

PRINSIP-PRISIP PENDIDIKAN UNTUK GENERASI Z MENUJU TERBENTUKNYA INSAN KAMIL

Nurhuda

STAI Luqman Al Hakim Surabaya
abusilmi1975@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena generasi Z dengan segala cirinya tidak semua positif untuk dikembangkan, bahkan bertentangan dengan dinilai dari tujuan pembentukan insan kamil dalam pendidikan Islam. Generasi Z lahir dari budaya teknologi informasi yang telah menyatu dengan mereka. Alam pikir mereka didominasi oleh warna konten dari media. Sementara konten dalam media sebagian besar sarat akan muatan nilai-nilai negatif. Disamping pengaruh negatif yang mewarnai mereka, interaksi generasi Z dengan media membawa dampak pada karakter-karakter tertentu yang sifatnya positif dan negatif sekaligus. Tulisan ini akan mencoba memberikan alternatif solusi perbaikan. Dalam konteks pendidikan formal, perbaikan dapat dilakukan dengan menyesuaikan pendekatan dalam pembelajaran. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur, yang menganalisis berbagai literatur dan sumber ilmiah yang relevan. Hasil penelitian ini adalah pendekatan – pendekatan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan dalam membentuk insan Kamil.

Kata Kunci : Generasi Z, pendidikan, insan kamil

PENDAHULUAN

Generasi Z, yang lahir pada era perkembangan teknologi digital yang pesat, memiliki karakteristik unik seperti keterampilan adaptasi tinggi, akses informasi tanpa batas, serta kecenderungan berpikir kritis dan kreatif. Namun, di balik potensi besar tersebut, generasi ini juga menghadapi tantangan serius, seperti distraksi digital, penurunan empati sosial, dan krisis identitas akibat arus informasi yang begitu cepat dan beragam.

Dalam konteks pendidikan, tantangan ini menuntut adanya prinsip-prinsip pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pembentukan karakter dan spiritualitas. Konsep insan kamil manusia paripurna yang seimbang antara kecerdasan intelektual, emosional, moral, dan spiritual menjadi tujuan ideal yang relevan untuk menjawab kebutuhan zaman.

Pendidikan untuk Generasi Z perlu dirancang dengan pendekatan yang integratif, memadukan nilai-nilai universal, kearifan lokal, dan pemanfaatan teknologi secara bijak. Prinsip-prinsip ini diharapkan mampu membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki akhlak mulia, kesadaran sosial, dan visi hidup yang jelas. Dengan demikian, pendidikan menjadi sarana strategis untuk melahirkan insan-insan yang mampu berkontribusi positif bagi peradaban global sekaligus menjaga jati diri bangsa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Dalam penelitian kepustakaan, bahan pustaka tidak hanya digunakan untuk membangun landasan teori, tetapi ditempatkan sebagai sumber utama data penelitian. Data diperoleh melalui penelusuran, pembacaan, pencatatan, pengelompokan, dan analisis kritis terhadap berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pendidikan adab, pembelajaran mendalam, dan manajemen kurikulum sekolah Islam. Penelitian kepustakaan dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyimpulkan informasi dari buku, artikel jurnal, dokumen kebijakan, serta hasil penelitian yang relevan dengan permasalahan penelitian.¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Generasi muda masa kini yang disebut dengan Generasi Z (Gen Z) memiliki karakteristik yang cukup berbeda dengan generasi sebelumnya. Sebagai penduduk asli dunia digital, Gen Z lahir dan tumbuh di masa krisis ekonomi, peperangan, dan permasalahan lingkungan. Generasi ini inovatif dan memiliki jaringan komunikasi yang kuat. Selain itu, generasi baru yang memanfaatkan teknologi secara luas dan mudah mengakses informasi.²

Pada tahun 2017, Deloitte mengungkapkan bahwa dalam kurun waktu empat tahun mendatang, Gen Z akan memenuhi lebih dari 20%

¹ Milya Sari dan Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6, no. 1 (2020), hlm. 43–44.

² Çalışkan, Caner. "Sustainable tourism: gen Z?." *Journal of multidisciplinary academic tourism* 6.2 (2021): 107-115.

tenaga kerja dalam organisasi. Meski begitu, agaknya diskusi mengenai hadirnya Gen Z di dunia kerja tidak mendapat respon yang tajam seiring dengan perhatian organisasi yang terhenti pada Generasi Y atau yang dikenal dengan generasi milenial. Menurut sejumlah penelitian terdahulu, Gen Z adalah mereka yang lahir setelah tahun 1995.³ Dikatakan juga oleh Francis & Hoefel⁴; Linnes & Metcal⁵, atau seringkali disebut dengan generasi pasca-milenial.

Ada kegelisahan memandang generasi yang satu ini dari sudut pandang Islam. Kegelisahan ini bukan tanpa alasan. Tampak karakter negatif atau akhlak yang buruk yang secara umum ada pada generasi ini. Yang perlu mendapat perhatian dan solusinya secara memadai.

Ciri Generasi Z

1. Mencari Jati diri

Menurut studi yang dilakukan oleh McKinsey (2018), perilaku Gen Z dapat dikelompokkan ke dalam empat komponen besar yang berlandas pada satu fondasi yang kuat bahwa Gen Z adalah generasi yang mencari akan suatu kebenaran. Pertama, Gen Z disebut sebagai “the undefined ID”, dimana generasi ini menghargai ekspresi setiap individu tanpa memberi label tertentu.

2. Inklusif

Pencarian akan jati diri, membuat Gen Z memiliki keterbukaan yang besar untuk memahami keunikan tiap individu. Karenanya generasi ini sangat permisif dalam nilai-nilai.

3. Gen Z diidentifikasi sebagai “the communaholic”, generasi yang sangat inklusif dan tertarik untuk terlibat dalam berbagai komunitas dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi guna memperluas manfaat yang ingin mereka berikan.

³ Brown, A. 2020. Everything You've Wanted to Know About Gen Z But Afraid to Ask. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/abrambrown/2020/09/23/everything-youve-wanted-to-know-about-gen-z-but-were-afraid-to-ask/?sh=28e8cf793d19>

⁴ Francis, T., & Hoefel, F. 2018. True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>

⁵ Linnes, C., & Metcalfe, B. 2017. iGeneration and Their Acceptance of Technology. International Journal of Management & Information System. Vol. 21. No. 2, pp. 11-26

