



## Menjaga Hati dari FOMO: *Living Tasawuf* dan *Qana'ah Santri Al-Ihya' 2* dalam Manajemen Media Sosial

Shofa Ishmatu Sanaya<sup>1</sup>, Fitriana Wijaya<sup>2\*</sup>, Millati Asyfa Azkiya<sup>3</sup>, M Rikza Chamami<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: [shofanaya23@gmail.com](mailto:shofanaya23@gmail.com)<sup>1</sup>, [fitriana wijaya495@gmail.com](mailto:fitriana wijaya495@gmail.com)<sup>2</sup>, [azkiyamillati0@gmail.com](mailto:azkiyamillati0@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[rikza@walisongo.ac.id](mailto:rikza@walisongo.ac.id)<sup>4</sup>

\*Penulis korespondensi: [fitriana wijaya495@gmail.com](mailto:fitriana wijaya495@gmail.com)

**Abstract.** *The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), which has emerged as a result of social media use, poses a mental and spiritual challenge for the younger generation, including student residents at Islamic boarding schools. The rapid flow of information and the pressure to constantly keep up with others' activities often lead to anxiety, feelings of inadequacy, and social pressure. This study aims to explore the understanding and practice of qana'ah as a Sufi value in addressing FOMO, identify forms of living Sufism that have developed within the boarding school environment, and analyze the effectiveness of the values of qana'ah and muhasabah in supporting the mental and spiritual well-being of student boarders. This study employs a qualitative field approach using a phenomenological method conducted at the Al-Ihya' 2 Putri Student Islamic Boarding School. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation of student boarders who actively use social media. The results indicate that qana'ah is understood not merely as a theoretical concept but is internalized as an attitude of contentment, gratitude, and self-control in social media use. The identified practices of living tasawuf include limiting social media usage time, performing daily muhasabah, strengthening religious activities, and fostering collective awareness within the pesantren community. The values of qana'ah and muhasabah have proven effective in reducing the tendency toward FOMO, promoting inner peace, strengthening self-control, and helping students cope with social media pressures in a healthier way. This study confirms that Sufism, particularly the concept of qana'ah, is relevant as a spiritual approach to fostering balanced social media usage among the younger generation*

**Keywords:** *FOMO; Living Sufism; Qana'ah; Social Media; Student Religious Scholars.*

**Abstrak.** Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang muncul akibat penggunaan media sosial menjadi tantangan mental dan spiritual bagi generasi muda, termasuk santri mahasiswa. Arus informasi yang cepat serta dorongan untuk selalu mengikuti aktivitas orang lain sering kali memunculkan kecemasan, rasa kurang, dan tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman serta praktik qana'ah sebagai nilai tasawuf dalam menghadapi FOMO, mengidentifikasi bentuk living tasawuf yang berkembang di lingkungan pesantren, serta menganalisis efektivitas nilai qana'ah dan muhasabah dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual santri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif lapangan dengan metode fenomenologi yang dilakukan di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ihya' 2 Putri. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap santri mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa qana'ah dipahami tidak hanya sebagai konsep teoritis, tetapi juga diinternalisasikan sebagai sikap merasa cukup, bersyukur, dan mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial. Praktik living tasawuf yang ditemukan meliputi pembatasan waktu penggunaan media sosial, pelaksanaan muhasabah harian, penguatan aktivitas keagamaan, serta pembangunan kesadaran kolektif di lingkungan pesantren. Nilai qana'ah dan muhasabah terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan FOMO, meningkatkan ketenangan jiwa, memperkuat kontrol diri, dan membantu santri menghadapi tekanan sosial media secara lebih sehat. Penelitian ini menegaskan bahwa tasawuf, khususnya konsep qana'ah, relevan sebagai pendekatan spiritual dalam membangun pola penggunaan media sosial yang seimbang bagi generasi muda.

