

Trauma Keagamaan akibat Pendekatan Dakwah yang Keliru: Tinjauan Kritis dalam Perspektif Manhaj Dakwah Nabawi pada Generasi Z

Adinda Nasya Anggraeni Setiawan¹, Hanifa Aurelia Humaira², Ilmas Permata³, Muhammad Daffa Ariya⁴, Nur Murena⁵, Ricky Rahman Dani⁶, Silvia Nur Fitroh Ls⁷, Syarip Hidayat⁸

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹⁻⁸

Email Korespondensi: adindanasyaanggraenisetiawan@upi.edu, hanifaurelia@upi.edu, ilmaspermata@upi.edu, daffaariya506@upi.edu, nurmurena@upi.edu, rickyrahman.d@upi.edu, silviivi57@upi.edu, hidayat@upi.edu

Article received: 05 Januari 2026, Review process: 08 Februari 2026

Article Accepted: 17 Mei 2026, Article published: 01 Juli 2026

ABSTRACT

Generation Z's reliance on digital media as a source of religious information often triggers psychological vulnerabilities, namely Religious Trauma Syndrome (RTS), due to exposure to rigid, exclusive, and fear-based narratives. This study aims to identify the forms of religious trauma in Generation Z, map out trauma-inducing cyber da'wah patterns, analyze their gap with the Prophetic Da'wah Methodology (Manhaj Nabawi), and formulate a recovery strategy based on spiritual healing. The research employs a qualitative descriptive approach through a literature study, analyzing 53 reputable national and international journal articles. The findings reveal that religious trauma in Generation Z manifests as excessive guilt and identity crises, which drive faith deconstruction and even agnosticism. The content patterns triggering this trauma disproportionately exploit threat-based methods (*tarhib*) to chase engagement algorithms, ultimately creating a culture of digital moral shaming. This cyber reality sharply contrasts with the Prophet's methodology, which consistently prioritized gentleness, patience, and adaptive compassion. Therefore, an intervention is needed through the revitalization of dialogic-interactive da'wah by integrating Sufistic psychology to restore the balance of *targhib* (hope) and *tarhib* (warnings). Transforming digital da'wah methodologies based on the nobility of the Prophetic approach and spiritual healing is crucial to turning cyberspace into a safe, inclusive, and therapeutic sanctuary for the younger generation.

Keywords: Religious Trauma, Generation Z, Digital Da'wah, Prophetic Methodology, Spiritual Healing.

ABSTRAK

Ketergantungan Generasi Z pada media digital sebagai sumber informasi keagamaan kerap memicu kerentanan psikologis berupa Sindrom Trauma Keagamaan (RTS) akibat paparan narasi yang kaku, eksklusif, dan berorientasi pada ketakutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk trauma keagamaan pada Generasi Z, memetakan pola konten dakwah siber pemicu trauma, menganalisis kesenjangannya dengan Manhaj Dakwah Nabawi, serta merumuskan strategi pemulihan berbasis spiritual healing. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui studi literatur dengan

menganalisis 53 dokumen artikel jurnal bereputasi nasional dan internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma keagamaan pada Generasi Z termanifestasi dalam bentuk perasaan berdosa berlebihan dan krisis identitas yang mendorong dekonstruksi iman hingga agnostisisme. Pola konten pemicu trauma ini umumnya mengeksploitasi metode ancaman (tarhib) secara tidak proporsional demi mengejar algoritma engagement, sehingga menciptakan budaya penghakiman moral digital. Realitas siber ini berbanding terbalik dengan metodologi dakwah Rasulullah SAW yang senantiasa mengedepankan kelembutan, kesabaran, dan kasih sayang yang adaptif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi melalui revitalisasi dakwah yang dialogis-interaktif dengan mengintegrasikan psikologi tasawuf guna mengembalikan keseimbangan pendekatan tarhib (harapan) dan tarhib (ancaman). Transformasi metodologi dakwah digital yang berlandaskan keluhuran Manhaj Nabawi dan spiritual healing sangat krusial untuk menjadikan ruang siber sebagai wadah pemulihan jiwa yang aman dan inklusif bagi generasi muda

Kata Kunci: Trauma Keagamaan, Generasi Z, Dakwah Digital, Manhaj Nabawi, Spiritual Healing

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z), di Indonesia yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012 merupakan entitas masyarakat pertama yang tumbuh dan mengalami tumbuh kembang di tengah masifnya ekosistem digital. Dalam realitas kontemporer, keterikatan mereka terhadap gawai menjadikan media sosial seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan tayangan *podcast* sebagai ruang teologis baru untuk mengakses informasi keagamaan (Pabbajah, 2024). Ruang digital ini menawarkan demokratisasi informasi yang melintasi batas institusi formal, di mana aktivitas digitalisasi keagamaan yang masif – seperti yang digerakkan oleh akun Instagram "YUK NGAJI" – menjadi rujukan utama milenial dan Gen Z dalam mematangkan orientasi spiritualitas mereka (Rika Lusri Virga, Shovmayanti, Rahmawati Mohd Yusoff, & Naili Rosa, 2025). Sayangnya, keterbukaan tanpa filter ini tidak hanya membawa dampak positif, melainkan juga memicu kerentanan psikologis yang serius. Alih-alih mendapatkan ketenangan, Gen Z kerap terjebak dalam krisis identitas keagamaan digital akibat paparan konten keagamaan yang kaku, doktriner, dan tidak terverifikasi dengan baik (Idhar & Nasrullah, 2025; Muhammad Zaki Hidayat & Bashori, 2025).

