Kalamizu : Jurnal Sains, Sosial, dan Studi Agama
Volume 2 Number 10, Oktober (2026), 19-26

Mengatasi Kecemasan Akibat Fenomena *Doomscrolling* "Ketahanan Spiritual Masyarakat Digital Melalui Konsep *Ṣabr* Dan *Tawakkul*"

Amaliah Mutrofin[1], Mia Nurkamila[2], Muchamad Toif Chasani[3]

[1,2,3]Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Email Correspondence :amaliahmutrofin1610@gmail.com

Kata Kunci :

Doomscrolling, Ketahanan Spiritual, *Ṣabr*, *Tawakkul*, Kesehatan Mental

Abstrak

Fenomena *doomscrolling* atau perilaku impulsif menggulir layar gawai untuk mengonsumsi berita negatif secara berulang telah memicu krisis kesejahteraan mental dan lonjakan kecemasan (*anxiety*) pada masyarakat digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengonstruksi model ketahanan spiritual (*spiritual resilience*) melalui integrasi konsep *ṣabr* dan *tawakkul* guna mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan analisis isi (*content analysis*) dan tafsir tematik (*mawdhu'i*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an serta literatur psikologi siber. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa *ṣabr* berperan aktif sebagai instrumen regulasi diri (*self-control* dan *mujāhadah al-nafs*) untuk menahan impuls konsumsi informasi toksik, sedangkan *tawakkul* berfungsi sebagai perisai emosional dan penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) untuk melepaskan beban kekhawatiran di luar kendali manusia kepada ketetapan Allah Swt. Sinergi keduanya melahirkan *Islamic mindfulness* yang efektif menjaga kesehatan mental masyarakat modern.

Keywords :

Doomscrolling, Spiritual Resilience, Ṣabr, Tawakkul, Mental Health.

Abstrac

The phenomenon of doomscrolling, or the impulsive behavior of repeatedly scrolling through gadget screens to consume negative news, has triggered a mental well-being crisis and a surge of anxiety in digital society. This study aims to construct a spiritual resilience model through the integration of the concepts of ṣabr and tawakkul to overcome such anxiety. This research employs a qualitative method based on library research using content

analysis and a thematic tafsir (mawdhu'i) approach toward Qur'anic verses and cyber-psychology literature. The results conclude that ṣabr actively functions as an instrument of self-control (mujāhadah al-nafs) to restrain the impulse of consuming toxic information, while tawakkul serves as an emotional shield and cognitive reappraisal mechanism to surrender burdens beyond human control to the decree of Allah Swt. The synergy of both fosters Islamic mindfulness that effectively preserves the mental health of modern society.

© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan penetrasi media sosial telah mengubah lanskap komunikasi dan pola konsumsi informasi masyarakat secara fundamental. Di era digital saat ini, aksesibilitas tanpa batas terhadap berita global tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga memicu kerentanan psikologis yang serius. Salah satu fenomena siber yang saat ini menjadi ancaman nyata bagi kesejahteraan mental (*mental well-being*) masyarakat modern adalah *doomscrolling*. Secara terminologis, *doomscrolling* merujuk pada perilaku impulsif dan repetitif individu yang terus-menerus menggulir layar gawai untuk mencari dan mengonsumsi rentetan informasi negatif, ancaman, maupun tragedi di ruang maya. Algoritma media sosial masa kini secara spesifik dirancang untuk mengeksploitasi bias negativitas (*negativity bias*) pada otak manusia, sehingga masyarakat seolah terperangkap dalam siklus ketakutan virtual yang berkelanjutan tanpa mampu melepaskan diri dari layar gawai (Satici et al., 2022).

Dampak destruktif dari fenomena *doomscrolling* telah melampaui batasan hilangnya produktivitas atau sekadar pemborosan waktu luang. Paparan konstan terhadap informasi bermuatan ancaman mulai dari krisis ekonomi, konflik geopolitik, hingga bencana alam diketahui memicu hiperaktivasi pada amigdala dan disregulasi emosi. Secara psikologis, kebiasaan ini bermuara pada peningkatan eskalasi stres, kelelahan batin (*burnout*), gangguan tidur, dan kecemasan (*anxiety*) yang akut pada generasi muda maupun orang dewasa (Ardelia, 2026). Ketika masyarakat digital secara terus-menerus membiarkan ruang kesadaran mereka dijajah oleh algoritma ketakutan, mereka secara tidak sadar sedang mengalami krisis eksistensial, keputusasaan, dan penurunan kualitas kesehatan mental secara drastis (Syakira et al., 2025).

