

KRISIS HATI PADA GENERAS MILENIAL: ANALISIS PROBLEMATIKA PSIKOSPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN CARA MENGATASINYA

Hafifah Gustia Agraini Pratiwy

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran
Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Hafifahgustiaap1008@gmail.com

Submitted: 17 November 2024; Accepted: 20 November 2024; Published: 27 November 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk menganalisis krisis hati yang dialami generasi milenial berdasarkan perspektif Al-Qur'an serta menawarkan solusi psikospiritual yang relevan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai krisis hati pada generasi milenial. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini ialah melalui pendekatan (*library research*) dan menggunakan metode penelitian tafsir tematik atau *maudhu'i*. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini ialah membahas Krisis hati yang dialami oleh generasi milenial sering kali dipicu oleh faktor-faktor emosional dan sosial, seperti perasaan insecure, stres, kecemasan berlebihan, dan ketidakstabilan emosi. Media sosial menjadi salah satu penyebab utama perasaan insecure, sementara stres dan kecemasan berlebihan muncul akibat tekanan hidup yang tinggi dalam berbagai aspek. Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) juga turut memperburuk kondisi ini, menyebabkan kelelahan emosional yang mendalam. Dalam konteks ini, Islam memberikan panduan melalui ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya kedekatan dengan Allah untuk menenangkan hati. Zikir, doa, shalat, dan tawakal merupakan cara yang diajarkan untuk mengatasi kecemasan dan memperbaiki keadaan hati. Selain itu, bersabar, bersyukur, serta menjaga hubungan baik dengan sesama juga menjadi kunci dalam mengelola krisis hati yang dihadapi oleh generasi milenial.

Kata kunci: Al-Qur'an, Generasi Milenial, Krisis Hati

ABSTRACT

This research aims to analyze the heart crisis experienced by the millennial generation based on the perspective of the Koran and offer relevant psychospiritual solutions to help overcome problems regarding heart crises in the millennial generation. The method used by the author in this research is through an approach (library research) and using the thematic interpretive research method or maudhu'i. The results and discussion in this research discuss the heart crisis experienced by the millennial generation which is often triggered by emotional and social factors, such as feelings of insecurity, stress, excessive anxiety and emotional instability. Social media is one of the main causes of feelings of insecurity, while excessive stress and anxiety arise due to high life pressure in various aspects. The phenomenon of FOMO (Fear of Missing Out) also worsens this condition, causing deep emotional exhaustion. In this context, Islam provides guidance through the teachings of the Koran which emphasizes the importance of closeness to Allah to calm the heart. Zikr, prayer, prayer, and tawakal are ways taught to overcome anxiety and improve the condition of the heart. Apart from that, being patient, grateful, and maintaining good relationships with others are also the keys to managing the heart crisis faced by the millennial generation.

Keywords: Al-Qur'an, Millennial Generation, Heart Crisis

Pendahuluan

Generasi milenial saat ini menghadapi tantangan emosional dan spiritual yang semakin kompleks, yang sering kali dikenal sebagai krisis hati. Masalah ini mencakup perasaan insecure atau kurang percaya diri akibat budaya perbandingan sosial yang terjadi pada media sosial, sehingga mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar yang terlihat sempurna di mata orang lain. Selain itu, tuntutan hidup seperti pencapaian akademik, karier, dan hubungan sosial membuat mereka rentan terhadap stres, kecemasan berlebihan, dan bahkan depresi, yang ditandai dengan kehilangan makna hidup dan rasa putus asa. Krisis ini diperburuk oleh fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), di mana mereka merasa cemas jika ketinggalan tren, informasi, atau pengalaman sosial, memicu kelelahan emosional yang berkepanjangan. Ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri, baik dalam karier,

hubungan, maupun pencapaian pribadi, sering kali membuat mereka merasa gagal dan kehilangan motivasi saat ekspektasi tersebut tidak tercapai. Ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, kecewa, atau sedih tanpa sebab yang jelas, juga menjadi ciri khas krisis hati ini, yang diperparah oleh lingkungan sosial yang kurang mendukung serta minimnya keterhubungan dengan nilai-nilai spiritual. Kekosongan spiritual yang melandasi krisis ini membuat mereka kehilangan arah dan keseimbangan hidup, sehingga diperlukan solusi yang holistik untuk membantu mereka mengatasi persoalan psikospiritual yang mendalam ini.



