, sehingga hati mukmin menjadi stabil dan tidak gampang goyah. Ini memunculkan rasa tawakkal yang rasional dan tidak pasif, didasari pengakuan bahwa Allah-lah Pengatur dan Pelindung sepenuhnya.³⁹

Analisis Psikospiritual

1. Kontrol Kognitif dan Emosional

Konsep takdir (*taqdir*) dalam ayat ini menyerukan pengakuan bahwa segala yang terjadi berada di bawah kendali ilahiah. Ini membantu mengurangi perasaan tidak berdaya dan meningkatkan kontrol kognitif salah satu elemen utama dalam strategi koping berbasis *cognitive appraisal*, karena individu fokus pada apa yang bisa mereka kontrol (usaha dan tawakkal), bukan hasilnya.

2. Resiliensi Spiritual

Menyadari bahwa Allah adalah Pelindung dan Penolong (*Mawlā*) memberikan landasan psiko-spiritual yang kokoh. Ini menguatkan strategi koping spiritual seperti tawakkal dan sabar, karena remaja tidak hanya mengandalkan dukungan sosial atau diri sendiri, melainkan fondasi iman yang transcendental.

3. Motivasi Afektif Positif

Alih-alih pasif, ayat ini mengajarkan ‘tawakkal aktif’: setelah melakukan upaya dan berikhtiar, siswa berpindah ke mode spiritual yang menenangkan, bukan hanya

³⁸ Ibn Kathīr, *Tafsir al-Qur’ān al-‘Azīm*, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, hal. 195.

³⁹ Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi, *Tafsir Jalalain*, terjemahan oleh Bahrūn Abu Bakar, cet. I, (Jakarta: Qisthi Press, 2007), h. 297.

menyerah. Ini menghasilkan kondisi emosional stabil seperti *ṭuma'nīnah* dan *sakinah*, sehingga mencegah kecemasan berlebih terhadap tekanan digital atau sosial.

3. QS. Al-Insyirah [94]:5-6

Teks Ayat dan Terjemahan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (5) Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (6)

a. Tafsir al-Miṣbāḥ

Menurut Quraish Shihab, pengulangan menunjukkan dua jenjang kemudahan bagi setiap kesulitan. Ia menjelaskan makna kata *ma'a* yakni “bersama” yang diartikan “sesudah” untuk menggarisbawahi bahwa kemudahan akan segera datang setelah kesulitan.⁴⁰ menggambarkan betapa dekat dan singkatnya waktu antara kesulitan dan kemudahan.

b. Tafsir Ibn Kathīr

Dalam *Tafsir Ibn Kathīr*, ayat ini dijelaskan melalui riwayat sahabat Abu Ubaidah ibn al-Jarrah saat menulis surat kepada Khalīfah 'Umar ibn al-Khattāb tentang takutnya menghadapi Romawi, lalu Khalīfah 'Umar membalas: “Seandainya kesulitan datang, maka Allah akan menjadikan setelahnya kelapangan, karena satu kesulitan tidak mampu mengalahkan dua kelapangan.” Ini menegaskan bahwa Allah menjanjikan dua kali kemudahan setelah satu kesulitan.⁴¹

c. Tafsir al-Taḥrīr wa al-Tanwīr

Ibn Ashūr mengedepankan pendekatan retorik dan kontekstual. Menurutnya, pengulangan ayat merupakan tanda penguatan (*ta'kid*) yang menegaskan bahwa kemudahan sangat dekat dengan kesulitan³. Ini juga menunjukkan sifat universal dan terus-menerus dari proses kesulitan kemudahan yang Allah ciptakan.⁴²

Analisis Psikospiritual

Dalam konteks psikologi spiritual, ayat ini menyampaikan pesan inti: kesulitan tidak pernah berjalan sendiri ia selalu ditemani oleh kemudahan.

1. Kesulitan sebagai Bagian dari Mekanisme Ilahiyah

⁴⁰ M. Quraish Shihab, (2002). *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid 15, h. 413–414

⁴¹ Ismā'īl bin 'Umar Ibn Kathīr, *Tafsir al-Qur'ān al-'Aẓīm* (S. al-Rahman Mubārakfūrī, Penerj.), (Riyadh: Darussalam. Juz 30, 2006), h. 451.

⁴² Muḥammad al-Tāhir Ibn 'Āshūr, *Tafsir al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, (Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984) Vol. 30, h. 420–421.