**Kata kunci:** FOMO; Living Tasawuf; Media Sosial; Qana'ah; Santri Mahasiswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan memaknai kehidupan sosialnya. Komunikasi yang semula bersifat konvensional dan tatap muka kini telah bermigrasi ke dalam platform digital yang

memungkinkan pertukaran pesan secara instan lintas ruang dan waktu (Asari et al., 2023). Media sosial kini bukan sekadar platform komunikasi, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang eksistensi yang menentukan bagaimana seseorang dipandang dan memandang dirinya dalam konteks sosial yang lebih luas. Pada tahun 2024, tercatat lebih dari 5,07 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia (Petrosyan, 2024). Fenomena ini membawa konsekuensi psikologis yang tidak dapat diabaikan, salah satunya adalah munculnya *Fear of Missing Out (FOMO)*, yakni perasaan cemas atau khawatir akan tertinggal dari tren, informasi, atau aktivitas sosial yang dialami oleh orang lain (Fatahillah et al., 2025). *FOMO* mendorong individu untuk terus meningkatkan intensitas penggunaan media sosial, yang pada gilirannya justru semakin memperburuk kondisi *FOMO* itu sendiri dalam siklus yang berulang (Groenestein et al., 2025). Kondisi tersebut berimplikasi pada munculnya kecemasan, rendah diri, dan ketidakpuasan hidup yang semakin menggerus kesejahteraan psikologis penggunanya.

Generasi muda menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif *FOMO*. Penelitian terkini semakin menyoroti tantangan kesehatan mental yang dihadapi kaum muda, khususnya terkait penggunaan media sosial, dengan *FOMO* sebagai salah satu perhatian utama yang lahir dari ekosistem media sosial modern (Wu et al., 2025). Di tingkat lokal, kondisi ini tidak kalah mengkhawatirkan. Sejumlah studi di Indonesia menunjukkan korelasi positif antara *FOMO* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa (Kusuma et al., 2022). Penelitian Khairina et al. (2024) mencatat bahwa prevalensi gejala *FOMO* pada mahasiswa Indonesia mencapai angka yang mengkhawatirkan, dengan lebih dari 60% responden mengaku sering merasa cemas dan tidak tenang jika tidak memeriksa media sosial dalam waktu lama. Kondisi ini diperparah oleh temuan bahwa rata-rata pengguna media sosial di Indonesia menghabiskan waktu hingga 3 jam 17 menit per hari untuk mengakses berbagai platform digital (We Are Social, 2024), jauh melampaui batas yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan mental yang optimal. Faktor utama yang memperparah kondisi tersebut adalah perbandingan sosial (*social comparison*), *cyberbullying*, dan rasa takut tertinggal yang semakin menegaskan urgensi edukasi dan pendampingan agar generasi muda dapat menggunakan media sosial secara bijak demi menjaga kesehatan mental mereka (Ulya & Cahyandari, 2023). Bahkan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *FOMO* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap perilaku konsumtif dan pengambilan keputusan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Khairina et al., 2024).

Santri mahasiswa berada pada posisi yang unik dan kompleks. Di satu sisi, mereka hidup dalam lingkungan pesantren yang sarat dengan nilai-nilai keislaman, kedisiplinan, dan keteladanan spiritual. Di sisi lain, sebagai mahasiswa yang hidup di era digital, mereka tidak

dapat sepenuhnya melepaskan diri dari pengaruh media sosial sebagai sarana informasi, pembelajaran, dan sosialisasi. Smartphone, media sosial, dan internet telah menjadi bagian dari keseharian santri yang di satu sisi memudahkan akses terhadap materi pembelajaran secara digital, namun di sisi lain arus informasi yang tidak terfilter menimbulkan distraksi dan tantangan baru dalam menjaga fokus belajar, kedisiplinan, dan orientasi spiritual (Kholifah, 2022). Tantangan ini juga dihadapi oleh pesantren salaf sekalipun, di mana mempertahankan eksistensi identitas tradisional di tengah arus modernitas membutuhkan manajemen strategi yang terencana (Aziz & Chamami, 2025). Ketegangan antara dua dunia inilah yang menjadikan santri mahasiswa sebagai subjek yang menarik untuk dikaji secara mendalam, khususnya dalam konteks bagaimana mereka menegosiasikan nilai-nilai spiritual dengan tekanan budaya digital.