Sebagai alur logis penelitian ini perlu dirancang kerangka berpikir, dalam penelitian ini seperti yang diketahui bahwa generasi milenial saat ini menghadapi tantangan besar berupa krisis hati yang ditandai dengan perasaan insecure, stres, kecemasan berlebihan, depresi, FOMO, ekspektasi yang tidak realistis, serta ketidakstabilan emosi. Permasalahan ini semakin diperparah oleh pengaruh modernisasi, media sosial, dan jauhnya generasi ini dari nilai-nilai agama. Dalam Islam, pendekatan psikospiritual menawarkan solusi yang komprehensif untuk mengatasi krisis ini, dengan menggunakan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai landasan utama. Penelitian ini berfokus pada bagaimana Al-Qur'an memandang permasalahan tersebut, serta mencari solusi untuk mengatasi krisis hati yang terjadi pada generasi milenial.

Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh para ahli, antara lain Khoirunnisa, Alfina Rizqi, Rahmawati, Ulfah., (Khoirunnisa & Rahmawati, 2023) "Insecure in Qur'anic Perspective," Tulisan ini membahas tentang insecure dalam Al-Qur'an(khauf), dengan menyebutkan beberapa ayat tentang khauf, Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode maudhu'i (tematik). Hasil pembahasan tentang penelitian ini membahas 1)Konsep Al-Qur'an untuk mengatasi rasa insecure adalah dengan bersyukur dan percayadiri. Karena manusia telah diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya yang dijelaskan dalam Q.S At-tin ayat 4. 2)Pandangan M.Quraish Shihab terkait ayat khauf dalam Tafsir Al Misbah dalam Q.S Yunus 62 kata khauf dimaknai dengan kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu negatif yang akan terjadi di masa yang akan datang.

Indris, Hidar, Muttaqin, Ahmad Ihwanul, Fajarudin, Akhmad Afnan., (Indris et al., 2023), "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial," Tulisan ini membahas tentang fenomena kecanduan media sosial di kalangan generasi milenial sebagai dampak dari budaya Fear of Missing Out (FoMO). Dengan pertumbuhan pengguna internet yang signifikan di Indonesia, terutama di kalangan generasi milenial, muncul masalah kecanduan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kegelisahan generasi tersebut. Hasil

pembahasan tentang penelitian ini membahas tentang empat upaya untuk membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial, seperti fokus pada diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, mencari koneksi nyata, dan meningkatkan harga diri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu generasi milenial menghadapi dampak negatif FoMO dan kecanduan media sosial, serta membentuk budaya sehat menggunakan media sosial berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an.

Sany, Ulfi Putra., (Sany, 2022), "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an," Tulisan ini membahas tentang gangguan kesehatan mental merupakan masalah serius yang membutuhkan solusi terbaik guna mengurangi dampak negatifnya. Hasil pembahasan tentang penelitian ini membahas tentang . Islam memberikan tuntunan bagi penanganan gangguan kecemasan dan depresi itu di dalam Al Qur'an. Setidaknya ada tiga terapi bagi gangguan kecemasan dan depresi dalam Al Qur'an, yaitu terapi zikir, terapi Al Qur'an dan terapi doa. Terapi zikir, terapi Al Qur'an dan terapi doa dapat memberikan perasaan optimis dan mengurangi emosi negatif yang sering dikaitkan dengan gangguan kecemasan dan depresi.

Sarnoto, Ahmad Zain, Rahmawati, Sri Tuti., (Sarnoto & Rahmawati, 2020), "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an," Tulisan ini membahas tentang perkembangan teknologi yang mampu menembus batas-batas privasi, menjadikan manusia mudah mengakses dan menyalurkan emosinya. Ekspresi emosi bisa terjadi tiap saat, tanpa batasan waktu diberbagai media sosial seperti whatsapp, twitter, Instagram. Inilah sebuah kondisi dimana manusia dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Penggunaan emoticon atau emotional dan sticker gambar yang merupakan ekspresi emosi masing-masing orang menunjukkan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Namun kesalah fahaman dalam menerjemahkan emoticon juga akan mudah tergelincir pada dosa verbal yang tak disadari seperti fenomena ghibah.

