

Detoks Digital ala Pesantren: Kajian Sistematis (Systematic Literature Review) tentang Pendekatan Konseling Islami dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Generasi Z

Rahmawati Maisaroh¹

¹Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Salatiga

Ulil Hidayah²

² Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri

Alamat: Jl. Lingkar Selatan km 02, Kel. Pulutan, Kec. Sidorejo, Salatiga 50716

Korespondensi penulis: penulis.pertama@email.com

Abstrak. *Gadget addiction among Generation Z including students in Islamic boarding school environments—is an issue affecting psychological, social, and spiritual aspects. This study aims to map the patterns and impacts of gadget addiction among Gen Z based on a synthesis of current scholarly literature and to analyze the concept of a Islamic boarding school -style digital detox as a form of Islamic counseling approach to address this addiction. In this study, a Islamic boarding school -style digital detox is defined as a lifestyle within the boarding school that indirectly limits and reduces students' reliance on gadgets, while Islamic values such as dhikr (remembrance of God), muhasabah (self-reflection), and tazkiyatun nafs (purification of the soul) serve as the spiritual foundation driving this practice. The study employs a qualitative approach using a Systematic Literature Review (SLR) design based on PRISMA principles. Articles were searched and screened across Google Scholar, Sinta, and DOAJ databases using keywords such as gadget addiction, Generation Z, digital detox, Islamic counseling, and Islamic boarding school, resulting in the selection of 30 key articles for thematic analysis. The findings indicate that gadget addiction among Gen Z is characterized by reduced academic concentration, impaired social interaction, anxiety, the "Fear of Missing Out" (FOMO) phenomenon, and diminished spirituality; these patterns are also beginning to emerge among students who have access to digital devices. The literature synthesis reveals that a Islamic boarding school based Islamic counseling approach—incorporating the habitual practice of worship, dhikr, muhasabah, and self-control—holds strong conceptual relevance as a "digital detox" strategy because it simultaneously integrates psychological and spiritual dimensions. As this study is conceptually grounded in existing literature, its findings require future verification through field research involving students who use gadgets.*

Keywords: *Digital detox; Gadget addiction; Generation Z; Islamic counseling; Islamic boarding school.*

Abstrak. Kecanduan gadget pada Generasi Z, termasuk pada santri di lingkungan pesantren, merupakan persoalan yang berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan pola dan dampak kecanduan gadget pada Gen Z berdasarkan sintesis literatur ilmiah terkini, serta menganalisis konsep “detoks digital ala pesantren” sebagai bentuk pendekatan konseling Islami dalam mengatasi kecanduan tersebut. Detoks digital ala pesantren dalam kajian ini dimaknai sebagai pola kehidupan pesantren yang secara tidak langsung membatasi dan mengurangi ketergantungan santri terhadap gadget, sedangkan nilai-nilai ajaran Islam (dzikir, muhasabah, tazkiyatun nafs) dimaknai sebagai fondasi spiritual yang mendasari dan menggerakkan praktik tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Systematic Literature Review (SLR) yang mengacu pada prinsip PRISMA, melalui penelusuran dan penyaringan artikel pada basis data Google Scholar, Sinta, dan DOAJ dengan kata kunci kecanduan gadget, Generasi Z, detoks digital, konseling Islami, dan pesantren, sehingga diperoleh 30 artikel utama yang dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada Gen Z ditandai oleh menurunnya konsentrasi belajar, gangguan interaksi sosial, kecemasan, fenomena Fear of Missing Out (FOMO), serta penurunan spiritualitas, dan pola ini juga mulai tampak pada santri yang memiliki akses terhadap perangkat digital. Sintesis literatur memperlihatkan bahwa pendekatan konseling Islami berbasis pesantren melalui pembiasaan ibadah, dzikir, muhasabah, dan pengendalian diri (self-control) memiliki relevansi konseptual yang kuat sebagai strategi “detoks digital” karena mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual sekaligus. Penelitian ini masih bersifat konseptual berbasis literatur

sehingga temuannya perlu diverifikasi melalui penelitian lapangan pada santri pengguna gadget di masa mendatang.

