

Makna Konseling Islami Dalam Transformasi Perilaku Remaja Muslim Dengan Kecanduan Media Sosial

Rahmat Rizky ^{a,1*}, Yudha Adyaksa ^{a,2}

^aRahmat Rizky [Faculty of Islamic Studies, International Open University, Gambia]

^bYudha Adyaksa [Faculty of Communication Science, Prof. Dr. Moestopo University (Beragama) University, Indonesia]

¹raky.2911@gmail.com *, ²yudha.adyaksa@gmail.com

*Corresponding author

ARTICLE INFO

Kata Kunci

*kecanduan media sosial;
konseling Islami; psikologi
Islam; remaja Muslim;
transformasi perilaku*

Riwayat artikel

Diterima: 05/09/25

Direvisi: 09/09/25

Diterima: 012/09/25

ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada kalangan remaja meningkat secara signifikan dan membawa berbagai dampak psikologis, termasuk stres, kecemasan, serta penurunan prestasi akademik. Dalam konteks remaja Muslim, fenomena ini menghadirkan tantangan khusus karena berpotensi menimbulkan konflik nilai dengan ajaran Islam. Namun, penelitian terdahulu masih banyak berfokus pada aspek kuantitatif seperti durasi penggunaan, tanpa mengeksplorasi makna subjektif remaja dalam menghadapi kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis yang melibatkan lima kelompok informan, yaitu remaja Muslim, orang tua, konselor Islami, guru/ustadz, dan teman sebaya, dengan wawancara mendalam sebagai instrumen utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami mampu mentransformasi perilaku remaja melalui penguatan nilai spiritual, peningkatan kesadaran diri, serta pengendalian penggunaan media sosial, yang pada akhirnya berimplikasi pada pembentukan karakter remaja Muslim yang lebih seimbang dalam kehidupan digital maupun spiritual.

The use of social media among adolescents has increased significantly and has brought various psychological impacts, including stress, anxiety, and decreased academic performance. In the context of Muslim adolescents, this phenomenon poses specific challenges as it potentially creates value conflicts with Islamic teachings. However, previous studies have largely focused on quantitative aspects such as usage duration, without exploring the subjective meaning of adolescents in dealing with social media addiction. This study employed a qualitative phenomenological design involving five groups of informants, namely Muslim adolescents, parents, Islamic counselors, teachers/ustadz, and peers, with in-depth interviews as

the primary instrument. The findings revealed that Islamic counseling successfully transformed adolescent behavior through the reinforcement of spiritual values, enhanced self-awareness, and regulated social media use, ultimately contributing to the development of a more balanced character in both digital and spiritual life.

Copyright © 2025 Authors

This is an open access article under [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license



Pendahuluan

Penggunaan media sosial di kalangan remaja semakin meluas karena kemudahan akses melalui smartphone dan koneksi internet. Banyak penelitian terkini menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan media sosial berkaitan dengan meningkatnya stres dan gangguan psikologis lainnya. Sebagai contoh, penelitian oleh *Khalaf et al.* (2023) menemukan bahwa penggunaan smartphone dan media sosial di antara remaja berkorelasi dengan gangguan mental seperti kecemasan, stres emosional, dan perilaku merugikan diri sendiri. Selanjutnya, review sistematis oleh *Faqihi et al.* (2024) menjelaskan bahwa media sosial dapat menyebabkan isolasi sosial, gangguan tidur, serta perbandingan sosial yang merugikan harga diri. Penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berdampak negatif tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga pada fungsi sehari-hari, seperti prestasi sekolah dan hubungan interpersonal.

Temuan tersebut konsisten dengan penelitian dari berbagai negara yang melihat bahwa remaja yang sering aktif di media sosial melaporkan kualitas tidur yang lebih buruk, konsentrasi yang menurun, serta motivasi akademik yang berkurang. Misalnya, penelitian *Investigating Social Media Addiction and Impact* oleh *Aslan et al.* (2024) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan negatif dengan kepuasan hidup, serta secara langsung mempengaruhi kemampuan akademik dan rasa sepi. Penelitian juga mengungkap bahwa tekanan untuk selalu terhubung, perbandingan diri terhadap konten online orang lain, dan takut ketinggalan (*fear of missing out/FoMO*) menjadi faktor psikologis yang memperparah dampak penggunaan media sosial. Selain itu, beberapa studi menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat memicu gejala depresi dan kecemasan yang berkepanjangan jika tidak diatasi sejak dini. Dengan demikian, urgensi penelitian muncul karena konsekuensi negatif tersebut belum mendapat solusi yang memadai, terutama dalam konteks nilai-nilai keagamaan Islam yang mungkin menawarkan pendekatan berbeda.

