



Dakwah Humanistik di Era Digital: Perspektif Stoikisme dalam Penguatan Kesehatan Mental Generasi Z

Muhammad Ullin Nuha^{1*}, Lilik Mutaharoh²

¹Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia

Email: muhammadullinn@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, Indonesia

Email: lilikmutaharoh15@gmail.com

*Corresponding Author:

muhammadullinn@gmail.com

Abstrak

Generasi Z tumbuh ditengah pesatnya perkembangan teknologi dan digitalisasi yang membentuk pola pikir, perilaku, serta relasi sosial mereka. Tantangan sosial yang muncul diantaranya *digital fatigue*, fomo, anxiety dan krisis spiritual. Paparan konten yang berlebihan dan tumbuhnya budaya *instant gratification* mengakibatkan peningkatan stress, kecemasan dan depresi meningkat. Dalam konteks dakwah Islam era digital ini dituntut agar mampu menjawab kebutuhan mental generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pendekatan dakwah humanistik yang dipadukan dengan prinsip-prinsip stoikisme sebagai media untuk penguatan kesehatan mental bagi Generasi Z di era digitalisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Hasil kajian menunjukkan bahwa Dakwah Humanistik, yang menekankan pada nilai empati, inklusivitas, dan pendekatan *non-judgmental*, mampu mengisi kekosongan spiritual yang sering kali terabaikan dalam pandangan umum mengenai kesehatan jiwa saat ini. Integrasi nilai-nilai islam seperti *sabar*, *tawakkal*, dan *ridha* jika dipadukan dengan konsep Stoikisme maka akan membangun kehidupan yang moderat, ketenangan batin, dan keseimbangan spiritual Generasi Z. Sehingga dakwah tidak lagi dipandang sebagai sekumpulan doktrin kaku, melainkan sebagai pijakan moral dan emosional yang relevan dalam menghadapi krisis kesehatan mental di era digital.

Kata Kunci: *Dakwah Humanistik, Era Digital, Generasi Z, Kesehatan Mental, Stoikisme*

Abstract

Generation Z has grown amid the rapid advancement of technology and digitalization, which significantly shape their mindset, behavior, and social relationships. Various social challenges have emerged, including digital fatigue, fear of missing out (FOMO), anxiety, and spiritual crisis. Excessive exposure to digital content and the prevalence of an instant gratification culture have contributed to increasing levels of stress, anxiety, and depression. In this context, Islamic da'wah in the digital era is required to respond not only to normative religious issues but also to the mental health needs of Generation Z. This study aims to analyze how a humanistic da'wah approach integrated with the principles of Stoicism can function as a medium for strengthening the mental health of Generation Z in the era of digitalization. This research employs a qualitative descriptive approach through a literature review. The findings reveal that humanistic da'wah, which emphasizes empathy, inclusivity, and a non-judgmental attitude, is able to address the spiritual void often neglected in contemporary discussions on mental health. Furthermore, the integration of Islamic values such as patience (*sabr*), reliance on God (*tawakkal*), and contentment (*riḍā*) with Stoic concepts contributes to the formation of a moderate life orientation, inner calm, and spiritual balance among Generation Z. Thus, da'wah is positioned not merely as a rigid set of doctrines, but as a moral and emotional foundation that is relevant in addressing the mental health challenges of the digital era.

Keywords: *Humanistic Da'wah, Digital Era, Generation Z, Mental Health, Stoicism.*

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang serba cepat dan terhubung secara digital, dinamika sosial dan kultural mengalami perubahan yang signifikan. Generasi Z (Gen Z), yang lahir antara tahun 1996 hingga tahun 2012, menghadapi berbagai tantangan dan dinamika sosial yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya, yang berpengaruh pada tingkat stres, kecemasan, cara memandang tujuan hidup, serta ajaran agama (Lilik Mutaharoh, 2025). Kehidupan bermasyarakat menjadi berkembang dan mengalami kemajuan dari waktu ke waktu, media sosial juga turut andil dalam menyebarkan berbagai macam informasi yang dapat diakses secara mudah (Arinal Haq Fauziyah, 2024).

Mudahnya mengakses informasi di internet menimbulkan persoalan baru seperti semua orang dapat menerima semua informasi baik itu yang akurat sumbernya maupun bisa tidak. Di tengah banjir informasi yang belum akurat dan terverifikasi, nilai-nilai agama kerap tereduksi menjadi simbol saja. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendidikan agama tidak cukup hanya bersifat informatif, tetapi harus mampu menjadi fondasi dalam membina spiritualitas yang otentik dan mendalam. Kemudian muncullah kebutuhan mendesak akan pendekatan pendidikan agama yang adaptif terhadap teknologi, namun tetap kuat dalam menjaga inti nilai-nilai spiritualitas Islam (Wahyuni dkk., 2025).