Dalam tafsir *Tafsir al-Miṣbāḥ*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa pengulangan menandakan penekanan dan kepastian akan kedekatan waktu antara kesulitan dan kemudahan. Kata *ma'a* (bersama) dipahami bukan hanya secara gramatikal, tetapi secara eksistensial: Allah telah menyandingkan kesulitan dengan solusi, sehingga ujian hidup menjadi bagian dari proses pendewasaan jiwa, bukan bentuk hukuman.⁴³

Dalam bingkai psikospiritual, hal ini menciptakan kerangka berpikir resilien: bahwa setiap penderitaan mengandung kemungkinan pertumbuhan. Ini selaras dengan prinsip meaning-making coping, di mana individu memaknai penderitaan bukan sebagai kehancuran, tetapi sebagai *jalan pembentukan jiwa*.

2. Kekuatan dalam Harapan Ilahiah

Ibn Kathīr menjelaskan bahwa pengulangan dua kali kalimat serupa menunjukkan bahwa untuk satu kesulitan, Allah sediakan dua kemudahan.⁴⁴ Ini memberi harapan spiritual yang konkret. Dalam praktik coping Qur'ani, ayat ini bekerja sebagai *self-affirmation* spiritual pengulangan dzikir atau renungan terhadap janji Allah yang meredakan kecemasan dan membangkitkan ketabahan.

Dari sisi psikologi, ayat ini memfasilitasi coping religius positif, sebagaimana dijelaskan Kenneth Pargament (1997), yaitu proses spiritual yang memperkuat makna, koneksi dengan Tuhan, dan pengelolaan emosi dalam menghadapi krisis.⁴⁵

3. Transendensi sebagai Mekanisme Penguatan Mental

Muhammad al-Ṭāhir ibn 'Āshūr, dalam *Tafsir al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, memaknai struktur ayat ini sebagai pernyataan retorik yang menenangkan jiwa. Baginya, pengulangan ayat secara semiotik dan retorik adalah bentuk kelembutan dan kasih sayang Allah dalam menyapa jiwa-jiwa yang terluka.⁴⁶ Dalam kondisi stres digital, di mana manusia kerap merasa lelah, cemas, atau mengalami kehampaan eksistensial, pesan ini menghidupkan kembali rasa dilihat dan dipedulikan oleh Tuhan.

Dalam kerangka psikologi transpersonal, ini merupakan bentuk *spiritual transcendence* suatu kapasitas untuk melihat penderitaan dari sudut pandang yang lebih tinggi dan mendalam (Vaughan, 2002).⁴⁷

Relevansi Ayat-Ayat Ketenangan dengan Strategi Koping

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, h. 413–414

⁴⁴ Ismā'īl bin 'Umar Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm* (Ṣ. al-Rahman Mubārakfūrī, Penerj.), h. 451.

⁴⁵ Pargament, K. I. *Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, (1997)

⁴⁶ Muḥammad al-Ṭāhir Ibn 'Āshūr, *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, (Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984) Vol. 30, h. 420–421.

⁴⁷ Frances Vaughan, "What is Spiritual Intelligence?", h. 16–33

Ayat-ayat ketenangan dalam Al-Qur'an bukan hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga menawarkan struktur strategi koping yang kuat bagi remaja Muslim. *Sakinah*, misalnya, tidak sekadar perasaan damai, tetapi merupakan respon spiritual terhadap stres yang diturunkan Allah untuk memperkuat iman dan mengurangi kecemasan.⁴⁸ Hal ini sejalan dengan strategi koping spiritual seperti zikir, salat, dan tawakal, yang telah diidentifikasi sebelumnya sebagai bentuk dominan dalam mengatasi stres digital.

Kaitannya dengan *ṭuma'nīnah*, remaja yang terbiasa berdzikir secara aktif akan mengalami stabilitas emosi karena aktivitas tersebut mengarahkan fokus kepada Allah, bukan pada tekanan sosial media. Ini mendukung strategi koping emosional yang mengurangi kecemasan melalui teknik self-control, mindfulness, meditasi spiritual mengelola emosi secara emosional-perilaku, menenangkan diri. Tafsir Sya'rawi menjelaskan bahwa hati yang berdzikir akan bebas dari waswas karena meyakini segala urusan telah ditentukan oleh Allah.⁴⁹

Adapun *sharḥ al-ṣadr* mendukung strategi koping perilaku karena kelapangan dada mengarahkan seseorang untuk menyikapi masalah secara rasional dan terbuka, bukan emosional. Dalam kondisi stres, remaja dengan kelapangan dada lebih mampu mencari solusi, berbagi cerita, dan tidak cepat menyalahkan diri sendiri sebuah bentuk dari problem-focused coping yang sehat.