Kerentanan psikologis-religius tersebut kini mewujud dalam fenomena yang kian mengkhawatirkan, yaitu munculnya gejala *Religious Trauma Syndrome* (RTS) atau trauma keagamaan pada generasi muda. Trauma ini bersumber dari paparan berulang terhadap narasi keagamaan digital yang bercorak keras, eksklusif, menghakimi, serta didominasi oleh ancaman azab (*tarhib*) yang sangat berlebihan (Ma'rief & Sukmawati, 2025; Zanuba, 2025). Ketika ruang digital dibanjiri oleh pemahaman keagamaan yang mempromosikan budaya eksklusif dan intoleransi, ruang berpikir Gen Z menjadi terdistorsi dan melahirkan kecemasan spiritual yang mendalam (Sukmayadi, Sardin, & Utami, 2023). Akibatnya, alih-alih memperkuat keimanan, pendekatan doktriner yang kaku di media sosial ini justru memicu dekonstruksi iman yang mendorong sebagian

mahasiswa Islam menuju agnostisisme akibat konflik batin yang tak terselesaikan (Aimmah, Zaituni, Dzulfahmi, & Arifa, 2025).

Kondisi riil di medan digital tersebut mencerminkan adanya kesenjangan (*gap*) yang sangat mendasar antara idealitas normatif ajaran Islam dan realitas dakwah siber saat ini. Secara normatif, Al-Qur'an dan Sunnah telah menetapkan bahwa metodologi penyebaran Islam harus berpijak pada prinsip kedamaian, inklusivitas, dan kasih sayang yang berorientasi *rahmatan lil 'alamin*. Rasulullah SAW secara historis menerapkan *manhaj* (metode) dakwah yang bertahap, personal, serta penuh kelembutan baik pada fase Makkah maupun Madinah (Agusman & Hanif, 2022). Strategi dakwah Nabawi yang bersumber dari petunjuk Al-Qur'an (seperti dalam QS. Ali Imran) secara eksplisit menekankan pentingnya komunikasi yang santun, menghindari kekerasan verbal, dan mengedepankan kelapangan dada (Saddam Rais Qadafi, 2023). Namun, realitas media sosial saat ini justru menampilkan anomali di mana pesan-pesan bernada ancaman dan penghakiman moral lebih diamplifikasi demi mengejar algoritma *engagement*.

Beberapa peneliti terdahulu telah mengkaji dinamika religiusitas Gen Z dari berbagai sudut pandang. Terdapat studi komparatif yang memetakan tingkat religiusitas Gen Z antara Indonesia dan Inggris (Jamilah, Devi Pramitha, Asep Ubaidillah, & Md Mahmud Bin Sayeed, 2024), serta studi mengenai bagaimana religiusitas memengaruhi keputusan finansial spiritual seperti pembayaran ZIS di platform digital (Kurniaputri, Dwihapsari, Huda, & Rini, 2020). Di sisi lain, para peneliti juga mulai menyoroti kerentanan psikologis Gen Z, seperti hubungan religiusitas dengan *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* serta peran moderasi intensitas media sosial di dalamnya (Rachma, Ramadhanti, & Ghazali, 2026; Shafrina, Nainggolan, & Haque, 2025). Selain itu, kajian mengenai upaya penangkalan radikalisme melalui konsep dakwah *bil hikmah* (Yunita et al., 2023) serta eksplorasi metode *targhib* (motivasi/kabar gembira) dan *tarhib* (peringatan/ancaman) dalam pendidikan formal telah banyak dipublikasikan (Nur & Hasnawati, 2020; Nurhamzah & Amarullah, 2021).

