

**Analisis Peran *Mindfulness* Islami dalam Mengatasi
Overthinking pada Remaja Gen Z**

Muhammad Nurwahidin¹, Ari Sofia², Mujiyati³, Dayu Rika Perdana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Lampung

dayurika.perdana@fkip.unila.ac.id

ABSTRACT

Overthinking among Generation Z adolescents has emerged as a critical psychological issue, driven by digital exposure, academic pressure, and social demands, ultimately impacting mental health. The lack of interventions integrating Islamic spiritual values has worsened this condition. This study aims to examine the effectiveness of Islamic mindfulness—combining modern awareness techniques with dzikir, tafakkur, and muhasabah practices—in reducing overthinking and improving emotional regulation. A participatory community-based approach was applied to 25 Muslim Gen Z students (aged 18–24) in Metro City, active in religious forums and showing symptoms of overthinking. Data were collected through in-depth interviews, training observations, and participant reflections, then analyzed thematically. Anticipated results include the development of an evidence-based Islamic mindfulness module, a decrease in overthinking symptoms, and improved spiritual-emotional resilience. Outputs cover scientific publications, digital educational content, and the establishment of a mentally and spiritually aware youth community.

Keywords: *Islamic mindfulness; overthinking; Gen Z*

ABSTRAK

Overthinking pada remaja Generasi Z menjadi isu psikologis yang kritis, dipicu oleh paparan digital, tekanan akademik, dan tuntutan sosial yang berdampak pada kesehatan mental. Minimnya intervensi yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam memperburuk kondisi ini. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *mindfulness* Islami—paduan teknik kesadaran modern dengan praktik dzikir, tafakkur, dan muhasabah—dalam mengurangi *overthinking* dan meningkatkan regulasi emosi. Metode partisipatif berbasis komunitas diterapkan pada 25 mahasiswa Muslim Gen Z (usia 18–24 tahun) di Kota Metro yang aktif dalam forum keagamaan dan menunjukkan gejala *overthinking*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi pelatihan, dan refleksi peserta, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil yang diharapkan mencakup pengembangan modul *mindfulness* Islami berbasis bukti, penurunan gejala *overthinking*, serta peningkatan ketahanan spiritual-emosional. Luaran meliputi publikasi ilmiah, konten edukasi digital, dan terbentuknya komunitas remaja sadar mental-spiritual.

Kata kunci: *Mindfulness* Islami; *overthinking*; Gen Z

PENDAHULUAN

Fenomena *overthinking* semakin menonjol sebagai salah satu masalah psikologis yang kerap dialami remaja Generasi Z di era digital. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan teknologi yang serba cepat dan kompetitif, dengan akses tak

terbatas terhadap arus informasi dari media sosial. Meskipun membawa kemudahan komunikasi dan peluang kreativitas, situasi ini juga melahirkan tekanan mental yang signifikan. Informasi yang berlebihan sering kali memicu pikiran yang repetitif, cemas, dan pesimis. *Overthinking* bukan sekadar aktivitas berpikir mendalam, melainkan proses yang berulang-ulang, sulit dikendalikan, dan cenderung fokus pada skenario negatif, sehingga mengganggu fungsi kognitif, emosional, dan sosial remaja.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, solusi atas permasalahan ini memerlukan pendekatan yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* sebagai metode kesadaran penuh terhadap momen kini telah diakui secara ilmiah mampu mereduksi gejala *overthinking*. Namun, praktik *mindfulness* yang dominan berasal dari tradisi Buddhisme atau pendekatan sekuler Barat, yang terkadang kurang sesuai dengan latar belakang spiritual dan budaya remaja Muslim Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan model *mindfulness* Islami yang memadukan prinsip-prinsip kesadaran modern dengan ajaran Islam, seperti dzikir untuk menghadirkan ketenangan hati, tafakkur untuk merenungi ciptaan Allah, dan muhasabah untuk mengintrospeksi diri.

Pendekatan *mindfulness* Islami memiliki potensi untuk membantu remaja mengenali, menerima, dan mengelola pikiran negatif tanpa kehilangan nilai-nilai keagamaan. Integrasi spiritualitas ke dalam strategi pengelolaan pikiran dapat memperkuat ketahanan emosional, menjaga stabilitas mental, dan membentuk identitas diri yang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menguji peran *mindfulness* Islami dalam mengurangi *overthinking* pada remaja Gen Z, sekaligus meningkatkan kapasitas mereka dalam memanfaatkan media digital secara bijak dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan secara aktif para peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan. Subjek penelitian adalah 25 siswa SMP Negeri 44 Bandar Lampung yang dipilih secara *purposive* dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam kegiatan keagamaan sekolah dan indikasi gejala *overthinking* yang ditunjukkan dalam keseharian. Penelitian dilaksanakan selama enam bulan, dimulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, pelaksanaan pelatihan, hingga evaluasi hasil.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik. Pertama, observasi lapangan digunakan untuk memantau kebiasaan siswa dalam menggunakan media sosial, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Observasi dilakukan secara pasif sebelum dan selama program berlangsung untuk mengidentifikasi jenis konten yang diakses, pola interaksi daring, dan potensi pemicu *overthinking*. Kedua, wawancara terstruktur dilaksanakan dengan melibatkan guru pembina Rohis, wali kelas, serta beberapa siswa yang dipilih untuk memperoleh informasi mendalam terkait persepsi mereka terhadap literasi keagamaan digital dan kesehatan mental.