Dari aspek praktik keseharian, ayat-ayat ini bisa diinternalisasi melalui pembiasaan spiritual seperti membaca Al-Qur'an sebelum tidur, memperbanyak istighfar saat marah, atau berdzikir ketika muncul rasa tidak aman di media sosial.

Ayat-ayat ini juga dapat dijadikan bahan refleksi dalam program pendidikan Islam seperti konseling Qur'ani di sekolah, yang mengajak siswa memahami makna sakinah dan *ṭuma'nīnah* sebagai respon aktif terhadap tekanan hidup. Proses ini meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), yang merupakan elemen kunci dalam strategi koping berbasis psikospiritual.

Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya menyuguhkan ayat sebagai bacaan sakral, tetapi juga sebagai panduan psikoedukatif yang membimbing remaja dalam menghadapi tantangan kontemporer. Penanaman makna ayat ketenangan melalui internalisasi perilaku religius sehari-hari terbukti menjadi bentuk koping yang efektif, adaptif, dan sesuai dengan kondisi spiritual serta sosial remaja Muslim modern.

Formulasi Model Koping Qur'ani

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris sebelumnya, formulasi model koping Qur'ani bertujuan untuk menyusun kerangka konseptual yang mengintegrasikan

⁴⁸ Sahar Fallahi dkk., "The Effect of Spiritual Care on Adjustment of Adolescents with Type 1 Diabetes" *Int J Pediatr* Vol.7, No. 4 (2019), h. 9232

⁴⁹ Misbakhur Khaer, "Makna Dzikir dalam Perspektif Tafsir Sya'rāwī (Studi Analisis terhadap Tafsir Surat Al-Ra'd ayat 28)", *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies* Vol. 2, No.1 (2021)

strategi koping Lazarus & Folkman (emosional, perilaku) dengan nilai-nilai spiritual ruhani dari Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang mengandung ketenangan seperti *sakīnah*, *ṭuma'nīnah*, dan *sharḥ al-ṣadr*. Model ini dikembangkan sebagai bentuk respons terhadap tingginya prevalensi stres digital di kalangan remaja Muslim, yang belum sepenuhnya tertangani melalui pendekatan psikologis konvensional.

Model ini disusun dengan pendekatan integratif yang menempatkan nilai-nilai Qur'ani sebagai pusat dari proses koping, menjadikan Al-Qur'an sebagai makna hidup dan refleksi yang menginspirasi dan membimbing strategi koping secara menyeluruh. Strategi koping ini tidak dipisahkan dari konteks keimanan dan praktik ibadah, melainkan dipadukan dalam tiga lapisan utama:

1. Kesadaran spiritual (*faith awareness*): mencakup dzikir, salat, membaca Al-Qur'an, dan tawakal, berlandaskan *sakīnah*.
2. Respon emosi: seperti *mindfulness*, sabar, syukur, *self-control*, menjiwai nilai *ṭuma'nīnah*.
3. perilaku positif: didorong untuk mengelola screen-time, menciptakan self-regulation dan komunikasi sosial sehat yang didorong oleh nilai *sharḥ al-ṣadr*

Model ini kompatibel dengan *Cognitive Appraisal Theory* Lazarus,⁵⁰ tetapi memperluas cakupannya dengan unsur transendental sebagai sumber ketenangan dan kekuatan. Dalam konteks ini, keyakinan bahwa ujian adalah bagian dari takdir ilahi, dan bahwa ketenangan hanya berasal dari Allah, menjadi dasar respon positif terhadap stres, terkhusus stres digital.

Validasi dan Implikasi Model dalam Kehidupan Remaja Muslim

Validasi model ini dapat dilakukan melalui pendekatan intervensi psikospiritual berbasis Qur'ani yang diterapkan dalam tiga konteks: (1) pendidikan karakter di sekolah, (2) program bimbingan dan konseling Islami, dan (3) penguatan literasi digital spiritual.

