
**PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP *ANXIETY DISORDER*:
TINJAUAN PSIKOLOGI ISLAM *THE INFLUENCE OF SOCIAL
MEDIA ON ANXIETY DISORDERS: AN ISLAMIC PSYCHOLOGY
PERSPECTIVE***

Yolanda Aiswara Naswa Morena¹, Khodijah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

yolandaaiswara2005@gmail.com¹, uchykhadjah7@gmail.com²

ABSTRACT; *This study examines the impact of social media usage, particularly Instagram and TikTok, on the rise of anxiety disorders from both psychological and Islamic perspectives. The research employs a qualitative approach through literature analysis and case studies of active social media users. Findings indicate that these platforms trigger anxiety through mechanisms of social comparison, FOMO (fear of missing out), and body image distortion. From an Islamic perspective, this issue stems from spiritual imbalance manifested in weak implementation of qana'ah (contentment), tawakkul and gratitude. The study proposes an integrative solution combining psychological approaches (such as cognitive therapy) with Islamic spiritual interventions (Sunnah-based digital detox, dhikr therapy, and tawakkul reinforcement). Research findings demonstrate the effectiveness of this dual approach model in reducing anxiety symptoms while enhancing users' spiritual balance. The study emphasizes the importance of Islamic digital literacy and the development of therapeutic protocols integrating psychological and spiritual aspects to address anxiety disorders in the digital era.*

Keywords: *Social Media, Anxiety, Islamic Psychology.*

ABSTRAK; Penelitian ini mengkaji dampak penggunaan media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, terhadap peningkatan gangguan kecemasan ditinjau dari perspektif psikologis dan Islam. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dan studi kasus terhadap pengguna aktif media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa platform tersebut memicu kecemasan melalui mekanisme perbandingan sosial, FOMO (*fear of missing out*), dan distorsi citra tubuh. Dari perspektif Islam, masalah ini bersumber pada ketidakseimbangan spiritual berupa lemahnya penerapan *qana'ah* (rasa cukup), tawakkal, dan syukur. Penelitian ini menawarkan solusi integratif yang menggabungkan pendekatan psikologis (seperti terapi kognitif) dengan intervensi spiritual Islam (digital detox, terapi dzikir, dan penguatan tawakkal). Temuan penelitian menunjukkan efektivitas model pendekatan ganda ini dalam mengurangi gejala kecemasan sekaligus meningkatkan keseimbangan spiritual pengguna. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya literasi digital islami dan pengembangan protokol terapi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual untuk menangani gangguan kecemasan di era digital.

Kata Kunci: Media Sosial, Kecemasan, Psikologi Islam.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi manusia, di mana media sosial menjadi salah satu platform dominan dalam kehidupan sehari-hari. Data terbaru menunjukkan bahwa 4,9 miliar orang di dunia aktif menggunakan media sosial, dengan rata-rata penggunaan 2 jam 31 menit per hari (DataReportal, 2024). Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan *anxiety disorder*, terutama di kalangan generasi muda. (Cahya dkk., 2023). Sementara itu, dalam tinjauan Islam, kecemasan berlebihan sering kali dikaitkan dengan ketidakseimbangan spiritual, seperti kurangnya tawakal, dzikir, dan ketergantungan berlebihan pada dunia maya.

Media sosial telah menjadi pemicu signifikan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), namun pendekatan penanganannya masih terfokus pada aspek psikologis semata tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Mahardhika dkk., 2024), telah membuktikan korelasi kuat antara penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan, tetapi belum menyentuh solusi berbasis nilai-nilai keislaman. Di sisi lain, kajian Islam tentang kesehatan mental belum banyak diaplikasikan dalam konteks dampak media sosial. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengintegrasikan tinjauan psikologis dan Islam untuk memberikan pemahaman lebih komprehensif sekaligus solusi. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan perspektif baru dalam memahami dan mengatasi kecemasan berlebihan akibat media sosial yang menggabungkan terapi modern dan nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi alternatif efektif dalam menangani *anxiety disorder* di era digital.

