



Religiusitas Sebagai Coping Spiritual Dewasa Awal Dalam Menghadapi Kecemasan Akibat Penggunaan Media Sosial

Fily Aurelia Adha, Nayla Fayza Chairia, Zahwa Khoridatul Maula, Devi Aulia Septiana, Yokha Latief Ramadhan, Sururin

¹Pendidikan Agama Islam , Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

*Penulis Korespondensi: filyaurelia99@gmail.com, naylafayzachairia@gmail.com, zahwakmaula@gmail.com, auliaseptiyana03@gmail.com, yokhalatief1@gmail.com, sururinch@gmail.com

Abstract. *Excessive social media use in early adulthood triggers digital anxiety in the form of restlessness, decreased concentration, difficulty stopping scrolling, and concerns about unverified information. This study aims to understand the experience of digital anxiety and the role of religiosity as a spiritual coping strategy. The method used was qualitative with in-depth interviews. The results showed that digital anxiety encouraged respondents to interpret religiosity as an existential need, not just a routine. Spiritual practices such as prayer, dhikr, istighfar, and listening to murattal have been shown to relieve psychological tension and restore self-awareness. However, respondents also recognized that religiosity has limitations; when anxiety reaches severe levels, professional mental health assistance is still needed. In conclusion, digital anxiety in early adulthood can be responded to adaptively through religiosity-based spiritual coping, but a holistic approach that integrates spiritual and professional psychological aspects is the most ideal option.*

Keywords: *Digital Anxiety, Early Adulthood, Religiosity*

Abstrak. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada dewasa awal memicu kecemasan digital berupa kegelisahan, penurunan konsentrasi, kesulitan berhenti scrolling, serta kekhawatiran terhadap informasi yang tidak terverifikasi. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman kecemasan digital tersebut serta peran religiusitas sebagai coping spiritual. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan wawancara mendalam. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan digital mendorong responden memaknai religiusitas sebagai kebutuhan eksistensial, bukan sekadar rutinitas. Praktik spiritual seperti doa, dzikir, istighfar, dan mendengarkan murattal terbukti meredakan ketegangan psikologis serta mengembalikan kesadaran penuh diri. Namun responden juga menyadari bahwa religiusitas memiliki keterbatasan; ketika kecemasan mencapai tingkat parah, bantuan profesional kesehatan mental tetap diperlukan. Kesimpulannya, kecemasan digital pada dewasa awal dapat direspons secara adaptif melalui coping spiritual berbasis religiusitas, tetapi pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis profesional merupakan pilihan paling ideal.

Kata kunci: Kecemasan Digital, Dewasa Awal, Religiusita

1. LATAR BELAKANG

Era digital telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan dunia, begitupun dengan beragama. Usia dewasa awal yang lahir dan tumbuh beriringan dengan teknologi yang sangat canggih sehingga menghadapi tantangan yang unik. Mudahnya akses informasi dari berbagai platform seperti Instagram, TikTok dan X secara terus menerus

sehingga selalu terpapar arus informasi tanpa henti melalui platform media sosial, di sisi lain pun mereka sedang dalam fase pembentukan identitas religiusitas yang paling krisis pembentukannya. Usia dewasa awal menghadapi dilema batin yang unik, terjebak antara dorongan komplusif untuk terus menerus memantau kabar dan kebutuhan mencari ketenangan melalui spiritualitas.

Kehadiran media sosial memberikan manfaat bagi individu, terlebih pada usia dewasa awal namun penggunaan media sosial yang terus menerus dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya kecemasan. Fenomena yang paling menonjol ialah “scrolling tanpa henti”, yaitu menggeser layar digital secara terus menerus untuk mengomsumsi konten yang terus berjalan tiada henti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak yang signifikan dan kompleks. (Amir, n.d.) mengatakan bahwa *scrolling* tanpa henti di media sosial memiliki dampak terhadap pola pikir, kesehatan mental, dan kehidupan sosial seseorang, begitu pula dengan menurunnya fokus seseorang, adanya kecemasan, serta gangguan terhadap interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial agar dampak negatif dapat diminimalisir. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera seseorang dimana mampu menyadari potensinya, bekerja secara produktif dan tanggung jawab.