Model ini memiliki kekuatan karena tidak hanya mengembangkan kemampuan teknis menghadapi stres, tetapi juga membentuk struktur makna hidup dan koneksi spiritual yang lebih dalam. Penelitian Fallahi menunjukkan bahwa intervensi spiritual terbukti meningkatkan penyesuaian diri dan menurunkan stres di kalangan remaja secara signifikan.⁵¹ Demikian pula, Romadhon dan Fanani menegaskan bahwa praktik ibadah

⁵⁰ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York; Springer Publisher Company, 1984), h. 31

⁵¹ Sahar Fallahi dkk., "The Effect of Spiritual Care on Adjustment of Adolescents with Type 1 Diabetes" *Int J Pediatr* Vol.7, No. 4 (2019), h. 9233

yang dilakukan dengan kesadaran penuh dapat menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan keseimbangan jiwa.⁵²

Dalam implementasinya, program berbasis model ini dapat diterapkan dalam bentuk modul pelatihan koping Qur'ani untuk guru BK (Bimbingan Konseling), penyusunan kurikulum pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an, serta kampanye digital spiritual well-being yang menyorot penggunaan media sosial yang bijak dan bermakna. Ayat-ayat seperti QS. al-Ra'd:28, QS. al-Fath:51, dan QS. al-Insyirah:6-5 dapat dijadikan konten utama dalam literasi spiritual digital bagi remaja.

Efektivitas model ini juga terletak pada fleksibilitasnya: ia dapat diadaptasi dalam berbagai latar belakang kultural dan sosial karena berakar pada prinsip universal Islam ketenangan hati, kesabaran, dan pengharapan ilahi. Hal ini menegaskan bahwa Qur'ani coping bukan sekadar alat psikologis, melainkan pendekatan hidup yang menyeluruh (holistik).

Dengan demikian, model koping Qur'ani ini memiliki nilai aplikatif tinggi dalam menangani krisis psikologis remaja modern, sekaligus memperkuat spiritualitas Islam sebagai landasan pembentukan karakter unggul yang resilien dalam era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap kompleksitas stres digital yang dialami remaja Muslim dalam era media sosial dan teknologi yang terus berkembang. Paparan berlebihan terhadap informasi digital, tekanan sosial daring, dan krisis identitas spiritual menjadikan stres digital sebagai tantangan multidimensi: psikologis, sosial, dan keagamaan. Dalam konteks ini, ayat-ayat ketenangan dalam Al-Qur'an tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai perangkat psikoedukatif yang efektif untuk mengatasi tekanan digital.

Melalui pendekatan tafsir tematik, penelitian ini berhasil merumuskan tiga dimensi strategi koping Qur'ani: koping emosional (mengelola perasaan melalui dzikir dan refleksi), koping perilaku (pengendalian penggunaan media digital dan interaksi sehat), serta koping spiritual (menjalin hubungan yang mendalam dengan Allah melalui ibadah dan tawakal). Ketiganya diperkaya dengan makna dari konsep sakīnah, ṭuma'nīnah, dan sharḥ al-ṣadr dalam ayat-ayat suci Al-Qur'an, yang memberikan ketenangan dan penguatan batin.

Model Koping Qur'ani yang dirumuskan menawarkan pendekatan holistik dan transformatif yang menggabungkan teori psikologi Lazarus-Folkman dengan ajaran Qur'ani. Model ini terbukti adaptif, aplikatif, dan transenden menjadikan keimanan sebagai pusat dari ketahanan mental remaja dalam menghadapi stres digital. Dengan

⁵²Yusuf Alam Romadhon dkk., "EFFECT OF TRANQUIL PRAYER ON HEALTH: DEVELOPMENT OF A NEW INSTRUMENT TO MEASURE TRANQUILITY" *The 4th International Conference on Public Health Best Western Premier Hotel*, (2018)

menginternalisasi nilai-nilai ini melalui program pendidikan karakter, konseling Islami, dan literasi digital spiritual, model ini membuka ruang untuk intervensi psikospiritual yang lebih efektif dalam membina generasi muda yang resilien secara emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ibn 'Āshūr, Muhammad al-Ṭāhir. *Tafsīr al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Vol. 30. Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nashr, 1984.
- Daulay, Nurussakinah. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2014.
- Hidayani, Cut Elisa, dkk. *Membangun Peradaban Sehat: Integrasi Nilai Kesehatan dalam Pendidikan Islam*. Medan: UMSUpres, 2025.
- Izzan, Ahmad, dkk. *Tafsir Maudhu'i: Metode Praktis Penafsiran Al-Qur'an*. Bandung: Humaniora Utama Press, tanpa tahun.
- Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuthi. *Tafsir Jalalain*. Diterjemahkan oleh Bahrūn Abu Bakar. Jakarta: Qisthi Press, 2007.
- Ibn Kathīr, Ismā'īl bin 'Umar. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. Diterjemahkan oleh Ṣ. al-Rahman Mubārakfūrī. Riyadh: Darussalam, 2006.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Pargament, Kenneth I. *Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Al-Qurṭubī, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad. *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1964.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Al-Ṭabarī, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*. Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Afralia, Audrey, dkk. "Analisis Penyebab Maraknya Cyberbullying di Era Digital pada Remaja." *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2, no. 2 (2024): 78.
- Alfain, Shinta Nuriya Idatul, dkk. "The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 34, no. 2 (2023): 207.
- Ardhiansyah, Andri, dkk. "Dampak Teknologi Digital terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, dan Solusi." *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* 1, no. 4 (2023): 186.
- Chou, Hsuan-Ting Grace, dkk. "They Are Happier and Having Better Lives Than I Am: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives." (2012): 4–5.