Kata Kunci: Detoks digital; kecanduan gadget; Generasi Z; konseling Islami; pesantren.

PENDAHULUAN

Fenomena penggunaan gadget kini mulai dirasakan di lingkungan pesantren, terutama pada santri yang memiliki akses terhadap perangkat digital, baik untuk kebutuhan akademik, komunikasi dengan keluarga, maupun hiburan (Ja'far, 2019; Az Zafi et al., 2021). Sebagai lembaga pendidikan Islam yang selama ini dikenal dengan sistem kedisiplinan, pembinaan karakter, dan pembiasaan ibadah (Muhakamurrohman, 2014), pesantren kini menghadapi tantangan baru, yaitu menjaga ritme kehidupan santri yang sarat nilai spiritual di tengah derasnya arus teknologi digital yang menyertai kehidupan Generasi Z secara umum.

Gen Z tumbuh dalam lingkungan yang sarat internet, media sosial, dan perangkat digital, sehingga teknologi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian mereka, mulai dari komunikasi, pendidikan, hingga hiburan (Ja'far, 2019; Azzahra & Kuntari, 2026). Kondisi serupa turut dialami sebagian santri, khususnya di pesantren modern maupun pesantren mahasiswa yang memberikan akses gadget untuk menunjang kebutuhan akademik dan komunikasi (Az Zafi et al., 2021). Kehadiran teknologi digital memang memberi banyak manfaat, seperti kemudahan memperoleh informasi dan mendukung proses pembelajaran, tetapi penggunaan yang tidak terkontrol memunculkan persoalan baru berupa kecanduan gadget atau internet addiction (Rini & Huriah, 2020).

KAJIAN TEORI

Sebelum membahas strategi penanganannya, kajian ini terlebih dahulu menuntaskan pemahaman mengenai bagaimana kecanduan gadget pada Gen Z terjadi dan berkembang, sebagai dasar argumentatif sebelum beranjak ke pendekatan konseling. Secara konseptual, kecanduan (addiction) dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan ketergantungan secara fisik pada suatu zat, yang kemudian diperhalus penggunaannya untuk menggambarkan perilaku berlebihan, termasuk kecanduan terhadap teknologi informasi dan komunikasi (Firdaus & Marsud, 2019). Data prevalensi menunjukkan bahwa sekitar 48% remaja mengalami kecanduan internet dan media sosial yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Firdaus & Marsud, 2019; Rini & Huriah, 2020), sementara kajian lain memperlihatkan bahwa penggunaan ponsel yang intens memengaruhi interaksi sosial, jam tidur, dan aktivitas fisik Gen Z (Asiah et al., 2020).

Dampak kecanduan gadget bersifat multidimensi. Pada aspek kognitif, kecanduan terhadap video atau game online dapat mengubah struktur dan fungsi otak, membuat individu impulsif, kehilangan fokus, dan mengalami penurunan produktivitas belajar (Wijayanti & Abdurrahman, 2025). Pada aspek emosional, penggunaan gadget berlebihan berkaitan dengan kecemasan, mudah marah, dan gangguan tidur (Rini & Huriah, 2020). Pada aspek sosial, kecanduan media digital cenderung mendorong sikap antisosial karena individu lebih memilih menyendiri bersama gawainya dibandingkan berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya (Listari, 2021). Media sosial juga memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kecemasan akan tertinggal informasi atau aktivitas orang lain yang mendorong individu untuk terus terhubung secara digital (Cahyani & Pangestuti, 2023; Ayu et al., 2025). FOMO terbukti

berkorelasi dengan rendahnya harga diri dan perilaku konsumtif pada Gen Z (Ayu et al., 2025; Bartosiak et al., 2025), dan dalam beberapa kajian bahkan dikaitkan dengan gejala kecemasan kronis serta penurunan konsentrasi (Barry et al., 2017; Best et al., 2014).

Dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial keagamaan, pola kecanduan gadget yang sama juga mulai dirasakan di lingkungan pesantren. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada santri, terutama di pesantren mahasiswa yang memperbolehkan akses gadget dalam keseharian, sering kali menyebabkan santri lalai terhadap kewajiban utama, seperti mengaji, mengikuti kegiatan pesantren, bahkan meninggalkan salat berjamaah (Az Zafi et al., 2021). Padahal, pondok pesantren pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan nonformal dengan sistem kegiatan yang padat dan terstruktur, mulai dari mengaji, jamaah, hingga pembinaan kedisiplinan (Sukron Na'im & Ashoumi, 2020). Kajian mengenai kontrol diri (self-control) santri menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap tata tertib pesantren sangat dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan (Ningsih, 2018; (Pujawati, 2015; Romadhon, 2019), sehingga ketika kecanduan gadget muncul, sistem kedisiplinan yang selama ini dibangun berpotensi melemah.

Berbagai pendekatan konseling telah dikembangkan untuk mengatasi kecanduan gadget, seperti konseling kognitif-behavioral dan konseling kelompok dengan teknik behavior contract, yang terbukti efektif membantu individu mengontrol perilaku penggunaan gadget (Firdaus & Marsudi, 2021, Araudha & Darmayanti, 2025, Abdi & Karneli, 2020). Namun, pendekatan tersebut umumnya masih berfokus pada aspek psikologis dan kurang menyentuh dimensi spiritual, padahal aspek spiritual memiliki peran penting dalam membentuk keseimbangan hidup individu Muslim (Abbas et al., 2026).

Salah satu pendekatan alternatif yang relevan adalah konseling Islami, yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti dzikir, penguatan iman, muhasabah, dan pengendalian diri berbasis ajaran Islam (Ahmad, 2018); Maturidi & Maemunah, 2020). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan kesadaran diri dan kedekatan dengan Allah SWT sebagai sumber ketenangan batin (Abbas et al., 2026; Sahrandi, 2025). Perlu ditegaskan sejak awal bahwa dalam kajian ini terdapat dua konsep yang saling berkaitan namun tidak identik. "Detoks digital ala pesantren" merujuk pada pola kehidupan pesantren kedisiplinan waktu, pembatasan penggunaan gadget, dan kepadatan aktivitas bersama yang secara tidak langsung berfungsi mengurangi ketergantungan santri terhadap gadget (Sukron Na'im & Ashoumi, 2020). Adapun nilai-nilai ajaran Islam, seperti dzikir, muhasabah, dan tazkiyatun nafs, merupakan fondasi spiritual dan substansi konseling yang mendasari serta menggerakkan pola tersebut (Ahmad, 2018; Fitriani & Supradewi, 2019). Dengan kata lain, detoks digital ala pesantren adalah bentuk atau wadah, sedangkan nilai-nilai keislaman adalah isi dan penggeraknya.

Konsep detoks digital ala pesantren menjadi menarik untuk dikaji karena menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Pesantren memiliki tradisi pembinaan karakter yang kuat, seperti pengendalian diri (self-control), kesederhanaan, dan kedisiplinan (Ningsih, 2018; Choiriyah, 2020), yang relevan dalam menghadapi tantangan era digital. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam konteks digital dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual individu, terutama dalam menghadapi tekanan media sosial pada Gen Z (Utami et al., 2026; (Siagian & Is, 2025; Cahya & Muzalifah, 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis pola dan dampak kecanduan gadget pada Gen Z, termasuk pada santri, berdasarkan sintesis literatur ilmiah, dan (2) menganalisis konsep detoks digital ala pesantren serta relevansinya dalam pendekatan konseling Islami untuk membantu Gen Z mencapai keseimbangan antara kehidupan digital, kesehatan mental, dan spiritualitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Systematic Literature Review (SLR) yang mengacu pada prinsip Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses/PRISMA (Fauzi et al., 2025, A'yun et al., 2025, Winarno et al., 2023). Desain SLR dipilih, bukan studi pustaka konvensional, karena SLR menuntut protokol pencarian yang sistematis, kriteria inklusi-eksklusi yang eksplisit, serta proses penyaringan artikel yang terdokumentasi dan dapat direplikasi (Winarno et al., 2023), sehingga meningkatkan transparansi dan kualitas ilmiah kajian.