Hair, Moh Afiful., (Hair, 2020), "*Emotional Quotion* (EQ) Dalam Perspektif Al-Qur'an" Tulisan ini membahas tentang konsep-konsep EQ banyak bermunculan di tengah khazanah keilmuan, tetapi konsep-konsep tersebut lebih banyak di dominasi oleh para pemikir barat, seperti Daniel Goleman, Peter dan Jack Mayer dan lain-lain. Tetapi konsep yang muncul dari pemikir-pemikir Islam masih jarang, terutama yang bersumber dari hasil kajian Al-Qur'an. Tulisan ini berusaha menemukan konsep EQ dengan meneliti ayat-ayat Al-Qur'an Menggunakan pendekatan kebahasaan (semantic) dengan cara menelusuri munasabat (keterkaitan) ayat satu dengan yang lain. Penulis memulai dengan kata An-Nafs, sebagaimana ayat, kemudian dikorelasikan dengan kata lain yang serumpun yang mempunyai munasabat, yaitu kata: *al-Lubb, al-hilm, al- hijr, an-nuhyah, ash-shu'ur, ar-ruh, al- 'aql, dan al-qal.*

Sebagai landasan teori dalam penelitian ini, maka dibutuhkan suatu tinjauan pustaka. Seperti yang kita ketahui bahwa generasi milenial saat ini menghadapi tantangan besar berupa krisis hati yang ditandai dengan perasaan *insecure yang artinya* perasaan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu ketika merasa khawatir dan kurang percaya diri. (Jihan Insyirah Qatrunnada et al., 2022), stres yakni berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustas, kecemasan berlebihan (Hastuti & Baiti, 2019), depresi, FOMO yang artinya Adanya suatu dorongan untuk ingin tahu yang tinggi (hight curiosity) terhadap suatu informasi yang ada di media sosial, mengharuskan seseorang untuk mengikuti perkembangan yang terbaru (Indris et al., 2023), ekspektasi yang tidak realistis, serta ketidakstabilan emosi. Dalam Islam, krisis hati dapat dipahami sebagai ketidakselarasan antara kebutuhan ruhani dan kondisi duniawi. Al-Qur'an memandang krisis hati yang dialami generasi milenial sebagai bentuk ketidakseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual, yang menyebabkan berbagai persoalan emosional seperti insecure, stres, kecemasan berlebihan, depresi, FOMO, ekspektasi

yang tidak realistis, dan ketidakstabilan emosi. Dalam pandangan Al-Qur'an, persoalan ini timbul karena lemahnya hubungan manusia dengan Allah dan terlalu fokus pada duniawi, sehingga mengabaikan ketenangan batin yang sejati. Al-Qur'an menawarkan solusi melalui nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi cara untuk mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupan manusia.

Untuk kepentingan penelitian, perlu disusun formula penelitian. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis krisis hati yang dialami generasi milenial berdasarkan perspektif Al-Qur'an serta menawarkan solusi psikospiritual yang relevan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai krisis hati pada generasi milenial. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana perspektif Al-Qur'an dalam memahami krisis hati pada generasi milenial, dan apa solusi psikospiritual yang dapat diterapkan untuk mengatasinya?. Adapun manfaat penelitian secara teoritis adalah memberikan kontribusi pada kajian ilmu psikospiritual dengan menggali konsep krisis hati pada generasi milenial dari perspektif Al-Qur'an, serta menambah literatur yang membahas pendekatan Islam dalam mengatasi permasalahan emosional dan spiritual. Secara praktis, hasil penelitian ini bermanfaat bagi generasi milenial dengan memberikan panduan berbasis Al-Qur'an untuk mengenali, memahami, dan mengatasi krisis hati yang mereka alami, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna. Selain itu, bagi pendidik, orang tua, dan pembina generasi muda, penelitian ini dapat membantu mereka lebih memahami tantangan psikospiritual yang dihadapi anak muda serta memberikan arahan yang lebih efektif dalam membimbing mereka. Institusi keagamaan dan pendidikan juga dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam program pembinaan spiritual, sementara masyarakat secara umum dapat memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya nilai agama dalam membentuk keseimbangan hati dan pikiran, menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi generasi muda.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini meliputi yaitu pendekatan (*library research*) dan metode tafsir menggunakan metode tematik atau maudhu'i, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan sumber data meliputi primer dan sekunder. Sumber data primer diambil dari Al-Qur'an sedangkan sumber data sekunder dinukilkan dari sumber meliputi kitab tafsir, artikel, buku yang berhubungan dengan konsep krisis hati pada generasi milenial.

