

Emotion Regulation Pada Media Sosial: Studi Psikologi Resiliensi dan QS. Ali Imran[3]:134

Lailatun Nuzula Hidayati , Islamic University of Mataram, NTB, Indonesia
Subhan Abdullah Acim , Islamic University of Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding Author :

Author Name*:

Email*:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

Abstract: Social media as a modern digital interaction space creates new challenges in managing emotions, such as the emergence of anger, anxiety, and the urge to take revenge due to anonymity, virality, and cancel culture. However, there are not many studies that link this phenomenon with the Islamic spiritual approach and the theory of resilience psychology. This study aims to analyze the influence of social media characteristics on the need for emotion regulation in the perspective of QS. Ali Imran: 134 and the resilience theory of Karen Reivich & Andrew Shatté. The research method used is a qualitative literature study with a thematic interpretation approach and resilience psychology. The results of the study show that the verse provides strategic guidance in controlling emotions through three main values: holding back anger, forgiving, and doing good. These values are in line with the pillars of resilience such as emotional regulation, impulse control, *Causal analysis*, and realistic optimism. The integration of the two offers a spiritual and psychological emotional regulation framework, relevant to dealing with emotional stress on social media in a healthy and productive way.

Keywords: *emotional regulation, social media, QS. Ali Imran: 134, resilience, Reivich & Shatté.*

Introduction

Era digital yang semakin hiper-konektif telah menjadikan media sosial sebagai pisau bermata dua bagi generasi Muslim. Di satu sisi, platform digital ini menawarkan peluang komunikasi dan silaturahmi tanpa batas geografis. Namun di sisi lain, ruang virtual juga menjadi sumber stres emosional yang belum pernah terjadi sebelumnya—mulai dari perundungan siber (*cyberbullying*), *Cancel culture*, hingga komparasi sosial yang memicu kecemasan (*FOMO/Fear of Missing Out*). Sebuah studi oleh Franscelia dan Lyaputera (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja, dengan peningkatan intensitas penggunaan dikaitkan dengan meningkatnya gejala stres, kecemasan, dan depresi (Novi, 2025).

Sementara itu, Dampak dari stres digital ini semakin nyata seiring dengan tingginya penetrasi internet di kalangan remaja Indonesia. Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa hampir seluruh kelompok usia 15–24 tahun di Indonesia telah terkoneksi internet secara rutin, menjadikan paparan dinamika ruang daring seperti *cyberbullying* dan tekanan untuk selalu eksis (FOMO) sebagai sesuatu yang tak terhindarkan (BPS, 2025). Mereka pun kerap merasa tertekan, cemas, atau marah akibat ritme interaksi virtual yang cepat, impulsif, dan sarat muatan emosional. Temuan dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkap bahwa gejala depresi dan kecemasan paling tinggi ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun, khususnya yang aktif menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari (Kemnakes, 2023).

Sayangnya, sejauh ini belum tersedia banyak panduan praktis berbasis nilai-nilai Islam yang secara spesifik memandu pengelolaan emosi dalam konteks kehidupan digital. Meskipun fenomena stres digital dan disorientasi emosional akibat media sosial semakin meluas, literatur dan edukasi keislaman di ruang publik masih lebih banyak berfokus pada etika bermedia secara umum (seperti adab dalam menyebarkan informasi atau larangan hoaks), ketimbang pada aspek internal seperti regulasi emosi dan ketahanan psikologis. Kementerian Agama Republik Indonesia sendiri dalam beberapa kesempatan menyuarakan perlunya penguatan literasi keagamaan yang kontekstual dan relevan dengan tantangan digital generasi muda Muslim (Direktorat Jendral Pendidikan Islam, 2025). Hal ini menjadi penting karena tanpa panduan yang aplikatif dan kontekstual, nilai-nilai keislaman sering kali terasa normatif dan tidak membumi dalam dinamika psikososial media sosial.

Padahal, Islam sebagai agama yang komprehensif telah lama memuat prinsip-prinsip pengendalian emosi yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis. Tuntunan Islam tidak hanya membimbing manusia dalam aspek ibadah dan muamalah, tetapi juga dalam pengelolaan diri, termasuk bagaimana menghadapi tekanan psikologis dan situasi emosional yang memicu amarah, cemas, atau frustrasi. Al-Qur'an secara konsisten menekankan pentingnya kesabaran (*sabr*), ketenangan batin (*sakīnah*), pengampunan ('*afw*), serta larangan untuk bertindak secara reaktif dan emosional dalam menghadapi konflik atau provokasi. Nilai-nilai ini secara eksplisit maupun implisit tersebar dalam banyak ayat yang mengarahkan manusia untuk mengelola emosi secara sadar, tenang, dan bijaksana. Dalam konteks kekinian, prinsip-prinsip ini sangat relevan untuk dijadikan fondasi dalam merespons tantangan emosional yang muncul di ruang digital, seperti komentar negatif, provokasi daring, atau tekanan untuk tampil sempurna (Shihab, 1996).