Penelusuran artikel dilakukan pada basis data Google Scholar, Sinta, dan DOAJ, dengan kata kunci “kecanduan gadget”, “Generasi Z”, “detoks digital”, “konseling Islami”, “pesantren”, dan “santri” yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND/OR). Rentang tahun publikasi yang digunakan adalah 2014 sampai 2026 untuk mengakomodasi artikel rujukan konseptual yang relevan sekaligus temuan terbaru. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah nasional (terindeks Sinta) maupun internasional; (2) membahas kecanduan gadget/internet pada remaja atau Gen Z, dan/atau konseling Islami, dzikir, muhasabah, atau kedisiplinan/self-control di lingkungan pesantren; (3) tersedia dalam teks penuh. Kriteria eksklusi meliputi artikel tanpa metodologi yang jelas, prosiding tanpa DOI, serta artikel duplikat. Artikel yang terjaring pada tahap awal pencarian selanjutnya disaring berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak, dilanjutkan dengan penelaahan teks penuh.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap: reduksi data (mengelompokkan temuan berdasarkan tema kecanduan gadget, dampak psikososial, dan strategi konseling Islami), penyajian data (menyusun sintesis naratif lintas studi), dan penarikan kesimpulan (mengaitkan pola temuan dengan konsep detoks digital ala pesantren). Pendekatan analisis tematik ini memungkinkan peneliti mensintesis temuan dari berbagai studi menjadi satu kerangka pemahaman yang koheren, bukan sekadar merangkum satu per satu (A'yun et al., 2025).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari artikel yang dianalisis, sebagian besar merupakan hasil penelitian empiris (kuantitatif deskriptif dan kualitatif studi kasus) yang diterbitkan antara tahun 2018 sampai 2026, dengan topik yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga klaster besar, yaitu: kecanduan gadget atau internet dan dampaknya pada remaja atau Gen Z secara umum, kedisiplinan, self-control, dan kehidupan santri di pesantren, serta konseling Islami, dzikir, dan muhasabah sebagai pendekatan intervensi psikospiritual. Pengelompokan ini menjadi dasar sintesis pada tiga sub bagian berikut.

Sintesis lintas studi menunjukkan konsistensi temuan bahwa kecanduan gadget pada Gen Z ditandai oleh penggunaan perangkat digital secara terus-menerus, sulit mengontrol durasi penggunaan, kecemasan ketika jauh dari gadget, serta kecenderungan memilih dunia virtual dibandingkan interaksi sosial langsung (Rini & Huriah, 2020; Wijayanti & Abdurrahman, 2025).

Studi-studi kesehatan dan psikologi memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kecanduan gadget dapat mengubah struktur dan fungsi otak sehingga individu menjadi impulsif dan mengalami penurunan produktivitas belajar (Wijayanti & Abdurrahman, 2025), sekaligus berdampak pada pola tidur dan aktivitas fisik (Asiah et al., 2020). Pada dimensi sosial, ditemukan pola yang berulang di berbagai studi: individu yang kecanduan video atau game online maupun media sosial cenderung menunjukkan sikap antisosial dan lebih menyukai kesendirian (Listari, 2021), sementara pada platform yang lebih spesifik seperti TikTok, kecanduan berkorelasi dengan doomscrolling, FOMO, dan menurunnya kualitas akademik mahasiswa (Azzahra & Kuntari, 2026). Temuan-temuan yang konsisten ini memperkuat argumen bahwa kecanduan gadget pada Gen Z bukan gejala tunggal, melainkan sindrom yang melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan sosial secara simultan—sebuah pola yang juga relevan ditemukan pada studi FOMO internasional (Barry et al., 2017; Bartosiak et al., 2025; Best et al., 2014).