Selain tantangan akurasi informasi, dampak psikologis dari kebebasan mengakses digital terhadap kesehatan mental gen Z berasal dari paparan konten yang masif dan algoritma media sosial yang kuratif seringkali menjebak dalam fenomena Digital Fatigue dan Fear of Missing Out (FOMO). Budaya instant gratification yang melekat pada platform digital memicu standar hidup yang tidak realistis, yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan angka stres, kecemasan (anxiety), hingga depresi di kalangan gen Z. Dalam hal ini, agama dituntut tidak hanya hadir membicarakan soal hukum tertulis saja melainkan hadir sebagai penyejuk batin (syifa) yang memahami kerentanan mental gen Z, sekaligus memberikan pegangan emosional yang kuat di tengah ketidakpastian era digital.

Realita penyampaian dakwah seringkali masih terjebak dalam pola doktrinal yang kaku dan instruksional, sehingga terasa jauh dari realitas emosional gen Z. Muncul kesenjangan antara kebutuhan psikologis mereka dengan gaya komunikasi keagamaan yang konvensional. Untuk menutup celah tersebut, diperlukan inovasi strategi dakwah yang lebih inklusif. Pendekatan dakwah humanistik hadir sebagai solusi yang mengedepankan nilai-nilai empati dan sikap non-judgmental (tidak menghakimi). Pendekatan ini memandang objek dakwah sebagai subjek yang memiliki kerentanan emosional, sehingga pesan agama disampaikan melalui sentuhan kemanusiaan yang hangat (Risqiatul hasanah, 2023).

Penelitian serupa sudah pernah diteliti oleh Bagus Satriyo dkk. (2024) berfokus pada inovasi kebijakan dakwah digital dalam penguatan moral dan pembentukan karakter Generasi Z dan Alpha melalui pemanfaatan media sosial, teknologi digital, serta peran kelembagaan seperti remaja masjid, orang tua, dan ta'mir masjid (Bagus Satriyo, 2025). Kajian tersebut menekankan aspek moral, etika, dan karakter sosial sebagai respons terhadap perubahan pola interaksi remaja dan kemunduran akhlak akibat intensitas penggunaan gadget. Fokus utama penelitian tersebut berada pada ranah kebijakan, strategi kelembagaan, dan efektivitas dakwah digital dalam membentuk karakter generasi muda berdasarkan nilai-nilai islami. Dalam penelitian yang dilakukan penulis yaitu mengembangkan pendekatan dakwah yang bersifat humanistik serta perpaduan dengan prinsip Stoikisme sebagai kerangka konseptual penguatan

mental dan spiritual. Integrasi nilai-nilai Islam seperti sabr, tawakkal, dan ridha dengan konsep Stoikisme menjadi kontribusi baru dalam kajian dakwah kontemporer, yang memposisikan dakwah tidak hanya sebagai instrumen pembinaan moral, tetapi juga sebagai media pemulihan psikologis dan resiliensi mental Generasi Z. Integrasi antara nilai-nilai Islam dengan Stoikisme berpotensi menjadi strategi pertahanan mental yang sangat relevan bagi Gen Z untuk menghadapi tekanan eksternal di era digital.

Melalui latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana dakwah humanistik yang diintegrasikan dengan prinsip stoikisme dapat menjadi media penguatan kesehatan mental bagi Generasi Z. Dengan memahami bahwa kesehatan jiwa adalah fondasi bagi stabilitas spiritual, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis mengenai model dakwah yang adaptif, moderat, dan solutif terhadap krisis kesehatan mental di era digitalisasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami, menafsirkan, dan menganalisis secara mendalam konsep dakwah humanistik yang diintegrasikan dengan prinsip Stoikisme dalam penguatan kesehatan mental Generasi Z di era digital. Penelitian kualitatif menekankan pada pemaknaan dan pemahaman fenomena secara holistik berdasarkan data tekstual dan konseptual (Moleong, 2018; Creswell, 2014).

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari literatur utama yang membahas dakwah humanistik, filsafat Stoikisme, kesehatan mental, serta sumber keislaman seperti Al-Qur'an, hadis, dan karya ulama maupun filsuf terkait. Data sekunder berasal dari buku ilmiah, artikel jurnal nasional dan internasional, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan fokus kajian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, mencatat, dan mengklasifikasikan sumber-sumber pustaka yang relevan sesuai tema penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif-analitis, yakni dengan mendeskripsikan konsep-konsep utama secara sistematis dan menganalisis keterkaitannya dalam konteks dakwah humanistik, Stoikisme, dan kesehatan mental Generasi Z.