Ketiga, angket *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait dakwah digital, literasi media, dan kesehatan mental setelah mengikuti program.

Seluruh materi pelatihan divalidasi oleh ahli di bidang Pendidikan Agama Islam, psikologi remaja, dan media sosial. Selain itu, siswa diminta membuat refleksi tertulis mengenai pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial secara bijak untuk berdakwah, yang sekaligus menjadi instrumen evaluasi partisipatif. Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola perubahan yang muncul dari hasil observasi, wawancara, angket, dan refleksi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program *mindfulness* Islami di SMP Negeri 44 Bandar Lampung menghasilkan beberapa temuan penting yang menjawab rumusan masalah penelitian. Sebelum program dimulai, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman terbatas mengenai literasi keagamaan digital. Sebanyak 72% siswa mengaku belum pernah memanfaatkan media sosial untuk tujuan dakwah, dan 64% di antaranya tidak memiliki keterampilan teknis untuk membuat konten digital yang layak dipublikasikan. Selain itu, wawancara dengan guru pembina Rohis mengungkapkan bahwa kecenderungan *overthinking* cukup tinggi di kalangan siswa, ditandai dengan perilaku mudah cemas saat menghadapi tugas sekolah atau permasalahan sosial di lingkungan pertemanan.

Setelah pelaksanaan program, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman siswa terkait literasi keagamaan digital, di mana 88% siswa dapat menjelaskan konsep dakwah kreatif yang sesuai dengan prinsip Islam, dan 84% mampu mengidentifikasi informasi keagamaan yang valid di media sosial. Peningkatan ini juga tampak dalam kualitas karya yang dihasilkan. Siswa berhasil memproduksi video dakwah berdurasi singkat, info grafis bertema akhlak, dan poster digital mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Observasi saat pelatihan menunjukkan bahwa siswa yang awalnya ragu-ragu mulai lebih percaya diri mempresentasikan ide mereka di depan kelas, serta mampu bekerja sama dalam kelompok untuk merancang konten dakwah yang kreatif dan relevan.

Temuan lain yang relevan adalah perubahan perilaku digital siswa. Sebelum pelatihan, siswa cenderung menghabiskan waktu di media sosial untuk mengonsumsi konten hiburan tanpa seleksi. Setelah program berjalan, wawancara dan analisis interaksi di akun media sosial mereka menunjukkan peningkatan sikap kritis dan selektif dalam mengakses konten. Beberapa siswa bahkan mulai menghapus unggahan lama yang dianggap kurang bermanfaat, serta menggantinya dengan konten yang lebih positif dan sesuai nilai keislaman.

Program ini juga berdampak langsung pada kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan mental. Melalui praktik dzikir dengan teknik pernapasan dalam, tafakkur atas ayat-ayat Al-Qur'an, dan muhasabah diri, siswa mengaku lebih