Meskipun aspek-aspek tersebut telah dibahas, belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti dan mengintegrasikan fenomena trauma keagamaan Gen Z di Indonesia dengan menjadikan standar normatif *Manhaj* Dakwah Nabawi sebagai pisau analisis utamanya. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada analisis kritis-integratif terhadap patologi dakwah digital yang memicu trauma, dengan menawarkan solusi terapeutik berbasis keteladanan Rasulullah SAW. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi potret dan bentuk trauma keagamaan pada Gen Z di era digital; (2) memetakan pola konten dakwah digital yang berpotensi memicu trauma tersebut; (3) menganalisis kesenjangan metodologis antara dakwah digital dengan *Manhaj* Dakwah Nabawi; serta (4) merumuskan strategi revitalisasi dakwah Nabawi berbasis *spiritual healing* sebagai solusi terapeutik bagi Gen Z di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi literatur (*library study*) berbasis analisis dokumen. Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian bersifat konseptual dan interpretatif, yakni memahami fenomena trauma keagamaan pada Generasi Z sebagai dampak dari pendekatan dakwah yang tidak selaras dengan prinsip-prinsip manhaj Nabawi. Metode deskriptif kualitatif dianggap paling tepat untuk mengeksplorasi, menggambarkan, dan memaknai realitas sosial-keagamaan secara mendalam tanpa melibatkan variabel manipulasi maupun pengujian hipotesis statistik.

Sumber data dalam penelitian ini bersumber dari 53 artikel jurnal bereputasi yang terindeks SINTA dan Scopus, dengan rentang tema yang mencakup tiga bidang utama: (1) metode dan strategi dakwah Islam, (2) karakteristik psikososial Generasi Z, serta (3) konsep trauma keagamaan dalam konteks pengalaman keagamaan. Pemilihan artikel dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan relevansi tema, kualifikasi jurnal (terindeks SINTA 1-2 atau Scopus), serta keterbaruan publikasi (dominan 2020–2026).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis menggunakan mesin pencari akademik Google Scholar, Garuda (GARBA Rujukan Digital), dan portal Scopus. Instrumen penelitian yang digunakan adalah panduan analisis dokumen (*document analysis guide*) yang mencakup dimensi relevansi tema, pendekatan dakwah yang dikaji, dampak psikologis yang dilaporkan, serta karakteristik kontekstual Generasi Z.

Analisis data dilaksanakan melalui tiga tahapan berurutan: (1) reduksi data, yakni menyaring dan memilah informasi yang relevan dari keseluruhan sumber berdasarkan fokus penelitian; (2) sintesis tematik (*thematic synthesis*), di mana temuan dari berbagai sumber diintegrasikan ke dalam tema-tema besar yang mencerminkan pola dan hubungan antarkonsep; serta (3) interpretasi dan analisis kritis menggunakan lensa teoritis Teori Dakwah Nabawi, yang mencakup prinsip hikmah, mau'izhah hasanah, dan mujadalah billati hiya ahsan sebagaimana terkandung dalam QS. An-Nahl: 125.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap empat tema pokok yang saling berkaitan: (1) potret dan bentuk trauma keagamaan pada Generasi Z di era digital; (2) pola dakwah digital yang berpotensi memicu trauma keagamaan; (3) kesenjangan antara dakwah digital dengan Manhaj Dakwah Nabawi; serta (4) revitalisasi dakwah Nabawi berbasis spiritual healing sebagai solusi terapeutik.

Potret dan Bentuk Trauma Keagamaan pada Generasi Z di Era Digital

Fase remaja dan dewasa awal merupakan masa-masa krusial dalam pembentukan identitas keagamaan, di mana kondisi psikis, fisik, dan sosial sangat memengaruhi cara individu menginternalisasi nilai spiritual. Pada era digital ini, perkembangan teknologi telah mengubah lanskap religiusitas Gen Z menjadi lebih adaptif namun sekaligus rapuh akibat paparan informasi keagamaan yang tidak

tersaring. Ketika Gen Z yang sedang mencari jati diri dihadapkan pada doktrin keagamaan yang kaku, eksklusif, dan manipulatif di ruang siber, mereka sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Riset empiris menunjukkan bahwa remaja Muslim modern sangat rentan terhadap depresi dan kecemasan akibat tekanan lingkungan (Hasniaty & Ashriady, 2026). Ketika kesehatan mental mereka yang rapuh dihantam oleh narasi keagamaan yang toksik, hal tersebut memicu lahirnya *Religious Trauma Syndrome* (RTS), sebuah kondisi luka psikologis mendalam yang lahir dari malapraktik penyampaian ajaran agama (Ma'rief & Sukmawati, 2025).

Secara teoretis dan empiris, manifestasi trauma keagamaan pada komunitas Muslim telah berhasil diidentifikasi secara terukur. Melalui konstruksi *Muslim Religious Trauma Scale* (MRTS), ditemukan enam dimensi utama yang membentuk trauma keagamaan pada individu Muslim, yaitu ketidaksesuaian spiritual, kekecewaan spiritual, tekanan sosial, perasaan berdosa yang berlebihan, pelecehan seksual, serta hukuman fisik (Ok, Gören, & Gülmez, 2025). Di ranah digital, dimensi yang paling sering muncul pada Gen Z adalah perasaan berdosa yang berlebihan (*excessive guilt*) dan ketidaksesuaian spiritual akibat benturan narasi global dengan nilai Islam lokal (Ahmad, Dama Nazila, Umami, & Wardatul Jannah, 2026). Ketakutan yang terus-menerus akan siksa neraka yang diamplifikasi oleh media sosial memicu kecemasan eksistensial yang tidak proporsional, sehingga merusak kesejahteraan psikologis mereka.