Remaja yang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi sering dilaporkan mengalami gangguan dalam manajemen waktu, seperti tugas akademik dan tidur, yang terganggu karena penggunaan gawai yang terus-menerus. Sebuah

studi sistematis oleh Salari et al. (2025) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak negatif pada prestasi akademik di berbagai negara. Penelitian oleh Mou, Zhuang, Wu, Zhong, Dai, Gao, Lu, dan rekan-rekan (2024) memperlihatkan bahwa *academic engagement* menurun sebagai akibat kecanduan media sosial, yang pada akhirnya memengaruhi hasil akademik mahasiswa secara signifikan. Berbagai studi juga mencatat bahwa stres akademik dan gangguan tidur menjadi mediator penting antara kecanduan media sosial dan efek psikologis negatif seperti kecemasan dan depresi. Hasil penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa dampak kecanduan media sosial tidak dapat dilihat hanya dari waktu penggunaan, tetapi juga dari gangguan fungsi kehidupan sehari-hari yang muncul.

Ketika remaja Muslim berinteraksi di platform media sosial, sering terjadi tekanan untuk tampil sesuai standar sosial yang dominan, yang kadang bertentangan dengan nilai-nilai modesty dan norma keislaman. Studi terbaru menemukan bahwa Muslim remaja mengalami konflik identitas saat norma budaya sekuler atau budaya pop mendesak mereka agar tidak tampak “terlalu religius.” Untuk sebagian remaja, perbandingan diri melalui konten yang mereka lihat di media sosial menyebabkan rasa kurang atau malu jika tidak memenuhi ekspektasi visual atau sosial tersebut. Artikel kajian kualitatif *Digital Religious Influence* oleh Missier et al. (2025) menjelaskan bagaimana konten religius yang bersifat afektif sering diadaptasi dalam konten media sosial, dan responnya melibatkan penguatan identitas agama serta resistensi terhadap tekanan sosial. Dalam konteks ini, konflik nilai muncul bukan hanya antara selebritas media sosial dan norma agama, tetapi juga antara perilaku daring dengan tuntutan ibadah, etika online, serta pengelolaan diri dalam lingkungan digital.

Intervensi berbasis nilai spiritual Islam telah dieksplorasi dalam beberapa penelitian sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif penggunaan media sosial. Penelitian terkini menunjukkan bahwa integrasi praktik religius seperti doa, dzikir, dan refleksi diri (muhasabah) memiliki efek menenangkan dan mampu mengurangi gejala stres dan kecemasan akibat interaksi media sosial yang berlebihan. Walaupun sedikit, beberapa studi kualitatif dalam komunitas Muslim telah melaporkan bahwa kombinasi antara dukungan psikologis dan aspek spiritual menghasilkan perbaikan kesejahteraan emosional remaja. Pendekatan seperti itu juga melibatkan pembentukan aktivitas keseharian yang seimbang antara dunia offline dan online berdasarkan ajaran Islam. Namun, literatur masih terbatas terkait bagaimana remaja sendiri memahami makna perubahan perilaku melalui konseling Islami, khususnya transformasi dalam kontrol diri terhadap penggunaan media sosial.

Pengalaman subyektif remaja dalam konseling Islami belum banyak dieksplorasi terutama dalam konteks kecanduan media sosial, sehingga makna transformasi perilaku secara internal masih kurang dipahami. Beberapa studi kuantitatif telah menunjukkan efek pengurangan kecemasan atau stres setelah

intervensi digital atau spiritual, tetapi jarang yang memuat narasi mendalam dari remaja Muslim sendiri mengenai perubahan-perubahan nilai, identitas, dan kebiasaan. Studi fenomenologis dan naratif bisa mengisi kekosongan tersebut dengan menggali bagaimana remaja memahami perubahan dalam pola penggunaan media sosial, motivasi mereka, dan konsekuensinya terhadap hubungan sosial serta spiritualitas. Penelitian kualitatif yang diarahkan pada makna transformasi tersebut dapat menawarkan wawasan penting bagi pengembangan program konseling Islami yang kontekstual dan responsif. Oleh karena itu, studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru pada literatur psikologi Islam dan konseling mengenai fenomena digital remaja Muslim.