Salah satu mekanisme psikologi yang mendasar munculnya kecemasan dari penggunaan media sosial ialah perbandingan sosial. Pengguna platform media sosial biasanya hanya menunjukkan aspek baik dari kehidupannya, sehingga menciptakan citra diri yang tidak sepenuhnya akurat. Situasi inilah yang mendorong orang lain untuk membandingkan diri mereka, yang menyebabkan perasaan tertinggal atau *fear of missing out* (FoMO). Sebagai akibatnya seseorang bisa mengalami kecemasan sosial, stress psikologi, serta kelelahan emosional akibat penggunaan media sosial berlebihan (Murniasih, 2023) Dalam hal ini, pendekatan berbasis spiritual memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Aktivitas keagamaan seperti meditasi, ibadah dan doa terbukti dapat menurunkan kecemasan dan tekanan emosional seseorang. Bahkan, keyakinan religius mampu memperkuat rasa optimisme dan harapan, yang mana menjadikan fondasi paling penting dalam menghadapi tantangan psikologis (Ramadika et al., 2025).

Berdasarkan fenomena di atas, Permasalahan ini semakin sering ditemui di kehidupan sehari-hari di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan beberapa permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut, Bagaimana pengalaman kecemasan digital pada dewasa awal akibat penggunaan media sosial, Bagaimana dewasa awal memaknai religiusitas di tengah kecemasan akibat penggunaan media sosial, Bagaimana religiusitas berperan sebagai coping spiritual dalam menghadapi kecemasan digital. Berdasarkan paparan di atas. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana religiusitas dapat berperan sebagai bentuk coping spiritual dalam menghadapi kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial pada dewasa awal .

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami pengalaman dewasa awal dalam menghadapi kecemasan akibat menggunakan media sosial serta melihat bagaimana religiusitas berfungsi sebagai cara coping spiritual. Pendekatan ini dipilih karena menggali pengalaman subjektif secara lebih mendalam sesuai konteks kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian terdiri dari individu berusia 18-25 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial dan memiliki latar belakang kecemasan atau tekanan psikologis yang berkaitan dengan pengguna platform tersebut. Pemilihan responden dilalui melalui teknik *purposive sampling*, karena metode ini dianggap paling sesuai dengan tujuan riset. Karakteristik dari subjek mencakup penggunaan harian media sosial yang telah mengalami kecemasan, *overthinking* yang disebabkan oleh aktivitas di media sosial.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan aktivitas sehari-hari para informan dengan waktu pelaksanaan yang disesuaikan dengan proses pengumpulan data di lapangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilaksanakan untuk mendeteksi pola penggunaan media sosial, sementara wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman, emosi, serta arti dari religiusitas sebagai cara *coping spiritual* yang dijalani.

Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini meliputi panduan wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi. Pemilihan instrumen tersebut dirancang agar sejalan

dengan kebutuhan data yang dikumpulkan, sehingga informasi yang diperoleh tetap relevan dengan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi tema-tema utama dari hasil penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman kecemasan digital pada dewasa awal akibat penggunaan media sosial

Dalam era digital yang serba cepat, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, akan tetapi sebagai ruang perbandingan sosial, arus informasi, validasi diri yang tanpa henti memengaruhi kesejahteraan emosional individu. Berdasarkan hasil wawancara, responden menyatakan bahwa media sosial digunakan untuk berbagai kebutuhan “terkadang untuk mencari tutorial, untuk pengalihan pikiran, menonton video lucu dan mencari informasi”. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat berkomunikasi, namun berfungsi sebagai cara sementara untuk mengatasi rasa bosan, cemas, serta stress emosional. Mengambil waktu untuk menonton video lucu dan menggeser konten media sosial dapat memberikan hiburan sesaat merasa lebih tenang, namun jika penggunaannya yang berlebihan bisa menyebabkan ketergantungan dan kecemasan.