Prosedur analisis data mengikuti model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih data yang relevan dengan tujuan penelitian, penyajian data dilakukan melalui uraian konseptual yang terstruktur, dan penarikan kesimpulan dilakukan dengan mensintesis hasil analisis untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai peran dakwah humanistik berbasis Stoikisme dalam penguatan kesehatan mental Generasi Z di era digital (Matthew B. Miles, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Generasi Z dan Problematika Kesehatan Mental di Era Digital

Kehidupan manusia abad ke-21 ditandai oleh transformasi digital yang masif dan menyentuh hampir seluruh aspek kehidupan, terutama dalam bidang komunikasi dan interaksi sosial. Gen Z memiliki paparan yang intens terhadap teknologi informasi sejak usia dini sehingga membentuk karakteristik seperti cara mereka membentuk identitas, berkomunikasi, serta memandang dunia sekitar. Di tengah kemudahan akses informasi dan konektivitas global yang ditawarkan media sosial, muncul pula konsekuensi psikologis yang signifikan, terutama terkait dengan kesehatan mental. Salah satu persoalan yang mengemuka adalah meningkatnya kecenderungan terhadap kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap media sosial, yang kini menjadi perhatian utama (Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin, 2025)

Fenomena meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan gen Z ini menjadi gejala yang tidak dapat diabaikan. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA), Generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada generasi lainnya. Dikatakan hanya ada 45% Generasi Z yang memiliki kesehatan mental baik atau sangat baik. Selain itu, Generasi Z juga lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, bipolar, dan ADHD (Arrahmi Thahir dkk., 2023).

Martin Saligman (2011) menyatakan bahwa individu yang sehat secara mental memiliki karakteristik *flourishing*, yaitu keadaan di mana seseorang mengalami emosi positif, keterlibatan mendalam, relasi yang bermakna, pencapaian, serta tujuan hidup yang jelas (Martin E. P. Seligman, 2011). Dalam konteks Generasi Z, konsep *flourishing* menjadi sangat relevan mengingat tingginya paparan tekanan digital yang sering kali mereduksi kesejahteraan mental hanya pada ketiadaan gangguan klinis, tanpa memperhatikan kualitas hidup secara menyeluruh.

Seligman menyusun model PERMA (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) sebagai indikator kesejahteraan psikologis. (Martin E. P. Seligman, 2011). Realitas kehidupan digital Gen Z menunjukkan bahwa emosi positif kerap menyimpang oleh perbandingan sosial di media sosial, keterlibatan (*engagement*) bergeser menjadi distraksi digital, relasi sosial cenderung dangkal, pencapaian diukur secara instan melalui validasi daring, dan makna hidup mengalami krisis akibat minimnya refleksi spiritual. Oleh karena itu, kesehatan mental gen Z perlu dipahami sebagai proses aktif dalam membangun *meaning* dan keseimbangan hidup, bukan sekadar menghindari stres atau gangguan psikologis

Gangguan terhadap kesehatan mental dapat tercermin melalui berbagai kondisi psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan sosial. Gangguan ini dikenal dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) sebagai *Social Anxiety Disorder* (SAD), yakni suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut yang intens, menetap, dan tidak realistis terhadap situasi sosial yang mengandung kemungkinan penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan kecemasan sosial sering kali merasa malu, tidak mampu, atau khawatir akan dipermalukan atau ditolak dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya menyebabkan penghindaran terhadap situasi tersebut. Kecemasan ini tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga berimplikasi pada disfungsi dalam bidang akademik, pekerjaan, dan relasi interpersonal (Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin, 2025).

Pada gen Z, gangguan kecemasan sosial sebagaimana dijelaskan dalam DSM-5 menjadi semakin signifikan seiring dengan perubahan pola interaksi sosial di era digital. Ketergantungan pada komunikasi berbasis media sosial dan budaya eksposur diri yang tinggi memperbesar sensitivitas terhadap penilaian orang lain, sehingga rasa takut akan kritik, penolakan, dan rasa malu semakin menguat. Situasi ini menyebabkan banyak individu Gen Z mengalami penghindaran interaksi sosial secara langsung, penurunan partisipasi akademik, hambatan dalam pengembangan karier awal, serta kesulitan membangun relasi interpersonal yang sehat. Dengan demikian, kecemasan sosial tidak hanya menjadi persoalan individual, tetapi mencerminkan tantangan struktural kesehatan mental gen Z yang dipengaruhi oleh dinamika sosial dan digital kontemporer (Huda. 2023).

Pentingnya menjaga kesehatan mental akan membuat seseorang menjadi tidak ragu dalam menjalankan kehidupan, mengambil keputusan, berbuat baik, bahkan hidupnya akan sejahtera atau biasa disebut sebagai *wellbeing* serta mencapai aktualisasi diri. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat menjadi pondasi dirinya untuk lebih maju, tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik. Dalam kehidupan bersosial, kesehatan juga turut memegang peranan penting. Seseorang dengan gangguan mental cenderung mengalami permasalahan dengan relasi, perawatan diri, seks, kepekaan terhadap sesama dan lain-lain (Arrahmi Thahir dkk., 2023). Gangguan kesehatan mental pada gen Z sering kali berdampak pada melemahnya keterampilan sosial, rendahnya kepedulian terhadap diri dan orang lain, serta kesulitan menjaga keseimbangan emosi dan spiritual. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental gen Z tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan individu, tetapi juga berimplikasi langsung pada kualitas kehidupan sosial dan keberfungsian mereka dalam masyarakat.