Berbagai literatur dan riset terdahulu telah berupaya merespons dan mengurai persoalan *doomscrolling* ini. Mayoritas kajian sebelumnya cenderung mendekati fenomena ini murni dari kacamata psikologi klinis dan literasi digital (Fidella et al., 2025). Solusi preventif yang ditawarkan umumnya masih bersifat teknis, seperti pembatasan waktu layar (*screen time management*), kampanye detoks digital, hingga

terapi perilaku kognitif. Di sisi lain, wacana keislaman terkait kesehatan mental di era digital memang telah berkembang, namun sebagian besar masih bersifat makro dan belum secara spesifik menyentuh anatomi perilaku *doomscrolling* sebagai sebuah kebiasaan (*habit*) yang merusak. Oleh karena itu, terdapat ruang kosong (*research gap*) dan perbedaan mendasar dengan penelitian sebelumnya mengenai bagaimana kerangka etika dan spiritualitas Islam dapat diformulasikan sebagai mekanisme pertahanan jiwa yang solid dan aplikatif bagi masyarakat dalam menghadapi banjir informasi negatif.

Untuk mengisi kekosongan tersebut, penelitian ini menawarkan rekonstruksi ketahanan spiritual (*spiritual resilience*) melalui integrasi konsep *ṣabr* dan *tawakkul* sebagai solusi fundamental dalam merespons kecemasan akibat *doomscrolling*. Dalam perspektif tafsir dan akhlak tasawuf, *ṣabr* tidak sekadar dimaknai sebagai kepasrahan yang pasif atas penderitaan, melainkan sebuah bentuk kekuatan regulasi diri (*self-control* dan *mujāhadah al-nafs*) yang aktif menahan impuls biologis untuk terus-menerus menggulir informasi toksik di media sosial. Ketahanan ini merupakan wujud penjagaan amanah terhadap kesehatan akal dan jiwa. Sementara itu, *tawakkul* memegang peranan krusial sebagai perisai emosional; ia bekerja dengan melepaskan beban pikiran manusia dari hal-hal yang berada di luar radius kendalinya—seperti memburuknya krisis global atau tragedi kemanusiaan yang beredar di linimasa—untuk kemudian menyandarkan hasil akhirnya pada ketetapan Allah Swt.

Berdasarkan latar belakang konseptual tersebut, rumusan masalah yang akan dikaji dalam artikel ini adalah bagaimana anatomi dampak psikologis *doomscrolling* pada masyarakat modern serta bagaimana internalisasi konsep *ṣabr* dan *tawakkul* dalam Al-Qur'an dapat dikonstruksikan sebagai model *spiritual resilience* untuk mengatasi kecemasan tersebut. Hipotesis dan argumen dasar yang dibangun dalam penelitian ini menyatakan bahwa integrasi *ṣabr* sebagai pengendali perilaku (*behavioral control*) dan *tawakkul* sebagai penenang kognitif (*cognitive reappraisal*) mampu membentuk perisai ketahanan spiritual yang jauh lebih efektif dan berkesinambungan dibandingkan sekadar pembatasan teknis penggunaan gawai. Kajian ini diharapkan memberikan sumbangsih pemikiran bagi keilmuan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sekaligus menjadi panduan pembangunan karakter (*Islamic character building*) agar masyarakat digital tetap tangguh, berkesadaran penuh (*mindful*), dan terbebas dari kecemasan berlebihan di era disrupsi informasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang didesain menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Menurut Zed (2014), penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian tanpa memerlukan riset lapangan. Pendekatan ini sangat relevan digunakan untuk membedah teks keagamaan secara mendalam sekaligus mengkorelasikannya dengan literatur psikologi kontemporer.