Hasil dan Pembahasan

Krisis Hati pada Generasi Milenial

Generasi milenial, yang dikenal sebagai generasi digital, sering kali menghadapi tantangan emosional dan spiritual yang unik. Krisis hati yang dialami generasi ini mencakup perasaan insecure atau kurang percaya diri akibat budaya perbandingan sosial yang terjadi pada media sosial, sehingga mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar yang terlihat sempurna di mata orang lain. Selain itu, tuntutan hidup seperti pencapaian akademik, karier, dan hubungan sosial membuat mereka rentan terhadap stres, kecemasan berlebihan, dan bahkan depresi, yang ditandai dengan kehilangan makna hidup dan rasa putus asa. Krisis ini diperburuk oleh fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), di mana mereka merasa cemas jika ketinggalan tren, informasi, atau pengalaman sosial, memicu kelelahan emosional yang berkepanjangan. Ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri, baik dalam karier, hubungan, maupun pencapaian pribadi, sering kali membuat mereka merasa gagal dan kehilangan motivasi saat ekspektasi tersebut tidak tercapai. Ketidakstabilan emosi, seperti

mudah marah, kecewa, atau sedih tanpa sebab yang jelas, juga menjadi ciri khas krisis hati pada generasi milenial.

1. Perasaan Insecure

Insecure merupakan perasaan yang tidak nyaman, tidak berdaya dan cemas, sehingga dapat memiliki keadaan psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu, penyebab rasa insecure dapat berupa trauma emosional atau merasa bersalah, malu dan harga diri yang rendah atau perasaan tidak mampu dalam mengambil keputusan. (Alurmei et al., 2024)

Menurut Greenberg, setiap orang pasti akan merasakan perasaan Insecure. Perasaan insecure yang tidak berlebih termasuk baik untuk individu seperti membantu perkembangan diri seseorang, bahwa kita mampu mencapai sesuatu yang lebih tinggi dari apa yang kita bayangkan. Namun, yang menjadi permasalahan apabila perasaan justru mengganggu kesehariannya dalam jangka panjang. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan mulai dari fisik bahkan mental (depresi).

Mengenai perasaan insecure, menurut KBBI, insecure mempunyai makna perasaan tidak aman, dan gelisah. Artinya, perasaan tidak percaya diri (*inferiority*) dengan diri sendiri dan cenderung minder, bisa juga diartikan sebagai rasa takut dan cemas (*anxiety*) tentang sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dengan realitas keadaan diri dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri. (Jihan Insyirah Qatrunnada et al., 2022)

Ciri-ciri dari orang yang insecure menurut Harahap (2021) menyatakan:

a. Suka menyendiri.

Walaupun pada dasarnya menyendiri ini tidaklah hanya karena merasa insecure, mungkin karena ada hal-hal yang lainnya seperti ada masalah mungkin di dalam kehidupannya atau lain sebagainya. Namun, sikap menyendiri ini sering di identik dengan perasaan insecure.

b. Tidak merasa mampu

Sesuatu yang bahkan belum di lakukan justru sudah parno terlebih dahulu. Ketika di perhadapkan dengan suatu tugas orang tersebut akan berpikir terlebih dahulu bahwa dia tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang telah di berikan tersebut.

c. Meminta pengakuan dari orang lain

Karena dulunya tidak diakui, sehingga membuat seseorang menanyakan akan hasil dari sebuah hal yang dia lakukan. Ketika opini yang di sampaikan lawan bicara tidak sesuai ekspektasinya, hal ini akan membuat mentalnya langsung down.

d. Selalu menyalahkan diri sendiri

Ketika suatu hal yang dilakukan tidak sempurna, maka dia akan terus mempersalahkan dirinya dan mengaggap dirinya sangat bodoh. (Nelwan et al., 2023)

2. Stres dan Depresi

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. (Hastuti & Baiti, 2019) Sedangkan Depresi merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan maupun kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi. Definisi lain mengatakan bahwa depresi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang secara afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku sehingga mengubah pola dan respon yang biasa dilakukan. Depresi merupakan suatu keadaan abnormal yang menimpa seseorang yang diakibatkan ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau

peristiwa yang terjadi sehingga mempengaruhi kehidupan fisik, psikis maupun sosial seseorang. (Hadi et al., 2017)

3. Kecemasan Berlebihan

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan berupa perasaan khawatir atau rasa takut secara berlebihan yang timbul pada diri individu. Demikian halnya yang tidak jauh berbeda diungkapkan mengenai kecemasan adalah berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Kecemasan selalu dibarengi oleh permusuhan dasar, berasal dari perasaan marah, suatu predisposisi untuk mengantisipasi bahaya dari orang lain dan untuk mencurigai orang lain itu. Bersama kecemasan dan permusuhan membuat orang lain yakin bahwa dirinya harus dijaga untuk melindungi keamanannya. Kecemasan yang berlebihan adalah kondisi psikis dalam ketakutan yang kronis dan tidak ada rangsangan yang spesifik. Rasa khawatir atau takut yang berlebihan akan suatu hal tertentu dapat mengganggu kegiatan seorang individu yang merasakannya. (Ahmad, 2020)