Dalam aktivitas penggunaan media sosial seringkali responden kesulitan untuk menghentikan scrolling media sosial, mengatakan bahwa “selalu menunda-nunda menyudahi scrolling, hingga sering tidak terasa menghabiskan waktu yang ada”. Akibatnya, responden merasa “terkadang jadi kurang fokus, cemas dan pusing” setelah terlalu lama menggunakan media sosial. Kondisi ini relevan dengan teori Uses and Gratifications yang menyatakan bahwa orang-orang memanfaatkan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, namun penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan perbedaan antara apa yang dicari dan apa yang diperoleh, yang awalnya mencari kenyamanan tapi malah merasakan kecemasan, penurunan mental akibat dampak algoritma media sosial (Linarti & Nirmala, 2025)

Selain itu, responden berpendapat bahwa kecemasan digital dapat muncul karena pengguna tidak mampu memilah informasi yang benar dan tidak benar di media sosial. Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang

berlebihan dapat memunculkan pengalaman kecemasan digital pada dewasa awal, terutama dalam bentuk kesulitan mengontrol penggunaan, menurunnya konsentrasi, dan kekhawatiran terhadap informasi yang diterima. Menurut Sari & Haryati (2023) mengatakan religiusitas membantu mengelola tekanan psikologis melalui coping yang lebih baik.

Kecemasan yang dialami saat ini lebih bergeser bagaimana individu mengalami kehampaan hidup, untuk mengatasinya individu harus menemukan arti makna hidup sebenarnya. Kecemasan dilalui oleh semua orang dalam perjalanan hidupnya. Menurut (Nugraha, 2020) mengatakan cemas yang juga dikenal sebagai *anxietas* ialah perasaan takut dan khawatir yang penyebabnya tidak jelas, yang merupakan respon yang sesuai terhadap situasi yang dianggap berbahaya, tetapi jadi berlebihan reaksi kemunculannya tidak tepat. Kecemasan dalam penggunaan media sosial berasal dari cara kita memanfaatkan teknologi dan bagaimana kita berinteraksi dengan media sosial. Salah satu jenis kecemasannya yaitu ketakutan akan ketinggalan (FOMO), keinginan untuk terus menerus up to date (darmayanti dkk, 2023) Kecemasan yang muncul seperti insecure, overthinking, takut ketinggalan (FOMO), kecanduan scrolling media sosial.

Kesimpulan dari hasil wawancara, orang dewasa muda menggunakan media sosial tidak hanya untuk bersenang-senang dan mencari informasi, tetapi juga bisa berdampak pada kesehatan mental jika digunakan terlalu banyak. Kesulitan untuk berhenti menggulir, berkurangnya konsentrasi, dan munculnya rasa pusing menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan digital. Selain itu, adanya informasi yang belum terverifikasi juga berpengaruh pada munculnya rasa cemas ketika menggunakan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa orang-orang perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan emosional yang muncul dari penggunaan media sosial. Salah satu cara yang bisa mereka lakukan adalah melalui pendekatan religiusitas sebagai cara coping secara spiritual.

Dewasa awal memaknai religiusitas di tengah kecemasan akibat penggunaan media social

Dalam kajian psikologi, Masa dewasa awal adalah periode transisi bagi seseorang dari masa remaja menuju fase kedewasaan. Tahap ini biasanya dimulai antara usia 16 hingga 40 tahun. Dalam perjalanan hidup manusia, tahap dewasa memainkan peran yang

sangat penting sebagai fase dimana individu mengalami berbagai perubahan serta penyesuaian. Beberapa tanda yang mencirikan masa dewasa termasuk kematangan emosional, kestabilan sosial, serta pembentukan identitas diri yang kokoh. Salah satu aspek yang signifikan selama masa dewasa adalah perubahan minat yang sering kali terkait dengan peran sosial serta tanggung jawab (Dwilianto et al., 2024)

Dewasa awal memaknai agama sebagai pedoman hidup. Menurut (Fitriani Dkk, 2025) religiusitas diartikan sebagai cara seseorang percaya, Memahami, merasakan, dan mengamalkan ajaran agama dalam sehari-hari. Melainkan bukan hanya ibadah, namun menginternalisasikan nilai agama dalam berpikir, berperilaku dan menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan Teori Religiusitas Glock & Stark (1968) mengatakan bahwa keagamaan ialah kumpulan keyakinan, tindakan, dan pengalaman yang sudah terlembagakan. Mereka membagi religiusitas menjadi lima dimensi : keyakinan (*Belief*), Praktik (*Practice*), Pengalaman (*Experiece*), pengetahuan (*Knowledge*) dan konsekuensi (*Consequences*).