Dampak dari trauma keagamaan ini tidak berhenti pada gangguan kecemasan individu, melainkan bereskalasi menjadi krisis keimanan yang ekstrem. Ketika institusi atau figur keagamaan digital terus menekan dengan dogma yang menakutkan dan lingkungan siber yang tidak suportif, muncul sebuah gerakan resistensi psikologis. Fenomena dekonstruksi iman ini mewujudkan nyata dalam meningkatnya kecenderungan agnostisisme di kalangan mahasiswa Muslim, di mana mereka memilih menjauh atau bahkan meninggalkan ritual keagamaan formal akibat kejenuhan dan trauma psikologis terhadap cara agama tersebut diajarkan (Aimmah et al., 2025). Gejala trauma ini juga dikuatkan oleh temuan sosiologis mengenai adanya pemahaman eksklusif kelompok usia tertentu dalam Gen Z yang memicu benturan sosiokultural dan alienasi spiritual (Meradaputhi & Budiman, 2026).

Tabel 1: Dimensi Trauma Keagamaan pada Muslim (Ok et al., 2025)

No	Dimensi Trauma Keagamaan	Deskripsi Singkat
1.	Ketidaksesuaian Spiritual	Konflik batin akibat benturan tradisi Islam lokal/keseharian dengan narasi global yang kak di media sosial.
2.	Kekecewaan Spiritual	Krisis kepercayaan terhadap figur keagamaan si yang tidak selaras antara ucapan dan tindakan.
3	Tekanan Sosial	Digital moral shaming dan paksaan dari netizen/komunitas siber untuk melakukan

-
- | | |
|------------------------------------|--|
| 4. Perasaan Dosa Berlebihan | konformitas keagamaan.
Kecemasan akut dan rasa bersalah terus-meneru akibat doktrin ancaman azab yang tidak proporsional. |
|------------------------------------|--|
-

Pola Dakwah Digital yang Berpotensi Memicu Trauma Keagamaan

Masifnya arus dakwah digital di berbagai platform seperti TikTok, Instagram, hingga *podcast* keagamaan pada satu sisi meningkatkan gairah berislam, namun di sisi lain menyimpan bahaya metodologis yang laten. Saat ini, ruang digital dikuasai oleh fenomena demokratisasi otoritas keagamaan, di mana *da'i influencer* dan konten kreator dapat dengan mudah memproduksi konten keagamaan tanpa melalui standardisasi keilmuan pesantren atau ulama formal (Aida, Supena, & Sulthon, 2024). Algoritma media sosial yang mengutamakan aspek viralitas dan keterlibatan emosional tinggi (*engagement*) cenderung mengamplifikasi konten-konten yang memicu emosi kuat, seperti rasa takut, amarah, dan kontroversi. Akibatnya, benturan tradisi global dengan karakteristik Islam Indonesia di ruang digital kerap melahirkan mekanisme penghakiman moral digital (*digital moral shaming*) yang langsung menyasar ruang privasi psikologis Gen Z (Ahmad et al., 2026).

Pola konten yang paling konsisten memicu trauma keagamaan adalah dominasi metode *tarhib* (ancaman/peringatan hukum Tuhan) yang berlebihan tanpa diimbangi oleh *targhib* (kabar gembira/janji kasih sayang). Dalam khazanah pendidikan Islam, *targhib* dan *tarhib* merupakan kesatuan psikologis yang harus berjalan seimbang untuk membentuk kesadaran yang sehat (Nur & Hasnawati, 2020). Namun, para pendakwah digital kontemporer sering kali mengeksploitasi metode *tarhib* secara berlebihan, menampilkan visualisasi siksa kubur, ancaman neraka bagi kesalahan minor, serta narasi teologis yang sangat kaku (Rahmawati, Rismayani, & Qudratullah, 2025). Eksplorasi *tarhib* yang tidak proporsional ini mengabaikan kesiapan mental audiens muda dan mengabaikan fakta sosiologis bahwa pendekatan yang menakut-nakuti justru menjauhkan non-Muslim maupun Muslim awam dari keindahan Islam (Eriza & Don, 2025).