Salah satu ayat yang relevan dalam konteks regulasi emosi adalah QS. Ali Imran ayat 134, yang menyebutkan karakter orang bertakwa sebagai "orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnnya serta memaafkan (kesalahan) orang" Ayat ini tidak hanya memuat prinsip moral, tetapi juga mengandung pedoman konkret dalam mengelola emosi negatif seperti marah dan dendam. Prinsip ini memiliki korelasi dengan teori resiliensi psikologis yang dikemukakan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté, khususnya dalam aspek *emotion regulation* sebagai salah satu pilar ketahanan mental yang penting dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk tekanan dari dunia digital (Karen, 2002).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak media sosial terhadap kondisi psikologis generasi muda dan urgensi penguatan resiliensi. Salah satunya adalah studi berjudul *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Psikologi Remaja* oleh Putra dkk, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat memicu tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, hingga gangguan harga diri pada kalangan remaja (Febiyan, 2023). Penelitian ini menyoroti korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan psikologis, namun belum menyentuh aspek pengelolaan emosi atau strategi peningkatan ketahanan psikologis secara mendalam, khususnya dari perspektif keagamaan. Sementara itu, kajian oleh Wahyuni Nuryatul Choiroh dan Faiz Kamal dalam artikelnya *Resiliensi Qur'ani dalam Lensa Tafsir al-Misbah*, mengupas konsep resiliensi dalam Al-Qur'an dengan pendekatan tafsir tematik berbasis karya Quraish Shihab, dan menekankan pentingnya ketenangan batin dalam menghadapi tekanan hidup (Wahyuni, 2024). Meski memberikan fondasi spiritual yang kuat, penelitian tersebut belum secara spesifik menempatkan ruang digital sebagai medan baru yang menantang regulasi emosi generasi muda.

Penelitian ini hadir untuk menjembatani dua arus besar ini: *Pertama*, dengan mengangkat tantangan nyata stres digital di kalangan generasi Muslim akibat media sosial, dan *Kedua*, dengan mengintegrasikan teori psikologi resiliensi dari Reivich & Shatté bersama prinsip-prinsip Qur'an mengenai pengendalian emosi, khususnya melalui studi tafsir ayat QS Ali Imran: 134. Pendekatan ini menempatkan emosi bukan sekadar respons psikologis, melainkan sebagai entitas spiritual yang perlu diatur secara sadar melalui nilai Islam. Dengan demikian, posisi penelitian ini berada pada irisan antara psikologi modern dan spiritualitas Qur'an, yang belum banyak disentuh dalam kajian terdahulu. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam menjawab kebutuhan generasi Muslim terhadap panduan Islami yang praktis dalam mengelola emosi secara adaptif di ruang media sosial yang penuh tekanan.

Research Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research), (Mestika,2004), Kajian ini bertujuan untuk menganalisis prinsip-prinsip pengendalian emosi dalam Al-Qur'an, khususnya dalam QS Ali Imran: 134, serta mengaitkannya dengan teori *emotion regulation* dalam kerangka resiliensi psikologis yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté. Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi kitab tafsir klasik maupun kontemporer, yang digunakan untuk menafsirkan dan menggali makna mendalam dari ayat yang diteliti dan Buku *The Resilience Factor* dalam mengkaji aspek psikologi resiliensi itu sendiri. Selain itu, sumber data sekunder mencakup buku-buku psikologi, artikel jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema emosi, media sosial, dan resiliensi psikologis.

Analisis data dilakukan melalui analisis isi (content analysis), yaitu dengan menelaah, mengklasifikasi, dan menginterpretasi isi dari sumber-sumber literatur untuk menemukan tema-tema kunci mengenai regulasi emosi dan ketahanan mental. Pendekatan ini dianggap sesuai karena penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis, melainkan menggali pemahaman konseptual dan integratif dari dua disiplin keilmuan yang berbeda—yakni tafsir Al-Qur'an dan psikologi positif (Claus, 2013). Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti menyusun sintesis teoretis mengenai panduan praktis pengelolaan emosi berbasis nilai-nilai Islam untuk konteks media sosial, yang selama ini masih menjadi kekosongan dalam literatur ilmiah.

Result and Discussion

Penafsiran Ayat

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَظِيمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”(QS Ali Imran [3]:134)

QS. Ali Imran[3]: 134 menjadi dasar normatif dalam kajian regulasi emosi. Penafsiran dilakukan dengan merujuk pada tafsir klasik (*Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān* karya Al-Qurṭubī) dan tafsir kontemporer (*Tafsir al-Misbah* karya M. Quraish Shihab). Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan relevan, sehingga makna ayat dapat diterapkan secara kontekstual dalam menghadapi tantangan emosi di era digital.

1. *Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*,

Dalam *Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*, Al-Qurṭubī memberikan penafsiran yang mendalam terhadap QS. Ali Imran[3]: 134 dengan menekankan tiga ciri utama orang bertakwa: dermawan dalam kondisi lapang maupun sempit, menahan amarah, dan memaafkan kesalahan orang lain. Menurutnya, menafkahkan harta dalam keadaan lapang dan sempit (*fit as-sarā’ wad-darā’*) menunjukkan ketulusan iman, sebab seseorang diuji tidak hanya saat memiliki kelebihan, tetapi juga ketika dalam kekurangan. Hal ini mencerminkan kebersihan hati dari ketergantungan dunia.

Lebih lanjut, Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa frasa “menahan amarah” (*al-kāzimīn al-ghaiż*) berasal dari kata kerja *kāzama* yang berarti menahan penuh sesuatu hingga tidak keluar. Dalam konteks emosi, ini berarti seseorang yang mampu mengendalikan kemarahannya secara sadar, meskipun memiliki alasan dan kekuatan untuk meluapkannya. Ini bukan tindakan pasif, melainkan bentuk keutamaan akhlak dan kekuatan jiwa. Namun demikian, ia menekankan bahwa puncak dari pengendalian emosi bukan hanya dengan menahan amarah, melainkan juga dengan memberikan maaf. Oleh karena itu, memaafkan orang lain (*al-‘āfiñ ‘ani an-nās*) ditempatkan setelah menahan marah sebagai bentuk *ihsān*, yaitu kebaikan yang melampaui keadilan.

