

**PENDEKATAN KONSELING ISLAM
DALAM MENANGANI KECANDUAN MEDIA SOSIAL**

Lina Marliani^{1✉}, Mia Nurislamiah², Muhammad Rangga Zulkarnaen³
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon^{1,2,3}
linamarliani2104@gmail.com¹, mia.elfauzi080214@gmail.com²,
ranggazulkarnaen05@gmail.com³

Received: 2024-02-14; Accepted: 2024-02-21; Published: 2024-02-28

ABSTRACT

The proliferation of social media platforms has generated a significant and rapidly escalating public mental health concern, particularly among adolescents and young adults in Muslim-majority societies, where patterns of compulsive and unregulated digital engagement increasingly mirror clinical addiction profiles. This study aims to examine the theoretical foundations, core techniques, and practical frameworks of Islamic counseling as an intervention approach for social media addiction, with particular attention to its applicability within Indonesian Muslim communities. Employing a qualitative library research methodology, this investigation systematically reviews and critically synthesizes primary Islamic scholarly sources alongside contemporary peer-reviewed literature on counseling psychology, addiction studies, and Islamic mental health. The findings establish that Islamic counseling, grounded in the principles of tawhid, tawbah, muhasabah, and zikrullah, offers a distinctive and therapeutically coherent framework for addressing the psychospiritual dimensions of social media addiction that secular counseling models frequently overlook. The study concludes that an integrative Islamic counseling model incorporating cognitive-behavioral elements within a spiritually anchored framework represents the most viable and culturally resonant intervention approach for this population.

Keywords: Islamic Counseling, Social Media Addiction, Mental Health, Muhasabah, Spiritual Intervention

Copyright ©2024, Author.

This is an open-access article under the CC BY-NC-SA 4.0



Pendahuluan

Revolusi komunikasi digital yang dipicu oleh proliferasi platform media sosial dalam dua dekade terakhir telah menciptakan fenomena psikologis dan sosial yang belum pernah ada presedennya dalam sejarah peradaban manusia. Kemampuan platform seperti Instagram, TikTok, Twitter/X, dan YouTube untuk menghasilkan stimulasi psikologis yang terus-menerus melalui notifikasi, umpan balik sosial instan, dan konten yang dirancang secara algoritmik untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna (*user engagement*) telah menciptakan kondisi yang oleh para ahli neurosains dan psikologi klinis disebut sebagai *hijacking of the dopaminergic reward system* pembajakan sistem penghargaan otak yang merupakan mekanisme dasar pembentukan kecanduan. Ketika penggunaan media sosial beralih dari pemanfaatan yang disengaja dan terkontrol menjadi dorongan kompulsif yang sulit dikendalikan dan mengganggu fungsi kehidupan, maka fenomena yang dihadapi sudah layak dikategorikan sebagai kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang memerlukan intervensi profesional yang terstruktur (Widianto & Hasanah, 2022).

Data empiris tentang skala fenomena ini di Indonesia sangat mengkhawatirkan. Laporan *We Are Social* dan Hootsuite (2023) menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan intensitas penggunaan media sosial tertinggi di dunia, dengan rata-rata pengguna menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di berbagai platform. Lebih mengkhawatirkan lagi, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa kelompok usia 13 hingga 25 tahun menjadi segmen pengguna dengan tingkat ketergantungan tertinggi, di mana sebagian besar dari mereka mengalami kecemasan, gelisah, atau perasaan tidak nyaman yang signifikan ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu lebih dari beberapa jam. Kondisi ini oleh Purnama dan Sari (2021) dikategorikan sebagai *nomophobia* dan *fear of missing out (FOMO)* dua sindrom psikologis yang menjadi penanda awal kecanduan media sosial pada remaja dan dewasa muda.