Generasi Z seringkali merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma visual dan sosial yang dominan di media sosial, yang berimplikasi pada tekanan psikologis dan ketidakotentikan dalam ekspresi diri. Munculnya fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) merupakan aspek lain yang memperlihatkan bagaimana budaya media sosial memengaruhi dinamika psikologis generasi Z. FOMO merupakan kecemasan yang muncul akibat perasaan tertinggal terhadap aktivitas atau pengalaman yang dilakukan oleh orang lain dan dibagikan di media sosial (Geofakta Razali, 2023). Menurut Dogan, FOMO berakar pada kebutuhan dasar manusia untuk terkoneksi dan memperoleh informasi sosial secara terus-menerus. Dalam kehidupan generasi Z, FOMO mendorong keterlibatan yang intensif dengan media sosial, bahkan dalam situasi yang tidak mendukung secara fisik maupun emosional. Akibatnya, keterlibatan berlebihan ini dapat mengganggu keseimbangan antara kehidupan daring dan luring, memunculkan gangguan kecemasan, serta menurunkan tingkat kepuasan hidup (Dogan, 2019).

Generasi Z perlu mengembangkan *self-awareness* dan kemampuan regulasi emosi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Pembatasan penggunaan media sosial secara sadar, penguatan relasi sosial yang autentik di dunia nyata, serta kemampuan memilah informasi menjadi langkah penting untuk mengurangi kecemasan dan ketidakotentikan diri. Selain itu, gen Z perlu diarahkan untuk membangun makna hidup yang tidak semata-mata bergantung pada validasi digital, melainkan pada nilai, tujuan, dan pertumbuhan personal yang berkelanjutan. Dukungan pendidikan kesehatan mental yang bersifat empatik, dialogis, dan kontekstual termasuk melalui pendekatan spiritual dan nilai-nilai keagamaan dapat membantu

gen Z mencapai keseimbangan antara kehidupan daring dan luring, sehingga tercipta kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dan berkelanjutan (Huda, 2024).

Stoikisme sebagai Alat Bantu Penguat Kesehatan Mental

Stoikisme adalah suatu cara hidup yang menekankan dimensi internal manusia. Seorang stoik dapat hidup bahagia ketika tidak terpengaruh oleh hal-hal di luar dirinya. Dalam pandangan kaum stoik, Logos Universal (Sang Ilahi) adalah yang mengatur alam semesta ini dengan rasionalitas. Sehingga, tidak peduli seberapa negatif kejadian yang menimpa, seorang stoik yang bijak akan melihat kejadian tersebut sebagai bagian dari tatanan indah ilahi atau Logos. Mereka akan menyelaraskan kodrat rasional mereka sebagai manusia dengan hukum alam (hukum sebab-akibat) dari alam semesta (Simon Blackburn, 2013).

Pada filsafat stoikisme adanya teori tentang dikotomi kendali, yaitu segala sesuatu yang ada pada hidup terbagi menjadi dua, yaitu hal-hal yang berada di bawah kendali kita dan hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita (Manimpiring, 2019). Dengan membedakan antara yang dapat dan tidak dapat dikendalikan, seseorang dapat mengarahkan fokus mereka pada tindakan yang dapat mereka kontrol, mengurangi stres terkait hal-hal di luar kendali mereka. Dari teori ini pun manusia akan belajar untuk bisa mengendalikan emosi nya saat menghadapi sebuah peristiwa. Hal ini akan membuat seseorang akan lebih mengedepankan pemikiran dalam menghadapi sebuah peristiwa atau permasalahan bukan malah melakukan tindakan impulsif yang didasari oleh emosi yang tak terkendali. Dengan melakukan hal tersebut seseorang akan lebih mudah untuk menjalani kehidupan karena mereka bisa menyelesaikan sebuah permasalahan dengan mencari solusi terbaik karena respon mereka terbentuk dari pemikiran yang logis. (Widodo dkk., t.t.)

Pengendalian diri bertujuan untuk sesuatu yang disebut sebagai kebahagiaan. Suatu keadaan terbebas dari penderitaan (Fajrin, 2022). Penderitaan adalah hal yang tak bisa dipisahkan dengan kehidupan, manusia pasti setidaknya pernah mengalami sebuah penderitaan dalam menjalani hidupnya. Masalah yang muncul dalam hidup manusia merupakan salah satu pemicu paling besar kenapa manusia mengalami gangguan kesehatan mental.