4. Gen Z dikenal sebagai “the dialoguer”, generasi yang percaya akan pentingnya komunikasi dalam penyelesaian konflik dan perubahan datang melalui adanya dialog. Selain itu, Gen Z terbuka akan pemikiran tiap individu yang berbeda-beda dan gemar berinteraksi dengan individu maupun kelompok yang beragam.
5. Gen Z disebut sebagai “the realistic”, generasi yang cenderung lebih realistis dan analitis dalam pengambilan keputusan, dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Gen Z merupakan generasi yang menikmati kemandirian dalam proses belajar dan mencari informasi, sehingga membuat mereka senang untuk memegang kendali akan keputusan yang mereka pilih.
6. Gen Z menyadari pentingnya memiliki stabilitas secara finansial di masa depan. Hal ini sejalan dengan temuan survei yang mengungkapkan bahwa Gen Y dan Baby Boomer merupakan generasi yang cenderung lebih idealis, khususnya dalam konteks pekerjaan.
7. Gen Z dikenal sebagai generasi yang kreatif dan inovatif. Menurut survei yang dilakukan oleh Harris Poll (2020), sebanyak 63% Gen Z tertarik untuk melakukan beragam hal kreatif setiap harinya. Kreatifitas tersebut turut dibentuk dari keaktifan Gen Z dalam komunitas dan sosial media. Hal ini relevan dengan sejumlah studi yang mengidentifikasi bahwa Gen Z merupakan generasi yang erat dengan teknologi (digital native).
8. Generasi digital Native sebagaimana mereka lahir di era ponsel pintar, tumbuh bersama dengan kecanggihan teknologi komputer, dan memiliki keterbukaan akan akses internet yang lebih mudah dibandingkan dengan generasi terdahulu. Menurut penelitian, 33% Gen Z menghabiskan lebih dari 6 jam sehari dalam menggunakan ponsel dan jauh lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan dengan generasi pendahulunya. Bahkan, survei tersebut memaparkan bahwa

Gen Z di Indonesia, khususnya, menduduki peringkat tertinggi dalam penggunaan ponsel, yakni 8,5 jam setiap harinya (Kim, et al, 2020)⁶.

9. Suka bekerja dan tim. Menariknya, meskipun Gen Z dikenal sebagai generasi digital, 44% Gen Z lebih menyukai bekerja dengan tim dan rekan kerja secara langsung. Lebih lanjut, survei yang dilakukan oleh Kronos Incorporated (2019) tersebut menemukan bahwa 33% Gen Z dari 3400 responden yang tersebar di berbagai negara tidak hanya menilai fleksibilitas di tempat kerja sebagai suatu hal yang penting, melainkan merupakan suatu kebutuhan yang esensial. Bahkan, studi tersebut mengungkapkan bahwa Gen Z menganggap dirinya sebagai generasi yang paling pekerja keras, namun karena mereka menilai fleksibilitas sebagai prinsip yang sangat penting, Gen Z tidak akan bersedia untuk dipaksa bekerja saat mereka tidak ingin bekerja. Menariknya, survei tersebut menemukan bahwa Gen Z ternyata tidak terlalu percaya diri untuk memasuki dunia kerja dan adanya tuntutan untuk bekerja dalam waktu yang panjang menjadi salah satu faktor penentu. Tidak hanya itu, Gen Z cenderung mengkhawatirkan kemampuan mereka untuk sukses di dunia kerja. Setidaknya, terdapat tiga hambatan emosional yang dialami Gen Z sehingga menciptakan ketidakpercayaan diri akan pencapaian secara profesional, diantaranya kecemasan (34%), kurangnya motivasi (20%), dan adanya perasaan rendah diri (17%). Meski begitu, Gen Z memiliki optimisme yang tinggi akan keberhasilan di masa depan. Hal ini didukung dengan adanya daya inovasi cemerlang dan prinsip kuat yang dimiliki oleh Gen Z akan pentingnya stabilitas finansial yang membuat mereka terus bekerja keras demi mencapai kesuksesan. Keunikan Potensinya Pada dasarnya, Gen Z merupakan generasi yang unik dan memiliki potensi yang luar biasa di dalam diri. Di Indonesia, khususnya, Gen Z lahir di periode krisis ekonomi yang berat dan menyuguhkan tantangan tersendiri bagi para orang tua untuk membesarkan generasi pasca-milenial ini di masa

⁶ Kim, A., McInerney, P., Smith, T.R., Yamakawa, N. 2020. What Makes Asia-Pacific's Generation Z Different? McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/business-functions/marketing-and-sales/our-insights/what-makes-asia-pacifics-generation-z-different>

sulit. Kecemasan yang dialami orang tua, tanpa disadari, turut berpengaruh terhadap pembentukan karakter Gen Z. Tumbuh di era resesi, membuat Gen Z diberikan perlindungan lebih, sehingga mereka seringkali mudah merasa cemas bila keadaan tidak berjalan sesuai yang mereka inginkan. Hal ini pula yang selanjutnya membuat Gen Z menilai penting akan kestabilan finansial di masa mendatang. Fenomena ini turut tercermin pada respon Gen Z dalam menyikapi pandemi COVID-19. Menurut survei yang dilakukan oleh The Harris Poll (2020), 83% Gen Z mengikuti berbagai prosedur yang harus dilakukan demi mencegah penyebaran Covid-19 semakin meluas. Selain itu, 79% diantaranya patuh mengenakan masker. Gen Z bahkan dinilai lebih berhati-hati dan cemas jika mereka mengetahui risiko yang mungkin muncul pada suatu situasi tertentu, dan cenderung terus mencari informasi mengenai hal tersebut baik melalui internet dan sosial media. Kecemasan dan kecenderungan mengalami stress oleh Gen Z agaknya juga terjadi saat mereka memasuki dunia kerja. Menurut studi yang dilakukan oleh Forbes (2018), 77% Gen Z merasakan stress di tempat kerja yang disebabkan oleh persepsi mereka akan lingkungan kerja yang sangat kompetitif, jam kerja yang panjang, dan tenggat waktu yang sempit dalam penyelesaian tugas pekerjaan. Meski demikian, Gen Z memiliki semangat kerja yang kuat dalam meniti kariernya dan akan berupaya untuk memastikan bahwa mereka berkontribusi dengan baik untuk organisasi (Bucovetchi, et al, 2019). Sebagai generasi yang merupakan penggemar teknologi, Gen Z pun dianggap memiliki bakat kreativitas dan inovasi yang kuat. Hal ini sejalan dengan ketertarikan Gen Z pada organisasi yang memiliki kultur kerja inovatif dan berbasis kewirausahaan (Chillakuri & Mahanandia, 2018; Lanier, 2017). Menurut studi yang dilakukan Ernest & Young (2015), terdapat lima perbedaan karakter pokok antara Gen Y dan Gen Z. Studi tersebut mengindikasikan bahwa latar belakang kelahiran Gen Z di masa resesi yang penuh dengan turbulensi, membuat Gen Z tumbuh menjadi generasi yang memiliki kesadaran diri dan mandiri. Gen Z

diidentifikasi sebagai generasi yang inovatif dan produktif, serta berorientasi pada tujuan dan memiliki cara pandang yang realistis. Survei tersebut turut mengungkap fakta bahwa 62% Gen Z memiliki preferensi untuk memulai bisnisnya sendiri dibandingkan dengan bekerja di organisasi. Hal ini disebabkan oleh Gen Z yang memiliki jiwa kewirausahaan yang tinggi dan cenderung ambisius, serta tertarik untuk menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi⁷

Ciri-ciri negatif atau akhlaq buruk dari generasi Z :