4. FOMO

FOMO adalah sebuah syndrome yang bisa menjangkiti setiap orang tanpa pandang usia. Dalam kamus Oxford yang dijelaskan kembali oleh McGinnis, FOMO masuk kedalam kata benda yang bermakna perasaan cemas, dimana kehadirannya tidak diinginkan oleh orang yang mengalaminya, namun cemas itu timbul karena adanya sebuah persepsi terhadap pengalaman orang lain yang dianggapnya lebih memuaskan dari pada pengalamannya sendiri dan hal ini lebih banyak dipicu oleh media sosial. (Sari, 2022)

5. Ketidakstabilan Emosi.

Ketidakstabilan emosi adalah kondisi di mana seseorang mengalami perubahan suasana hati atau emosi yang cepat, intens, dan sulit dikendalikan. Orang yang mengalami ketidakstabilan emosi cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap situasi, baik dalam bentuk kesedihan, kemarahan, kecemasan, maupun kebahagiaan yang berlebihan. Kestabilan emosi dapat dinilai dari tingkah laku dan juga pola pikir seseorang, Remaja yang penyesuaian dirinya kurang baik, terutama yang biasa semenjak masa kanak-kanak, cenderung sangat tidak berbahagia serta senantiasa tidak berbahagia di sepanjang tahun-tahun pertama remaja, akan menjadi pribadi yang mempunyai permasalahan dalam lingkungannya. (Kasenda et al., 2023)

Perspektif Al Qur'an Mengenai Krisis Hati pada Generasi Milenial

1. Pandangan Al-Qur'an Mengenai Insecure

Dalam Al-Qur'an salah satu istilah dari insecure bisa disebut dengan *khauf*. Kata *khauf* ini jika dilihat dari segi bahasa yaitu terbentuk dari Bahasa Arab yang terdiri dari huruf kha, waw dan fa. Dari segi arti yaitu menggambarkan rasa terkejut dan gentar. Yakni adanya rasa khawatir dan takut. Maksud dari kekhawatiran adalah ketakutan, kecemasan dan kegelisahan kepada suatu yang belum tentu pasti terjadi. Dari segi bahasa adanya raa takut kepada masa yang belum diketahui yang membahayakan dan mencelakakan seseorang. Kegelisahan yang dibenci dipekirakan akan menimpa seseorang demikian menurut al-Falluji. Begitu juga dengan pendapat Quraish yang mengatakan *khauf* adalah adanya guncangan hati disebabkan akan membahayakan. Dituturkan oleh Ibnu Qayyim wajib seseorang takut terhadap Allah SWT. karena, perasaan takut akan membuat seseorang semakin dekat kepada-Nya. Demikian juga menurut Quraish Shihab lafadz *khauf* akan lahir untuk menjadikan seseorang memiliki

strategi agar terhindar dari hal-hal yang negatif.(Simanjuntak, 2022) Berikut merupakan beberapa kumpulan ayat-ayat mengenai *khauf*.

Khauf Sebagai Ciri Orang Beriman

- Rasa takut yang muncul dari kesadaran akan kebesaran Allah SWT mendorong orang beriman untuk beramal shaleh, menjauhi dosa, dan istiqamah di jalan-Nya (Q.S. An-Nazi'at: 40, Al-Insan: 7, dan Ar-Rahman: 46).
- Orang beriman memiliki keseimbangan antara rasa takut kepada azab Allah dan harapan kepada rahmat-Nya, sehingga mereka senantiasa menjaga keimanan dan amal.

Khauf Bagi Orang Kafir dan Munafik

- Orang-orang kafir dan munafik juga merasa takut terhadap ancaman azab Allah, meskipun mereka sering menutupinya dengan sikap keras kepala atau pengingkaran (Q.S. Al-Muddatsir: 53 dan Az-Zariyat: 37).
- Rasa takut mereka biasanya muncul saat mereka mendengar peringatan tentang azab atau melihat tanda-tanda kebesaran Allah yang nyata, seperti kisah Nabi Luth yang dijadikan peringatan bagi mereka yang ingkar.

Khauf yang Menyelamatkan

- Bagi orang yang istiqamah di jalan Allah, rasa takut kepada-Nya menjadi pembimbing yang melahirkan ketakwaan. Allah memberikan jaminan bahwa mereka tidak akan merasa khawatir atau takut pada hari kiamat (Q.S. Qaf: 45).
- Khauf yang benar adalah rasa takut yang melahirkan tindakan, seperti menahan hawa nafsu dan berusaha memenuhi nazar atau kewajiban sebagai bentuk ketaatan.