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua. Data primer bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *ṣabr* dan *tawakkul*, beserta penafsirannya dari kitab-kitab tafsir *mu'tabarah* (otoritatif), baik klasik maupun kontemporer seperti *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab yang memiliki corak tafsir *adabī ijtimā'ī* (sosial kemasyarakatan). Sementara itu, data sekunder diperoleh dari artikel jurnal akademik, buku teks, dan hasil riset mutakhir, khususnya yang membahas fenomena psikologi siber, ancaman *doomscrolling*, dan diskursus kesehatan mental di era digital (Creswell, 2014).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, dengan menelusuri literatur yang relevan dari basis data akademik (seperti Google Scholar, Sinta, dan DOAJ) serta penelusuran pustaka kitab tafsir. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) yang dipadukan dengan kerangka metodologi tafsir tematik (*mawdhu'i*) gagasan Al-Farmawi (1977). Proses analisis difokuskan pada interpretasi teks-teks keislaman terkait *ṣabr* dan *tawakkul*, untuk kemudian dikontekstualisasikan dengan realitas krisis psikologis masyarakat digital, guna merumuskan sebuah model ketahanan spiritual (*spiritual resilience*) yang aplikatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anatomi Doomscrolling dan Ancaman Kecemasan pada Masyarakat Modern

Fenomena *doomscrolling* tidak lahir dari ruang hampa, melainkan merupakan produk dari interaksi kompleks antara kerentanan psikologis manusia dan desain manipulatif algoritma media sosial. Secara psikologis, manusia memiliki kecenderungan bawaan yang disebut sebagai bias negativitas (*negativity bias*). Bias ini membuat otak manusia lebih cepat merespons, memproses, dan mengingat informasi yang bersifat ancaman atau berita buruk dibandingkan berita positif, sebagai bentuk mekanisme pertahanan hidup atau *survival instinct* (Sharma et al., 2022). Di era digital, insting purba ini dieksploitasi habis-habisan oleh algoritma *platform* media sosial seperti X (Twitter), TikTok, dan Instagram. Algoritma tersebut dirancang untuk memaksimalkan retensi perhatian pengguna (*attention economy*) dengan cara terus-menerus menyuapkan konten negatif yang memicu reaksi emosional yang intens (Danforth & Adams, 2022).

Ketika masyarakat digital secara terus-menerus melakukan *doomscrolling*, terjadi proses kognitif yang disebut sebagai *information overload* (beban informasi berlebih) yang bermuatan toksik. Paparan berulang terhadap berita krisis, tragedi kemanusiaan, maupun ancaman ekonomi menyebabkan amigdala pusat pemrosesan rasa takut di otak berada dalam kondisi siaga terus-menerus. Kondisi hiperaktivasi ini menghalangi kerja korteks prefrontal yang berfungsi untuk berpikir logis dan meregulasi emosi. Akibatnya, masyarakat yang terjebak dalam siklus *doomscrolling* akan mengalami distorsi kognitif; mereka mulai melihat dunia sebagai tempat yang jauh lebih berbahaya dan suram daripada realitas sesungguhnya (Satici et al., 2022).

Pada titik krisis, *doomscrolling* bertransformasi dari sekadar kebiasaan buruk membaca berita menjadi agen perusak kesejahteraan mental (*mental well-being*). Individu yang kehilangan kendali atas konsumsi informasinya rentan mengalami sindrom kelelahan batin (*burnout*), perasaan tidak berdaya (*learned helplessness*), dan lonjakan kecemasan (*anxiety*) yang melumpuhkan produktivitas harian. Dalam konteks krisis makna masyarakat modern, keterjajahan kesadaran oleh algoritma ketakutan ini menuntut adanya intervensi spiritual yang kuat untuk mengembalikan otonomi diri dan ketenangan batin.

Konsep Ṣabr sebagai Instrumen Regulasi Diri (Self-Control)

Dalam menghadapi krisis psikologis cukup tanpa adanya fondasi internal yang kuat. Di sinilah Al-Qur'an menawarkan konsep *ṣabr* (sabar) sebagai instrumen psikologis yang aplikatif. Secara bahasa, *ṣabr* (*al-habs wa al-kuf*) memiliki arti menahan dan mengekang (Shihab, 2002). Sayangnya, dalam pemahaman awam, sabar kerap direduksi maknanya menjadi sekadar sikap pasif, *nrimo* (menerima nasib), atau ketidakberdayaan. Padahal, dalam kajian tafsir dan psikologi Islam, *ṣabr* justru merupakan bentuk pertahanan paling aktif yang menuntut energi kognitif dan emosional tingkat tinggi.