1. Ketergantungan Tinggi pada Smartphone dan Internet

Generasi Z menunjukkan tingkat penggunaan gawai yang sangat tinggi, yang dalam banyak studi dikaitkan dengan gangguan fokus dan produktivitas.⁸ Hal ini terjadi dengan alasan sebagai berikut. Pertama, ketergantungan Gen Z dipicu oleh fungsi internet sebagai pusat pemenuhan kebutuhan psikologis dan sosial. Media sosial menyediakan umpan balik instan (like, komentar, pesan), sehingga memperkuat perilaku “cek-ulang” dan rasa takut tertinggal informasi (*fear of missing out*). Dalam kajian Turkle, hubungan digital dapat menghadirkan ilusi kedekatan, namun sekaligus mendorong keterikatan pada perangkat karena interaksi terasa lebih mudah, cepat, dan minim “risiko” sosial dibanding tatap muka.⁹ Kedua, desain platform internet memperkuat keterlekatan melalui mekanisme *reinforcement* (penguatan) dan personalisasi algoritmik. Literatur tentang penggunaan jejaring sosial yang problematik menjelaskan bahwa fitur seperti notifikasi, *infinite scroll*, dan sistem rekomendasi berkontribusi pada pola penggunaan kompulsif yang mirip kebiasaan adiktif, terutama pada kelompok usia muda.¹⁰ Dengan kata lain, internet tidak netral: ia dirancang agar pengguna bertahan lebih lama. Ketiga, ketergantungan

⁷ Sakitri, Galih. "Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!" *Forum Manajemen*. Vol. 35. No. 2. 2021.

⁸ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017).

⁹ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011).

¹⁰ Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (2017): 311

tinggi berkaitan dengan perubahan pola perhatian dan kerja kognitif. Gazzaley dan Rosen menegaskan bahwa otak manusia tidak dirancang untuk multitasking digital terus-menerus; gangguan notifikasi dan kebiasaan berpindah tugas cepat dapat menurunkan fokus mendalam dan kualitas pengambilan keputusan.¹¹ Dalam konteks Gen Z, aktivitas belajar sering bercampur dengan *scrolling* dan percakapan daring, sehingga batas antara produktivitas dan distraksi menjadi kabur. Keempat, dampaknya terhadap kesejahteraan mental perlu dicermati secara hati-hati. Studi besar tentang penggunaan layar dan *mental well-being* menunjukkan hubungan yang kompleks—tidak selalu linear—namun mengindikasikan bahwa penggunaan yang sangat tinggi cenderung berkaitan dengan penurunan kesejahteraan pada sebagian remaja.¹² Temuan neuroimaging juga menandai meningkatnya perhatian ilmiah terhadap relasi antara penggunaan smartphone/internet berlebihan dan fungsi/struktur otak, meski kesimpulan kausal masih berkembang.¹³ Dalam Islam, menghabiskan waktu dengan tanpa manfaat termasuk mubazzir yang ini dilarang oleh Allah. Seungguhnya Mubazir adalah temannya setan. Apalagi yang dikonsumsi adalah hal-hal yang dilarang untuk dilihat dan didengar seperti pornografi, porno aksi, kata-kata kotor, syair lagu yang mendorong syahwat dan lain sebagainya.

2. Rentang Perhatian yang Pendek (Short Attention Span)

Paparan konten digital berdurasi singkat membuat sebagian Gen Z mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas jangka panjang.¹⁴ Secara kognitif, perhatian merupakan sumber daya mental yang terbatas. Otak manusia tidak dirancang untuk terus-menerus berpindah fokus dalam waktu singkat. Namun, lingkungan digital modern justru mendorong kebiasaan multitasking dan konsumsi informasi

¹¹ Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Cambridge, MA: MIT Press, 2016).

¹² Andrew K. Przybylski and Netta Weinstein, "A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents," *Psychological Science* 28, no. 2 (2017): 204–215.

¹³ Christian Montag and Benjamin Becker, "Neuroimaging the effects of smartphone (over-)use on brain function and structure—a review on the current state of MRI-based findings and a roadmap for future research," *Psychoradiology* 3 (2023): kkad001.

¹⁴ Larry D. Rosen, *The Distracted Mind* (Cambridge: MIT Press, 2016).

instan.¹⁵ Notifikasi, *scrolling* tanpa batas, video berdurasi pendek, serta sistem algoritma yang terus merekomendasikan konten baru membuat individu terbiasa menerima stimulasi cepat dan berulang. Gazzaley dan Rosen menjelaskan bahwa paparan distraksi digital secara terus-menerus dapat melemahkan kemampuan otak untuk mempertahankan fokus mendalam (*deep focus*), karena otak terus dilatih untuk beralih perhatian dengan cepat.¹⁶ Akibatnya, generasi yang tumbuh dalam ekosistem ini lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi ketika dihadapkan pada tugas yang monoton atau memerlukan ketekunan tinggi. Penelitian Twenge menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan smartphone dan media sosial pada remaja berkorelasi dengan perubahan pola belajar dan interaksi sosial, termasuk kecenderungan lebih cepat bosan terhadap aktivitas non-digital.¹⁷ Konten berdurasi sangat pendek—seperti video 15–60 detik—membentuk ekspektasi bahwa informasi harus disampaikan secara cepat, ringkas, dan menghibur. Ketika realitas pembelajaran tidak memenuhi pola tersebut, muncul ketidaksabaran dan penurunan fokus. Selain itu, literatur psikologi menunjukkan bahwa multitasking digital sebenarnya adalah *task switching*, yaitu perpindahan cepat antar tugas yang justru menurunkan efisiensi kerja dan kualitas pemahaman.¹⁸ Setiap perpindahan fokus memerlukan energi kognitif tambahan, sehingga kapasitas pemrosesan informasi menjadi berkurang. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat memengaruhi kemampuan berpikir reflektif dan analitis. Namun, penting dicatat bahwa fenomena *short attention span* bukan semata-mata kelemahan biologis Generasi Z. Ia merupakan hasil interaksi antara desain teknologi, budaya digital, dan pola pendidikan. Beberapa penelitian menekankan bahwa generasi ini sebenarnya mampu

¹⁵ Gloria Mark, *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity* (New York: Hanover Square Press, 2023).

¹⁶ Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Cambridge, MA: MIT Press, 2016).

¹⁷ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017).

¹⁸ Clifford Nass, Eyal Ophir, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 37 (2009): 15583–15587.

fokus tinggi ketika terlibat dalam aktivitas yang relevan dan interaktif.¹⁹ Artinya, tantangannya bukan pada ketidakmampuan total untuk fokus, melainkan pada perubahan cara perhatian dialokasikan. Hal ini akan membuat seseorang jadi sulit mempelajari ilmu yang membutuhkan konsentrasi dan keuletan dalam berfikir. Perintah menuntut ilmu bagi semua muslim akan terhalangi karena sulitnya konsentrasi.