Pada klaster literatur kedua, ditemukan bahwa kehidupan pesantren yang terstruktur mengaji, jamaah, dan pembinaan karakter berpotensi terganggu oleh penggunaan gadget yang tidak terkontrol (Az Zafi et al., 2021; Sukron Na'im & Ashoumi, 2020). Studi tentang self-control santri secara konsisten menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap peraturan pesantren berbanding lurus dengan kemampuan pengendalian diri santri pada tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan (Choiriyah, 2020; Ningsih, 2018; Pujawati, 2015). Artinya, secara konseptual, semakin kuat pembinaan self-control di pesantren, semakin besar potensi santri untuk tidak larut dalam kecanduan gadget sebuah benang merah yang menghubungkan literatur kedisiplinan pesantren dengan isu kecanduan gadget yang dibahas pada sub bagian sebelumnya.

Berdasarkan sintesis literatur, detoks digital ala pesantren dalam kajian ini didefinisikan sebagai pola kehidupan pesantren yang secara terstruktur membatasi ruang dan waktu penggunaan gadget melalui kepadatan jadwal ibadah dan kegiatan bersama, sehingga secara tidak langsung berfungsi mengurangi ketergantungan santri terhadap perangkat digital (Az Zafi et al., 2021; Sukron Na'im & Ashoumi, 2020). Berbeda dengan program digital detox pada umumnya yang bersifat sementara dan berorientasi perilaku (misalnya, sekadar menonaktifkan notifikasi atau membatasi durasi layar), detoks digital ala pesantren berlangsung menyatu dengan ritme kehidupan sehari-hari santri, sehingga sifatnya lebih berkelanjutan dan tertanam dalam struktur sosial-keagamaan pesantren itu sendiri. Unsur-unsur konkret yang teridentifikasi dari literatur sebagai penyusun praktik ini antara lain: jadwal ibadah dan mengaji yang padat dan mengikat (Sukron Na'im & Ashoumi, 2020), larangan atau pembatasan penggunaan gadget pada jam-jam tertentu (Az Zafi et al., 2021), pembiasaan dzikir dan muhasabah sebagai pengganti aktivitas digital untuk memperoleh ketenangan batin (Ahmad, 2018; Fitriani & Supradewi, 2019), serta pengawasan dan keteladanan kiai atau pengasuh dalam menumbuhkan self-control santri (Choiriyah, 2020).

Klaster literatur ketiga menegaskan bahwa konseling Islami tidak hanya bertujuan mengatasi gangguan psikologis, tetapi dipahami sebagai proses bimbingan ruhani yang mengarahkan individu untuk lebih dekat dengan Allah SWT, di mana konselor berperan sebagai fasilitator sekaligus pembimbing moral dan teladan spiritual (Sahrandi, 2025; Utami et al., 2026). Secara empiris, praktik dzikir dan muhasabah terbukti berfungsi sebagai mekanisme relaxation response yang menurunkan kecemasan (Fitriani & Supradewi, 2019) dan sebagai terapi penyakit hati yang meningkatkan kesehatan mental, termasuk pada santri (Maturidi & Maemunah, 2020; Muslimah, 2020). Studi pada halaqah zikir dan muhasabah di salah satu pesantren menemukan bahwa praktik tersebut berfungsi sebagai model konseling kelompok Islami yang efektif

meningkatkan ketahanan psikologis sekaligus memperkuat identitas spiritual santri (Sahrandi, 2025). Pada level lebih luas, kajian tentang FOMO dari perspektif nilai-nilai Islam menegaskan bahwa penguatan qana'ah (kecukupan atau kerelaan hati), tawakal, dan syukur mampu menurunkan kecenderungan membandingkan diri di media sosial serta memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual generasi muda Muslim (Ayu et al., 2025; Siagian & Is, 2025).