Stoikisme sangatlah populer di Indonesia, salah satu buku yang menjelaskan mengenai filsafat stoikisme adalah filosofi teras, aliran filsafat ini berpusat pada ajaran yang fokus terhadap pengendalian diri kita, dengan ini kemudian dapat membawa kebahagiaan tersebut kepada orang-orang. Filsafat ini diimplementasikan dalam berbagai aspek kehidupan, yang mana dapat menjaga emosional dan juga kesehatan mental (Neisha dkk., 2024). Prinsip penerimaan terhadap ketidakpastian yang menjadi dasar utama dari teori ini akan mengajarkan individu untuk merangkul realitas sehingga memberikan pemahaman kepada manusia bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan. Maka pentingnya bersyukur, kita tidak bisa memilih dimana kita lahir, siapa keluarga kita, seperti apa bentuk rupa kita karena apabila kita terus meratapi hal hal yang tidak kita syukuri maka kita akan dikuasi emosi negatif berupa penyesalan yang sia sia karena kita tidak berhak untuk mengendalikan apa yang tidak bisa kita ubah yang hanya bisa lakukan adalah berusaha sebaik mungkin melakukan apa yang bisa kita lakukan dengan usaha sebaik baiknya untuk mencapai hasil terbaik (Muhammad Khabibullabiba, 2023).

Karena dalam realitanya banyak yang kesehatan mentalnya terganggu akibatnya depresi, kecemasan, dan ketakutan disebabkan oleh hal yang sebetulnya tidak dapat

dikendalikan oleh mereka. Standar kesuksesan yang tinggi kerap kali memunculkan emosi negatif yang berdampak buruk sehingga banyak dari mereka yang memilih jalan pintas yang beresiko bahkan sampai bunuh diri. Teori stoikisme menekankan pada pengendalian diri, hidup selaras dengan alam, dan mengatasi emosi negatif dari lingkungan. Filsafat stoikisme dapat membantu individu dalam mengelola stres, menjaga ketenangan pikiran, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Konsep stoikisme juga mencakup etika manusia dalam menyikapi situasi-situasi yang mengganggu psikologis manusia. Dalam perspektif psikologi, konsep stoikisme dapat membantu individu dalam menjawab masalah-masalah kehidupan remaja dalam hal pertemanan, seperti mengatasi emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental. Konsep stoikisme memiliki prinsip utama yang lebih mengedepankan nalar atau rasionalitas (Widodo dkk., t.t.).

Teori stoikisme membantu mengatasi fenomena kesehatan mental dengan memberikan pijakan dalam menjalani kehidupan. Konsep pengendalian diri dalam stoikisme menekankan pada fokus terhadap hal-hal yang dapat dikendalikan, sehingga individu dapat mengurangi kecemasan dan mengatasi emosi negatif yang mungkin ditimbulkan dalam lingkup pertemanan. Selain itu, stoikisme juga mengajarkan tentang keterbukaan terhadap kemungkinan-kemungkinan buruk, yang dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan. (Widodo dkk., t.t.)

Penerapan konsep-konsep stoikisme dapat membantu individu dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan menerapkan stoikisme, individu dapat belajar untuk berpikir lebih logis, membuat perasaan lebih tenang, dan memutuskan segala hal tanpa gegabah. Melalui meditasi, penerapan stoikisme juga dapat membantu individu menjaga kesehatan mental. Selain itu, stoikisme juga mengajarkan individu untuk mengendalikan interpretasi dan persepsi yang negatif terhadap kejadian buruk, sehingga mengurangi emosi negatif. Dengan demikian, penerapan konsep stoikisme dapat membantu individu dalam mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesehatan mental (Widodo dkk., t.t.)

Integrasi Dakwah Humanistik dan Stoikisme dalam Penguatan Kesehatan Mental Gen Z

Di era modern, dengan perubahan cepat dalam teknologi dan komunikasi serta pengaruh globalisasi, dakwah menghadapi tantangan baru yang memerlukan pendekatan yang inovatif dan relevan. Pesatnya perkembangan teknologi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan, terutama dalam hal komunikasi dan akses informasi. Media sosial, internet dan berbagai perangkat digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, pesan-pesan dakwah menghadapi tantangan yang semakin kompleks, karena harus bersaing dengan berbagai jenis konten digital yang menarik perhatian masyarakat, seperti hiburan, informasi ringan, dan interaksi sosial (Risqiatul Hasanah, 2023).

Dakwah menghadapi beberapa tantangan, khususnya dalam menjangkau Gen Z. Banyak dari mereka belum benar-benar paham apa itu moderasi dalam Islam. Pemahaman mereka sering terbentuk dari media sosial yang lebih menonjolkan simbol daripada makna, sehingga bisa menimbulkan salah paham. Media sosial juga membuat agama terlihat seperti 'produk' yang dikonsumsi secara instan, yang kadang memperkuat sikap defensif atau mudah tersinggung terhadap perbedaan. Selain itu, masih ada yang pengetahuannya soal Islam terbatas, sehingga bisa bersikap keras atau sarkastik pada agama lain, walau mayoritas tetap

toleran. Tantangan lainnya, dakwah harus bisa menyesuaikan diri dengan gaya hidup gen Z yang serba cepat dan modern, tapi tetap menyampaikan nilai-nilai Islam yang damai, moderat, dan bisa diterima semua kalangan di tengah masyarakat yang beragam. (Andik Khoirul Iman & Abdul Muhid, 2025)