Khauf sebagai Peringatan dan Motivasi

- Seruan Nabi Muhammad SAW kepada umatnya adalah untuk membangkitkan khauf agar mereka sadar akan ancaman azab dan kembali kepada jalan yang benar (Q.S. Al-Muddatsir: 53).
- Kisah Nabi Luth (Q.S. Az-Zariyat: 37) dijadikan tanda dan pelajaran bahwa kebesaran Allah harus dihormati, dan pelanggaran terhadap hukum-Nya membawa akibat yang berat.(Khoirunnisa & Rahmawati, 2023)

2. Pandangan Al-Qur'an Mengenai Stres, Depresi dan Kecemasan Berlebihan

Istilah-istilah kata depresi dalam Al-Qur'an akar katanya dari kata; sedih, takut dan cemas. Terminologi yang memiliki makna yang sama dengan depresi dalam Al-Qur'an yakni *Dhaiq*. Dalam Al-Qur'an, kata "*dhaiq*" disebutkan sebanyak 13 kali dengan berbagai derivasinya dengan menggunakan fi'il madhi dengan kata dhaaqa disebutkan dalam Q.S Al-Hud [11]: 77 dan Q.S Al-Ankabut [29]: 33, dengan kata dhaaqaat disebutkan pada Q.S, At-Taubah [9]: 25, 188, kata yadhiqu dengan fi'il mudhari' disebutkan pada Q.S. Al-Hijr [15]: 97, Q.S. Ash-Syu'ara [26]: 13, kata litudhayyiqu pada Q.S. At-Thalaq [26]: 6, kata dhaiqin, dhaiqan, dan dhaa'iqun disebutkan dalam Q.S. An-Nahl [12]: 127, Q.S. An-Naml [27]: 70, Q.S. Al-An'am [6]: 125, Q.S. AlFurqan [25]: 13, Q.S. Hud [11]: 12. Raghib al-Ashfahani menyatakan bahwa kata "*dhaiq*", yang berarti "perasaan yang sempit," biasanya dikaitkan dengan kemiskinan, kekikiran, kesedihan, dan kesusahan lainnya yang biasanya menimpa hati. Menurut QS. Hud [11]: 77, wa dhaaqa bihim dzar'aa, dan QS. Hud [11]: 12 wa dhaa'iq bihi shadraka. Menurut Tahir Ahmad az-Zawi, kata "*dhaiq*" merupakan lawan dari "*ittasa'a*", yaitu perasaan yang lapang. Al-dhaiq berarti keraguan yang ada di dalam hati dan dapat menghancurkan, sehingga membuat hati menjadi lebih sempit.(Pokhrel, 2024)

3. Pandangan Al-Qur'an Mengenai FOMO

Kata FOMO (Fear of Missing Out) merupakan rasa cemas atau takut ketinggalan suatu pengalaman, tren, atau kesempatan, terutama akibat pengaruh media sosial. Dalam Islam, konsep ini dapat dikaitkan dengan sifat-sifat negatif seperti *huzn* (kesedihan) atau kegelisahan, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat menjauhkan seseorang dari ketenangan batin. Dalam Al-Qur'an, Allah beberapa kali mengingatkan manusia agar tidak terjebak dalam kesedihan yang berlebihan atau kekhawatiran terhadap dunia. Adapun kata *huzn* juga memiliki banyak derivasi atau kata ganti yang disebutkan dalam ayat-ayat berikut : Qs. Al-Baqoroh : 62, 112, 262, 274, 277. Qs. Ali Imran : 139, 153, 170, 176. Qs. Al-Maidah : 41, 69. Qs. Al-An'am : 33, 48. Qs. Al-'Araf : 35, 49. Qs. At-Taubah : 40, 92. Qs. Yunus : 62, 65. Qs. Yusuf : 13, 84, 86. Qs. Al-Hijr : 88. Qs. An-Nahl : 127. Qs. Maryam : 24. Qs. Taha : 40. Qs. Al-Anbiya : 103. QS. An-Naml : 70. Qs. Al-Qasas : 7, 8, 13. Qs. Al-Ankabut : 33. Qs. Luqman : 23. Qs. Al-Ahzab : 51. Qs. Fatir : 34. Qs. Yasin : 76. Qs. Az-Zumar : 61. Qs. Fusilat : 30. Qs. Az-Zukhruf : 68. Qs. Al-Ahqaf : 13. dan Qs. Al-Mujadalah : 10. Salah satu ayat dari derivasi diatas yakni adalah:

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman." (QS. Ali 'Imran: 139)