3. Tingginya Tingkat Kecemasan dan Depresi

Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan signifikan gangguan kesehatan mental pada Generasi Z dibanding generasi sebelumnya.²⁰ Kecemasan pada Generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Pertama, faktor digital dan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menciptakan budaya perbandingan sosial (*social comparison*) yang konstan. Remaja dan dewasa muda cenderung membandingkan diri mereka dengan representasi ideal yang ditampilkan orang lain secara daring. Twenge mencatat bahwa peningkatan penggunaan smartphone sejak 2012 berkorelasi dengan lonjakan gejala depresi dan kecemasan pada remaja.²¹ Media sosial tidak hanya memperluas jaringan sosial, tetapi juga memperbesar eksposur terhadap kritik, *cyberbullying*, serta tekanan untuk tampil sempurna. Kedua, tekanan akademik dan ketidakpastian ekonomi global. Generasi Z tumbuh dalam periode ketidakstabilan ekonomi, pandemi global, serta kompetisi pendidikan yang semakin ketat. Laporan American Psychological Association menunjukkan bahwa Gen Z melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, terutama terkait masa depan dan keamanan finansial.²² Kondisi ini memicu kekhawatiran berlebihan terhadap pencapaian dan kegagalan. Ketiga, perubahan pola interaksi sosial. Sherry Turkle menjelaskan bahwa

¹⁹ Andrew K. Przybylski and Netta Weinstein, "Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being," *Child Development* 90, no. 1 (2019): e56–e65.

²⁰ American Psychological Association, "Stress in America: Generation Z" (2018).

²¹ Jean M. Twenge et al., "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010," *Journal of Abnormal Psychology* 128, no. 3 (2019): 185–199.

²² American Psychological Association, *Stress in America: Generation Z* (Washington, DC: APA, 2018).

ketergantungan pada komunikasi digital dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka, sehingga individu kehilangan kedalaman relasi emosional.²³ Minimnya dukungan sosial langsung dapat memperparah perasaan kesepian dan kecemasan. Koneksi daring yang luas tidak selalu berarti kedekatan psikologis yang mendalam. Dari sudut pandang psikologi klinis, kecemasan ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung. Studi dalam *Journal of Abnormal Psychology* menemukan adanya peningkatan signifikan gejala gangguan suasana hati dan kecemasan pada remaja setelah 2010.²⁴ Meskipun hubungan sebab-akibat masih terus diteliti, tren peningkatan ini konsisten dalam berbagai survei nasional. Mudahnya rapuh jiwa seseorang karena tidak memiliki keyakinan kuat akan akhirat. Kecintaan pada duniawi justru akan membuat seseorang dikendalikan oleh dunia. Yang dicari pujian, harta, popularitas, berlomba-lomba dalam penampilan, dan prestasi-prestasi materi. Islam mengajarkan cinta pada Allah dan Akhirat. Islam memerintahkan zuhud pada dunia. Depresi dan frustrasi adalah bentuk akhlaq yang buruk.

4. Sensitif terhadap Kritik dan Tekanan Sosial

Sebagian studi menunjukkan Gen Z lebih rentan terhadap tekanan psikologis dan lebih sensitif terhadap kritik dibanding generasi sebelumnya.²⁵ Media sosial bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga ruang pembentukan identitas diri. Dalam konteks ini, kritik tidak lagi terbatas pada ruang privat, melainkan dapat terjadi secara terbuka dan masif. Kondisi tersebut berkontribusi pada meningkatnya sensitivitas terhadap kritik dan tekanan sosial di kalangan generasi ini.²⁶ Paparan terhadap komentar, *likes*, dan respons publik membuat evaluasi sosial berlangsung secara terus-menerus. Twenge mencatat bahwa generasi yang tumbuh bersama smartphone cenderung lebih rentan terhadap tekanan

²³ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011).

²⁴ Ramin Mojtabai, Mark Olfson, and Beth Han, "National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults," *Pediatrics* 138, no. 6 (2016).

²⁵ Jonathan Haidt & Greg Lukianoff, *The Coddling of the American Mind* (2018).

²⁶ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011).

psikologis akibat interaksi daring, termasuk rasa takut dikucilkan atau dinilai negatif.²⁷ Kritik yang sebelumnya bersifat personal kini dapat tersebar luas dan meninggalkan jejak digital permanen. Hal ini memperbesar dampak emosional yang dirasakan individu. Selain itu, Haidt dan Lukianoff menjelaskan bahwa budaya protektif dalam pendidikan modern, yang berupaya meminimalkan ketidaknyamanan psikologis, secara tidak langsung dapat mengurangi ketahanan (resiliensi) terhadap perbedaan pendapat dan kritik.²⁸ Akibatnya, sebagian Generasi Z lebih mudah mengalami kecemasan sosial ketika menghadapi tekanan akademik, profesional, maupun relasi pertemanan. Dengan demikian, sensitivitas terhadap kritik pada Generasi Z bukan semata kelemahan personal, melainkan hasil interaksi antara budaya digital, pola pengasuhan, dan dinamika sosial kontemporer. Sensitif dalam masalah keduniawian adalah dampak dari menempatkan nilai-nilai duniawi sebagai standar kebahagiaan. Lenyapnya rasa syukur dan tipisnya kesabaran seseorang membawa kepada frustrasi dan tinggi hati.

5. Ketergantungan pada Validasi Media Sosial

Harga diri dan identitas diri sebagian Gen Z sering kali dipengaruhi oleh respons sosial di platform digital seperti “likes” dan komentar.²⁹ Mencari pujian manusia dilarang dalam Islam. Pujian tertinggi hanya milik Allah. Allah akan murka pada orang yang sibuk mencari pujian orang lain. Sibuk mencari pujian orang lain hanya akan berujung ada kesedihan dan penyesalan.

6. Lemah dalam Komunikasi Tatap Muka

Intensitas komunikasi digital yang tinggi menyebabkan sebagian Gen Z kurang terampil dalam interaksi interpersonal langsung.³⁰ Intensitas interaksi melalui pesan instan, video pendek, dan platform daring telah mengubah pola komunikasi mereka. Salah satu dampak yang sering dibahas dalam kajian sosial adalah melemahnya keterampilan komunikasi

²⁷ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017).

²⁸ Jonathan Haidt and Greg Lukianoff, *The Coddling of the American Mind* (New York: Penguin Press, 2018).

²⁹ Pew Research Center, “Teens, Social Media & Technology” (2022).

³⁰ Sherry Turkle, *Alone Together* (New York: Basic Books, 2011).

tatap muka. Interaksi digital yang dominan membuat sebagian anggota Generasi Z kurang terlatih membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nuansa emosional secara langsung.³¹ Turkle menjelaskan bahwa komunikasi berbasis teknologi memberikan kenyamanan karena individu dapat mengedit pesan sebelum dikirim dan menghindari respons spontan. Namun, kenyamanan ini mengurangi latihan empati dan keterampilan sosial yang berkembang melalui percakapan langsung.³² Dalam konteks pendidikan dan dunia kerja, kemampuan berkomunikasi secara langsung tetap menjadi kompetensi penting, terutama dalam membangun kepercayaan dan kolaborasi. Penelitian dalam *Computers in Human Behavior* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan penurunan kualitas interaksi interpersonal dan meningkatnya kecemasan sosial.³³ Ketika interaksi digital menggantikan pertemuan fisik, individu dapat merasa kurang percaya diri dalam situasi komunikasi nyata. Dengan demikian, lemahnya komunikasi tatap muka pada Generasi Z merupakan konsekuensi dari perubahan ekosistem komunikasi modern, yang menuntut pendekatan pendidikan untuk memperkuat kembali keterampilan sosial langsung.