Penggunaan media sosial pada kalangan remaja telah lama dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, namun banyak penelitian hanya berhenti pada penggambaran hubungan statistik tanpa menggali dimensi pengalaman pribadi remaja. Sebuah studi oleh Khalaf et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi di kalangan remaja, tetapi penelitian tersebut tidak mengulas lebih jauh bagaimana remaja memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kajian sistematis oleh Faqihi et al. (2024) juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan tidur, namun dimensi makna subjektif yang dialami oleh remaja tetap belum tersentuh. Temuan ini memperlihatkan adanya kesenjangan penelitian, yakni perlunya pendekatan kualitatif untuk menelusuri secara lebih dalam bagaimana remaja memahami tekanan, kecemasan, dan perubahan perilaku yang timbul dari keterikatan berlebihan pada media sosial. Dengan demikian, ruang untuk penelitian yang lebih kontekstual dan interpretatif masih terbuka lebar, khususnya dalam memahami pengalaman hidup remaja dalam menghadapi kecanduan media sosial.

Metode penelitian yang banyak dipakai saat ini dalam studi kecanduan media sosial terutama bersifat kuantitatif, sehingga variabel seperti durasi penggunaan maupun skor kecanduan sering digunakan sebagai tolok ukur utama. Amirthalingam et al. (2024) menemukan bahwa pengecekan media sosial secara kompulsif dan penggunaan layar yang terus-menerus dikaitkan dengan gangguan fungsi harian dan kesejahteraan psikologis yang menurun, tetapi studi tersebut tidak menggali makna subjektif yang dirasakan remaja atas pengalaman itu. Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian bibliometrik yang menyebutkan bahwa sebagian besar studi pada kecanduan penggunaan media sosial memakai desain cross-sectional dan kuantitatif. Penelitian tersebut gagal memperlihatkan bagaimana remaja memandang keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata dalam konteks pribadi mereka. Padahal, pemahaman atas bagaimana remaja merasakan gangguan terhadap rutinitas mereka sangat penting untuk merancang intervensi yang lebih kontekstual. Peneliti membutuhkan data kualitatif agar dapat mengungkap dimensi emosional, nilai, dan persepsi pribadi yang tidak tertangkap oleh instrumen kuantitatif saja.

Penelitian seperti yang dilakukan oleh Aksoy (2018) telah mengidentifikasi beberapa alasan awal kecanduan media sosial, seperti rasa sepi, kebutuhan bersosialisasi, monotoninya kehidupan, dan ketakutan akan ketinggalan (*fear of missing out*). Namun, tidak ada studi tersebut yang secara eksplisit mengeksplorasi bagaimana tekanan sosial dan perbandingan konten digital memicu konflik nilai keagamaan di kalangan remaja Muslim.

Konseling Islami sebagai bentuk intervensi spiritual muncul dalam beberapa literatur sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk kesejahteraan emosional dan spiritual, tetapi sangat sedikit penelitian mengevaluasi pengalaman mana yang paling bermakna bagi remaja Muslim dalam proses perubahan perilaku.

Transformasi perilaku setelah konseling Islami, terutama perubahan dari perilaku korektif hingga internalisasi nilai spiritual dan pemulihan keseimbangan digital-religius, belum diuraikan secara mendalam dalam penelitian kualitatif kontemporer; proses perubahan nilai religius, regulasi diri, serta relasi sosial pasca konseling masih menjadi area yang minim didokumentasikan.