Ayat ini mengajarkan umat Islam agar tidak larut dalam perasaan sedih, cemas, atau takut yang tidak perlu, termasuk kekhawatiran tentang "ketinggalan" sesuatu yang sifatnya duniawi. (Sari, 2022)

4. Pandangan Al-Qur'an Mengenai Ketidakstabilan Emosi

Ketidakstabilan emosi dalam pandangan Al-Qur'an dapat dipahami sebagai kondisi di mana seseorang sulit mengendalikan perasaan atau tindakannya, seperti mudah marah, cemas, sedih berlebihan, atau tidak tenang. Salah satu term al-Qur'an yang relevan dengan ketidakstabilan emosi yakni *Ghadab*. Kata *ghadab* merupakan asal kata dari غضب - يغضب - غضبا yang berarti marah. Menurut Al-Raghif Al-Asfahani kata *ghadab* mengandung keinginan balas dendam, yaitu perasaan yang berkobar didalam hati manusia. Ada juga yang mengatakan kata *ghadab* bermakna kebencian seseorang sehingga ada keinginan untuk menyakiti. Maka dalam kitab Al-Mu'jam Al-Wasit memaknai *ghadab* dengan reaksi perbuatan yang dapat mengakibatkan timbulnya permusuhan. Dalam kitab Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim kata *ghadab* terdapat 22 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat fi'il madi' sebanyak 6 kali pengulangan : Fi'il madi' sebanyak 6 kali Q. S [4]: 93, Q. S [5]: 60, Q. S [48]: 6, Q. S [58]: 14, Q. S [60]: 13, Q. S [42]: 37. masdar sebanyak 12 kali pengulangan : Q. S [2]:61 dan 90, Q. S [3]: 112, Q. S [7]: 71, Q. S [8]: 16, Q. S [16]: 106, Q. S [20]: 81 dan 86, Q. S [24]: 9, 152 dan 154, Q. S [42]: 16. isim fa'il sebanyak 2 kali pengulangan : Q. S [7]: 150, Q. S [20]: 86. Isim maf'ul sebanyak 1 kali pengulangan : Q. S [1]: 7. e. isim zaman sebanyak 1 kali pengulangan: Q. S [21]: 87.

Kemarahan sebagai emosi manusia adalah alami, tetapi Al-Qur'an mengingatkan agar tidak membiarkan *ghadab* menguasai diri sehingga berujung pada tindakan yang melampaui batas. Berikut ayat terkait QS. Al-Fath [48]: 6

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا

Artinya: (Juga agar) Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan serta orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (azab) yang buruk. Allah pun murka kepada mereka, melaknat mereka, dan menyediakan (neraka) Jahanam bagi mereka. Itulah seburuk-

buruk tempat kembali. Ayat tersebut menyatakan bahwa murka Allah kepada kaum munafik karena niat dan perbuatan buruk mereka. (Maria, 2023)

Cara Mengatasinya Krisis Hati pada Generasi Milenial

Dalam Islam, krisis hati dapat diatasi dengan pendekatan yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Prinsip utama adalah mendekatkan diri kepada Allah, menjaga hubungan dengan sesama, serta mengelola hati agar tetap tenang. Berikut langkah-langkahnya:

1. Mendekatkan Diri kepada Allah

Cara mendekatkan diri dengan Allah salah satunya ialah banyak berzikir, Zikir membantu menenangkan hati dan mengingat kebesaran Allah. Allah berfirman:

"Ketahuilah, dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).
Praktikkan zikir seperti membaca *subhanallah, alhamdulillah, dan la ilaha illallah* untuk menjaga ketenangan hati.

2. Shalat dengan Khusyuk

Shalat adalah cara terbaik untuk mencurahkan hati kepada Allah. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Ketahuilah bahwa ketenangan hati seorang mukmin ada dalam shalat."* (HR. Ahmad)

3. Memperbanyak Doa

Doa adalah sarana untuk meminta ketenangan hati kepada Allah. Salah satu doa yang diajarkan Rasulullah ﷺ adalah: *"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu ketenangan hati saat menghadapi segala urusan."* (HR. Ahmad)

4. Menjaga Silaturahmi dan Berbuat Baik kepada Sesama

Berinteraksi dengan baik kepada orang lain, khususnya keluarga dan teman, dapat mengurangi kesepian dan memberikan kebahagiaan. Allah berfirman: *"Dan bertakwalah kepada Allah serta perbaikilah hubungan di antara kalian."* (QS. Al-Anfal: 1)

5. Berinfak dan Bersedekah

Sedekah dapat menghilangkan kesempitan hati dan mendatangkan keberkahan. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Sedekah memadamkan dosa sebagaimana air memadamkan api."* (HR. Tirmidzi)

6. Menjaga Qalbu (Hati)

Salah satu cara menjaga hati yakni tawakal kepada Allah Bertawakal berarti menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha. Allah berfirman: *"Barang siapa bertawakal kepada Allah, maka Dia akan mencukupinya."* (QS. At-Talaq: 3). Kemudian husnuzan kepada Allah Berprasangka baik kepada Allah dalam segala keadaan membantu mengurangi rasa cemas dan khawatir.