M. Quraish Shihab (2002) dalam *Tafsir Al-Misbah* ketika menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 153, menegaskan bahwa sabar adalah kemampuan menahan diri (dorongan hawa nafsu) menuju arah yang dapat diterima oleh akal dan agama. Dalam terminologi psikologi modern, definisi ini sangat sejalan dengan konsep regulasi diri (*self-control*). *Self-control* adalah kemampuan individu untuk menentukan dan mengelola perilakunya agar tidak tunduk pada impuls sesaat (Muhyi, 2023). Ketika seseorang merasakan dorongan yang kuat (impuls) untuk membuka gawai dan terus menelusuri berita negatif, *ṣabr* bekerja sebagai fungsi "rem" pada otak. Ia menuntut individu untuk melakukan *mujāhadah al-nafs* (perang melawan hawa nafsu), yaitu secara sadar menahan rasa penasaran yang toksik demi menjaga kesehatan mentalnya.

Lebih jauh lagi, implementasi *ṣabr* dalam menghadapi *doomscrolling* adalah bentuk ketaatan terhadap prinsip penjagaan akal dan jiwa (*ḥifẓ al-'aql* dan *ḥifẓ al-nafs*). Seseorang yang memiliki *ṣabr* yang baik tidak akan membiarkan ruang pikirannya dikendalikan oleh algoritma media sosial. Sabar melatih ketabahan kognitif agar individu mampu menunda kepuasan sesaat (*delaying gratification*) dari interaksi digital, lalu mengalihkan fokusnya pada aktivitas di dunia nyata yang lebih produktif (JRPP, 2026). Dengan demikian, *ṣabr* bukan berarti lari dari kenyataan dunia digital, melainkan menata cara kita berinteraksi di dalamnya dengan penuh kesadaran dan batas (*boundaries*).

Konsep Tawakkul sebagai Perisai Kecemasan Batin

Jika *ṣabr* berfungsi sebagai instrumen pencegahan dan regulasi perilaku (*behavioral control*), maka *tawakkul* mengambil peran krusial pada level pemulihan kognitif dan emosional. Salah satu dampak paling merusak dari *doomscrolling* adalah pemaksaan kognitif terhadap individu untuk menyerap beban masalah global seperti

ancaman resesi ekonomi, tragedi kemanusiaan, atau perang yang sebenarnya berada jauh di luar kendali mereka (*locus of control*). Dalam ilmu psikologi, kecemasan (*anxiety*) akut sering kali lahir dari ilusi bahwa manusia harus mampu mengontrol atau mengkhawatirkan segala sesuatu di sekitarnya. Di sinilah doktrin *tawakkul* hadir sebagai mekanisme pertahanan jiwa (*coping mechanism*) yang sangat efektif untuk melepaskan beban psikologis tersebut.

Secara terminologis, *tawakkul* bermakna menyandarkan hati kepada Allah Swt. dalam menghadapi segala urusan, setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Allah Swt. menjanjikan jaminan ketenangan bagi mereka yang bertawakal, sebagaimana termaktub dalam QS. At-Thalaq ayat 3, *"Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya."* Menurut perspektif psikologi Islam, *tawakkul* bekerja sebagai strategi penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*). Ketika seseorang bertawakal, ia secara sadar mengalihkan beban kekhawatiran dari keterbatasan egonya yang rapuh, menuju kepada Dzat Yang Maha Kuasa dan Maha Mengatur (Saleh et al., 2024). Kesadaran teologis ini mematikan hiperaktivasi amigdala pada otak, sehingga menurunkan kadar hormon stres dan memunculkan perasaan damai (*sakinah*).

Penting untuk ditegaskan bahwa *tawakkul* dalam menghadapi disrupsi informasi digital bukanlah bentuk fatalisme (sikap pasrah tanpa usaha). *Tawakkul* yang sahih harus selalu didahului oleh *ikhtiar* (Fadilah & Rozi, 2025). Dalam konteks fenomena *doomscrolling*, ikhtiar tersebut diwujudkan melalui praktik *ṣabr* yakni secara sadar membatasi waktu layar (*screen time*) dan memfilter bacaan. Setelah gawai dimatikan, barulah *tawakkul* mengambil alih individu tersebut melepaskan segala ketakutan akan masa depan dunia dan menyerahkan sepenuhnya skenario kehidupan kepada ketetapan Allah Swt. Sinergi ini mengonstruksi sebuah perisai mental yang membuat masyarakat digital tidak mudah diintimidasi oleh narasi ketakutan yang direkayasa oleh algoritma media (Al-Rasyid, 2024).