2. Tafsir Al-Misbah

Dalam *Tafsir al-Misbah*, M. Quraish Shihab menafsirkan QS. Ali Imran[3]: 134 sebagai ayat yang menekankan pentingnya *pengendalian diri, kelapangan hati, dan kedermawanan* sebagai ciri dari orang-orang yang bertakwa. Ia menguraikan bahwa takwa bukan sekadar konsep spiritual yang bersifat pasif, tetapi tercermin dalam tindakan nyata yang menunjukkan penguasaan diri dalam menghadapi berbagai tekanan emosional maupun sosial.

Pada bagian awal ayat, yakni "*orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit*," Quraish Shihab menjelaskan bahwa ini menunjukkan kualitas kemurahan hati yang tidak bergantung pada kondisi ekonomi seseorang. Orang bertakwa adalah mereka yang mampu memberi kapan pun, karena mereka sadar bahwa harta hanyalah titipan dari Allah, dan penggunaannya untuk membantu sesama adalah bagian dari ibadah. Ini juga menggambarkan kontrol diri terhadap kecintaan pada harta, yang sering kali menjadi sumber kegelisahan manusia.

Ketika menafsirkan bagian "*dan orang-orang yang menahan amarahnya*", Quraish Shihab menekankan bahwa marah adalah emosi alami manusia. Namun, Islam mendorong umatnya untuk tidak menjadi budak amarah. Dalam penjelasannya, beliau menyebut bahwa menahan marah bukan berarti menekan perasaan hingga memicu gangguan psikis, tetapi mengendalikannya agar tidak melahirkan tindakan atau ucapan yang merugikan. Dengan demikian, pengendalian amarah menjadi indikator kedewasaan spiritual dan emosional. Ia menegaskan bahwa dalam konteks sosial, terutama saat berinteraksi dengan orang lain, kemampuan untuk menahan amarah merupakan kekuatan moral dan bukan kelemahan.

Adapun pada bagian "*dan memaafkan (kesalahan) orang lain*", Quraish Shihab memaparkan bahwa memaafkan adalah langkah lanjutan setelah menahan amarah, dan ini merupakan sikap aktif, bukan sekadar diam. Memaafkan bukan berarti menyetujui kesalahan, tetapi memilih jalan penyelesaian konflik yang lebih tinggi nilainya—yaitu kedamaian dan kasih sayang. Menurutnya, Allah menutup ayat ini dengan kalimat "*dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan*", sebagai penegasan bahwa ketiga karakter ini—dermawan, pengendali emosi, dan pemaaf—adalah manifestasi dari *ihsān* (berbuat baik melebihi batas keadilan). Quraish Shihab juga mengaitkan ayat ini dengan tantangan hidup modern, di mana manusia sering diuji bukan hanya dengan kekurangan, tetapi juga dengan relasi sosial yang rumit dan penuh gesekan. Dalam konteks tersebut, nilai-nilai yang diajarkan ayat ini dapat menjadi landasan pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam interaksi di ruang digital. Maka, ayat ini bisa dipandang sebagai dasar spiritual dalam membangun regulasi emosi yang sehat menurut perspektif Islam.

- a. Brief explanation of Nyepi Day and the meaning of silence in Balinese Hindu tradition.

Teori Resiliensi Reivich dan Shatte

Teori resiliensi yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté dalam buku mereka *The Resilience Factor* (2002) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk tetap kuat, fleksibel, dan tangguh dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan situasi sulit dalam kehidupan. Mereka menekankan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan seperangkat keterampilan berpikir dan perilaku yang dapat dipelajari, dilatih, dan diperkuat (Karen,2002).

Reivich dan Shatté mengidentifikasi tujuh keterampilan utama (seven skills) yang menjadi fondasi resiliensi, yaitu:

1. *Emotion regulation* (Kemampuan mengelola emosi)

Emotion regulation (regulasi emosi) adalah salah satu pilar utama dalam teori resiliensi Karen Reivich dan Andrew Shatté. Dalam konteks ini, emotion regulation didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan frustrasi secara adaptif, agar emosi tersebut tidak mengganggu pengambilan keputusan, hubungan sosial, maupun kesejahteraan mental (Karen,2002).

Reivich dan Shatté menjelaskan bahwa orang yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi cenderung bereaksi secara impulsif, defensif, atau destruktif ketika menghadapi tekanan. Sebaliknya, individu yang mampu mengatur emosinya cenderung tenang dalam situasi sulit, mampu berpikir jernih saat menghadapi konflik, dan tidak mudah terprovokasi oleh tekanan eksternal, termasuk dalam interaksi digital seperti media sosial. Dalam buku *The Resilience Factor*, mereka juga menekankan bahwa regulasi emosi bukan berarti menekan atau mengabaikan emosi, tetapi mengelolanya dengan cara yang sehat dan konstruktif, misalnya dengan memberi jeda sebelum merespons, berbicara secara asertif, atau mencari makna positif dari situasi negatif.