Dalam pandangan Islam, diantara orang-orang yang beriman, yang paling tinggi derajatnya adalah orang yang memiliki akhlaq yang tinggi. Akhlaq ditunjukkan dengan interaksi dengan sesama manusia. Rasulullah melarang meremehkan kebaikan sekecil apapun, meskipun dengan hanya tersenyum, infaq setengah kurma, menyingkirkan duri di jalan dan lain sebagainya. Kerampilan bergaul perlu dilatih.

7. Mentalitas Instan (Instant Gratification)

Akses cepat terhadap informasi dan layanan digital mendorong kecenderungan ingin hasil segera tanpa proses panjang.³⁴ Kecepatan internet, *on-demand streaming*, belanja daring, serta respons instan di media

³¹ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017).

³² Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (New York: Penguin Press, 2015).

³³ Katerina Keles, Nilufer McCrae, and Annmarie Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents," *Computers in Human Behavior* 62 (2016): 386–394.

³⁴ McKinsey & Company, "True Gen: Generation Z and its implications for companies" (2018).

sosial membentuk ekspektasi bahwa segala sesuatu dapat diperoleh secara segera. Kondisi ini melahirkan apa yang sering disebut sebagai “mentalitas instan,” yaitu kecenderungan menginginkan hasil cepat tanpa proses panjang.³⁵ Budaya digital memperkuat pola *instant gratification*, yakni preferensi terhadap kepuasan langsung dibandingkan manfaat jangka panjang. Twenge mencatat bahwa generasi yang tumbuh bersama smartphone cenderung terbiasa dengan respons cepat dan stimulasi konstan, sehingga lebih sulit mentoleransi penundaan atau proses yang lambat.³⁶ Dalam konteks akademik, hal ini dapat terlihat pada kecenderungan menghindari tugas yang membutuhkan konsentrasi mendalam dan ketekunan. Secara psikologis, kebiasaan menerima umpan balik instan—seperti *likes* dan notifikasi—mengaktifkan sistem penghargaan otak, sehingga memperkuat perilaku mencari kepuasan cepat.³⁷ Jika tidak diimbangi dengan pelatihan kesabaran dan ketahanan diri, pola ini berpotensi mengurangi daya juang dalam menghadapi tantangan jangka panjang. Segala yang terburu-buru adalah dari syetan. Kejahatan-kejahatan seperti perampokan, korupsi, penipuan, pemerkosaan, pembunuhan berawal dari sifat tidak bisa sabar dalam mengikuti proses. Tidak sabar dalam melalui tangga demi tangga.

8. Rendahnya Resiliensi terhadap Kegagalan

Lingkungan yang relatif protektif dan budaya digital instan membuat sebagian Gen Z kurang terlatih menghadapi tekanan dan kegagalan nyata.³⁸

9. Multitasking Berlebihan yang Menurunkan Kedalaman Berpikir

Kebiasaan membuka banyak aplikasi sekaligus berdampak pada penurunan kemampuan fokus mendalam dan refleksi kritis.³⁹ Generasi Z hidup dalam lingkungan digital yang mendorong kebiasaan multitasking, seperti belajar sambil membuka media sosial atau berpindah cepat antar

³⁵ Gloria Mark, *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity* (New York: Hanover Square Press, 2023).

³⁶ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017).

³⁷ Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (New York: Penguin Press, 2017).

³⁸ Jonathan Haidt & Greg Lukianoff, *The Coddling of the American Mind* (2018).

³⁹ Larry D. Rosen, *The Distracted Mind* (2016).

aplikasi. Kebiasaan ini sering dianggap efisien, namun penelitian menunjukkan bahwa multitasking digital sebenarnya adalah perpindahan tugas cepat (*task switching*) yang mengurangi kualitas konsentrasi.⁴⁰ Gazzaley dan Rosen menjelaskan bahwa gangguan berulang dari notifikasi melemahkan kemampuan fokus mendalam (*deep work*), sehingga proses berpikir reflektif dan analitis menjadi dangkal.⁴¹ 2 Dalam jangka panjang, pola ini dapat menurunkan kapasitas pemahaman kompleks dan kualitas pengambilan keputusan akademik.

10. Oversharing dan Risiko Privasi

Sebagian Gen Z cenderung membagikan kehidupan pribadi secara luas di media sosial, yang berpotensi membahayakan keamanan dan privasi mereka.⁴² Generasi Z terbiasa membagikan aktivitas pribadi melalui media sosial sebagai bentuk ekspresi diri dan pencarian identitas. Namun, kebiasaan *oversharing* berpotensi menimbulkan risiko privasi serius. Informasi pribadi yang tersebar luas dapat disalahgunakan untuk perundungan siber, pencurian identitas, atau manipulasi digital.⁴³ Selain itu, jejak digital yang permanen dapat berdampak pada reputasi akademik dan profesional di masa depan. Turkle menegaskan bahwa budaya berbagi tanpa batas sering mengaburkan batas antara ruang privat dan publik.⁴⁴ Oleh karena itu, literasi digital dan kesadaran keamanan data menjadi kebutuhan mendesak bagi Generasi Z. Dalam pandangan Islam, ada aib-aib yang dilarang untuk diberitahukan ke orang lain. Aurat dilarang untuk ditampilkan pada selain mahram, keburukan sendiri dilarang disampaikan, aib keluarga, hubungan suami istri dan sisi gelap pribadi di masa lalu harus ditutupi.

⁴⁰ Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 37 (2009): 15583–15587.

⁴¹ Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Cambridge, MA: MIT Press, 2016).

⁴² Common Sense Media, "The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens" (2019).

⁴³ Katerina Keles, Nilufer McCrae, and Annmarie Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents," *Computers in Human Behavior* 62 (2016): 386–394.

⁴⁴ Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011).

Insan Kamil

Konsep *Insan Kamil* merupakan salah satu gagasan sentral dalam khazanah intelektual Islam, khususnya dalam tasawuf dan filsafat Islam. Istilah ini merujuk pada manusia yang mencapai kesempurnaan eksistensial, spiritual, dan moral sesuai dengan potensi penciptaannya. Konsep ini tidak hanya bersifat mistik, tetapi juga memiliki dasar Qur'ani, teologis, dan antropologis yang kuat.⁴⁵

Dalam perkembangan sejarah pemikiran Islam, istilah ini mendapat elaborasi mendalam terutama dalam karya Ibn Arabi dan Abdul Karim al-Jili. Namun secara substansi, akarnya telah ada dalam ajaran Al-Qur'an dan Sunnah mengenai manusia sebagai khalifah dan makhluk terbaik (*ahsani taqwim*).⁴⁶

Makna Insan Kamil Secara Bahasa

1. Makna Kata *Insan*

Kata *insān* dalam bahasa Arab memiliki beberapa derivasi. Ibn Manzur dalam *Lisan al-'Arab* menjelaskan bahwa insan berasal dari akar kata *أَنَسَ* (*uns*), yang berarti keakraban dan kemampuan menjalin hubungan.⁴⁷ Pendapat lain mengaitkannya dengan kata *نَسِيَ* (*nasiya*), yang berarti lupa, menggambarkan sifat manusia yang mudah lalai.⁴⁸ Al-Raghib al-Asfahani menegaskan bahwa istilah insan dalam Al-Qur'an sering digunakan untuk menggambarkan dimensi moral dan spiritual manusia, bukan sekadar biologis.⁴⁹

2. Makna Kata *Kamil*

Kata *kāmil* berasal dari akar *كَمَلَ* (*kamula*), yang berarti sempurna, lengkap, atau mencapai puncak kesempurnaan.⁵⁰ Dalam perspektif leksikal, *kamāl* menunjukkan tercapainya sesuatu sesuai potensi maksimalnya tanpa kekurangan esensial. Secara bahasa, *Insan Kamil* berarti manusia yang mencapai kesempurnaan total dalam eksistensinya.