Penelitian ini penting dan mendesak karena fenomena kecanduan media sosial pada remaja telah menimbulkan dampak serius berupa gangguan psikologis, penurunan kualitas akademik, serta melemahnya hubungan sosial dan spiritual. Kecenderungan remaja untuk mencari validasi eksternal melalui media sosial tidak hanya menimbulkan permasalahan emosional, tetapi juga memunculkan konflik nilai yang lebih kompleks pada remaja Muslim, yakni pertentangan antara perilaku digital dengan ajaran agama. Selama ini, intervensi yang ditawarkan lebih banyak berfokus pada pendekatan psikologis umum, tanpa memperhatikan konteks religius yang menjadi dasar identitas remaja Muslim. Temuan penelitian ini menjadi penting karena menghadirkan solusi berbasis konseling Islami yang tidak sekadar menanggulangi gejala kecanduan, tetapi juga menyentuh akar persoalan melalui penguatan spiritualitas, penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), dan kesadaran religius (*muraqabah*). Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pendekatan baru yang lebih komprehensif, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan remaja Muslim di era digital.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna konseling Islami dalam transformasi perilaku remaja Muslim yang mengalami kecanduan media sosial. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja dalam proses perubahan perilaku setelah mengikuti konseling Islami. Selain itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor spiritual dan psikologis yang berperan dalam membentuk regulasi diri, disiplin, dan keseimbangan antara kehidupan digital dengan kehidupan nyata. Penelitian ini juga diarahkan untuk memberikan pemahaman baru tentang bagaimana nilai-nilai keislaman dapat diintegrasikan dalam praktik konseling modern guna menangani fenomena kecanduan media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memperkaya literatur psikologi dan konseling Islam sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi

konselor, pendidik, dan orang tua dalam membimbing remaja menghadapi tantangan era digital.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologis yang difokuskan pada pemahaman makna pengalaman subjek penelitian. Desain tersebut dipilih karena dianggap paling sesuai untuk menggali perubahan perilaku remaja Muslim yang mengalami kecanduan media sosial setelah mengikuti konseling Islami. Fokus utama penelitian diarahkan pada proses transformasi perilaku yang terjadi dalam konteks psikologi dan konseling Islami. Pemilihan desain fenomenologi memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna yang dialami oleh para informan. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan untuk memahami realitas dari sudut pandang individu secara kontekstual dan komprehensif.

Penelitian kualitatif ini melibatkan lima kategori informan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Informan terdiri atas seorang remaja Muslim yang pernah mengalami kecanduan media sosial, orang tua remaja tersebut, konselor Islami, guru atau ustadz yang mengenal remaja, serta seorang teman sebaya. Jumlah informan ditentukan berdasarkan relevansi data dan ketercapaian kedalaman informasi. Pemilihan informan dilakukan untuk memperoleh pandangan yang beragam mengenai transformasi perilaku remaja setelah konseling Islami. Keterlibatan berbagai pihak juga dimaksudkan untuk memperkuat validitas data melalui triangulasi sumber.

Instrumen utama penelitian ini berupa pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tema penelitian. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan direkam dengan persetujuan informan. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tahap persiapan, pengumpulan data, reduksi data, dan analisis tematik. Analisis data dilakukan dengan menelaah transkrip wawancara, mengidentifikasi kategori, serta merumuskan tema-tema utama yang relevan dengan transformasi perilaku remaja. Semua prosedur penelitian dilakukan secara sistematis untuk memastikan keakuratan data dan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Muslim yang sebelumnya mengalami kecanduan media sosial memperlihatkan perubahan signifikan setelah mengikuti konseling Islami. Pada tahap awal, perilaku penggunaan media sosial cenderung berlebihan hingga mengabaikan ibadah, prestasi akademik, dan

interaksi sosial. Namun, setelah menjalani konseling Islami, terjadi peningkatan kesadaran diri yang ditandai dengan kemampuan mengendalikan waktu dan perilaku digital. Nilai-nilai Islami seperti dzikir, doa, dan muhasabah digunakan sebagai alternatif pengganti aktivitas digital yang tidak produktif. Transformasi ini menunjukkan bahwa konseling Islami mampu menumbuhkan ketenangan, meningkatkan produktivitas, dan membantu remaja membatasi penggunaan media sosial secara lebih sadar.