Dakwah dihadapkan pada tantangan untuk mempertahankan identitas dan nilai-nilai Islam di tengah derasnya arus informasi global. Diperlukan adanya pendekatan dakwah yang inovatif dan relevan untuk dapat menjangkau dan mempengaruhi audiens, terutama gen Z yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh budaya populer dan teknologi digital. Pendekatan ini harus mampu menyesuaikan dengan tren-tren saat ini, serta memanfaatkan media digital dengan efektif, dan menghadirkan pesan-pesan agama dengan cara yang menarik, relevan, dan dapat dipahami khususnya oleh gen Z dan umumnya untuk masyarakat. (Risqiatul Hasanah, 2023)

Dengan demikian perlu adanya pembaharuan metode penyampaian dakwah sesuai dengan perkembangan zaman, namun tetap memperhatikan tujuan awal dan dapat berdampak signifikan mengenai pada diri gen Z dan masyarakat pada umumnya. Sejalan dengan hal tersebut, sebenarnya Allah telah menjelaskan hal serupa didalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 125 yang memberikan landasan metodologis dakwah dengan menekankan kebijaksanaan, empati, dan etika komunikasi dalam menyampaikan ajaran Islam:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Terjemah : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, serta berdebatlah dengan mereka dengan cara yang paling baik. Sesungguhnya Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan siapa yang mendapat petunjuk” (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019).

Ayat ini menegaskan bahwa dakwah tidak boleh dilakukan secara keras, reaktif, atau emosional, melainkan melalui pendekatan rasional dan humanis yang mempertimbangkan kondisi psikologis *mad'u*. Prinsip tersebut memiliki keselarasan metodologis dengan Stoikisme, khususnya dalam ajaran pengendalian diri, penggunaan nalar, dan kemampuan membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan yang berada di luar kendalinya. Dalam konteks dakwah humanistik di era digital, integrasi prinsip Stoikisme berfungsi sebagai instrumen etis-psikologis yang membantu *mad'u* bersikap tenang, tidak impulsif, serta mampu merespons perbedaan dan tekanan sosial secara bijaksana. Dengan demikian, Stoikisme tidak diposisikan sebagai dasar teologis dakwah, melainkan sebagai pendekatan pendukung yang memperkuat implementasi nilai-nilai QS. An-Nahl:125, sehingga dakwah dapat berperan tidak hanya sebagai sarana transmisi ajaran agama, tetapi juga sebagai media penguatan kesehatan mental dan keseimbangan spiritual Generasi Z.

Hadis Nabi terkait penyampaian pesan dakwah bahwa disesuaikan dengan *mad'unya* :

يَا أَبَا دَرٍّ، جِدِّ السَّفِينَةَ فَإِنَّ الْبَحْرَ عَمِيقٌ، وَخُذِ الزَّادَ كَامِلًا فَإِنَّ السَّفَرَ بَعِيدٌ، وَخَفِّفِ الْحِمْلَ فَإِنَّ الْعَقَبَةَ كَثُودٌ، وَأَخْلِصِ الْعَمَلَ فَإِنَّ النَّاقِدَ بَصِيرٌ

Terjemah : "Wahai Abu Dzar, perbaharuilah kapalmu karena laut itu dalam; ambilah bekal yang cukup karena perjalanannya jauh; ringankan beban bawaan karena lereng bukit sulit dilalui, dan ikhlaslah beramal karena Allah Maha Teliti." (Syekh Nawawi al-Bantani, 2010)

Hadits tersebut mengandung pesan visioner yang relevan dengan pembaharuan dakwah di era digital. Ungkapan *memperbaharui kapal* dapat dimaknai sebagai keharusan memperbarui sarana dan metode dakwah agar mampu berlayar di tengah *laut* digital yang luas, dinamis, dan penuh tantangan. Dakwah tidak cukup hanya mengandalkan pola lama, tetapi perlu memanfaatkan media digital secara kreatif dan bijaksana agar pesan Islam tetap sampai dan dipahami oleh gen Z.

Sementara itu, pesan tentang *bekal yang cukup* dan *meringankan beban* merefleksikan pentingnya kedalaman substansi dan kesederhanaan pesan dakwah. Di tengah banjir informasi dan budaya instan, dakwah dituntut menyampaikan ajaran Islam secara esensial, menenangkan, dan relevan dengan kebutuhan psikologis audiensnya, tanpa membebani dengan narasi yang kaku atau menghakimi. Adapun penegasan tentang keikhlasan beramal menegaskan bahwa inovasi dakwah di era digital harus tetap berorientasi pada nilai spiritual, bukan sekadar popularitas atau validasi algoritma.