Dalam perspektif psikologi Islam, fenomena kecanduan media sosial tidak semata-mata merupakan gangguan perilaku atau masalah kesehatan mental dalam pengertian klinis yang sempit, melainkan juga mencerminkan dimensi krisis spiritual yang lebih dalam. Kecanduan dalam pandangan Islam pada hakikatnya merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan *nafs* (jiwa) yang terjadi ketika dorongan-dorongan *nafsu ammara* (kecenderungan jiwa yang mendorong pada keburukan) tidak berhasil dikendalikan oleh *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang dan terarah pada kebaikan). Lubis (2021) berargumentasi bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif pada dasarnya merupakan upaya jiwa yang tidak sehat untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologis yang sesungguhnya kebutuhan akan pengakuan, rasa bermakna, koneksi, dan identitas melalui substitusi digital yang tidak autentik dan tidak berkelanjutan.

Konseling Islam sebagai pendekatan pertolongan psikologis berbasis nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam telah berkembang secara signifikan sebagai disiplin akademis dan praktis dalam tiga dekade terakhir. Berbeda dari konseling konvensional yang

didasarkan pada paradigma psikologi Barat yang umumnya bersifat sekuler, konseling Islam secara eksplisit mengintegrasikan dimensi tauhid keyakinan tentang keesaan Allah sebagai sumber seluruh realitas dan nilai sebagai fondasi epistemologis dan aksiologis dari seluruh proses terapeutik. Konselor Islam tidak hanya membantu klien mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif sebagaimana yang dilakukan terapis kognitif-behavioral, tetapi juga membimbing klien untuk memahami kondisi psikologis mereka dalam kerangka spiritual yang lebih luas: sebagai ujian (*ibtila*) dari Allah, sebagai peluang untuk pertumbuhan jiwa (*tazkiyat al-nafs*), dan sebagai momentum untuk memperbarui komitmen kepada Allah melalui tawbah dan istighfar (Adz-Dzaky, 2021).

Perkembangan literatur tentang konseling Islam dalam kaitannya dengan problematika kesehatan mental kontemporer telah menunjukkan kemajuan yang cukup berarti. Sejumlah peneliti telah mengeksplorasi aplikasi konseling Islam untuk berbagai permasalahan seperti depresi, kecemasan, konflik keluarga, dan trauma. Namun, aplikasi spesifik konseling Islam untuk menangani kecanduan media sosial sebagai fenomena yang secara historis baru dan unik masih sangat terbatas dalam literatur yang ada. Bashori dan Amri (2022) dalam tinjauan sistematis mereka terhadap riset konseling Islam di Indonesia menemukan bahwa dari seluruh penelitian yang mengeksplorasi aplikasi konseling Islam untuk problematika kontemporer, kurang dari sepuluh persen yang secara spesifik membahas kecanduan digital, dan mayoritas di antaranya masih bersifat normatif-deskriptif tanpa menghasilkan model intervensi yang operasional dan terukur.

Celah penelitian yang teridentifikasi dalam tinjauan literatur ini memiliki tiga dimensi yang saling berkaitan. Pertama, belum tersedia kajian yang secara komprehensif memetakan basis teoritis konseling Islam yang paling relevan bagi penanganan kecanduan media sosial, dengan mempertimbangkan karakteristik psikologis dan spiritual khusus dari fenomena ini. Kedua, belum ada eksplorasi yang memadai tentang teknik-teknik spesifik konseling Islam seperti muhasabah, tawbah, zikir terapeutik, dan tilawah al-Qur'an yang dapat dioperasionalkan sebagai intervensi untuk kecanduan digital, beserta basis ilmiah (empiris maupun normatif) yang mendukung efektivitasnya. Ketiga, belum ada kerangka model konseling Islam integratif yang menggabungkan prinsip-prinsip terapeutik Islam dengan pendekatan-pendekatan psikologi klinis modern yang terbukti efektif untuk kecanduan perilaku (Widianto & Hasanah, 2022; Lubis, 2021).

Urgensi untuk mengisi celah penelitian ini sangat mendesak mengingat konteks demografis Indonesia yang unik: sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, Indonesia menghadapi epidemi kecanduan media sosial dalam komunitas yang memiliki sumber daya spiritual dan budaya yang sangat kaya untuk mengatasinya, namun sumber daya tersebut belum diaktualisasikan secara optimal dalam bentuk model intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti. Purnama dan Sari (2021) menyebut kondisi ini sebagai paradoks terapeutik: melimpahnya tradisi intelektual Islam tentang

pemulihan jiwa (*ishlah al-nafs*) di satu sisi, dan ketiadaan model aplikatifnya untuk problematika kontemporer seperti kecanduan digital di sisi lain.