Mengaitkan ketiga klaster temuan di atas, argumen relevansi detoks digital ala pesantren dapat dibangun secara bertahap sebagai berikut. Pertama, kecanduan gadget pada Gen Z terbukti bersifat multidimensi melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial sehingga penanganannya memerlukan pendekatan yang juga multidimensi, bukan hanya modifikasi perilaku (Wijayanti & Abdurrahman, 2025). Kedua, pendekatan konseling konvensional (kognitif-behavioral, konseling kelompok berbasis behavior contract) terbukti efektif pada level perilaku, tetapi literatur secara konsisten mencatat keterbatasannya dalam menjangkau dimensi spiritual (Abbas et al., 2026; Araudha & Darmayanti, 2025). Ketiga, literatur tentang self-control santri dan kedisiplinan pesantren menunjukkan bahwa lingkungan yang terstruktur secara sosial-keagamaan berkorelasi dengan kepatuhan perilaku (Ningsih, 2018; Pujawati, 2015). Keempat, literatur konseling Islami dan praktik dzikir atau muhasabah menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan dan memperkuat ketahanan psikologis melalui jalur spiritual (Fitriani & Supradewi, 2019; Sahrandi, 2025). Dari rangkaian argumen tersebut, detoks digital ala pesantren dapat dipahami sebagai titik temu yang mengintegrasikan struktur sosial pesantren (sebagai wadah pembatas penggunaan gadget) dengan substansi konseling Islami (sebagai penggerak spiritual), sehingga secara konseptual memiliki relevansi yang kuat sebagai model intervensi holistik bagi Gen Z, termasuk santri, dalam mengatasi kecanduan gadget.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu disampaikan secara jujur. Pertama, kajian ini sepenuhnya bersifat konseptual berbasis sintesis literatur (SLR) sehingga belum melibatkan data lapangan primer, seperti wawancara atau survei terhadap santri pengguna gadget maupun pengasuh pesantren yang menerapkan praktik pembatasan gadget. Relevansi konseptual yang diuraikan pada bagian sebelumnya karenanya masih memerlukan verifikasi empiris. Kedua, variasi praktik “detoks digital” antar-pesantren (tradisional, modern, maupun pesantren mahasiswa) belum dapat dipetakan secara rinci hanya melalui studi literatur. Oleh karena itu, penelitian lanjutan berbasis studi lapangan misalnya studi kasus atau penelitian tindakan pada satu atau beberapa pesantren sangat disarankan untuk menguji dan memperkaya temuan konseptual dalam kajian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis Systematic Literature Review terhadap beberapa artikel ilmiah, kajian ini menemukan bahwa kecanduan gadget pada Generasi Z bersifat multidimensi, mencakup penurunan konsentrasi belajar, gangguan interaksi sosial, kecemasan, fenomena FOMO, dan penurunan spiritualitas, serta pola yang sama mulai tampak pula pada santri yang memiliki akses terhadap perangkat digital di lingkungan pesantren. Sintesis literatur juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling konvensional efektif pada level perilaku namun kurang menjangkau dimensi spiritual, sehingga membuka ruang bagi pendekatan konseling Islami berbasis pesantren.

Kajian ini menyimpulkan bahwa detoks digital ala pesantren merupakan pola kehidupan pesantren yang berfungsi sebagai wadah pembatas penggunaan gadget, sementara nilai-nilai ajaran Islam dzikir, muhasabah, dan pengendalian diri berfungsi sebagai isi dan penggerak