Dalam konteks psikologi modern, regulasi emosi dipandang sebagai komponen inti dari kesehatan mental dan ketahanan psikologis. Individu yang memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif (seperti *reappraisal*) lebih mampu mengatasi stres, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan risiko depresi yang lebih rendah (James, 2024). Dalam konteks media sosial, kemampuan ini penting agar individu tidak mudah terpancing oleh komentar negatif, perundungan daring, atau konten yang memicu kecemasan (seperti komparasi sosial dan FOMO). Regulasi emosi juga berperan penting dalam memperkuat resiliensi dan mencegah gangguan psikologis pada remaja dan dewasa muda, terutama dalam era digital yang penuh tekanan emosional (Ramadhan, 2024).

2. *Impulse Control*

Impulse Control adalah kemampuan untuk menunda respons spontan terhadap emosi atau dorongan negatif demi hasil jangka panjang yang lebih baik. Individu yang memiliki kontrol impuls tinggi tidak hanya mampu menahan ledakan emosi—seperti amarah atau frustrasi—tetapi juga cenderung berpikir sebelum bertindak, serta mempertimbangkan konsekuensi sosial dan moral dari tindakannya (Karen, 2002).

Dalam kehidupan sehari-hari, kontrol impuls memainkan peran penting dalam membantu seseorang mengelola konflik, menahan keinginan konsumtif, serta menghindari perilaku merusak. Misalnya, dalam interaksi media sosial, kemampuan untuk tidak langsung membala komentar negatif atau provokatif menunjukkan adanya *Impulse Control* yang baik. Individu semacam ini lebih mungkin menggunakan strategi kognitif seperti *reappraisal* untuk meredakan respons emosional, sehingga tidak menimbulkan konflik lanjut atau penyesalan.

Sejalan dengan itu, sejumlah studi mendukung pentingnya *Impulse Control* dalam konteks perilaku psikososial. Fitriani dalam penelitiannya terhadap mahasiswa pengguna TikTok Shop menemukan bahwa rendahnya kontrol diri berkorelasi dengan perilaku pembelian impulsif yang dipicu oleh dorongan sesaat (Fitriani, 2024). Penelitian Putri dan Arjanggi pun menunjukkan hal serupa, bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung melakukan pembelian impulsif atas dasar konformitas sosial, terutama dalam komunitas digital penggemar budaya pop (Putri, 2024).

Dengan demikian, *Impulse Control* bukan hanya menjadi fondasi dalam pengelolaan emosi pribadi, tetapi juga berperan strategis dalam membangun relasi sosial yang sehat di era digital, khususnya bagi generasi muda Muslim yang terus berhadapan dengan dinamika interaksi virtual yang sarat emosi.

3. *Optimism*

Optimisme sebagai kemampuan untuk mempertahankan harapan positif terhadap masa depan tanpa mengabaikan realitas yang ada. Individu yang optimis cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, serta percaya bahwa mereka memiliki kendali atas nasib mereka sendiri. Optimisme bukan sekadar berpikir positif secara naif, melainkan sikap mental yang realistik dan proaktif dalam menghadapi kesulitan hidup (Kren, 2002).

Optimisme berkontribusi signifikan terhadap *subjective well-being* pada personel TNI Angkatan Udara. Individu yang optimis lebih mampu mengelola stres dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Sahriah, 2022). Selain itu, dukungan sosial juga sangat berpengaruh pada tingkatan optimisme seseorang, terutama dukungan emosional dan informasi, secara signifikan mempengaruhi tingkat optimisme masa

depan. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang mendukung dapat memperkuat sikap optimis individu dalam menghadapi masa depan (Anisa, 2024).

4. *Causal analysis*

Merupakan kemampuan seseorang untuk secara akurat mengidentifikasi akar penyebab dari suatu masalah atau tantangan yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi krusial karena memungkinkan individu untuk tidak terjebak pada penilaian emosional atau asumsi yang keliru, melainkan menganalisis permasalahan secara objektif dan sistematis. Dalam konteks resiliensi, individu yang mampu melakukan analisis kausal yang baik akan lebih mungkin untuk mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang tepat sasaran dan menghindari pengulangan kesalahan yang sama di masa depan (Karen, 2002).

Selain itu, *Causal analysis* juga melatih individu untuk tidak terjebak dalam sikap menyalahkan diri sendiri atau pihak lain secara irasional. Ia mengajak seseorang untuk memahami situasi secara menyeluruh dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap peristiwa yang terjadi. Dalam praktiknya, kemampuan ini sangat penting di era digital, di mana individu rentan mengalami tekanan emosional dari interaksi media sosial. Seseorang yang mampu menganalisis penyebab konflik daring secara objektif akan lebih mudah memilih respon yang adaptif daripada reaktif. Penelitian di Indonesia juga mengindikasikan bahwa kontrol diri dan pemahaman terhadap dampak keputusan secara logis dapat memitigasi perilaku impulsif serta memperkuat ketahanan mental (Fitriani, 2024).

5. *Empathy*

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan pengalaman emosional orang lain dari sudut pandang mereka. Dalam konteks teori ketahanan psikologis (resilience) oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté, empati merupakan salah satu dari tujuh pilar utama yang mendukung individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mendalam. Empati memungkinkan seseorang untuk terhubung secara emosional dengan orang lain, meningkatkan kualitas komunikasi, dan memperkuat dukungan sosial yang esensial dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Singkatnya, empati ialah memahami perspektif orang lain untuk membangun hubungan sosial yang kuat.