⁴⁵ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: University of Chicago Press, 2009).

⁴⁶ QS. At-Tin: 4.

⁴⁷ Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab* (Beirut: Dar Sadir).

⁴⁸ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz al-Qur'an* (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009).

⁴⁹ Ibid

⁵⁰ Louis Ma'luf, *Al-Munjid fi al-Lughah* (Beirut: Dar al-Mashriq, 1986).

Makna Insan Kamil Secara Istilah Menurut Para Ulama

1. Ibn Arabi (w. 638 H)

Ibn Arabi memandang Insan Kamil sebagai manifestasi paling sempurna dari nama dan sifat Allah. Dalam *Fusus al-Hikam*, ia menyatakan bahwa manusia sempurna adalah cermin tajalli Ilahi dan poros kosmik alam semesta.⁵¹ Menurutnya, Insan Kamil adalah realitas Muhammadiyah yang menjadi sebab keberadaan alam.

2. Abdul Karim al-Jili (w. 832 H)

Al-Jili dalam *Al-Insan al-Kamil fi Ma'rifat al-Awakhir wa al-Awail* menjelaskan bahwa Insan Kamil adalah insan yang mencapai maqam kesempurnaan melalui penyatuan sifat kemanusiaan dengan sifat ketuhanan dalam batas yang dibenarkan syariat.⁵²

Ia menekankan dimensi spiritual dan metafisik dari kesempurnaan manusia.

3. Al-Ghazali (w. 505 H)

Al-Ghazali melihat kesempurnaan manusia dalam konteks tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan pencapaian ma'rifatullah. Dalam *Ihya' Ulum al-Din*, ia menyatakan bahwa manusia sempurna adalah yang hatinya bersih dari penyakit ruhani dan dekat kepada Allah.⁵³

4. Perspektif Kontemporer

Seyyed Hossein Nasr menafsirkan Insan Kamil sebagai representasi keseimbangan kosmik dan simbol kesatuan antara dimensi ruhani dan jasmani.⁵⁴

Ciri-Ciri Insan Kamil

Berdasarkan kajian Qur'ani dan pandangan ulama, ciri-ciri Insan Kamil meliputi:

1. Tauhid yang Murni – Kesadaran penuh akan keesaan Allah.⁵⁵

⁵¹ Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004).

⁵² Abdul Karim al-Jili, *Al-Insan al-Kamil* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997).

⁵³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Ma'rifah).

⁵⁴ Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality* (New York: Crossroad, 1987).

⁵⁵ QS. Al-Ikhlâs: 1–4.

2. Akhlak Mulia – Meneladani akhlak Rasulullah ⁵⁶.
3. Ilmu dan Hikmah – Memiliki kedalaman ilmu dan kebijaksanaan.
4. Tazkiyatun Nafs – Jiwa yang bersih dari riya, hasad, dan takabbur.⁵⁷
5. Keseimbangan Jasmani dan Ruhani
6. Keadilan dan Amanah
7. Kesabaran dan Syukur
8. Zuhud terhadap Dunia
9. Kepemimpinan Rabbani
10. Cinta Ilahi sebagai Orientasi Hidup

Rasulullah dipandang sebagai prototipe Insan Kamil karena kesempurnaan akhlak dan spiritualitas beliau. Konsep Insan Kamil merupakan sintesis antara dimensi bahasa, teologi, tasawuf, dan filsafat Islam. Secara bahasa, ia berarti manusia yang mencapai kesempurnaan potensi. Secara istilah, para ulama memandangnya sebagai manusia yang menjadi cermin sifat Ilahi melalui penyucian jiwa, ilmu, dan akhlak. Konsep ini bukan sekadar ideal metafisik, tetapi paradigma pembentukan manusia paripurna dalam pendidikan Islam.

Prinsip – prinsip rekstruksi pendekatan pembelajaran untuk generasi Z

1. Orientasi pada Akhirat

Dalam ajaran Islam, orientasi hidup seorang Muslim tidak semata-mata berpusat pada pencapaian material, melainkan pada upaya meraih ridha Allah dan kebahagiaan abadi di akhirat. Al-Qur'an menegaskan bahwa kehidupan dunia bersifat sementara, sedangkan kehidupan akhirat merupakan tujuan hakiki.⁵⁸ Oleh karena itu, seluruh aktivitas manusia—ibadah, pekerjaan, pendidikan, dan interaksi sosial—diarahkan untuk memperoleh keridaan Ilahi. Konsep ridha Allah berkaitan erat dengan ketaatan, keikhlasan, dan kesesuaian amal dengan tuntunan syariat. Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati (*sa'adah*) hanya dapat diraih melalui ma'rifatullah dan kedekatan spiritual kepada-Nya.⁵⁹ Dalam perspektif etika Islam, tindakan dinilai bukan hanya dari hasil lahiriah,

⁵⁶ HR. Bukhari tentang akhlak Nabi.

⁵⁷ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*.

⁵⁸ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: University of Chicago Press, 2009).

⁵⁹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.).

tetapi juga dari niat dan orientasinya.⁶⁰ Surga sebagai balasan tertinggi menjadi motivasi eskatologis yang mendorong kesungguhan dalam beramal saleh. Dengan demikian, orientasi hidup seorang Muslim adalah integrasi antara iman, amal, dan harapan akan ridha Allah, yang menuntun seluruh dimensi kehidupan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Sampaikan kepada para murid tentang masalah ini. Para guru harus menunjukkan ekspresi betapa mereka mendambakan Ridha Allah dan Syurganya. Jika seseorang sudah memiliki konsep nilai yang benar, maka ia tidak pernah takut di cemooh orang lain di media sosial, dibully, diremehkan dan diancam.