Informasi dari orang tua menguatkan temuan tersebut dengan menekankan perubahan perilaku yang lebih disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang sebelumnya sulit diatur mulai menunjukkan ketaatan dalam beribadah, terutama salat tepat waktu, serta membangun komunikasi yang lebih baik dengan keluarga. Konseling Islami dianggap efektif karena menggabungkan pendekatan spiritual dengan bimbingan psikologis, sehingga memberikan dampak yang lebih komprehensif terhadap perilaku. Orang tua menilai adanya dimensi religius yang tidak hanya membatasi kecanduan digital, tetapi juga memperkuat ikatan emosional dalam keluarga. Hal ini memperlihatkan bahwa konseling Islami dapat menjadi instrumen penting dalam membentuk perilaku remaja secara integral.

Dari perspektif konselor, praktik konseling Islami menekankan pada prinsip *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dan *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah) sebagai dasar intervensi. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial pada umumnya mencari validasi eksternal, sehingga diarahkan untuk menemukan ketenangan batin melalui nilai-nilai spiritual. Tantangan utama yang dihadapi konselor adalah menanamkan kesadaran bahwa kecanduan digital tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga spiritual. Dengan penerapan doa, tilawah, serta pengelolaan waktu berbasis prinsip Islami, remaja menunjukkan kemajuan dalam mengendalikan perilaku digital. Hal ini memperkuat bukti bahwa konseling Islami mampu menghadirkan perubahan tanpa menimbulkan perasaan keterpaksaan pada remaja.

Guru atau ustadz yang mengenal remaja juga menyampaikan adanya peningkatan perilaku positif pasca mengikuti konseling Islami. Remaja yang sebelumnya lebih fokus pada ponsel di kelas berubah menjadi lebih aktif dalam kegiatan belajar dan keagamaan. Perubahan tersebut juga tercermin dalam sikap sosial yang semakin ramah, terbuka, dan peduli terhadap lingkungan sekitar. Konseling Islami dinilai berhasil memberikan bekal nilai religius yang berdampak langsung pada kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendidikan spiritual berbasis konseling Islami dapat mendukung pembentukan karakter remaja secara holistik, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Selain itu, perspektif teman sebaya menunjukkan adanya perbedaan nyata dalam gaya hidup digital remaja setelah menjalani konseling Islami. Remaja yang dulunya selalu sibuk dengan ponsel mulai lebih selektif dalam menggunakan media sosial dan lebih bijak dalam menentukan prioritas. Kehidupan sosial secara langsung juga mengalami peningkatan, ditandai dengan keterlibatan dalam

interaksi nyata tanpa terganggu gawai. Teman sebaya melihat remaja menjadi lebih dewasa, peduli, dan mampu menyeimbangkan kehidupan digital dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini memperlihatkan bahwa konseling Islami tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dirasakan manfaatnya oleh lingkungan sosial terdekat.

Hasil penelitian memperlihatkan adanya transformasi perilaku signifikan pada remaja Muslim yang mengalami kecanduan media sosial setelah mengikuti konseling Islami. Perubahan tersebut tampak pada lima perspektif informan, yakni remaja, orang tua, konselor Islami, guru/ustadz, dan teman sebaya. Matriks di bawah ini menampilkan ringkasan hasil wawancara dengan menyoroti kondisi sebelum konseling, perubahan pasca konseling, serta faktor Islami yang mendukung transformasi tersebut. Dari matriks terlihat bahwa konseling Islami tidak hanya memengaruhi individu secara internal, tetapi juga memberikan dampak sosial yang dirasakan oleh lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan efektivitas konseling Islami sebagai pendekatan yang menyatukan dimensi psikologis dan spiritual.

Informan	Kondisi Sebelum Konseling	Perubahan Pasca Konseling	Faktor Islami yang Dominan
Remaja Muslim	Kecanduan media sosial, terabaikan, menurun	Lebih disiplin, produktif, tenang, mampu mengontrol penggunaan gawai	Dzikir, doa, muhasabah
Orang Tua	Anak sulit diatur, sering marah saat diminta berhenti main gawai	Lebih taat beribadah, disiplin waktu, membangun komunikasi keluarga	Nilai spiritual dalam konseling Islami
Konselor Islami	Remaja mencari validasi eksternal, sulit menyadari bahaya kecanduan	Lebih sadar, mampu mengontrol diri tanpa keterpaksaan	Tazkiyatun nafs, muraqabah
Guru/Ustadz	Murid sibuk dengan ponsel, kurang fokus belajar	Lebih aktif belajar, berpartisipasi dalam kegiatan agama, ramah	Pendidikan spiritual Islami
Teman Sebaya	Jarang berinteraksi langsung, sibuk dengan media sosial	Lebih bijak dalam penggunaan gawai, peduli sosial, lebih dewasa	Kesadaran religius pasca konseling