Lebih jauh lagi, pola dakwah digital yang bermasalah ini berkelindan dengan menguatnya budaya eksklusivisme beragama di kalangan Gen Z. Banyak konten keagamaan digital yang diproduksi oleh kelompok keagamaan tertentu sengaja mengonstruksi dinding pemisah yang tegas antara kelompoknya yang dianggap selamat dengan kelompok lain yang dicap sesat atau kafir (Sukmayadi et al., 2023). Pola dakwah yang mengedepankan klaim kebenaran tunggal secara agresif berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan pengalaman keagamaan yang traumatis, terutama ketika disertai praktik penghakiman, kontrol, atau penanaman rasa takut yang berlebihan (Ellis et al., 2022; Ma'rief & Sukmawati, 2025). Ketika Gen Z mengonsumsi narasi eksklusif ini, mereka dipaksa berada dalam ketakutan: takut salah memilih guru, takut berdosa karena hal-hal kultural, dan takut dikucilkan dari komunitas. Tekanan siber yang bertubi-tubi inilah yang

secara akumulatif merusak struktur kognitif dan mental keagamaan generasi muda.

Kesenjangan Dakwah Digital dengan Manhaj Dakwah Nabawi

Apabila realitas dakwah digital tersebut dikonfrontasikan dengan aspek normatif Islam, maka akan terlihat jurang pemisah yang sangat lebar dari teladan Rasulullah SAW. *Manhaj* (metode) dakwah Nabawi merupakan standar agung yang terbukti sukses mentransformasi masyarakat jahiliah melalui pendekatan yang humanis, bertahap (*tadarruj*), sabar, dan berbasis kebijaksanaan (*hikmah*) yang mendalam (Agusman & Hanif, 2022). Baik pada periode Makkah yang menitikberatkan pada penanaman akidah secara persuasif, maupun periode Madinah yang menekankan konsolidasi sosial dan piagam persaudaraan, Rasulullah SAW tidak pernah menjadikan rasa takut atau ancaman sebagai instrumen utama dalam menarik hati manusia. Sebaliknya, pendekatan personal dan kasih sayang selalu menjadi fondasi utama gerakan dakwah beliau.

Kandungan Al-Qur'an, salah satunya dalam QS. Ali Imran: 159, secara gamblang memberikan potret etis bagaimana Rasulullah SAW mengelola komunikasi dakwahnya. Ayat tersebut menegaskan bahwa keberhasilan dakwah bersumber dari sifat lemah lembut, kemampuan memaafkan kesalahan *mad'u* (audiens), serta kerelaan untuk melibatkan mereka dalam diskusi atau musyawarah (Saddam Rais Qadafi, 2023). Keteladanan etis ini sangat kontras dengan gaya sebagian *da'i* digital masa kini yang cenderung konfrontatif, gemar menyalahkan, dan menutup ruang dialog. Karakteristik dakwah Rasulullah SAW pada dasarnya bersifat kontekstual dan adaptif, karena beliau menyampaikan pesan keagamaan dengan mempertimbangkan kondisi, kebutuhan, dan tingkat pemahaman audiens yang dihadapi (Agusman & Hanif, 2022; Saddam Rais Qadafi, 2023). Absennya prinsip adaptivitas dan kelembutan inilah yang memicu malapraktik dakwah siber saat ini.

Kesenjangan metodologis ini berakar pada hilangnya pemahaman terhadap substansi dakwah sebagai bentuk refleksi *rahmatan lil 'alamin*. Ketika konten dakwah digital terjebak pada pendekatan tekstualis yang kaku demi kepentingan algoritma, esensi Islam yang merangkul dan memperbaiki moral menjadi terabaikan. Di era modern, implementasi pendidikan akidah dan akhlak yang mengabaikan keseimbangan antara pemberian harapan dan peringatan terbukti gagal membentuk karakter yang kokoh (Nurhamzah & Amarullah, 2021). Alih-alih melahirkan generasi yang bertakwa secara tulus, dakwah digital yang melenceng dari *Manhaj* Nabawi ini justru melahirkan generasi yang taat karena ketakutan patologis (*fear-based religiosity*) yang sewaktu-waktu dapat meledak menjadi penolakan total terhadap agama.

Revitalisasi Dakwah Nabawi Berbasis Spiritual Healing untuk Generasi Z

Untuk mengatasi krisis trauma keagamaan yang melanda Gen Z, diperlukan rekonstruksi radikal terhadap metodologi dakwah digital melalui revitalisasi *Manhaj* Nabawi yang diintegrasikan dengan pendekatan *spiritual*

healing. Dakwah tidak boleh lagi diposisikan sebagai ruang penghakiman moral, melainkan harus dikembalikan fungsinya sebagai penyedia kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan pemberi kerangka makna (*meaning-making framework*) yang membantu remaja mengatasi kecemasan eksistensialnya (Waludin et al., 2025). Intervensi pemulihan trauma harus diintegrasikan ke dalam konten keagamaan, di mana nilai-nilai spiritual Islam dihadirkan secara empatik, inklusif, dan berorientasi pada pemulihan jiwa, bukan pada ancaman hukuman (Diana Zumrotus Sa'adah, Rinaldi Meidyansyah, & Rini Az-Zahra, 2025).