5. Membaca dan Merenungkan Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an tidak hanya menjadi ibadah, tetapi juga obat bagi hati yang gelisah. Allah berfirman: *"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."* (QS. Al-Isra': 82)

6. Bersabar dan Bersyukur

Sabar ketika mendapatkan ujian hidup adalah bagian dari takdir. Dengan bersabar, Allah akan memberikan kekuatan. Allah berfirman: *"Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah: 153). Kedua bersyukur dalam Keadaan. Apapun bersyukur atas nikmat kecil maupun besar membuat hati lebih lapang. Allah berjanji: *"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu."* (QS. Ibrahim: 7).

Kesimpulan

Generasi milenial sering menghadapi krisis hati yang dipicu oleh berbagai faktor emosional dan sosial, seperti perasaan insecure, stres, kecemasan berlebihan, dan

ketidakstabilan emosi. Perasaan insecure muncul akibat perbandingan sosial yang dipicu oleh media sosial, sementara stres dan kecemasan berlebihan berkaitan dengan tekanan untuk memenuhi standar tinggi dalam kehidupan, baik dalam karier, pendidikan, maupun hubungan sosial. FOMO (Fear of Missing Out) juga menjadi fenomena yang memperburuk keadaan, di mana perasaan cemas tentang kehilangan pengalaman sosial atau tren dapat menyebabkan kelelahan emosional yang berkelanjutan. Ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah atau sedih tanpa alasan jelas, semakin memperparah krisis hati ini.

Dalam pandangan Al-Qur'an, krisis hati ini dapat diatasi dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir, shalat, doa, dan tawakal, yang semuanya bertujuan menenangkan hati dan mengurangi kecemasan. Allah mengingatkan umat-Nya untuk tidak larut dalam perasaan takut, cemas, atau kesedihan yang tidak perlu, dan sebaliknya, untuk memperkuat hubungan dengan sesama melalui silaturahmi dan berbuat baik. Mengelola hati dengan bersabar, bersyukur, dan membaca Al-Qur'an juga merupakan cara-cara yang diajarkan Islam untuk menjaga ketenangan batin dan mencapai keseimbangan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2020). *Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa*. 1(2), 111–117.
- Alurmei, W. A., Diana, N. H., Tirta, S. M., Azahra, Y. P., & Nasution, I. F. (2024). Rasa insecure pada remaja terhadap hubungan sosialnya. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 278–285.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Hadi, I., Fitriwijayati, Usman, R. D., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 9(1), 16. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Hair, M. A. (2020). Emotional Quotion (EQ) Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Ahsana Media*, 6(2), 91–100.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Indris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157.
- Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, & Usup Romli. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Kasenda, R. Y., Chotimah, K. K., Timban, M. C. M., Wurangian, B. P., & Salindeho, A. C. C. (2023). Dampak Ketidakstabilan Emosi terhadap Pengambilan Keputusan Seorang Remaja terhadap Kasus Pembunuhan di Kota Bitung. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 4038–4043.
- Khoirunnisa, A. R., & Rahmawati, U. (2023). Insecure in Qur'anic Perspective. *The Ushuluddin International Student Conference*, 1(1), 26. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/UInScof2022>
- Maria, Q. (2023). *Emosi Dalam Perspektif AlQuran*. [https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1393/1/Emosi dalam perspektif al-Qur'an - Maria Qibtiyah.pdf](https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1393/1/Emosi%20dalam%20perspektif%20al-Qur'an%20-%20Maria%20Qibtiyah.pdf)
- Nelwan, V., Kasingku, J. D., & Warouw, W. N. (2023). Pengaruh Insecure Terhadap

- Kesadaran Akan Kualitas Diri Dalam Memimpin: Perspektif Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 4442–4449.
- Pokhrel, S. (2024). Depresi dalam Perspektif Al-Qur'an Studi Tafsir Tematik. In *Ayan* (Vol. 15, Issue 1).
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Sari, A. N. (2022). *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>
- Simanjuntak, D. (2022). Makna Kata Khasyyah Dan Khauf Dalam Al-Quran. *AL FAWATIH: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Hadis*, 3(2), 217–229.