LANDASAN TEORI

Media Sosial

Dalam psikologi modern, media sosial dianggap sebagai salah satu faktor eksternal yang signifikan memengaruhi kesehatan mental, termasuk *anxiety disorder*. (Fitrialis dkk., 2024) menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang dapat memicu perasaan tidak cukup, kecemasan, dan tekanan psikologis. (Mahardhika dkk., 2024) Selain itu, *Fear of Missing Out* (FOMO) menyebabkan individu terus-menerus memantau aktivitas daring, meningkatkan stres dan kecemasan. Media sosial sebagai produk teknologi informasi memberikan akses luas

terhadap komunikasi dan informasi, namun juga membawa risiko psikologis seperti kecanduan dan perbandingan sosial yang tidak sehat (Mahardhika dkk., 2024). Dalam konteks psikologi Muslim kontemporer, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu interaksi sosial langsung, menimbulkan stres, dan mengurangi kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, penyebaran informasi palsu dan konflik antar individu di media sosial dapat menimbulkan kebingungan dan ketegangan psikologis yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental individu Muslim (Triandini & Kurniasari, 2021). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga terbukti berhubungan negatif dengan kesehatan mental, dimana semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin rendah kesehatan mental individu.

Kecemasan Sosial (Gangguan *Anxiety*)

Kecemasan sosial merupakan bentuk kecemasan yang muncul dalam interaksi sosial, ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Sedangkan *Anxiety disorder* merupakan kondisi kejiwaan yang ditandai dengan kecemasan berlebihan, persisten, dan sulit dikendalikan, sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini bukan sekadar kekhawatiran biasa, melainkan suatu gangguan yang dapat mengganggu fungsi harian dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Dalam perspektif psikologi modern, gangguan ini mencakup berbagai bentuk seperti *Generalized Anxiety Disorder*, fobia spesifik, gangguan panik, dan gangguan kecemasan sosial, yang muncul akibat interaksi faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (Azka dkk., 2018) menjelaskan bahwa *anxiety disorder* sering dipicu oleh pola pikir distorsif dan keyakinan irasional yang memperkuat persepsi ancaman.

Aspek Psikologi Islam

Psikologi Islam menawarkan pendekatan holistik dengan menggabungkan aspek *nafs*, *aql*, dan *ruh*. Konsep *tazkiyatun nafs* menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Praktik seperti introspeksi diri dan sabar dapat mengurangi dampak negatif media sosial. Selain itu, Islam mendorong penggunaan media sosial secara bijak untuk tujuan positif, seperti silaturahmi dan dakwah, sehingga mengurangi risiko *anxiety disorder*. Dengan demikian, Psikologi Islam berperan sebagai faktor pelindung yang memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tekanan media

sosial (Hermawan, 2020). Dari sudut pandang Islam, *anxiety disorder* tidak hanya dipahami sebagai gangguan psikologis semata, tetapi juga mencerminkan lemahnya *tawakkal* dan ketidakkonsistenan dalam praktik *syukur*. Rasulullah SAW mengajarkan doa-doa khusus untuk mengatasi kegelisahan, menekankan pentingnya kombinasi antara ikhtiar duniawi dan usaha spiritual. Pendekatan Psikologi Islam menawarkan solusi holistik melalui konsep *tazkiyatun nafs* yang menggabungkan terapi kognitif dengan latihan ruhani seperti introspeksi, serta pembatasan penggunaan media sosial yang berlebihan (Fatmah dkk., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian untuk mengangkat secara ideografis berbagai fenomena dan realitas sosial. Pembangunan dan pengembangan teori sosial khususnya sosiologi dapat dibentuk dari empiri melalui berbagai fenomena atau kasus yang diteliti. Dengan demikian teori yang dihasilkan mendapatkan pijakan yang kuat pada realitas, bersifat kontekstual dan historis (Rukin, 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap *anxiety disorder* dari perspektif psikologis dan Islam. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam melalui eksplorasi teoretis dan integrasi konsep multidisiplin (Anggito & Setiawan, 2018). Data dikumpulkan dari sumber primer, serta sumber sekunder (jurnal psikologi, laporan penelitian, dan buku teks terkait media sosial dan kecemasan) untuk dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dan sintesis dilakukan untuk menyajikan temuan yang utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan pada pengguna media sosial muncul akibat obsesi dan penggunaan yang berlebihan terhadap platform tersebut. Media sosial, meskipun dirancang sebagai sarana berbagi pengalaman, justru sering kali menjadi pemicu ketidakpuasan terhadap realita kehidupan penggunanya. Paparan konten yang terus-menerus, terutama yang menampilkan pencapaian atau standar hidup orang lain, dapat menciptakan perasaan tidak cukup atau tidak mampu, sehingga memicu kecemasan. Pengguna yang terlalu sering terpapar konten tersebut cenderung mengalami tekanan emosional, seperti perasaan gelisah, mudah tersinggung, dan bahkan kesulitan tidur, terutama ketika mereka