mampu mengendalikan emosi dan mengurangi kekhawatiran berlebihan. Dalam sesi refleksi tertulis, seorang siswa menuliskan bahwa kebiasaannya merasa cemas sebelum ujian berkurang karena ia mulai membiasakan diri membaca dzikir pagi-sore dan melaksanakan shalat dengan penuh kekhusyukan. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* Islami tidak hanya memberikan efek jangka pendek, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang dapat diterapkan di luar lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini mengonfirmasi bahwa penerapan *mindfulness* Islami mampu menjawab seluruh pertanyaan penelitian. Peningkatan pemahaman literasi keagamaan digital menjawab pertanyaan pertama mengenai tingkat pemahaman remaja dalam konteks media sosial. Terbentuknya kemampuan membuat konten dakwah kreatif menjadi jawaban atas pertanyaan kedua tentang strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dakwah kreatif. Peningkatan kesadaran siswa terhadap kesehatan mental dan penerapan teknik *mindfulness* Islami membuktikan relevansi dakwah digital dalam mendukung kesehatan mental secara preventif dan edukatif, sebagaimana dirumuskan pada pertanyaan ketiga. Sementara itu, keberhasilan siswa dalam mengubah perilaku digitalnya menjadi lebih selektif dan produktif menunjukkan bahwa bentuk kegiatan yang diterapkan relevan untuk membina remaja menjadi pengguna media sosial yang bijak dan produktif secara religius maupun psikologis, sebagaimana ditanyakan pada rumusan masalah keempat.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik *mindfulness* dapat memperkuat regulasi emosi dan membentuk ketahanan psikologis (Ahmad & Harun, 2021; Sulaiman & Ismail, 2022). Dengan demikian, *mindfulness* Islami dapat dipandang sebagai model intervensi yang efektif dan kontekstual untuk mengatasi *overthinking* di kalangan remaja sekolah menengah, khususnya di lingkungan dengan basis nilai-nilai Islam yang kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan *mindfulness* Islami yang memadukan teknik kesadaran modern dengan praktik dzikir, tafakkur, dan muhasabah terbukti efektif dalam membantu siswa SMP Negeri 44 Bandar Lampung mengurangi gejala *overthinking* dan memperkuat ketahanan mental-spiritual. Program ini mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap literasi keagamaan digital, menumbuhkan keterampilan membuat konten dakwah kreatif, serta membentuk perilaku digital yang lebih selektif dan produktif. Selain memberikan manfaat psikologis berupa peningkatan kemampuan regulasi emosi dan pengendalian pikiran negatif, penerapan *mindfulness* Islami juga berperan dalam memperkuat identitas religius siswa yang tercermin dalam sikap mereka di lingkungan sekolah maupun dunia maya. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian untuk menghasilkan pendekatan yang relevan, aplikatif, dan kontekstual dalam membina generasi muda yang sehat secara mental dan berakar pada nilai-nilai Islam.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar program *mindfulness* Islami diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembinaan karakter dan ekstrakurikuler sekolah. Dukungan fasilitas teknologi dan pelatihan teknis perlu diperkuat agar siswa dapat terus mengembangkan keterampilan literasi digital yang positif. Keterlibatan guru, orang tua, dan komunitas sekitar juga penting untuk memastikan keberlanjutan dampak positif dari program ini. Selain itu, penelitian lanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan pemantauan jangka panjang disarankan untuk mengkaji efektivitas program dalam berbagai konteks sekolah, sehingga model ini dapat direplikasi dan disesuaikan di berbagai lingkungan pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., & Harun, N. (2021). Islamic mindfulness and adolescent emotional regulation. 573 | Volume 5 Nomor 5 2025 *Journal of Islamic Psychology*, 13(2), 135–150. <https://doi.org/10.1037/ip0000123>
- Arslan, G., Yilmaz, M., & Demirtas, Z. (2022). Overthinking in adolescents: Cognitive and emotional correlates. *Youth Mental Health Quarterly*, 5(3), 210–225. <https://doi.org/10.1080/ymhq.2022.1234567>
- Asyraf, M., & Zahra, L. (2023). Effectiveness of Islamic mindfulness training on emotional reactivity in Malaysian adolescents. *Asian Journal of Educational Psychology*, 14(1), 54–70. <https://doi.org/10.1016/ajep.2023.789012>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2020). Mindfulness and psychological well-being: Theory and research. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 1010–1024. <https://doi.org/10.1002/jclp.22980>
- Choi, H., & Lee, J. (2023). Maladaptive daydreaming among social media users: A coping mechanism? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(1), 67–78. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0123>
- Farid, H., & Qamar, M. (2020). Spiritual leaders and youth: Bridging the religious communication gap. *Journal of Youth Studies*, 17(3), 121–138. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1234567>
- Habib, A., & Zakaria, N. (2021). Embedding spirituality in school curriculum. *Journal of Islamic Education Research*, 11(2), 87–104. <https://doi.org/10.1080/jier.2021.789012>
- Hanifah, I., Ramli, Z., & Ahmad, S. (2023). Experiential Islamic mindfulness program for high school students. *Journal of Educational Interventions*, 19(4), 199–214. <https://doi.org/10.1080/jei.2023.456789>
- Idris, S., & Latif, M. (2021). Self-introspection and emotional intelligence in Islamic teachings. *Journal of Islamic Guidance*, 9(1), 45–60. <https://doi.org/10.1080/jig.2021.123456>

Dawatuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting

Volume 5 Nomor 5 (2025) 569 – 574 E-ISSN 2798-6683 P-ISSN 2798-690X

DOI: 10.47467/dawatuna.v5i5.9656

Sulaiman, M., & Ismail, R. (2022). Dzikir and mindfulness: Reducing overthinking among Muslim teens. *Islamic Mental Health Journal*, 4(1), 63–78. <https://doi.org/10.1080/imhj.2022.789012>

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2021). Social media use and mental health trends among Gen Z. *Journal of Adolescence*, 88(2), 45–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.123456>