Pada masa remaja awal, religiusitas bukan sekedar aturan yang diberikan orang tua, melainkan sebuah keyakinan yang dihayati secara sadar dalam diri serta sejauh mana seseorang meyakini, Memahami serta mengamalkan ajaran islam. Berdasarkan hasil wawancara, para responden memaknai religiusitas sebagai pondasi menjadi pegangan dalam kehidupan, menjadi penguat dan sebuah kebutuhan yang tidak bisa dipungkiri agar kita selalu merasa aman dan terarah. Pemaknaan religiusitas tercermin saat responden sedang mengalami kecemasan, responden menilai bahwa ketenangan dapat didapatkan ketika mengingat Allah dan menjalankan ibadah. Sebagaimana disampaikan responden “ketenangan dikala cemas bisa di tenangkan dengan ibadah, mendengarkan murattal dan podcast”. Penelitian ini sependapat dengan (Hanif & Widiasari, 2024) spiritualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan membantu seseorang untuk mencapai ketenangan.

Pengalaman cemas sering kali menjadi titik balik spriritual yang mengubah cara pandang seseorang terhadap Tuhan. Menurut (Gea et al., 2024) kecemasan menurut pandangan jean-paul sastre dipahami sebagai aspek dari pengalaman eksistensial manusia yang muncul saat seseorang menyadari kebebasan dan tanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri. Dalam konteks ini, kecemasan dapat menjadi sebuah titik refleksi

eksistensial yang mendorong individu untuk mempertanyakan arti hidup, arah keberadaannya, serta nilai yang dipegang, termasuk keyakinan spiritual. Oleh karena itu, pengalaman kecemasan berpotensi mengubah cara pandang individu terhadap Tuhan, yang sebelumnya biasa saja hanya sebatas keyakinan normative menjadi lebih pribadi sebagai sumber makna, kesadaran, dan harapan dalam menghadapi ketidakpastian dalam hidup.

Hal ini diperkuat oleh pernyataan responden yang mengatakan bahwa *“kecemasan membuatnya lebih sering mendekati diri kepada Allah SWT, dan membuatnya semakin yakin bahwa kita tidak bisa lepas dari peran Allah dalam hidup kita termasuk pada kecemasan tentang dunia”*. Peran agama menurut Zakiyah Drajat menyatakan bahwa agama berperan sebagai benteng perlindungan dari gangguan jiwa dan dapat menyehatkan mental bagi mereka yang mengalami kegelisahan. Kedekatan seseorang dengan Allah SWT mampu meningkatkan kemampuan mereka untuk bersabar, menerima dan menerjang tantangan hidup. Agama dipandang sebagai mekanisme terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan.

Religiusitas berperan sebagai coping spiritual dalam menghadapi kecemasan digital

Religious coping merupakan keyakinan seseorang untuk melibatkan Tuhan dalam menghadapi kesulitan yang mereka alami. Coping adalah cara untuk menghadapi situasi yang sulit, berusaha menyelesaikan masalah, dan berupaya mengendalikan atau mengurangi tekanan yang dirasakan. Coping ini melibatkan berbagai kegiatan seperti berdoa, beribadah, meditasi, dan merenungkan hal-hal spiritual lainnya. Semua ini bertujuan untuk memberikan ketenangan dan kekuatan dalam hidup. Cara mengatasi kecemasan dengan pendekatan religious terbukti efektif. Kegiatan tersebut tidak hanya membantu mengurangi rasa cemas, tapi memperkuat kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah dengan lebih baik. Maka dari itu, cara mengatasi secara religious sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental, terutama saat menghadapi situasi yang menimbulkan stress dan kecemasan (Giono & Surawan, 2025).

Menurut Pargament (1997) cara mengatasi masalah dengan agama dibagi menjadi dua jenis, yaitu cara mengatasi masalah yang positif dan negatif. Menghadapi masalah dengan cara religious yang positif ditandai dengan sikap pasrah kepada Tuhan, berusaha menemukan makna dalam setiap masalah dan mempercayai semuanya memiliki rencana

terbaik dari Tuhan. Sebaliknya, cara mengatasi masalah dengan cara religious yang negatif ditandai dengan perasaan menyalahkan Tuhan, merasa ditinggalkan atau meragukan keadilan Tuhan. Hal ini bisa membuat kondisi stress dan kecemasan semakin buruk.