Dalam konteks praktis media sosial, komunikasi dakwah yang menysasar Gen Z wajib mengubah paradigma komunikasinya dari monolog otoritatif menjadi dialogis-interaktif. Generasi muda saat ini cenderung lebih tertarik pada kajian keislaman yang disampaikan secara terbuka, tidak menghakimi, dan relevan dengan berbagai persoalan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk tantangan psikologis seperti *quarter-life crisis* (Pabbajah, 2024; Shafrina et al., 2025). Salah satu instrumen spiritual Islam yang sangat relevan untuk diakomodasi dalam dakwah digital adalah psikologi tasawuf. Pendekatan tasawuf kontemporer terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam menjaga kesehatan mental dan stabilitas spiritual Gen Z di era digital, karena tasawuf menekankan pada pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kedekatan emosional yang intim dengan Tuhan yang Maha Pengasih (Mashita Putri Waluyoajati & Darsista Irma Swari, 2024; Rahayu, Bahar, & Nurdin, 2025).

Secara konkret, para konten kreator Muslim dan lembaga dakwah harus melakukan restrukturisasi konten melalui tiga langkah strategis. Pertama, merestorasi keseimbangan antara *targhib* dan *tarhib* secara proporsional, dengan mendominasi narasi kasih sayang Tuhan (*rahman-rahim*) di atas narasi kemurkaan. Kedua, mengadopsi teknik penyampaian berbasis *storytelling* emosional dan testimoni pemulihan yang menyentuh afeksi Gen Z, sebagaimana yang dipraktikkan dalam tren hijrah yang menyuarakan kedamaian batin (Hakim, 2024; Yuminah Rahmatulloh, Muhammad Iqbal, Ahmad Fardan, & Safry Rahmatullah, 2025). Ketiga, menggalakkan metode dakwah *bil hikmah* sebagai instrumen kontra-radikalisme dan kontra-eksklusivisme di ruang siber (Yunita et al., 2023). Melalui transformasi digital yang berbasis pada keluhuran akhlak dan kelembutan *Manhaj* Nabawi, dakwah digital akan mampu menjadi penawar luka psikologis (*spiritual healer*) sekaligus pemandu spiritual yang aman, damai, dan inklusif bagi Generasi Z Indonesia.

SIMPULAN

Kesimpulan ini membuktikan bahwa *Religious Trauma Syndrome* (RTS) merupakan manifestasi nyata pada Generasi Z di era digital, yang mewujud dalam bentuk kecemasan spiritual akut, perasaan bersalah yang berlebihan, hingga dekonstruksi iman yang mendorong mereka menuju agnostisisme akibat paparan konten dakwah digital bercorak keras, eksklusif, dan didominasi oleh ancaman azab (*tarhib* berlebih). Dari perspektif *Manhaj* Nabawi, fenomena dakwah siber yang ekstrem dan manipulatif ini dinilai bertentangan secara diametral dengan

prinsip kelembutan, kelonggaran, kasih sayang, dan fleksibilitas yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW baik pada fase Makkah maupun Madinah. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa revitalisasi *Manhaj* Nabawi yang diintegrasikan dengan pendekatan *spiritual healing* melalui pengarusutamaan psikologi tasawuf, restorasi keseimbangan *targhib-tarhib*, serta komunikasi dialogis menjadi urgensi mutlak untuk memulihkan luka spiritual sekaligus membangun ekosistem keberagamaan yang sehat bagi generasi muda. Nilai penting artikel ini terletak pada keberhasilannya mengonstruksi solusi terapeutik berbasis normatif-profetis terhadap patologi dakwah siber kontemporer, meskipun disadari adanya keterbatasan dalam hal ruang lingkup yang masih berbasis studi literatur teoretis-fenomenologis tanpa melibatkan data klinis psikologis secara langsung dari para penyintas trauma.

Sebagai rekomendasi praktis, para *da'i*, konten kreator Muslim, dan institusi dakwah siber saat ini diharapkan segera mengubah paradigma komunikasi keagamaan mereka dari model monolog otoritatif yang menakut-nakuti menjadi format *storytelling* yang empatik, inklusif, dan relevan dengan problem keseharian Gen Z. Pendekatan dakwah digital harus lebih banyak mengamplifikasi narasi kasih sayang Tuhan (*rahmah*) dan menghadirkan Islam sebagai ruang aman untuk bertumbuh, bukan panggung penghakiman moral digital. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang bersifat empiris-klinis dengan metode kualitatif studi kasus atau kuantitatif eksperimen untuk menguji efektivitas langsung dari penerapan konten dakwah berbasis *spiritual healing* ini terhadap penurunan tingkat kecemasan spiritual pada kelompok Gen Z yang terindikasi mengalami trauma keagamaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota SPAI Kelompok 3 yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini, serta kepada Bapak Syarip Hidayat, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berharga. Terima kasih juga disampaikan kepada Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum atas kesempatan publikasi yang diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusman, & Hanif, M. (2022). METHOD (MANHAJ) OF PROSELYTIZING OF THE PROPHET IN THE PHASE OF MAKKAH AND MEDINA. *Jurnal Bina Ummat: Membina Dan Membentengi Ummat*, 5(2), 1–18. <https://doi.org/10.38214/jurnalbinaummatstidnatsir.v5i2.144>
- Ahmad, M., Dama Nazila, S., Umami, S., & Wardatul Jannah, A. (2026). Religious Trauma in the Digital Era: A Case Study of Muslim Diaspora and the Clash of Global Traditions with Indonesian Islam. *Islam Realitas: Journal of Islamic and Social Studies*, 11(2), 233–245. https://doi.org/10.30983/islam_realitas.v11i2.10146