Kemampuan berempati secara langsung berpengaruh pada kualitas interaksi sosial, terutama di era digital saat komunikasi sering kali berlangsung tanpa tatap muka. Di ruang virtual, empati membantu individu menahan diri dari komentar impulsif, memahami konteks emosional orang lain, serta membangun komunikasi yang lebih etis dan sehat. tingkat empati yang tinggi berkorelasi positif dengan intensitas dan kualitas interaksi sosial di kalangan remaja (Ossy, 2019). Dalam konteks regulasi emosi, empati bukan hanya membantu menjaga relasi sosial, tetapi juga menurunkan kemungkinan konflik dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk bersikap adaptif dalam situasi sosial yang menantang, termasuk dalam lingkungan media sosial yang sarat potensi konflik emosional.

6. *Self-Efficacy*

Self-Efficacy atau efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan hidup. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh Albert Bandura dalam teori kognitif sosialnya, dan selanjutnya menjadi salah satu komponen utama dalam model ketahanan psikologis (resilience) yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté. Dalam kerangka ini, efikasi diri bukan sekadar rasa percaya diri biasa, melainkan sebuah mekanisme internal yang mendorong individu untuk tetap bertahan, berpikir positif, dan bertindak solutif dalam menghadapi tekanan, kegagalan, atau hambatan hidup. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan cenderung lebih tangguh dalam menghadapi stres, lebih fleksibel dalam beradaptasi, dan tidak mudah menyerah dalam situasi penuh ketidakpastian (Karen, 2002).

Efikasi diri memainkan peran penting dalam membentuk respons emosional dan perilaku seseorang terhadap kesulitan. Orang yang meyakini bahwa dirinya mampu menemukan solusi akan lebih mungkin mengambil tindakan yang konstruktif ketimbang terjebak dalam keputusasaan. Dalam konteks media sosial, *Self-Efficacy* sangat relevan karena individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan lebih mampu

menyeleksi informasi, menyikapi komentar negatif secara dewasa, dan membatasi keterlibatan dalam dinamika toksik dunia maya. Oleh karena itu, mengembangkan efikasi diri menjadi salah satu langkah strategis dalam membangun ketahanan mental generasi muda Muslim yang hidup di era digital penuh distraksi dan tekanan psikososial (Adam, 2023).

7. *Reaching out*

Reaching out merupakan salah satu pilar ketahanan psikologis dalam teori *Resilience Factor* yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatté. Pilar ini menekankan pentingnya keberanian individu untuk mengambil risiko positif dan secara aktif mencari peluang baru, meskipun dihadapkan pada ketidakpastian atau tantangan hidup. Sikap ini mendorong seseorang untuk keluar dari zona nyaman dan membuka diri terhadap pengalaman serta pembelajaran baru yang dapat memperkuat kemampuan adaptasi serta pertumbuhan pribadi. Melalui proses ini, individu dapat memperluas jaringan sosial dan membangun dukungan emosional yang esensial dalam menghadapi tekanan dan rintangan. Keberanian yang dimaksud di sini bukanlah tindakan nekat atau sembrono, melainkan keputusan yang dipertimbangkan secara matang, berdasarkan keyakinan bahwa langkah tersebut akan membawa manfaat jangka panjang dan memperkokoh ketahanan mental (Karen, 2002).

Dalam konteks kehidupan modern, khususnya pada generasi muda yang aktif di dunia digital, pilar *Reaching out* menjadi sangat relevan. Media sosial dan platform digital lainnya membuka berbagai peluang baru untuk belajar, berkolaborasi, dan mengembangkan diri, namun juga menghadirkan tantangan seperti tekanan sosial dan risiko keterasingan emosional. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengambil risiko positif dengan sadar dan mencari peluang baru secara aktif sangat penting agar generasi muda tidak hanya menjadi konsumen pasif, tetapi juga agen perubahan yang mampu memanfaatkan teknologi secara konstruktif. Dengan demikian, pilar ini tidak hanya mendukung ketahanan psikologis, tetapi juga memperkuat kualitas interaksi sosial dan pengembangan diri dalam era digital yang serba cepat dan dinamis. Ketujuh keterampilan ini menjadi dasar untuk menganalisis nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Ali Imran: 134, terutama dalam aspek pengendalian emosi, pemaafan, dan tindakan ihsan dalam menghadapi dinamika sosial, termasuk di media sosial.

Karakteristik Media Sosial dan Tantangan Emosi: Integrasi QS. Ali Imran [3]:134 dan Teori Resiliensi

Karakteristik media sosial yang unik dan kompleks telah membentuk pola interaksi emosional baru dalam kehidupan digital modern. Fitur seperti anonimitas, kecepatan penyebaran informasi, keterbukaan akses, serta budaya umpan balik instan (instant feedback culture) menciptakan tekanan emosional yang signifikan bagi penggunanya. Individu yang terpapar berbagai komentar negatif, ujaran kebencian, atau bahkan hanya perbandingan sosial, sering kali mengalami ketidakstabilan emosi yang menuntut pengelolaan secara sadar dan terlatih (Sherly, 2019).

Dalam konteks ini, **QS. Ali Imran ayat 134** memberikan pedoman moral dan spiritual mengenai bagaimana seharusnya seorang individu merespons rangsangan emosional. Ayat tersebut menyebut tiga karakteristik utama orang yang bertakwa: "(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." Ketiga aspek tersebut; menahan amarah, memaafkan, dan berbuat baik, merupakan bentuk emotion regulation yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.

Secara psikologis, regulasi emosi adalah komponen penting dalam resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan emosional. Teori resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatté menekankan tujuh faktor utama resiliensi, di antaranya adalah: *emotional regulation, impulse control, Causal analysis, Self-Efficacy, realistic optimism, empathy*, dan *Reaching out*. *Emotional regulation*, dalam teori ini, adalah kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih saat menghadapi situasi yang memicu emosi negatif, kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam interaksi di media sosial.