2. Kebahagiaan bersumber dari Amal Sholeh

Dalam perspektif Islam, kebahagiaan (*sa'ādah*) tidak hanya dipahami sebagai perasaan senang yang bersifat sementara, tetapi sebagai kondisi batin yang tenang dan bermakna, yang terhubung dengan kedekatan kepada Allah. Al-Qur'an menegaskan bahwa siapa pun yang beriman dan beramal shalih akan diberikan kehidupan yang baik (*hayatan ṭayyibah*).⁶¹ Ayat ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati berkaitan erat dengan kualitas amal dan keimanan, bukan semata pencapaian material. Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan tertinggi terletak pada kesempurnaan jiwa melalui ketaatan dan penyucian diri.⁶² Amal shalih berfungsi sebagai sarana transformasi spiritual, karena setiap perbuatan baik yang dilakukan dengan niat ikhlas mendekatkan manusia kepada Allah. Dalam kajian psikologi religius, praktik keagamaan dan perilaku prososial juga terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif dan makna hidup.⁶³ Dengan demikian, amal shalih bukan hanya kewajiban normatif, tetapi juga jalan menuju kebahagiaan yang utuh—mencakup dimensi spiritual, moral, dan psikologis—baik di dunia maupun di akhirat. Kebahagiaan bukan dari kesibukan di media sosial, dalam metaverse, dalam

⁶⁰ M. M. Sharif, ed., *A History of Muslim Philosophy* (Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1963).

⁶¹ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: University of Chicago Press, 2009).

⁶² Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.).

⁶³ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* (2012).

dunia game. Ilusi itu telah menipu manusia untuk seolah-olah mereka telah melakukan banyak hal, padahal mereka tidak melakukan apapun. Sesungguhnya kebaikan adalah saat kita membantu orang lain, berbakti pada orang tua, beribadah, membela kejujuran dan berbuat amal sosial. Dalam tubuh manusia ada hormon-hormon yang bekerja dalam memunculkan kebahagiaan : hormon dopamine, serotonin, oksitosin dan endorphine. Hormon Dopamin disebut juga dengan molekul kesenangan karena perannya sangat penting dalam merangsang perasaan senang dan dorongan untuk mencapai tujuan. Dopamin seperti dua mata pedang. Mendorong pada hal positif namun juga bisa mendorong pada hal yang negatif. Kecanduan terhadap obat-obatan, perjudian, game online sering dikaitkan dengan dorongan yang berlebihan dan pelepasan dopamin. Senyawa ini mengatur berbagai aspek kehidupan emosional, motivasi dan sensasi kenikmatan. Ia juga berperan sebagai neurotransmitter. Ketika dopamin rendah, seseorang merasa kurang termotivasi, tidak semangat, apatis dan kurang berenergi. Biasanya ketika seseorang merasa mendapatkan apa yang dia inginkan, mendapat kesenangan, makan enak, melakukan hobinya maka ia akan melepas dopamin. Ini yang mendorong seseorang untuk mendorong meraih kembali dan menikmati kesenangan lagi, inilah yang disebut dengan siklus motivasi.⁶⁴ Ada seseorang yang merasa senang saat menyia-nyiakan waktu, ada yang merasa senang saat membaca al Qur'an, ada yang merasa senang saat bermain musik, saat menonton film, saat berbuat jahat, saat menipu dan lain sebagainya. Mengapa bisa beragam ? Seseorang merasa senang jika apa yang dia inginkan tercapai. Ia akan sedih jika apa yang dia inginkan gagal ia capai. Berikutnya, seseorang akan menginginkan sesuatu jika sesuatu itu memberi manfaat baginya. Dan sesuatu itu dianggap bermanfaat jika sesuatu itu menguntungkan dirinya. Maka tugas pendidik adalah menjadikan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai pahala menjadi sesuatu yang diinginkan murid. Tugas guru adalah menjadikan murid meyakini bahwa berbuat baik dan beramal sholeh akan menetralkan jiwanya dan memperoleh pahala,

⁶⁴ Trisno Saras, *Dopamin Molekul Kesenangan dan Kekuatan Motivasi*, 3-5

berikutnya membawa ia ke surga. Meskipun surga itu belum ia rasakan sekarang. Meskipun pahala itu tidak bisa disentuh dan dilihat.

3. Penghargaan yang tinggi terhadap waktu

Waktu merupakan salah satu nikmat terbesar yang diberikan Allah kepada manusia. Dalam perspektif Islam, waktu bukan sekadar ukuran kronologis, tetapi amanah yang harus dipertanggungjawabkan. Al-Qur'an bahkan bersumpah dengan waktu dalam beberapa ayat, seperti dalam Surah Al-'Ashr, yang menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman dan beramal saleh.⁶⁵ Sumpah Ilahi ini menunjukkan betapa strategisnya posisi waktu dalam kehidupan manusia. Islam memandang waktu sebagai ruang aktualisasi iman dan amal. Setiap detik yang berlalu adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, ilmu, dan kebaikan sosial. Al-Ghazali menjelaskan bahwa umur manusia adalah modal utama menuju kebahagiaan akhirat; siapa yang menyia-nyiakannya berarti menyia-nyikan kesempatan keselamatan.⁶⁶ Oleh karena itu, kesadaran terhadap nilai waktu melahirkan etos disiplin, produktivitas, dan tanggung jawab moral. Dalam kajian etika Islam, waktu juga berkaitan dengan konsep hisab (pertanggungjawaban). Setiap amal akan dihitung berdasarkan perbuatan yang dilakukan dalam rentang kehidupan dunia. Bahkan dalam hadis disebutkan bahwa manusia akan ditanya tentang umurnya untuk apa dihabiskan.⁶⁷ Prinsip ini menegaskan bahwa pengelolaan waktu merupakan bagian dari kesalehan personal. Dengan demikian, waktu dalam Islam memiliki dimensi spiritual, moral, dan eksistensial. Menghargai waktu berarti menghargai kehidupan itu sendiri, karena di dalamnya tersimpan peluang untuk meraih ridha Allah dan kebahagiaan abadi.

4. Memilah dan memilih informasi.

Manusia harus ditumbuhkan semua potensi fitrahnya. Jika satu atau sebagian fitrahnya tidak terpenuhi, maka terjadi ketidakseimbangan. Kebutuhan manusia banyak ragamnya. Kebutuhan akan cinta, perhatian,

⁶⁵ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: University of Chicago Press, 2009).

⁶⁶ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.).

⁶⁷ Muhammad ibn 'Isa al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, Kitab Sifat al-Qiyamah

makan, tidur, bersosial, berpolitik, berekonomi, berkuasa, berinteraksi, berkreasi, bersikap jujur, bersikap adil dan memiliki harga diri. Interaksi dengan media informasi yang tanpa batas membawa pada tereduksinya nilai-nilai manusia. Termasuk mencari ilmu adalah fitrah manusia. Inilah yang membedakan dengan binatang yang tidak membutuhkan ilmu. Banyak yang ingin menjadi serba tahu segalanya dan merasa memiliki ilmu yang luas. Padahal itu hanyalah informasi yang tidak membawa pada kebaikan dirinya. Seperti info artis, hiburan-hiburan, film-film, prank, game, info sport, musik, horor, komedi, erotisme, nudisme, sarkasme, yang sebagian besar tidak membawa pada kebaikan dunia dan akhirat. Nabi Muhammad SAW sendiri berlindung dari ilmu yang tidak bermanfaat. Beliau hanya minta ilmu yang bermanfaat. Beliau tahu bahayanya seseorang dijejali ilmu yang tidak bermanfaat. Lalu apakah ilmu yang bermanfaat itu ? Yaitu segala informasi yang :

- a. Membuat takut pada Allah
- b. Membuat kita menjadi benar dalam beramal dan rajin beramal,
- c. Membentuk akhlak yang karimah,
- d. Menjadikan dekat dengan Allah,
- e. Memiliki ketrampilan yang akan memberi manfaat bagi manusia sekitar.