tidak dapat mengakses media sosial. Berbagai platform media sosial memberikan dampak yang berbeda terhadap kecemasan. Misalnya, Instagram dan TikTok berkontribusi besar terhadap meningkatnya kecemasan pengguna, terutama di kalangan remaja. Instagram dengan konten visual yang terkurasi sempurna memicu perbandingan sosial berlebihan, sementara TikTok dengan algoritmanya yang aktif menyebabkan overstimulasi dan FOMO (Mukhlisin dkk., 2023). Kedua platform ini memperparah masalah citra tubuh dan harga diri melalui tren *beauty standards* yang tidak realistis. Konten yang menampilkan standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis membuat pengguna, terutama remaja, terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain. Dalam perspektif Islam, fenomena ini bertentangan dengan konsep *syukur* dan *qana'ah* (merasa cukup), di mana seharusnya kita fokus pada nikmat Allah daripada standar dunia maya.

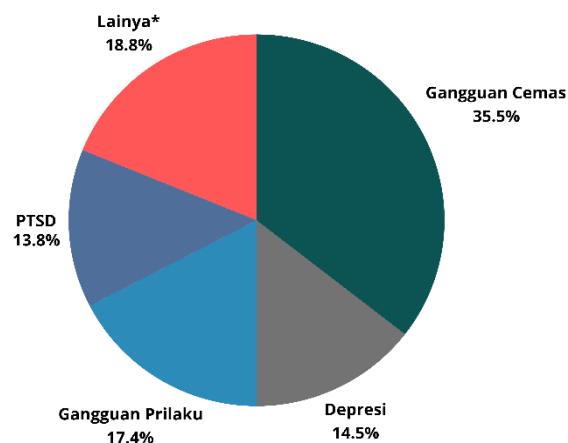


Diagram 1: Persebaran Gangguan Jiwa di Indonesia

Penggunaan media sosial yang berlebihan telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, terutama dalam memicu gangguan kecemasan di kalangan pengguna. Dalam pandangan Islam, kecemasan yang timbul dari interaksi digital ini tidak hanya dipandang sebagai masalah psikologis semata, tetapi juga mencerminkan ketidakseimbangan spiritual (Aribowo & Bagaskara, 2025). Al-Qur'an dan Sunnah sebenarnya telah memberikan rambu-rambu yang relevan untuk mengatasi masalah ini, meski dalam konteks yang berbeda dengan era digital modern. Salah satu penyebab utama kecemasan dalam penggunaan media sosial adalah kecenderungan untuk terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Fenomena ini dalam Islam sebenarnya

telah diantisipasi melalui konsep rasa cukup dan larangan iri hati. Rasulullah SAW bersabda,

"Lihatlah orang yang berada di bawahmu (dalam hal materi), dan jangan melihat orang yang berada di atasmu, karena yang demikian itu lebih pantas agar kamu tidak meremehkan nikmat Allah yang telah diberikan kepadamu" (HR. Muslim).