Integrasi dakwah dengan teori Stoikisme semakin relevan ketika dikaitkan dengan penguatan kesehatan mental gen Z. Prinsip Stoikisme tentang dikotomi kendali memusatkan perhatian pada hal-hal yang dapat dikendalikan dan menerima hal-hal di luar kendali selaras dengan nilai Islam seperti *sabr*, *tawakkal*, dan *ridha*. Pendekatan ini memungkinkan dakwah disampaikan secara humanistik, empatik, dan non-judgmental, sehingga tidak hanya berfungsi sebagai penyampai norma agama, tetapi juga sebagai sarana pembinaan ketenangan batin dan resiliensi psikologis. Dengan demikian, dakwah yang terintegrasi dengan Stoikisme dapat membantu gen Z menghadapi tekanan sosial, kecemasan, dan dinamika relasi di era digital secara lebih bijak, moderat, dan bermakna.

Dakwah di era digital menghadapi tantangan serius dalam menjangkau gen Z yang tumbuh dalam budaya serba instan, simbolik, dan sangat dipengaruhi media sosial. Pemahaman keagamaan yang terbentuk secara fragmentaris sering kali membuat nilai moderasi Islam tidak tertangkap secara utuh, sehingga agama dipersepsi sebatas identitas atau konsumsi konten sesaat. Kondisi ini menuntut pembaruan pendekatan dakwah yang tidak hanya adaptif terhadap teknologi, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis audiensnya. Dalam konteks ini, dakwah memerlukan kerangka etis-psikologis yang mampu membantu gen Z mengelola emosi, menyikapi perbedaan secara rasional, serta tidak reaktif terhadap tekanan sosial nilai-nilai yang sejalan dengan prinsip dasar Stoikisme tentang pengendalian diri (*self-control*) dan penggunaan nalar dalam merespons realitas. Integrasi metode dakwah humanistik dan prinsip Stoikisme di era digital menjadi pendekatan strategis dalam merespons tantangan psikologis dan spiritual gen Z (Muhammad Khabibullabiba, 2023).

Dakwah humanistik menempatkan audiensnya sebagai subjek yang memiliki pengalaman, emosi, dan kerentanan psikologis, sehingga penyampaian pesan agama dilakukan secara empatik, dialogis, dan non-judgmental. Pendekatan ini relevan di tengah budaya digital yang sering memicu tekanan sosial, kecemasan, dan krisis makna akibat paparan informasi yang berlebihan. Dengan memanfaatkan media digital secara bijak, dakwah humanistik dapat menghadirkan Islam sebagai ajaran yang menenangkan, inklusif, dan kontekstual, serta mampu

menjawab kebutuhan kesehatan mental generasi muda tanpa kehilangan substansi nilai-nilai keislaman (Bagus Satriyo, 2025).

Sementara itu, Stoikisme memberikan kerangka etis-psikologis yang memperkuat dakwah humanistik melalui ajaran pengendalian diri, penggunaan nalar, dan fokus pada hal-hal yang berada dalam kendali individu. Prinsip dikotomi kendali dalam Stoikisme selaras dengan nilai Islam seperti *sabr*, *tawakkal*, dan *ridha*, sehingga integrasi keduanya membentuk pendekatan dakwah yang tidak hanya normatif, tetapi juga transformatif. Dalam praktiknya, dakwah yang memadukan humanisme dan Stoikisme dapat membekali Generasi Z dengan kemampuan mengelola emosi, merespons tekanan digital secara rasional, serta membangun ketenangan batin dan keseimbangan spiritual. Dengan demikian, dakwah di era digital tidak sekadar menjadi media penyebaran ajaran agama, tetapi juga sarana penguatan resiliensi mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dakwah humanistik yang diintegrasikan dengan prinsip-prinsip Stoikisme merupakan pendekatan yang relevan dan efektif secara konseptual dalam penguatan kesehatan mental Generasi Z di era digital. Dakwah humanistik mampu menjawab kebutuhan psikologis dan spiritual generasi muda dengan menempatkan *mad'u* sebagai subjek yang memiliki kerentanan emosional, sehingga pesan keagamaan disampaikan secara empatik, dialogis, dan *non-judgmental*. Integrasi prinsip Stoikisme, khususnya konsep pengendalian diri dan dikotomi kendali, memperkuat dakwah dalam membangun ketenangan batin, resiliensi mental, serta kemampuan Generasi Z dalam menyikapi tekanan digital secara rasional dan proporsional. Keselarasan nilai Stoikisme dengan ajaran Islam seperti *sabar*, *tawakkal*, dan *ridha* menjadikan dakwah tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan moral, tetapi juga sebagai media pemulihan psikologis dan penguatan keseimbangan spiritual. Dengan demikian, dakwah humanistik berbasis Stoikisme dapat diposisikan sebagai model dakwah kontemporer yang adaptif terhadap dinamika era digital dan kebutuhan kesehatan mental Generasi Z.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian ini melalui penelitian lapangan atau metode empiris guna menguji implementasi dan efektivitas dakwah humanistik berbasis Stoikisme dalam konteks nyata, khususnya pada platform dakwah digital. Bagi praktisi dakwah dan pendidik keagamaan, pendekatan ini dapat dijadikan acuan dalam merancang strategi dakwah yang lebih empatik, moderat, dan berorientasi pada kesehatan mental generasi muda. Sementara itu, lembaga keagamaan dan pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan nilai-nilai dakwah humanistik dan penguatan mental ke dalam kurikulum serta program pembinaan generasi muda, sehingga dakwah tidak hanya adaptif terhadap perkembangan teknologi, tetapi juga berkontribusi nyata dalam membangun kesejahteraan psikologis dan spiritual masyarakat di era digital.