Seorang guru harus mampu memberi kesadaran pada murid, bahwa jika seorang murid sibuk dalam menggali ilmu yang tidak bermanfaat, maka ia akan mengalami kerugian besar di dunia dan akhirat.

5. Teknologi informasi sebatas sarana

Fungsi teknologi yang sesungguhnya adalah memudahkan manusia dalam melakukan pekerjaannya. Dalam dunia informasi, fungsi teknologi adalah memudahkan manusia untuk memperoleh dan menyimpan informasi. Informasi semakin mudah, murah dan cepat diperoleh, semakin lengkap dan tanpa sekat. Informasi dapat diperoleh kapan pun dan dimana pun, bisa berkomunikasi dengan siapapun dan dimanapun. Keluasan informasi ini sangat memanjakan sifat anak Adam yang ingin tahu segalanya. Maka, memisahkan generasi Z dari perangkat teknologi Informasi adalah perkara

yang sia-sia. Sementara ada bahaya yang mengincar saat seseorang berada pada lautan informasi. Ia akan terpapar konten yang tidak mendidik, terjangkit penyakit kecanduan karena merasa senang yang terus dituruti. Padahal fungsi dan peran ia sebagai manusia harus ditunaikan. Maka, para pendidik perlu terus memberikan kesadaran untuk bijak dalam menggunakan perangkat media.

6. Bertanggungjawab atas perbuatan

Semua yang kita lihat, kita dengar dan kita lakukan akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah kelak di hari qiyamat. Seseorang bisa saja menghapus file, jejak digital, history dan menghapus rekaman CCTV, membuat identitas palsu, suara tiruan dengan AI atau sejuta ide kreatif lain untuk menyamar atau menghilangkan jejaknya. Namun justru semua itu akan menjadi saksi perbuatan kita di akhirat. Tidak ada yang tersembunyi di mata Allah. Ia tahu apa yang tersembunyi dalam hati. Ini konsep yang efektif untuk mengendalikan generasi Z saat berselancar di belantara informasi yang bebas nilai.

KESIMPULAN

Munculnya generasi Z adalah konsekuensi zaman dan produk budaya teknologi informasi. Budaya informasi selalu membawa nilai-nilai dan agenda-agenda yang tidak sedikit berpengaruh negatif pada akhlak generasi Z. Islam tetap relevan dalam segala zaman, termasuk di era digital saat ini. Prinsip-prinsip pendidikan Islam dapat memperbaiki akhlak generasi muda dengan tidak menjauhkan mereka dari perangkat teknologi informasi. Dengan mengembalikan mereka pada nilai-nilai keimanan, orientasi akhirat, kesadaran mahal waktu, menjauhkan dari kesia-siaan, dan pertanggungjawaban amal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Karim al-Jili, Al-Insan al-Kamil (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997).
- Abu Hamid al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.).
- Adam Alter, Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked (New York: Penguin Press, 2017).
- Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World (Cambridge, MA: MIT Press, 2016).
- Al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Ma'rifah).
- Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Alfaz al-Qur'an (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009).
- American Psychological Association, Stress in America: Generation Z (Washington, DC: APA, 2018).
- Andrew K. Przybylski and Netta Weinstein, "A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents," *Psychological Science* 28, no. 2 (2017): 204–215.
- Andrew K. Przybylski and Netta Weinstein, "Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being," *Child Development* 90, no. 1 (2019): e56–e65.
- Brown, A. 2020. Everything You've Wanted to Know About Gen Z But Afraid to Ask. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/abrambrown/2020/09/23/everything-youve-wanted-to-know-about-gen-z-but-were-afraid-to-ask/?sh=28e8cf793d19>
- Çalışkan, Caner. "Sustainable tourism: gen Z?." *Journal of multidisciplinary academic tourism* 6.2 (2021): 107-115.
- Christian Montag and Benjamin Becker, "Neuroimaging the effects of smartphone (over-)use on brain function and structure—a review on the current state of MRI-based findings and a roadmap for future research," *Psychoradiology* 3 (2023): kkad001.
- Clifford Nass, Eyal Ophir, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 37 (2009): 15583–15587.
- Common Sense Media, "The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens" (2019).
- Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (2017): 311
- Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 37 (2009): 15583–15587.

- Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: University of Chicago Press, 2009).
- Francis, T., & Hoefel, F. 2018. True Gen: Generation Z and Its Implications for Companies. McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>
- Gloria Mark, *Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity* (New York: Hanover Square Press, 2023).
- Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* (2012).
- Ibn Arabi, *Fusus al-Hikam* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2004).
- Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab* (Beirut: Dar Sadir).
- Jean M. Twenge et al., "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010," *Journal of Abnormal Psychology* 128, no. 3 (2019): 185–199.
- Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017).
- Jonathan Haidt & Greg Lukianoff, *The Coddling of the American Mind* (2018).
- Jonathan Haidt and Greg Lukianoff, *The Coddling of the American Mind* (New York: Penguin Press, 2018).
- Katerina Keles, Nilufer McCrae, and Annmarie Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents," *Computers in Human Behavior* 62 (2016): 386–394.
- Katerina Keles, Nilufer McCrae, and Annmarie Grealish, "A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents," *Computers in Human Behavior* 62 (2016): 386–394.
- Kim, A., McInerney, P., Smith, T.R., Yamakawa, N. 2020. What Makes Asia-Pacific's Generation Z Different? McKinsey & Company. <https://www.mckinsey.com/business-functions/marketing-and-sales/our-insights/what-makes-asia-pacifics-generation-z-different>
- Larry D. Rosen, *The Distracted Mind* (Cambridge: MIT Press, 2016).
- Linnes, C., & Metcalf, B. 2017. iGeneration and Their Acceptance of Technology. *International Journal of Management & Information System*. Vol. 21. No. 2, pp. 11-26
- Louis Ma'luf, *Al-Munjid fi al-Lughah* (Beirut: Dar al-Mashriq, 1986).
- M. M. Sharif, ed., *A History of Muslim Philosophy* (Wiesbaden: Otto Harrassowitz, 1963).
- McKinsey & Company, "True Gen: Generation Z and its implications for companies" (2018).

- Muhammad ibn 'Isa al-Tirmidhi, Sunan al-Tirmidhi, Kitab Sifat al-Qiyamah
Pew Research Center, "Teens, Social Media & Technology" (2022).
- Ramin Mojtabai, Mark Olfson, and Beth Han, "National Trends in the
Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young
Adults," *Pediatrics* 138, no. 6 (2016).
- Sakitri, Galih. "Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!" *Forum
Manajemen*. Vol. 35. No. 2. 2021.
- Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality* (New York: Crossroad, 1987).
- Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and
Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011).
- Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*
(New York: Penguin Press, 2015).
- Trisno Saras, *Dopamin Molekul Kesenangan dan Kekuatan Motivasi* (Semarang : Tiram
Media, 2023)