Karakteristik media sosial yang memungkinkan ekspresi emosi secara langsung dan tanpa filter cenderung membuat pengguna lebih rentan bertindak impulsif atau reaktif. Oleh karena itu, kebutuhan akan pengendalian diri sebagaimana diajarkan dalam QS. Ali Imran[3]: 134 menjadi sangat relevan. Ayat ini mengajarkan bahwa pengendalian emosi bukan sekadar aspek psikologis, melainkan ibadah dan bentuk takwa kepada Allah. Sejalan dengan itu, teori Reivich & Shatté memandang regulasi emosi sebagai keterampilan yang bisa dikembangkan untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

1. Anonimitas

Salah satu karakteristik utama media sosial modern adalah anonimitas, yakni kemampuan bagi pengguna untuk menyembunyikan atau memalsukan identitas mereka. Anonimitas ini sering kali memicu fenomena yang dikenal sebagai toxic disinhibition effect, yaitu kecenderungan pengguna untuk menunjukkan perilaku lebih kasar, agresif, atau tidak sopan ketika merasa tidak dapat dilacak atau dikenali (John, 2024). Ketika individu merasa "tidak terlihat," mereka merasa lebih bebas mengekspresikan opini atau kemarahan tanpa mempertimbangkan etika atau dampaknya terhadap orang lain. Sebuah studi dalam *Cyberpsychology Journal* (2023) menunjukkan bahwa sekitar **68% konflik di media sosial** melibatkan akun anonim sebagai pelaku utama. Ini menunjukkan bahwa anonimitas bukan hanya tantangan teknis, tetapi juga krisis etika dan psikologis yang memerlukan regulasi emosi berbasis nilai dan keterampilan berpikir sehat.

Konsekuensi dari toxic disinhibition effect adalah meningkatnya ujaran kebencian, fitnah, dan serangan personal yang datang dari akun anonim. Dalam konteks ini, pengguna yang menjadi sasaran komentar kasar, terutama yang menyerang aspek pribadi atau keagamaan, sering kali mengalami **rangsangan emosional yang tinggi**, khususnya dalam bentuk **amarah (ghadhab)** dan dorongan untuk membalas. Emosi ini, bila tidak dikendalikan, dapat memicu tindakan impulsif dan memperkeruh suasana konflik digital.

Adapun solusi integratif dari kasus ini ialah; *pertama*, dari perspektif Perspektif QS. Ali Imran[3]: 134, Ayat ini menegaskan bahwa ciri orang bertakwa adalah "al-kāzīmīn al-ghaīz", yakni orang-orang yang menahan amarah mereka. Tidak ada syarat dalam ayat tersebut bahwa amarah hanya boleh ditahan jika pelaku dikenali; sebaliknya, ayat ini berlaku universal, termasuk dalam konteks menghadapi akun anonim. Hal ini tercermin dalam praktik Rasulullah SAW yang memilih untuk memaafkan cercaan bahkan dari orang-orang munafik yang terus-menerus mencaci beliau secara diam-diam maupun terang-terangan. Contoh paling kuat saat Nabi Muhammad SAW tidak membalas kebencian Abdullah bin Ubay, pemimpin kaum munafik di Madinah.

Kedua, Perspektif Teori Reivich & Shatté. Secara psikologis, menahan amarah dalam situasi online membutuhkan strategi kognitif yang terlatih. Reivich dan Shatté menawarkan dua keterampilan yang sangat relevan. (1) *Cognitive reappraisal*. Sebuah teknik untuk membingkai ulang pemicu emosi dengan cara mempertanyakan motivasi sebenarnya dari si pelaku. Dalam konteks ini, pengguna dapat menenangkan diri dengan bertanya: "Apakah akun anonim ini memang menyerang saya secara pribadi, atau hanya melampiaskan frustrasi pribadi yang tidak terkait?" Teknik ini membantu mengubah interpretasi emosional seseorang terhadap stimulus negatif. (2) *Impulse control*. Kemampuan untuk menunda reaksi otomatis. Salah satu bentuk praktisnya dalam konteks media sosial adalah menggunakan fitur seperti "*scheduled tweet*" atau "*draft reply*", yang memberi jeda waktu untuk berpikir sebelum membalas komentar provokatif.

2. Viralitas

Media sosial modern memiliki algoritma yang memperkuat viralitas, yaitu penyebaran konten secara cepat dan luas, melampaui batas komunitas lokal. Konten—baik positif maupun negatif—dapat menjangkau jutaan pengguna hanya dalam hitungan menit. Ketika konten bersifat negatif atau mengandung kesalahan pribadi, viralitas menciptakan efek penggandaan emosi: rasa malu, cemas, marah, dan takut dihukum publik (*public shaming*) meningkat secara drastis.

Dalam kasus ketika seseorang menjadi subjek viral karena kesalahan, baik disengaja maupun tidak, tekanan psikologis yang dialami menjadi berat. Perasaan malu, harga diri yang runtuh, serta kemarahan karena diserang publik mendorong seseorang pada dua respons ekstrem: menarik diri dari ruang publik atau melakukan digital vigilantism, yakni membalas dengan menyebarkan identitas atau kesalahan orang lain. Dalam beberapa kasus, korban justru berubah menjadi pelaku demi "menegakkan keadilan digital", yang kerap tidak proporsional.