Responden mengatakan bahwa dalam menghadapi kecemasan digital yang muncul akibat penggunaan media sosial melakukan kegiatan religious berupa doa seperti “*Hasbunallah wanikmal wakil*” dan memperbanyak dzikir, istighfar sebagai penenangan diri. Ketika sedang merasa gelisah, cemas dan mengalami tekanan akibat aktivitas media sosial yang berlebihan dengan aktivitas tersebut responden merasa tenang, mengurangi beban pikiran yang dirasakan. Ini menunjukkan adanya bentuk coping religious positif sebagaimana dikemukakan oleh pargament (1997), dimana individu menggunakan keyakinan agama untuk mengatasi situasi dengan mencari ketenangan. Dalam perspektif ini kegiatan doa dan istighfar tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, namun sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengatur control diri terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan.

Responden mengungkapkan bahwa “kalau pada kondisi ibadah yang khusyu aku merasa lebih terhubung dengan Allah, merasa lebih *mindful* juga dan merasa lebih yakin untuk menangani masalah-masalah yang ada didepanku”. Dalam situasi ini, responden merasa lebih tenang, lebih *mindful*, dan lebih mampu mengendalikan diri saat melaksanakan ibadah sepenuh hati. Religiusitas mampu membantu untuk mengurangi perilaku berlebihn dalam penggunaan media sosial. Namun, responden menyadari bahwa religiusitas tidak dianggap sebagai satu jalan mengatasi kecemasan. Ketika kecemasan sudah mencapai tingkat parah, bantuan dari professional kesehatan mental menjadi penting.

Ini menggambarkan pemahaman realistis bahwa kecemasan tidak selalu terkait dengan lemahnya iman, namun dipengaruhi oleh aspek psikologis lainnya. Penelitian sebelumnya oleh Sari dan Haryati (2023) juga mengindikasikan adanya kaitan antara religiusitas dan cara mengatasi stres, di mana individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung lebih siap menghadapi tantangan emosional dan tekanan psikologis. Dengan demikian pengalaman responden merefleksikkan bahwa religiusitas berperan sebagai sumber coping spiritual yang membantu individu dalam meredakan

kecemasan digital serta memberikan rasa aman dan ketenangan batin dalam menghadapi tekanan psikologis.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan wawancara dan analisis yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan digital pada usia dewasa awal adalah hasil alami dari penggunaan media sosial yang melampaui fungsi utamanya. Media sosial kini tidak hanya dipahami sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai tempat pelarian psikologis yang sementara. Banyak orang memanfaatkan untuk mengalihkan perhatian dari kebosanan, kecemasan, dan stres emosional. Namun, ada paradoks yang timbul di mana pelarian ini justru menciptakan bentuk kecemasan baru yang lebih rumit. Masalah seperti sulitnya berhenti menggulir layar, penurunan kemampuan berkonsentrasi, serta rasa pusing dan gelisah akibat informasi yang berlebihan menunjukkan adanya disorientasi dalam hubungan antara pengguna dan teknologi. Temuan ini mendukung pandangan bahwa media sosial, jika digunakan secara berlebihan, tidak lagi menjadi solusi untuk tekanan psikologis, tetapi malah menjadi sumber tekanan itu sendiri. Menariknya, kecemasan yang muncul tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek eksistensial seperti perasaan hampa dan kekhawatiran akan tertinggal.

Pengalaman kecemasan digital ternyata memiliki beberapa efek positif. Dari hasil yang didapat, terlihat bahwa kecemasan berfungsi sebagai pendorong bagi usia dewasa awal untuk merenungkan kembali makna hidup mereka. Ketika merasa tidak nyaman karena kecemasan yang terus berulang akibat interaksi dengan media sosial, individu tersebut menyadari adanya sesuatu yang lebih penting yang sering terabaikan. Agama tidak lagi dianggap sebagai kewajiban atau warisan, melainkan sebagai kebutuhan eksistensial yang disadari. Banyak responden menyebutkan bahwa agama memberikan rasa aman dan arah di tengah ketidakpastian informasi serta tekanan sosial dari dunia maya. Bahkan, beberapa dari mereka merasakan bahwa kecemasan yang dialami menjadi pemicu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Hal ini memperlihatkan bahwa kecemasan digital tidak selalu berujung pada masalah psikologis, tetapi dapat menjadi titik balik untuk transformasi spiritual yang mengubah pandangan individu mengenai Tuhan, dari sekadar keyakinan abstrak menjadi sumber makna yang konkret dan personal.