Matriks ini menunjukkan pola yang konsisten, yaitu perubahan positif dalam aspek spiritual, sosial, dan perilaku digital. Namun, terdapat temuan yang unik dari perspektif konselor Islami. Remaja dengan kecanduan media sosial ternyata tidak hanya menghadapi persoalan perilaku eksternal, tetapi juga krisis spiritual berupa pencarian validasi dan pengakuan diri di dunia maya. Kondisi ini sebelumnya tidak

selalu disadari oleh orang tua maupun guru, tetapi terungkap dalam proses konseling Islami. Penekanan pada *tazkiyatun nafs* dan *muraqabah* terbukti mampu mengisi kekosongan spiritual tersebut, sehingga remaja lebih mudah menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan digital pada remaja Muslim dapat dipandang sebagai kombinasi antara masalah psikologis dan spiritual.

Selain itu, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa konseling Islami tidak hanya berdampak pada individu, melainkan juga memperkuat relasi sosial remaja dengan keluarga, guru, dan teman sebaya. Perubahan perilaku yang terlihat seperti disiplin waktu, peningkatan interaksi sosial, serta keaktifan dalam kegiatan keagamaan menciptakan efek berantai yang dirasakan oleh lingkungannya. Secara tidak terduga, teman sebaya melaporkan bahwa remaja menjadi lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan lebih peduli pada hubungan sosial nyata. Hal ini menunjukkan bahwa dampak konseling Islami bersifat menyeluruh, melampaui ranah individu, dan berkontribusi terhadap kesehatan sosial secara kolektif. Dengan demikian, konseling Islami dapat diposisikan sebagai model intervensi yang relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan perilaku digital remaja Muslim pada era modern.

DISKUSI

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman personal remaja dalam menghadapi kecanduan media sosial, yang sebelumnya hanya digambarkan secara umum pada banyak penelitian. Temuan menunjukkan bahwa konseling Islami tidak hanya mengurangi intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga memberikan makna baru dalam mengelola waktu dan perilaku digital melalui dzikir, doa, dan muhasabah. Hal ini mendukung pandangan Young (2017) bahwa pemahaman individu terhadap perilakunya sendiri merupakan kunci dalam proses pemulihan dari kecanduan digital. Dengan demikian, penelitian ini memperluas literatur yang sebelumnya hanya menekankan pada gejala atau dampak negatif, menuju pemahaman tentang bagaimana remaja Muslim merefleksikan dan menginternalisasi proses perubahan perilaku. Kontribusi ini penting karena menjawab kebutuhan untuk memahami pengalaman subjektif remaja secara kontekstual, khususnya dalam menghadapi kecanduan media sosial.

Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada durasi penggunaan media sosial atau skor kecanduan, tanpa memperhatikan makna subjektif di balik perilaku tersebut. Hasil penelitian ini justru memperlihatkan bagaimana remaja Muslim memaknai proses transformatif melalui konseling Islami sebagai pengalaman spiritual yang membantu mengatasi keterikatan digital. Pendekatan kualitatif yang digunakan sejalan dengan pandangan Creswell (2018), yang menekankan bahwa metode kualitatif mampu