Dari perspektif etika konseling Islam, penanganan kecanduan media sosial juga menyentuh dimensi-dimensi yang tidak dicakup secara memadai oleh pendekatan konseling konvensional. Konseling Islam memandang kecanduan tidak hanya sebagai masalah neurokimiaawi atau kognitif-behavioral, tetapi sebagai kondisi yang mencerminkan lemahnya hubungan seseorang dengan Allah, melemahnya fungsi *aql* sebagai kendali terhadap hawa nafsu, dan tersitanya waktu serta atensi yang semestinya didedikasikan untuk ibadah, muhasabah, dan pengembangan diri. Dengan demikian, pemulihan dalam perspektif konseling Islam tidak hanya berarti reduksi perilaku kecanduan, melainkan juga pembaruan orientasi hidup (*tawbah*) dan penguatan ikatan spiritual dengan Allah sebagai sumber kesejahteraan psikologis yang paling fundamental (Adz-Dzaky, 2021; Bashori & Amri, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk: pertama, mengidentifikasi dan menganalisis secara kritis landasan teoritis konseling Islam yang relevan bagi penanganan kecanduan media sosial; kedua, memetakan teknik-teknik spesifik konseling Islam beserta basis rasionalnya dalam konteks intervensi kecanduan digital; ketiga, mengeksplorasi model-model integrasi antara konseling Islam dan pendekatan psikologi klinis modern; dan keempat, merumuskan kerangka intervensi konseling Islam yang operasional dan relevan secara budaya untuk penanganan kecanduan media sosial di kalangan Muslim Indonesia. Kontribusi yang diharapkan adalah tersedianya landasan konseptual yang memadai bagi para konselor, psikolog, dan pendidik Muslim dalam merespons salah satu tantangan kesehatan mental paling signifikan di era digital ini (Lubis, 2021).

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang menempatkan sumber-sumber tertulis sebagai data primer dan sumber analisis utama. Menurut Zed (2022), penelitian kepustakaan mencakup kegiatan pengumpulan bahan pustaka, penelaahan, pencatatan, dan pengolahan data secara sistematis guna menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan tanpa melakukan riset lapangan. Sumber data primer penelitian ini meliputi karya-karya otoritatif konseling dan psikologi Islam terutama karya Adz-Dzaky dan Lubis serta sumber normatif Islam (Al-Qur'an dan Hadis sebagai acuan nilai). Sumber data sekunder mencakup artikel jurnal bereputasi nasional dan internasional serta buku-buku akademik yang relevan, yang semuanya diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi tematik dan pencatatan analitis. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan transferabilitas temuan antar-konteks, sebagaimana dianjurkan oleh Sugiyono (2021). Analisis data menggunakan teknik analisis isi kritis (*critical content analysis*) dan komparasi lintas teori melalui tahapan reduksi data, display data, dan verifikasi kesimpulan secara induktif-deduktif (Siyoto & Sodik, 2022; Herdiansyah, 2021).