Dalam keseharian, manifestasi nyata dari religiusitas sebagai respons terhadap kecemasan digital terlihat dalam aktivitas spiritual yang dilakukan dengan kesadaran. Para responden melaporkan bahwa kegiatan seperti membaca doa, meningkatkan dzikir dan istigfar, serta mendengarkan murattal atau konten religi dapat memberikan ketenangan yang nyata. Ini berbeda dari pandangan umum yang menganggap ibadah hanya sebagai ritual semata. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks kecemasan digital, praktik keagamaan memiliki dua fungsi sebagai aktivitas spiritual dan juga sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatur emosi. Ketika individu merasa pusing, gelisah, atau kehilangan fokus setelah berlama-lama di media sosial, aktivitas-aktivitas tersebut berfungsi sebagai tombol jeda yang membantu mengembalikan kesadaran diri. Responden menyatakan bahwa saat menjalankan ibadah dengan kesungguhan, mereka merasa lebih mampu mengendalikan dorongan untuk menggulir layar, lebih peka terhadap waktu, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan psikologis. Ini menunjukkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai cara positif untuk menghadapi kesulitan, bukan sebagai bentuk pelarian atau penyangkalan, tetapi sebagai upaya mencari makna dan ketenangan dalam hubungan dengan Tuhan.

Akhirnya, sebuah kesimpulan yang juga penting adalah bahwa para partisipan memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai batasan dari pendekatan spiritual dalam menangani kecemasan yang terkait dengan dunia digital. Mereka menyadari bahwa meskipun aspek religius dapat memberikan dukungan yang signifikan, terutama dalam mengurangi gejala yang ringan hingga sedang, ketika kecemasan sudah mencapai tingkat yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dengan serius, bantuan dari profesional kesehatan mental menjadi sangat diperlukan.

Penemuan ini signifikan karena menanggalkan pandangan stereotip yang sering kali muncul bahwa orang-orang religius cenderung mengabaikan pendekatan psikologis yang bersifat sekuler. Justru sebaliknya, para responden menunjukkan sikap yang integratif, di mana religiusitas dan bantuan psikologis profesional dianggap sebagai dua elemen yang saling mendukung, bukan saling menentang. Oleh karena itu, untuk menghadapi kecemasan digital pada kelompok dewasa muda, pendekatan yang paling tepat adalah yang bersifat holistik yang menggabungkan penguatan nilai-nilai religius sebagai dasar spiritual sekaligus menyediakan akses ke layanan kesehatan mental profesional ketika

diperlukan. Kecemasan digital sebaiknya tidak dipandang sebagai masalah tunggal yang bisa diselesaikan dengan satu jenis intervensi, melainkan sebagai fenomena yang kompleks yang memerlukan respons yang juga beragam.

DAFTAR REFERENSI

- Amir, P. (n.d.). Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis. *2020*, 34–44.
- darmayanti dkk. (2023). *FOMO Kecemasan Digital dikalangan Pengguna TikTok*. 6, 198–215.
- Fitrianti dkk. (2025). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. 11, 155–168. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18763>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). *Perkembangan masa dewasa awal*. 7, 8816–8827.
- Gea, W. P., Paskah, M., & Hulu, S. (2024). *Mengatasi Kecemasan dalam Perspektif Jean Paul Sartre*. 2(4), 1–12.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). *Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 04(02), 393–400.
- Hanif, S. I., & Widiyanti, A. R. (2024). *Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z*. 8(2), 139–146.
- Linarti & Nirmala. (2025). Uses and Gratifications dalam Media Sosial Algoritmik : Tantangan dan Kesenjangan antara Gratifications Sought dan Gratifications Obtained. *2025*, 15(2).
- Murniasih. (2023). *Jurnal Diversita*. 9(1), 93–103. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8899>
- Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam*. 2(1), 1–22.
- Ramadika, E., Ramadhani, S., Ramadhana, R., Hariry, S., Sulthan, U. I. N., & Saifuddin, T. (2025). *Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis*. 02(02), 224–232.