Jika fenomena ini dilihat dari perspektif QS. Ali Imran[3]: 134, bahwa ayat ini menegaskan bahwa salah satu ciri ketakwaan adalah “*al-‘āfiñ ‘an al-nās*”, yakni memaafkan sesama manusia. Dalam konteks viralitas digital, prinsip ini memiliki dua arah aplikasi:

- a. Ketika bersalah dan menjadi viral, QS. Ali Imran[3]: 134 mengajarkan pentingnya kerendahan hati untuk meminta maaf, bahkan saat permintaan maaf tersebut tidak serta-merta menghapus konten atau memperbaiki opini publik. Menunjukkan sikap sabar dan niat baik merupakan bentuk spiritualitas yang kuat di tengah tekanan sosial.
- b. Ketika menjadi korban viralitas, seperti dalam kasus doxing, fitnah, atau komentar jahat, ayat ini mendorong untuk tidak membalas dengan kebencian. Memaafkan menjadi sarana untuk memutus rantai konflik, bahkan ketika luka yang ditimbulkan sangat pribadi.

Sikap Nabi Muhammad SAW yang berulang kali memaafkan cercaan dan provokasi publik menunjukkan bahwa pengampunan bukan tanda kelemahan, tetapi kekuatan spiritual dan emosional.

Perspektif Teori Reivich & Shatté menyarankan beberapa keterampilan dalam merespons tekanan emosional akibat viralitas:

- a. *Self-distancing*: Teknik regulasi emosi ini membantu individu melihat masalah dari jarak psikologis, misalnya dengan bertanya: "Bagaimana saya akan melihat insiden ini lima tahun dari sekarang?" Pendekatan ini mengurangi intensitas emosi negatif dan mendorong refleksi jernih.
- b. *Causal analysis*: Ini adalah kemampuan untuk membedakan antara kesalahan teknis (*miscommunication*, salah konteks) dan intensi jahat. Dengan kemampuan ini, seseorang tidak langsung bereaksi emosional, melainkan menelaah akar persoalan, sehingga dapat memilih respons yang lebih tepat dan produktif.

3. *Cancel Culture*

Salah satu dinamika yang berkembang di media sosial adalah fenomena *Cancel culture*, yakni tindakan kolektif masyarakat digital untuk “menghukum” seseorang karena pernyataan atau tindakan yang dianggap salah, tanpa selalu melalui proses klarifikasi atau dialog terbuka. Seperti yang dijelaskan Norlock, *Cancel culture* sering kali didorong oleh rasa keadilan moral, tetapi dijalankan dengan cara yang represif dan tidak memberi ruang pertobatan. Akibatnya, seseorang bisa kehilangan reputasi, akses sosial, bahkan penghidupan hanya karena satu kesalahan yang viral.

Cancel culture menimbulkan tekanan psikologis besar, terutama bagi individu yang secara aktif terlibat dalam ruang digital. Dua bentuk emosi dominan yang muncul adalah: 1) Kecemasan akan social exclusion digital, rasa takut dikucilkan, tidak diajak kolaborasi, atau diblokir oleh komunitas online karena pernyataan yang dianggap kontroversial. 2) Kemarahan ketika figur/simbol keagamaan dibatalkan, baik secara kolektif maupun melalui narasi provokatif. Banyak pengguna media sosial merasa identitas keagamaannya dilecehkan ketika ulama, tokoh dakwah, atau konten religius menjadi sasaran *Cancel culture*.

Solusi Integratif untuk kasus ini, dari perspektif QS. Ali Imran[3]: 134 menyebut: “orang-orang yang berinfak baik di waktu lapang maupun sempit.” Dalam konteks ini, infak tidak terbatas pada harta, tetapi dapat ditafsirkan sebagai kontribusi kebaikan dalam ruang digital, bahkan ketika sedang dalam tekanan atau dikucilkan (fi al-‘usr).

- a. Tetap memposting konten positif meski dikucilkan adalah bentuk infak bil-‘usr, yakni memberi nilai meskipun sedang tidak dihargai. Dalam era *Cancel culture*, melanjutkan aktivitas positif secara konsisten menunjukkan keteguhan spiritual dan emosional.
- b. Digital sadaqah dengan membela korban *Cancel culture* dengan cara yang adil, tidak reaktif, dan tidak ikut menyebar kebencian. QS. Ali Imran[3]: 134 mengajarkan bahwa kebijakan dan memaafkan lebih utama dibanding membalas dengan kekerasan verbal atau sosial.

Perspektif Teori Reivich & Shatté. Dari pendekatan psikologi resiliensi, menghadapi *Cancel culture* memerlukan dua keterampilan utama:

- a. Optimism: Kemampuan melihat masa depan secara realistik namun positif. Reivich & Shatté menekankan bahwa optimisme bukan berarti menyangkal kenyataan, tetapi meyakini bahwa satu

- kegagalan tidak mendefinisikan seluruh masa depan. Dalam konteks ini, afirmasi seperti " *Cancel culture* bukan akhir partisipasi digital saya" membantu mempertahankan semangat untuk tetap berkarya.
- b. *Reaching out*: Salah satu indikator resiliensi adalah kemampuan untuk membangun dukungan sosial yang sehat. Dalam menghadapi pengucilan digital, membentuk atau bergabung dengan komunitas alternatif yang suportif menjadi langkah adaptif untuk menjaga keseimbangan emosional dan memperkuat identitas positif.