- Elhai, Jon D., dkk. "Fear of Missing Out: Testing Relationships with Negative Affectivity, Online Social Engagement, and Problematic Smartphone Use." *Computers in Human Behavior* 89 (2018): 295.
- Fallahi, Sahar, dkk. "The Effect of Spiritual Care on Adjustment of Adolescents with Type 1 Diabetes." *International Journal of Pediatrics* 7, no. 4 (2019): 9232–9233.
- Jabbar, Lubby Daniel. "Menjaga Kesehatan Mental dalam QS: Ar-Ra'd (13):28 Perspektif Tafsir Maqasidi." UIN Sunan Kalijaga, 2024.
- Khaer, Misbakhur. "Makna Dzikir dalam Perspektif Tafsir Sya'rāwī (Studi Analisis terhadap Tafsir Surat Al-Ra'd ayat 28)." *Aqwal: Journal of Qur'an and Hadis Studies* 2, no. 1 (2021).
- King, Anna Lucia Spear., dkk. "Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?" *Computers in Human Behavior* 29, no. 1 (2013): 143.
- Lamoshi, Abdulraouf. "Religion as a Resilience Tool to Manage Stress in Adolescents: Islamic Approach." *Global Journal of Human-Social Science: H Interdisciplinary* 15, no. 3 (2015).
- Meenaskhi, Silpa Nathiya. "A Study on A Psychological Perspective of the Relationship Between Screen Time and Adolescent Emotional Regulation." *International Research Journal on Advanced Engineering and Management* 2 (2024): 3347.
- Mullis, Ronald L., dkk. "Age, Gender, and Self-Esteem Differences in Adolescent Coping Styles." *The Journal of Social Psychology* 140, no. 4 (2000): 540.
- Novita, Tiara, dkk. "Hubungan Digital Stress terhadap Social Media Addiction pada Remaja Akhir sebagai Pengguna Aktif Media Sosial." *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya* 4, no. 5 (2024): 862.
- Romadhon, Yusuf Alam, dkk. "Effect of Tranquil Prayer on Health: Development of a New Instrument to Measure Tranquility." *The 4th International Conference on Public Health*, Best Western Premier Hotel, 2018.
- Rosmalina, Asriyanti, dkk. "Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era." *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research (IJE-QQR)* 2, no. 1 (2023): 22.
- Rosmalina, Asriyanti, dkk. "Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era." *Journal of Islamic Education and Ethics* 3, no. 1 (2025): 22.
- Safitri, Aulia, dkk. "Identity Crisis and Religious Conversion: The Religious Dynamics of Modern Society." *Journal of Islamic Education and Ethics* 3, no. 1 (2025): 99.
- Senjani, Dita Permata, dkk. "Peran Social Support terhadap Digital Stress pada Dewasa Aktif Bermedia Sosial." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 3 (2024): 51291.
- Septian, Andra, dkk. "Peran Moderasi Modal Psikologis pada Hubungan Antara Stres Digital dengan Kesiapan Berubah." *Psyche 165 Journal* 17, no. 3 (2024): 196.

- Supriyadi, Tugimin, dkk. "Digital Fatigue & Employee Well Being: A Scoping Review." *Environment and Social Psychology* 10, no. 2 (2025): 4.
- Speier, Cheri. "The Influence of Task Interruption on Individual Decision Making: An Information Overload Perspective." *Decision Sciences* 30, no. 2 (1999): 353.
- Tarafdar, Monideepa, dkk. "Technostress Consequences in End Users." *Information Systems Research* 19, no. 4 (2007): 420–423.
- Upairah, Ayu, dkk. "Fear Of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Muslim di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an terhadap Gaya Hidup Digital." *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 8, no. 2 (2025): 2024.
- Ulfah, dkk. "Literature Study: Building Adolescent Mental Health by Tackling Toxic Culture Among Teens on Social Media." *Journal of Islamic Education and Ethics* 2, no. 2 (2024): 166.
- Vaughan, Frances. "What Is Spiritual Intelligence?" *Journal of Humanistic Psychology* 42, no. 2 (2002): 16–33.