Prinsip ini seharusnya menjadi tameng mental bagi muslim di era digital agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat. Tidak hanya pengguna aktif yang memposting konten, pengguna pasif yang hanya melihat unggahan orang lain juga rentan mengalami tekanan emosional (Diana, 2015). Kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan yang ditampilkan di media sosial dapat menimbulkan perasaan tidak cukup atau bahkan kegagalan, meskipun realitanya berbeda. Dampak buruk media sosial terhadap kesehatan mental juga terlihat dari kebiasaan menggunjing dan penyebaran konten negatif yang semakin mudah dilakukan (Nugraha, 2020). Allah SWT memperingatkan dalam Surah Al-Hujurat ayat 12;

"Dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik."

Aktivitas negatif di media sosial seperti ini tidak hanya merusak hubungan sosial tetapi juga meningkatkan kecemasan dan rasa bersalah pada pelakunya. solusi mengatasi kecemasan akibat penggunaan Instagram dan TikTok harus bersifat holistik, menggabungkan pendekatan psikologis dan spiritual (Mujib, 2017). Pertama, penting untuk menerapkan muhasabah digital dengan mengevaluasi niat dan waktu yang dihabiskan di media sosial, sebagaimana sabda Rasulullah SAW tentang pentingnya menghitung diri sebelum dihisab. Kedua, konsep *qana'ah* (merasa cukup) perlu ditanamkan untuk melawan efek negatif perbandingan sosial, dengan selalu mengingat bahwa setiap manusia memiliki keunikan dan rezekinya masing-masing dari Allah. Ketiga, menjalankan digital detox berbasis sunnah seperti puasa Senin-Kamis atau membatasi waktu screen time, dengan mengalihkan waktu dengan aktivitas spiritual seperti tilawah dan dzikir. Keempat, menerapkan prinsip *hifzh al-nafs* dengan selektif mengikuti konten yang bermanfaat dan menghindari akun-akun yang memicu kecemasan

(Narulita, 2015). Juga membangun kesadaran bahwa media sosial hanyalah dunia maya yang tidak semuanya nyata, bukan tujuan hidup. Dengan pembahasan yang telah dipaparkan dan senantiasa mengutamakan hubungan vertikal dengan Allah (*hablum minallah*) sebelum hubungan horizontal (*hablum minannas*) diharapkan dapat menjadi acuan untuk menghindari kecemasan yang berlebihan akibat media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram dan TikTok, secara berlebihan telah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan gangguan kecemasan di kalangan pengguna, terutama remaja, melalui mekanisme perbandingan sosial, FOMO (*fear of missing out*), dan distorsi citra tubuh. Dalam perspektif Islam, masalah ini bersumber dari ketidakseimbangan spiritual berupa lemahnya penerapan nilai-nilai qana'ah, tawakkal, dan syukur, serta kurangnya filter dalam mengonsumsi konten digital. Solusi efektif memerlukan pendekatan integratif yang menggabungkan terapi psikologis modern dengan nilai-nilai Islam, seperti digital detox berbasis sunnah, terapi dzikir, dan penguatan konsep tawakkal, yang secara bersama-sama dapat menciptakan keseimbangan dalam penggunaan media sosial sekaligus menjaga kesehatan mental-spiritual pengguna muslim di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial" Brain Rot" Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47.

- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD Terkait Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31–40.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEL)*, 3(2), 30–34.
- Hermawan, A. (2020). *Psikologi Islam*. IAIN Salatiga. <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/8886/>
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24.
- Mujib, A. (2017). *Teori kepribadian perspektif psikologi Islam*. Rajawali Pers.
- Mukhlisin, R., Kusri, K., & Wulandari, A. (2023). Visualisasi Penggunaan Media Sosial Berlebihan Terhadap Kesehatan Mental Melalui Fotografi Ekspresi. *specta*, 7(1), 59–74.
- Narulita, S. (2015). Psikologi Islam Kontemporer. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 11(1). <https://core.ac.uk/download/pdf/296306511.pdf>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Rukin, S. P. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 614–619.