spiritual di dalamnya. Integrasi keduanya, berdasarkan sintesis lintas studi yang dikaji, menunjukkan relevansi konseptual yang kuat sebagai model konseling Islami yang holistik: mengurangi ketergantungan digital sekaligus membangun keseimbangan psikologis dan spiritual Generasi Z. Karena kajian ini bersifat konseptual berbasis literatur, penelitian lapangan lanjutan tetap diperlukan untuk menguji efektivitas model ini secara empiris pada komunitas pesantren yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, F. M., Almufassir, A. Z., & Hamdan, A. (2026). The Phenomenon of Recharging the Soul: An Analysis of Tafsir Al-Mishbah on the Spiritual Needs of Gen Z. 1(20), 105–124.
- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 2(17), 9–20.
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, 1–16.
- Araudha, N., & Darmayanti, N. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 810.
- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2020). Faktor Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465–474.
- Ayu, N. P., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- A'yun, Q. S., Habsy, A. B., & Nursalim, M. (2025). Model-Model Penelitian Kualitatif: Literature Review. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 341–354.
- Az Zafi, A., Jamaluddin, D., Partono, P., Fuadi, S. I., & Chamadi, M. R. (2021). The Existence of Pesantren Based Technology: Digitalization of Learning in Pondok Pesantren Darul Ulum Kudus. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(18), 182–195.
- Azzahra, S., & Kuntari, S. (2026). Kecanduan Aplikasi TikTok pada Generasi Z: Dampak dan Interaksi Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari di Pendidikan Sosiologi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 2429–2439.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent Social Media Use and Mental Health from Adolescent and Parent Perspectives. *Journal of Adolescence*, 1–11.
- Bartosiak, A., Lee, J. E., & Loibl, C. (2025). Fear of Missing Out, Social Media Influencers, and the Social, Psychological and Financial Wellbeing of Young Consumers. *PLOS ONE*, 4(20).
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online Communication, Social Media and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review. *Children and Youth Services Review*, 27–36.
- Cahya, A., & Muzalifah. (2026). Fear of Missing Out (FOMO) in Generation Z Digital Investment: Risk Analysis and Islamic Finance Perspective. *Jurnal Hadratul Madaniyah*, 2(13), 51–60.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) dengan Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 1(20), 568–578.

- Choiriyah, M. (2020). Pengembangan Pengendalian Diri (Self Control) Santri melalui Kegiatan Pengajian Tafsir Jalalain di Pondok Pesantren Terpadu Al Kamal Kunir Wonodadi Blitar . IAIN Tulungagung.
- Fauzi, M. F., Maulana, P., Hakim, F., Masrukhin, A. R., Asna, A., & Arifudin, M. (2025). Tren Penelitian Global Implementasi Bimbingan dan Konseling Islam Kontemporer: Kajian Literatur. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(5), 1070–1082.
- Firdaus, W., & Marsud, M. S. (2019). Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online. 1(18), 802–810.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. 1(6), 15–24.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *Philanthropy: Journal of Psychology*.
- Ja'far, A. (2019). Literasi Digital Pesantren: Perubahan dan Kontestasi. *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 1(8), 17–35.
- Maturidi, & Maemunah. (2020). Zikir sebagai Terapi Penyakit Hati dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. *At-Taujih*, 1(3), 74–85.
- Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, Kiai, dan Tradisi. *IBDA'. Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 2(12), 109–118.
- Ningsih, R. (2018). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disiplin Remaja. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 2.
- Pujawati, Z. (2015). Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Disiplin pada Santri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3).
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(5).
- Romadhon, W. I. R. E. (2019). Kontrol Diri Latar Belakang. *Jurnal Psikologi*, 1(15), 27–33.
- Sahrandi, A. (2025). Pendekatan Konseling Islami dalam Mengatasi Kecanduan Gadget: Studi Halaqah Zikir dan Muhasabah di Pesantren Dalwa. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik*.
- Siagian, A. U., & Is, F. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z Muslims in Medan City: The Perspective of the Qur'an on Digital Lifestyle. *Al-Afkar, Journal for Islamic Studies*, 2(8).
- Sukron Na'im, M., & Ashoumi, H. (2020). Dampak Peraturan Pesantren bagi Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Al Hamidiyah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang. *Journal of Education and Management Studies*, 4(3), 53–56.
- Utami, H. W., Niswah, L., Rochmat, C. S., & Dewi, M. (2026). Islamic Digital Wellbeing: An Islamic Education Perspective on Overcoming FOMO in Generation Z.
- Wijayanti, S., & Abdurrahman, Z. (2025). Analisis Faktor Dekadensi Moral Generasi Z dan Solusinya dalam Konseling Islam. 1(8), 56–70.
- Winarno, W. W., Purwanti, A., Kristiana, D. R., & Wahyuni, E. S. (2023a). Penelitian Kualitatif Menggunakan Systematic Literature Review.
- Winarno, W. W., Purwanti, A., Kristiana, D. R., & Wahyuni, E. S. (2023b). Penelitian Kualitatif Menggunakan Systematic Literature Review.