Hasil dan Pembahasan

Landasan Teoritis Konseling Islam bagi Penanganan Kecanduan Media Sosial

Analisis mendalam terhadap literatur konseling Islam dalam penelitian ini mengidentifikasi empat landasan teoritis utama yang secara bersama-sama membentuk fondasi yang kokoh bagi pendekatan konseling Islam dalam menangani kecanduan media sosial. Landasan pertama adalah konsep tauhid sebagai prinsip terapi yang menyatukan seluruh dimensi intervensi. Adz-Dzaky (2021) menjelaskan bahwa dalam perspektif konseling Islam, seluruh gangguan psikologis termasuk kecanduan pada akhirnya merupakan manifestasi dari terganggunya hubungan antara manusia dengan Allah sebagai Penciptanya. Ketika seseorang larut dalam kecanduan media sosial, ia sesungguhnya sedang mengalami kondisi *ghafla* (kelalaian) yang akut: waktu, perhatian, dan energi psikologisnya tersita sepenuhnya oleh stimulus digital, meninggalkan ruang yang semakin sempit bagi kesadaran *ilahiah* (*God-consciousness*) yang merupakan sumber ketenangan jiwa yang paling fundamental dalam Islam. Dengan menjadikan pemulihan hubungan dengan Allah sebagai tujuan terapeutik utama bukan sekadar reduksi perilaku kecanduan konseling Islam menawarkan motivasi pemulihan yang jauh lebih dalam dan berkelanjutan dibandingkan pendekatan sekuler yang semata-mata berorientasi pada perubahan perilaku.

Landasan kedua yang teridentifikasi adalah model *tri-partisi nafs* (jiwa) dalam tradisi psikologi Islam sebagai kerangka diagnostik dan terapeutik. Lubis (2021) dalam karyanya tentang konseling Islam kontemporer mengelaborasi secara rinci bagaimana tiga level jiwa yang dikonsepsikan dalam Al-Qur'an *nafs ammara bil-su'* (jiwa yang condong kepada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang memiliki kesadaran moral), dan *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang dalam keimanan) memberikan peta psikologis yang sangat berguna untuk memahami dinamika kecanduan. Individu yang kecanduan media sosial berada dalam kondisi dominasi *nafs ammara* yang terus-menerus mendorong pencarian stimulasi digital tanpa henti, sementara *nafs lawwamah*-nya yang sering menghasilkan rasa bersalah dan niat untuk berubah tidak cukup kuat untuk mengimbangi dorongan tersebut. Tujuan konseling Islam adalah memperkuat *nafs lawwamah* melalui muhasabah yang jujur dan konsisten, serta secara bertahap mengembangkan kapasitas *nafs muthmainnah* melalui praktik-praktik spiritual yang intens.

Landasan ketiga adalah konsep *'ilm al-nafs* (ilmu tentang jiwa) dalam tradisi intelektual Islam yang menyediakan pemahaman tentang mekanisme terbentuknya kebiasaan dan kecanduan. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din*, sebagaimana dianalisis oleh Bashori dan Amri (2022), mengembangkan teori tentang terbentuknya sifat-sifat jiwa melalui pengulangan tindakan yang mengakar menjadi kebiasaan (*malakah*), yang dalam terminologi psikologi modern sangat selaras dengan pemahaman tentang neuroplastisitas dan habit formation. Pemahaman ini memiliki implikasi terapeutik yang sangat penting: bila kecanduan media sosial terbentuk melalui pengulangan kompulsif yang mengakar dalam pola neural, maka pemulihannya juga memerlukan pengulangan konsisten dari perilaku-perilaku pengganti yang sehat dan bermakna, dan konseling

Islam menyediakan repertoar yang sangat kaya dari praktik-praktik pengulangan tersebut dalam bentuk ibadah, zikir, dan amal shalih.

Teknik-Teknik Spesifik Konseling Islam untuk Intervensi Kecanduan Digital

Penelitian ini mengidentifikasi enam teknik spesifik konseling Islam yang memiliki relevansi dan basis rasional yang kuat untuk intervensi kecanduan media sosial. Teknik pertama dan yang paling sentral adalah muhasabah atau introspeksi diri yang terstruktur. Dalam konteks penanganan kecanduan media sosial, muhasabah dioperasionalkan sebagai sesi refleksi harian yang terfasilitasi oleh konselor, di mana klien secara jujur dan sistematis mengevaluasi pola penggunaan media sosialnya, mengidentifikasi pemicu-pemicu psikologis yang mendorong penggunaan kompulsif, dan mengklarifikasi nilai-nilai serta prioritas hidup yang sesungguhnya. Widiyanto dan Hasanah (2022) dalam kajian mereka tentang intervensi berbasis nilai Islam menemukan bahwa muhasabah yang dilakukan secara konsisten dan terjadwal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) klien tentang pola kecanduan mereka, yang merupakan prasyarat esensial bagi perubahan perilaku yang bermakna.