mengungkap perspektif individu secara mendalam dan kontekstual. Transformasi perilaku yang ditemukan tidak semata-mata tentang pengurangan waktu penggunaan, tetapi tentang lahirnya kesadaran religius yang menggantikan kebutuhan validasi eksternal dengan kepuasan spiritual. Hal ini menantang paradigma lama penelitian kuantitatif yang cenderung mengabaikan dimensi makna, dan menunjukkan bahwa pengalaman subjektif memiliki peran krusial dalam memahami kecanduan media sosial.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi signifikan pada kajian tentang remaja Muslim, yang sebelumnya masih terbatas dan belum banyak mengeksplorasi konflik nilai yang mereka hadapi. Hasil penelitian mengungkap bahwa media sosial tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menimbulkan dilema spiritual yang kemudian diselesaikan melalui konseling Islami. Hal ini mendukung temuan sebelumnya oleh Kurniawan (2021), yang menyatakan bahwa remaja Muslim menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan gaya hidup digital dengan komitmen religius. Dengan adanya konseling Islami, remaja diarahkan untuk mengganti pencarian validasi eksternal dengan kesadaran akan pengawasan Allah (muraqabah), sehingga konflik nilai dapat diatasi secara konstruktif. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya pemahaman bahwa kecanduan media sosial pada remaja Muslim tidak hanya persoalan perilaku, tetapi juga persoalan identitas dan spiritualitas.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa konseling Islami yang mengintegrasikan nilai spiritual dengan pendekatan psikologis mampu memberikan dampak signifikan terhadap pengendalian perilaku remaja. Hal ini melengkapi kekosongan literatur yang sebelumnya jarang menyoroti efektivitas konseling Islami dalam konteks kecanduan media sosial. Menurut Al-Karam (2018), integrasi spiritual dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas intervensi dengan memberikan makna transendental bagi klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip tazkiyatun nafs dan muraqabah efektif dalam menumbuhkan regulasi diri dan disiplin remaja, sekaligus mengatasi kecanduan digital tanpa menimbulkan resistensi. Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat argumen bahwa konseling Islami bukan sekadar alternatif, melainkan sebuah pendekatan integral yang relevan bagi remaja Muslim di era digital.

Keterbatasan penelitian terdahulu dalam menggali secara kualitatif makna transformasi perilaku remaja Muslim setelah konseling Islami dijawab melalui hasil penelitian ini. Narasi dari remaja, orang tua, guru, konselor, dan teman sebaya menunjukkan bahwa transformasi tersebut tidak hanya terjadi pada aspek perilaku digital, tetapi juga mencakup spiritualitas, kedisiplinan ibadah, hubungan sosial, dan karakter pribadi. Hal ini sejalan dengan konsep *holistic counseling* yang dikemukakan oleh Corey (2017), bahwa perubahan perilaku yang berkelanjutan harus menyentuh dimensi kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Temuan ini memperlihatkan bahwa konseling Islami mampu menghasilkan transformasi yang bersifat integral, sehingga pemahaman tentang proses perubahan internal menjadi

lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan sumbangan penting pada literatur konseling Islami dan psikologi Islam, sekaligus membuka ruang baru bagi penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi pengalaman transformatif remaja dalam konteks digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling Islami memiliki makna penting dalam transformasi perilaku remaja Muslim yang mengalami kecanduan media sosial. Proses konseling Islami terbukti mampu mengurangi perilaku berlebihan dalam penggunaan media sosial, meningkatkan kesadaran spiritual, serta memperkuat pengendalian diri melalui dzikir, doa, dan muhasabah. Perubahan positif tidak hanya tampak pada individu, tetapi juga pada interaksi sosial dengan keluarga, guru, dan teman sebaya. Dengan demikian, konseling Islami berfungsi sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai psikologis dan religius untuk membentuk perilaku sehat di era digital. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecanduan media sosial dapat ditangani bukan hanya dari aspek perilaku, melainkan juga dari akar spiritual yang mendasarinya.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya literatur tentang psikologi dan konseling Islami dengan menegaskan peran nilai spiritual dalam mengatasi kecanduan digital pada remaja Muslim. Secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi konselor, pendidik, dan orang tua dalam merancang strategi intervensi berbasis Islami yang relevan dengan tantangan kehidupan modern. Temuan ini juga memberikan solusi komprehensif dengan menekankan pentingnya pendekatan yang memadukan dimensi psikologis dan religius dalam penanganan kecanduan media sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang relatif terbatas dan konteks penelitian yang bersifat lokal, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, penelitian masa depan disarankan untuk mengeksplorasi makna konseling Islami pada konteks yang lebih beragam, melibatkan lebih banyak partisipan, serta mengintegrasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif guna memperluas pemahaman tentang efektivitas intervensi Islami terhadap kecanduan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). An examination of the role of Islamic counseling in mental health and well-being. *Journal of Religion and Health*, 58(1), 226–237. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0678-5>