Membangun Spiritual Resilience Melalui Integrasi Ṣabr dan Tawakkul

Ketangguhan spiritual (*spiritual resilience*) bukanlah sifat bawaan yang muncul dengan sendirinya, melainkan sebuah karakter yang harus secara sadar dibangun dan dilatih (*Islamic character building*). Dalam menghadapi gempuran disrupsi informasi dan fenomena *doomscrolling*, *ṣabr* dan *tawakkul* tidak dapat dipisahkan; keduanya beroperasi sebagai dua sisi mata uang yang saling menyempurnakan. *Ṣabr* bekerja pada ranah ikhtiar fisik dan mental untuk membatasi *input* atau konsumsi informasi yang merusak. Sementara itu, *tawakkul* beroperasi pada ranah manajemen *output* emosional, dengan menyerahkan segala urusan dunia yang di luar kendali manusia kepada Allah Swt.

Integrasi antara sabar dan tawakal ini melahirkan sebuah kesadaran penuh bernuansa tauhid (*Islamic mindfulness*). Masyarakat digital yang menginternalisasi kedua karakter ini tidak akan lari dari realitas teknologi, namun mereka memiliki kedaulatan penuh atas diri mereka (Nashori et al., 2026). Mereka tetap terinformasi,

namun tidak terintimidasi. Bangunan *spiritual resilience* inilah yang pada akhirnya menjadi fondasi terkuat bagi manusia modern untuk terhindar dari krisis makna dan gangguan kecemasan di tengah era yang serba tidak pasti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, penelitian ini menyimpulkan dan membuktikan hipotesis bahwa ketahanan spiritual (*spiritual resilience*) yang dibangun melalui integrasi konsep *ṣabr* dan *tawakkul* merupakan solusi teologis-psikologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan akibat fenomena *doomscrolling*. Pendekatan psikologi sekuler yang hanya menitikberatkan pada pembatasan waktu layar terbukti belum menyentuh akar kerapuhan eksistensial manusia modern. Melalui rekonstruksi tafsir tematik, artikel ini mengajukan klaim baru bahwa *ṣabr* bekerja pada ranah preventif-perilaku sebagai instrumen regulasi diri (*self-control* dan *mujāhadah al-nafs*) untuk menghentikan impuls konsumsi informasi toksik, sedangkan *tawakkul* bekerja pada ranah kuratif-emosional sebagai mekanisme pelepasan beban kognitif (*cognitive reappraisal*) atas krisis global yang berada di luar kendali manusia. Konvergensi kedua nilai Al-Qur'an ini melahirkan karakter *Islamic mindfulness* yang membebaskan masyarakat digital dari penjajahan algoritma ketakutan, sekaligus meneguhkan integritas mental dan spiritual di era disrupsi informasi.

REFERENSI

Al-Farmawi, Abd al-Hayy. *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Mawdhu'i*, Kairo: Maktabah Al-Jumhuriyah, 1977.

Al-Rasyid, H. "Relevansi Sikap Tawakal dalam Mengurangi Overthinking di Era Digital", *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, Vol. 9, No. 1, 2024.

Ardelia, V. "Pengaruh Doomscrolling terhadap Kecemasan pada Emerging Adult", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 13, No. 1, 2026.

Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, California: SAGE Publications, 2014.

Danforth, C. M., & Adams, Z. W. "Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association Between Daily Social Media Consumption and Mental Health", *Affective Science*, Vol. 3, 2022.

Fadilah, N., & Rozi, F. "Tawakkul as a Coping Mechanism for Anxiety and Stress: An Islamic Psychology Perspective", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 13, No. 1, 2025.

Fidella, V., dkk. "Doomscrolling on Gen-Z Social Media Users Twitter and Instagram", *Motiva: Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, 2025.

JRPP, Tim Peneliti. "Analisis Makna Sabar dan Tawakal dalam Regulasi Emosi", *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, Vol. 9, No. 1, 2026.

Muhyi, A. "Konsep Self Control dalam Perspektif Al-Qur'an", *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, Vol. 7, No. 1, 2023.

Nashori, F., dkk. "Membangun Spiritual Resilience melalui Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an pada Generasi Z", *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, Vol. 8, No. 1, 2026.

Saleh, M., dkk. "Konsep Tawakal dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Manusia Modern", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 11, No. 2, 2024.

Satici, S. A., dkk. "Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing", *Applied Research in Quality of Life*, Vol. 18, 2022.

Sharma, B., dkk. "Doomscrolling: The Psychology of Engaging with Negative News Online", *Health Communication*, Vol. 37, No. 10, 2022.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid I, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Syakira, N. R., dkk. "Analisis Doomscrolling pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Intensitas Penggunaan Media Sosial", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 13, No. 1, 2025.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.