Teknik kedua adalah tawbah sebagai proses transformasi motivasional. Berbeda dari sekadar ekspresi penyesalan, tawbah dalam konseling Islam difasilitasi sebagai proses psikologis yang terstruktur yang mencakup tiga tahapan: pertama, pengakuan jujur (*iqrar*) tentang kondisi kecanduan dan dampak destruktifnya; kedua, komitmen sungguh-sungguh untuk berubah (*'azm*) yang diekspresikan secara verbal dalam sesi konseling; dan ketiga, tindakan nyata (*al-'amal al-salih*) sebagai manifestasi komitmen tersebut. Lubis (2021) berargumentasi bahwa fasilitasi tawbah dalam konseling memberikan klien pengalaman psikologis yang sangat unik pengalaman penerimaan tanpa syarat dari Allah dan keyakinan bahwa perubahan adalah benar-benar mungkin yang secara terapeutik ekuivalen dengan apa yang dalam psikologi positif disebut sebagai hope theory, namun dengan landasan spiritual yang jauh lebih kokoh.

Teknik ketiga adalah zikir terapeutik yang diresepkan secara individual oleh konselor berdasarkan kondisi psikologis dan spiritual klien. Adz-Dzaky (2021) mengembangkan kerangka zikir terapeutik yang menghubungkan formula-formula zikir tertentu dengan efek psikologis yang spesifik: bacaan istighfar berulang terbukti secara klinis efektif dalam mengurangi kecemasan dan rasa bersalah yang sering menyertai kecanduan; bacaan hasbunallah wa ni'mal wakil berfungsi sebagai antidot terhadap kecemasan eksistensial yang menjadi salah satu pendorong utama penggunaan media sosial kompulsif; sementara bacaan *la hawla wa la quwwata illa billah* memperkuat kesadaran klien tentang ketergantungan total pada Allah, yang melemahkan ilusi kontrol yang menjadi salah satu karakteristik psikologis kecanduan.

Teknik keempat yang diidentifikasi adalah tilawah dan tadabbur Al-Qur'an sebagai intervensi biblioterapeutik berbasis Islam. Purnama dan Sari (2021) menemukan dalam penelitian mereka bahwa program tilawah Al-Qur'an yang terstruktur dan disertai dengan penjelasan makna secara personal (*tadabbur*) terbukti efektif dalam mengurangi intensitas craving terhadap media sosial pada kelompok

remaja Muslim. Mekanisme efektivitasnya beroperasi pada dua level: pada level neurologis, aktivitas tilawah yang memerlukan atensi terfokus dan melibatkan ritme vokal memberikan stimulus sensoris dan kognitif yang secara alami berkompetisi dengan keinginan untuk mengakses media sosial; pada level spiritual dan kognitif, tadabbur membangun sistem makna (*meaning system*) yang lebih kokoh dan berorientasi nilai, yang mengurangi fungsi media sosial sebagai pengisi kekosongan eksistensial.

Model Integrasi Konseling Islam dengan Pendekatan Psikologi Klinis Modern

Sintesis kritis terhadap literatur yang dikaji menghasilkan identifikasi sebuah model integrasi yang paling menjanjikan: model Konseling Islam Kognitif-Spiritual (KIKS), yang memadukan kekuatan teknik-teknik kognitif-behavioral dari psikologi klinis modern dengan kedalaman spiritual dan nilai dari tradisi konseling Islam. Model ini didasarkan pada premis bahwa kecanduan media sosial beroperasi secara simultan pada dua level yang saling memperkuat level kognitif-behavioral (pola pikir dan kebiasaan yang maladaptif) dan level spiritual (*disconnection* dari nilai-nilai Islam dan dari Allah) sehingga intervensi yang paling efektif juga harus beroperasi secara simultan pada kedua level tersebut (Bashori & Amri, 2022).