RUJUKAN

- Andik Khoirul Iman, & Abdul Muhid. (2025). Dakwah Berbasis Komunitas: Mengoptimalkan Fungsi Masjid sebagai Pusat Pembinaan Gen-Z. *QULUBANA: Jurnal Manajemen Dakwah*, 6(1), 235–252. <https://doi.org/10.54396/qlb.v6i1.1999>
- Arinal Haq Fauziyah, D. (2024). Integrasi Nilai Pendidikan Dalam Surah Al-Isra' Ayat 36 Untuk Mencegah Perilaku Impulsivitas di Media Sosial. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 398.
- Arrahmi Thahir, F., Adisti Hajarini, F., Nasution, K., Nazira Harahap, T., & Wulandari, V. (2023). PT. Media Akademik Publisher KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN. Dalam *JMA* (Vol. 1, Nomor 1).
- Bagus Satriyo, dkk. (2025). Inovasi Kebijakan Dakwah Digital untuk Penguatan Moral Generasi Z dan Alpha pada Remaja Masjid Agung Kota Kediri. *INFINITUM: Jurnal Pendidikan dan Humaniora Sosial*, 2(1), 73.
- Dogan, V. (2019). Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Fajrin, D. I. , M. H. , & Y. Y. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Journal Riset Agama*.
- Geofakta Razali. (2023). *Refleksi Stoikisme, Komunikasi Diri, dan Ketegangan Psikologis Manusia Era Media Sosial*. Salemba Humanika.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya : QS. An-Nahl [16]:125*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lilik Mutaharoh. (2025). *Analisis Psikologi Keluarga Terhadap Penundaan Perkawinan Pada Generasi Z Di Kecamatan Semen Kabupaten Kediri Dan Relevansinya dengan Program BKKBN*. Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
- Manimpiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Gramedia Pustaka Utama.
- Martin E. P. Seligman. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.
- Matthew B. Miles, A. M. H. dan J. S. (2014). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru* (3 ed.). UI Press.
- M. Huda and S. Slamet, "Mental Health Concept in Islamic Education," *Int. J. Educ. Elem. Psychol.*, Vol. 1, No. 3, pp. 169–179, 2024, <https://doi.org/10.70177/ijeep.v1i3.1092>
- Miftahul Huda, & Maryam Luailik. (2023). Strategi Pembinaan Akhlak Peserta Didik Dalam Psikologi Islam. *COMPETITIVE: Journal of Education*, 2(3), 189–200. <https://doi.org/10.58355/competitive.v2i3.45>
- Muhammad Khabibullabiba. (2023). *Integritas Nilai Stoikidme dalam Al-Qur'an dalam Menguasai Emosi Negatif*. Universitas PTIQ Jakarta.

- Neisha, F. H., Karneli, Y., & Solfema, S. (2024). Kajian Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi dalam Penerapan Filsafat Stoikisme Mengatasi Stress Pada Remaja. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(2), 205–212. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2737>
- Nizamiyah: *Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin*. (2025). <https://ejournal.albahriah-institut.org/index.php/nizamiyah>
- Risqiatul hasanah. (2023). *Revitalisasi Dakwah Dalam Era Pop Culture Pada Gen Z*. Pena Cendikia Pustaka.
- Simon Blackburn. (2013). *Kamus Filsafat Cet ke 1*. Pustaka Pelajar.
- Syekh Nawawi al-Bantan. (2010). *Nashaihul 'Ibad fi Al-Fadh al-Munabbihat 'ala Al-Isti'dad li Yaum al-Ma'ad*. Dar al-Kutub al-Islamiyah.
- Wahyuni, L. N., Ainia, M. I., & Ramadhani, M. H. (2025). Pendidikan Agama Di Era Digital: Menjaga Spiritualitas Di Tengah Derasnya Arus Informasi. *Keilmuan dan Teknologi*, 24(2), 668–678. <https://doi.org/10.15642/sse.2024.2.2.107-122>
- Widodo, C. A., Pratama, D., Pranantya, D. N., Sika, D. N., Arifin, R., & Ediyono, S. (t.t.). *Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme*.