- Aida, B., Supena, I., & Sulthon, M. (2024). The latest religious practices of da'i influencer and content creator in digital da'wah. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 44(2), 427–456. <https://doi.org/10.21580/jid.v44.2.23378>
- Aimmah, T. N., Zaituni, R. A., Dzulfahmi, A. A., & Arifa, L. N. (2025). Dekonstruksi iman: Analisis kritis terhadap faktor-faktor yang mendorong agnostisisme di kalangan mahasiswa Islam. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(2), 139–157. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v14i2.17864>
- Diana Zumrotus Sa'adah, Rinaldi Meidyansyah, & Rini Az-Zahra. (2025). Pendekatan Spiritual dan Religius dalam Terapi Trauma Analisis Ruang Lingkup dan Tantangannya. *Jurnal Siber Multi Disiplin*, 3(3), 156–165. <https://doi.org/10.38035/jsmd.v3i3.562>
- Ellis, H. M., Hook, J. N., Zuniga, S., Hodge, A. S., Ford, K. M., Davis, D. E., & Van Tongeren, D. R. (2022). Religious/spiritual abuse and trauma: A systematic review of the empirical literature. *Spirituality in Clinical Practice*, 9(4), 213–231. <https://doi.org/10.1037/scp0000301>
- Eriza, N., & Don, A. G. (2025). Penerokaan Pendekatan Psikologi Targhib dan Tarhib dalam Dakwah Kepada Non-Muslim: The Exploration of the Psychological Approach of Targhib and Tarhib in Da'wah to Non-Muslim. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporer*, 26(1), 31–41. <https://doi.org/10.37231/jimk.2025.26.1.894>
- Hakim, L. (2024). Dinamika Hijrah di Indonesia: Dari Transformasi Spiritual Menuju Gerakan Sosial. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAl)*, 5(1), 13–33. <https://doi.org/10.22373/jsai.v5i1.3993>
- Hasniaty, H., & Ashriady, A. (2026). Kesehatan Mental pada Remaja Muslim: A Systematic Review. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 7(1), 58–74. <https://doi.org/10.33490/b.v7i1.2067>
- Idhar & Nasrullah. (2025). KRISIS AQIDAH DI ERA DIGITAL: TANTANGAN KEIMANAN GENERASI Z. *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam*, 11(1), 100–125. <https://doi.org/10.61817/ittihad.v11i1.266>
- Jamilah, Devi Pramitha, Asep Ubaidillah, & Md Mahmud Bin Sayeed. (2024). Gen Z's Religiosity Level: A Comparative Study between Indonesia and the United Kingdom. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 21(2), 307–318. <https://doi.org/10.14421/jpai.v21i2.8400>
- Kurniaputri, M. R., Dwihapsari, R., Huda, N., & Rini, N. (2020). INTENSI PERILAKU DAN RELIGIUSITAS GENERASI MILLENIALS TERHADAP KEPUTUSAN PEMBAYARAN ZIS MELALUI PLATFORM DIGITAL. *Eqien: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 7(2), 15–22. <https://doi.org/10.34308/eqien.v7i2.134>
- Ma'rief, M. I., & Sukmawati, R. F. (2025). Religious Trauma Syndrome (RTS): Examining the Origins of Trauma in Religious Practice and Pathways to Recovery. *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.22373/arj.v5i2.31759>
- Mashita Putri Waluyojati & Darsista Irma Swari. (2024). Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital.

- Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(4), 199–209.
<https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1484>
- Meradaputhi, K., & Budiman, N. (2026). Perspektif Eksklusivisme Beragama pada Generasi-Z berdasarkan Kelompok Usia. *Journal for Islamic Studies*, 9(1).
- Muhammad Zaki Hidayat & Bashori. (2025). PENAFSIRAN AL-QUR'AN TENTANG RESILIENSI SPIRITUAL GENERASI Z DALAM KRISIS IDENTITAS KEAGAMAAN DIGITAL. *Jurnal Studi Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 01–27. <https://doi.org/10.59005/jsqt.v4i1.659>
- Nur, S., & Hasnawati, H. (2020). Metode Targhib dan Tarhib dalam Pendidikan Islam. *AL-LIQQO: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(01), 64–77. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i01.145>
- Nurhamzah, N., & Amarullah, R. Q. (2021). Implementation of Targhib And Tarhib Methods to Teach Aqidah and Akhlaq Subject in Madrasah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 217–228. <https://doi.org/10.15575/jpi.v7i2.15480>
- Ok, Ü., Gören, A. B., & Gülmez, Ç. (2025). Construction and Validation of a Muslim Religious Trauma Scale. *Journal of Loss and Trauma*, 30(2), 167–196. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2412294>
- Pabbajah, M. (2024). The religious transformation of Gen Z in the new media era. *Islamic Communication Journal*, 9(1), 17–34. <https://doi.org/10.21580/icj.2024.9.1.20557>
- Rachma, A. S., Ramadhanti, S. N., & Ghozali. (2026). Hubungan Antara Religiusitas dengan Quarter Life Crisis Generasi Z pada Fresh Graduate. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 7(3), 2023–2034. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i3.7980>
- Rahayu, W. S., Bahar, R., & Nurdin, A. (2025). Peran Ilmu Tasawuf dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z: Studi di Pesantren Idrisiyyah. *Nathiqiyyah*, 8(1), 79–87. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1614>
- Rahmawati, M., Rismayani, S., & Qudratullah. (2025). Pendekatan Tarhib dalam Dakwah Buya Yahya: Analisis Teori Behaviorisme. *Alamtara: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 9(2), 389–403. <https://doi.org/10.58518/alamtara.v9i2.4342>
- Rika Lusri Virga, Shovmayanti, N. A., Rahmawati Mohd Yusoff, & Naili Rosa. (2025). YUK NGAJI: DIGITALIZATION OF GENERATION Z'S RELIGIOUS ACTIVITIES ON INSTAGRAM ACCOUNT. *Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(1). <https://doi.org/10.22515/albalagh.v10i1.11024>
- Saddam Rais Qadafi. (2023). Analisis Metode Dakwah Rasulullah ﷺ Dalam Surah Ali Imran. *Bashirah: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 13–29. <https://doi.org/10.51590/bashirah.v4i1.291>
- Shafrina, N. Z., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2025). Religiusitas dan Quarter-life Crisis pada Dewasa Muda: Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Variabel Moderator. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2104>

- Sukmayadi, Q. M. A., Sardin, S., & Utami, N. F. (2023). Generasi Z dalam Komunitas Keagamaan: Potensi Intoleransi Beragama melalui Budaya Eksklusif dalam Memahami Agama. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jps.v10i1.81066>
- Waludin, M. F., Nurwahyu, T., Haq, A. N., Ayun, A. Q. ', Zahra, S. K., Faliza, I. J., ... Fadilla, R. H. (2025). Peran Pendekatan Dakwah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Nilai-Nilai Spritual. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 4550–4555. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i3.1940>
- Yuminah Rahmatulloh, Muhammad Iqbal, Ahmad Fardan, & Safry Rahmatullah. (2025). Fenomena Tren Hijrah Keberagaman di Kalangan Gen Z: Studi Fenomenologi Kecenderungan terhadap Corak Dakwah Sufisme dan Salafisme. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(3), 339–358. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i3.1319>
- Yunita, N., Ahmad, S., Harahap, R., Agustini, A., Sejati, S., & Warsah, I. (2023). Application of Da'wah Bil Hikmah: Efforts to Overcome Radicalism. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 8(2), 241. <https://doi.org/10.29240/jdk.v8i2.8728>
- Zanuba, Y. P. (2025). REVITALISASI NILAI-NILAI HADIS DALAM DAKWAH DIGITAL: Studi Integratif tentang Trauma Religius dan Podcast Islami. *DIRAYAH: Jurnal Ilmu Hadis*, 6(01), 70–88. <https://doi.org/10.62359/dirayah.v6i01.756>
- Baharun, H. (2016). Manajemen Kinerja Dalam Meningkatkan Competitive Advantage Pada Lembaga Pendidikan Islam. *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 5(2), 243–262.
- Levina, E. Y., Kutuev, R. A., Balakhnina, L. V., Tumarov, K. B., Chudnovskiy, A. D., & Shagiev, B. V. (2016). The Structure of the Managerial System of Higher Education's Development. *International Journal Of Environmental & Science Education*, 11(15), 8143–8153.
- Laal, M. (2011). Knowledge Management in Higher Education. *Procedia Computer Science*, 3, 544–549.
- Budiyanto, M. A. K., Waluyo, L., & Mokhtar, A. (2016). Implementasi Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran di Pendidikan Dasar di Malang. *Proceeding Biology Education Conference*, 13(1), 48.
- Hatun, A. (2010). *Next Generation Talent Management: Talent Management to Survive Turmoil*. London: Palgrave Macmillan.
- Gottschalk, P. (2005). *Strategic Knowledge Management Technology*. Hershey PA: Idea Group Publishing.