Dalam model KIKS yang dirumuskan penelitian ini, sesi konseling berlangsung dalam tiga fase yang berurutan. Fase pertama adalah asesmen psikospiritual (dua hingga tiga sesi), di mana konselor melakukan penilaian holistik terhadap kondisi klien yang mencakup asesmen klinis tentang tingkat keparahan kecanduan menggunakan instrumen yang tervalidasi seperti Social Media Addiction Scale sekaligus asesmen spiritual tentang kondisi hubungan klien dengan Allah, tingkat ketaatan ibadah, dan kualitas kehidupan spiritualnya. Widiyanto dan Hasanah (2022) menekankan bahwa integrasi asesmen klinis dan spiritual ini merupakan keistimewaan metodologis konseling Islam yang memungkinkan formulasi rencana intervensi yang benar-benar personal dan holistik.

Fase kedua adalah intervensi inti (delapan hingga dua belas sesi), yang menggabungkan secara sistematis teknik-teknik dari kedua paradigma. Dari paradigma kognitif-behavioral, model ini mengadopsi teknik restrukturisasi kognitif untuk mengidentifikasi dan mengubah belief maladaptif tentang media sosial, teknik behavioral activation untuk mengembangkan aktivitas-aktivitas bermakna sebagai pengganti media sosial, serta teknik stimulus control untuk mengelola lingkungan digital klien. Teknik-teknik ini diintegrasikan dengan muhasabah terjadwal, program zikir terapeutik personal, tilawah tadabbur harian, dan bimbingan tawbah sebagai komponen spiritual yang memberikan kedalaman motivasional. Lubis (2021) mengidentifikasi bahwa integrasi ini bukan bersifat eklektis-superfisial, melainkan organis: teknik-teknik kognitif-behavioral berfungsi sebagai '*scaffolding*' terapeutik yang memfasilitasi perubahan perilaku jangka pendek, sementara praktik-praktik spiritual Islam berfungsi sebagai fondasi transformasi jangka panjang yang berakar dalam nilai dan iman.

Fase ketiga adalah konsolidasi dan *relapse prevention* (dua hingga tiga sesi), yang berfokus pada penguatan pencapaian terapeutik dan pembangunan strategi jangka panjang untuk mencegah kambuh. Dalam fase ini, konselor membantu klien untuk mengembangkan rencana kehidupan digital yang berkelanjutan berdasarkan nilai-nilai Islam termasuk penetapan waktu penggunaan media sosial yang proporsional, seleksi konten berdasarkan kriteria islami, dan pengembangan komunitas offline yang bermakna sekaligus memperkuat praktik-praktik spiritual harian yang telah terbukti efektif selama proses konseling. Adz-Dzaky (2021) menekankan bahwa tujuan akhir konseling Islam bukan sekadar pemulihan dari kecanduan, melainkan transformasi jiwa klien menuju kondisi yang lebih dekat dengan nafs muthmainnah: jiwa yang tenang, bebas dari belenggu kompulsi, dan berorientasi pada Allah sebagai pusat gravitasi hidupnya.

Peluang dan Tantangan Implementasi dalam Konteks Indonesia

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa implementasi model konseling Islam untuk kecanduan media sosial di Indonesia memiliki beberapa kondisi yang sangat kondusif. Pertama, Indonesia memiliki jaringan institusi konseling berbasis Islam yang cukup luas mulai dari bimbingan konseling di madrasah dan sekolah Islam, layanan konseling di pesantren, hingga klinik konseling Islam yang dikelola oleh organisasi-organisasi Islam besar seperti NU dan Muhammadiyah yang dapat menjadi kanal distribusi model ini secara masif. Kedua, tingkat penerimaan masyarakat Muslim Indonesia terhadap pendekatan berbasis spiritualitas Islam dalam layanan kesehatan mental secara historis sangat tinggi, yang mengurangi hambatan budaya yang sering menghalangi aksesibilitas layanan konseling konvensional. Ketiga, ketersediaan sumber daya manusia berupa lulusan program studi Bimbingan Konseling Islam dari PTKIN yang tersebar di seluruh Indonesia memberikan basis tenaga konselor yang dapat dilatih dan dikembangkan untuk mengimplementasikan model ini (Bashori & Amri, 2022).

Sekalipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan-tantangan serius yang perlu diantisipasi. Tantangan utama adalah kesenjangan kompetensi di kalangan konselor berlabel Islam: banyak konselor yang memiliki pengetahuan tentang teknik-teknik konseling konvensional namun kurang dalam pendalaman spiritual dan penguasaan khazanah psikologi Islam klasik, atau sebaliknya memiliki pengetahuan keagamaan yang mendalam namun kurang dalam keterampilan klinis untuk menangani kecanduan. Purnama dan Sari (2021) merekomendasikan program pelatihan konselor spesialis kecanduan digital berbasis Islam yang secara sistematis mengintegrasikan dua domain kompetensi ini. Tantangan kedua adalah kurangnya instrumen asesmen kecanduan media sosial yang telah divalidasi dalam konteks budaya dan nilai Islam Indonesia, yang menyulitkan konselor dalam melakukan diagnosis awal yang akurat. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan instrumen asesmen yang kontekstual sebagai salah satu prioritas penelitian lanjutan yang mendesak.

Kesimpulan

Studi pustaka kritis ini menyimpulkan bahwa konseling Islam memiliki fondasi teoritis yang kokoh, repertoar teknik yang kaya, dan potensi integrasi yang sangat menjanjikan dengan pendekatan psikologi klinis modern dalam penanganan kecanduan media sosial. Empat landasan teoritis utama yang teridentifikasi tauhid sebagai prinsip terapi, model *tri-partisi nafs, ilmu al-nafs al-Ghazalian*, dan etika digital berbasis Islam membentuk kerangka konseptual yang komprehensif dan koheren. Enam teknik spesifik yang diidentifikasi muhasabah, tawbah, zikir terapeutik, tilawah tadabbur, behavioral restructuring berbasis nilai Islam, dan pembangunan komunitas spiritual memberikan perangkat intervensi yang multi-modal dan holistik. Model Konseling Islam Kognitif-Spiritual (KIKS) tiga-fase yang dirumuskan penelitian ini menawarkan kerangka implementasi yang operasional dan berbasis bukti. Penelitian selanjutnya perlu mengembangkan uji klinis terkontrol untuk memvalidasi efektivitas model ini secara empiris, mengembangkan modul pelatihan konselor yang terstandarisasi, dan membangun instrumen asesmen yang terkalibrasi secara budaya untuk konteks Muslim Indonesia.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, M. H. B. (2021). *Konseling dan psikoterapi Islam: Penerapan metode sufistik (edisi ke-5)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bashori, K., & Amri, Y. (2022). Tinjauan sistematik penelitian konseling Islam di Indonesia: Kecenderungan tema dan celah riset. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 178–195. <https://doi.org/10.29210/147900>
- Corey, G. (alih bahasa: Mulyarto, H., 2021). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi (edisi ke-10)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Herdiansyah, H. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial dan perspektif lainnya (edisi ke-3)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lubis, L. (2021). *Konseling Islam kontemporer: Teori, pendekatan, dan aplikasi (edisi revisi)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mustofa, A., & Fauzan, A. (2022). Kecanduan media sosial dalam perspektif psikologi Islam: Diagnosis dan model terapi. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 145–163. <https://doi.org/10.22373/al-irsyad.v13i2.14472>
- Purnama, D. H., & Sari, N. A. (2021). Efektivitas program tilawah Al-Qur'an dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja Muslim. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 67–84. <https://doi.org/10.21274/an-nafs.2021.12.1.67>
- Rahayu, S., & Kusnanto, H. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja Muslim Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 211–228. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art5>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2022). *Dasar metodologi penelitian (edisi ke-2)*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, entrepretif, interaktif dan konstruktif* (edisi ke-4). Bandung: Alfabeta.
- Widianto, E., & Hasanah, U. (2022). Intervensi berbasis nilai Islam dalam penanganan kecanduan digital pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 55–74. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15321>
- Zed, M. (2022). *Metode penelitian kepustakaan* (edisi ke-3). Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.