Dengan demikian, integrasi nilai spiritual dalam QS. Ali Imran: 134 dan pendekatan psikologi resiliensi dari Reivich & Shatté memberikan landasan yang kuat bagi individu Muslim untuk membangun ketahanan emosional dalam ekosistem media sosial yang dinamis dan penuh tekanan. Spiritualitas dan keterampilan psikologis bukanlah dua kutub yang bertentangan, melainkan saling melengkapi dalam membentuk ketahanan diri yang utuh.

Congelution

QS. Ali Imran ayat 134 menekankan tiga karakter utama orang bertakwa: menahan amarah (al-kāzīmīn al-ghaīz), memaafkan kesalahan orang lain (al-‘āfiñ ‘an al-nās), dan terus berbuat kebaikan (muḥsīnīn). Ayat ini tidak hanya berbicara tentang etika interpersonal, tetapi juga mengandung dimensi pengendalian diri sebagai bentuk ibadah dan ketakwaan. Penafsiran ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dalam Islam bukan sekadar tuntutan moral, tetapi juga bagian dari spiritualitas yang aktif. Teori resiliensi dari Karen Reivich dan Andrew Shatté dalam The Resilience Factor mengidentifikasi tujuh keterampilan utama dalam membangun ketahanan psikologis, termasuk emotional regulation, impulse control, *Causal analysis*, self-efficacy, realistic optimism, empathy, dan reaching out. Khususnya, emotional regulation berfungsi sebagai kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih saat menghadapi situasi emosional, serta dapat dilatih melalui pendekatan kognitif. Karakteristik media sosial (anonimitas, viralitas, dan *cancel culture*) memicu tekanan emosional yang menuntut regulasi emosi yang matang. Perspektif QS. Ali Imran: 134 dan teori Reivich & Shatté saling melengkapi dalam membentuk kerangka pengelolaan emosi yang utuh: spiritual dan psikologis. Kedua pendekatan ini relevan untuk membangun ketahanan emosi yang sehat di era digital.

References

- Al-Qurtubī. *Al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān*. Vol. 4. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003.
- Anisa, A. S., dan N. T. Sumiati. “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Optimisme Masa Depan Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Jabodetabek.” *Psikologi Prima* 7, no. 1 (2024): 21–29.
- Berger, Jonah, dan Katherine L. Milkman. “What Makes Online Content Viral?” *Journal of Marketing Research* 49, no. 2 (2012): 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Pendidikan Provinsi Sulawesi Tenggara 2023*. Kendari: BPS, 2024.
- Choiroh, Wahyuni Nuryatul, dan Faiz Kamal. “Resiliensi Qur’ani dalam Lensa Tafsir al-Misbah.” *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 3, no. 2 (2024): 49–68.
- Coleman, Gabriella. “The Ethics of Digital Vigilantism.” *Social Media + Society* 6, no. 3 (2020): 1–8. <https://doi.org/10.1177/2056305120946856>.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI. “Bijak di Ruang Digital: Dirjen Pendis Ungkap Nilai dan Norma dalam Bermedsos.” Siaran pers, 23 November 2023. Diakses 25 Mei 2025. <http://pendis.kemenag.go.id/kampus/bijak-diruang-digital-dirjen-pendis-ungkap-nilai-dan-norma-dalam-bermedsos>.
- Franscelia, Novi, dan Richard Lyaputera. “Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 1234–1240.

- Ghaffar, Ayesha, dan Syed Hassan. "Digital Rage: Anger and Revenge Behavior in Online Platforms." *Journal of Cyber Psychology* 5, no. 2 (2022): 88–102.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry* 26, no. 1 (2015): 1–26.
- Ibn Hisham. *Sirat Rasul Allah*. Diterjemahkan oleh Alfred Guillaume sebagai *The Life of Muhammad*. Oxford: Oxford University Press, 1955.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Depresi pada Anak Muda di Indonesia: Fakta dan Angka Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes, 2024.
- Krippendorff, Klaus. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2013.
- Norlock, Kathryn J. "Cancel culture and the Responsibilities of Moral Speech." *Journal of Social Philosophy* 52, no. 1 (2021): 5–20. <https://doi.org/10.1111/josp.12370>.
- Perhatian, D., dan A. Sahrah. "Peran Optimisme dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada TNI Angkatan Udara." *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2022): 8–14.
- Putra, Febyan Aprilla, dkk. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Psikologi Remaja." *Jurnal Kajian Ilmiah dan Interdisipliner* 9, no. 1 (2025): 112–121.
- Putri, Selin Liana, dan Ruseno Arjanggi. "Konformitas dan Kontrol Diri sebagai Prediktor Pembelian Impulsif Merchandise pada Penggemar Boyband Korea BTS di Aplikasi X." *TAKAYA: Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2024): 151–156.
- Ramadhani, Nuraini, dkk. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Regulasi Emosi pada Remaja Awal di Desa Candirejo." *Psikologi: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Indonesia* 4, no. 2 (2024): 110–121.
- Reivich, Karen, dan Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books, 2002.
- . *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.
- Rusydi, Adam, Waspodo Tjipto Subroto, dan Norida Canda Sakti. "Influence of Self-Efficacy and Resilience on Subjective Well-Being: A Study of the New Curriculum Implementation in Indonesia." *International Journal of Recent Educational Research* 4, no. 5 (2023): 597–609.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 2. Jakarta: Lentera Hati, 2000.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Mizan, 1996.
- Sobieraj, Sarah. *Credible Threat: Attacks Against Women Online and the Future of Democracy*. Oxford: Oxford University Press, 2020.
- Suler, John. "The Online Disinhibition Effect." *CyberPsychology & Behavior* 7, no. 3 (2004): 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>.
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.