Kondisi ini tidak terlepas dari belum meratanya kemampuan literasi digital di kalangan pengguna media sosial, termasuk santri mahasiswa. Literasi digital bukan sekadar kecakapan teknis mengoperasikan perangkat, melainkan merupakan kecakapan hidup (*life skills*) yang mencakup kemampuan berpikir kritis, bertanggung jawab secara sosial, serta memiliki kepercayaan diri yang bertanggung jawab dalam menyikapi konten digital (Mashuri et al., 2022). Tanpa literasi digital yang memadai, paparan konten media sosial yang terus-menerus justru memperkuat kecenderungan perbandingan sosial dan memperparah kondisi *FOMO*. Di sisi lain, media sosial sendiri diakui memiliki risiko nyata berupa penyebaran informasi yang mendistorsi realitas, kecanduan, *cyberbullying*, dan dampak negatif pada kesehatan mental jika tidak dikelola secara bijak (Asari et al., 2023). Oleh karena itu, penguatan literasi digital yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual menjadi kebutuhan mendesak, khususnya bagi komunitas pesantren yang hidup di persimpangan antara tradisi keislaman dan modernitas digital.

Dalam khazanah Islam, tasawuf menawarkan sejumlah konsep yang relevan untuk merespons persoalan ini. *Qana'ah* bukan sekadar nilai spiritual yang bersifat pasif, melainkan memiliki kontribusi signifikan terhadap tercapainya kesehatan jiwa. Tasawuf modern memandang *qana'ah* sebagai implementasi dari sikap ikhlas dan merasa cukup dalam menjalani kehidupan dengan niat karena Allah (Rizki et al., 2025). Dalam konteks media sosial, *qana'ah* berpotensi menjadi benteng psikologis yang membantu individu terhindar dari perangkat perbandingan sosial yang menjadi akar dari *FOMO*. Relevansi ini semakin diperkuat oleh kajian tentang aktualisasi *qana'ah* dalam merespons gaya hidup konsumtif generasi muda yang dipicu oleh budaya digital. Zubaedi (2023) menegaskan bahwa prinsip-prinsip hidup tasawuf termasuk *qana'ah*, *zuhud*, dan *muhasabah* merupakan solusi konkret atas

krisis spiritual yang ditimbulkan oleh era disrupsi teknologi, di mana kekeringan spiritual dan ketiadaan kebijaksanaan dalam memanfaatkan teknologi menjadi masalah nyata yang dihadapi masyarakat modern. Selain qana'ah, muhasabah atau introspeksi diri juga merupakan praktik tasawuf yang memiliki relevansi tinggi dalam konteks kesehatan mental digital. Manajemen evaluasi diri melalui muhasabah telah dikaji sebagai salah satu praktik tasawuf yang relevan dalam kehidupan modern, sementara kontekstualisasi *zuhud* di era media sosial juga menjadi perhatian para peneliti kontemporer (Wanti & Subiyantoro, 2022). Tasawuf di Indonesia dapat dipahami sebagai tradisi keagamaan yang hidup (*living tradition*) yang terus berkembang dan beradaptasi dalam menjawab tantangan modernitas, termasuk dalam dimensi spiritualitas sosial dan adaptasi terhadap perkembangan teknologi digital (Lumpia et al., 2026). Perpaduan antara *qana'ah* dan *muhasabah* dalam bingkai living tasawuf menjadikan pesantren sebagai laboratorium sosial yang sangat berharga untuk diteliti lebih lanjut.

Meskipun kajian tentang *FOMO* dan media sosial telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi respons berbasis tasawuf terhadap fenomena ini di lingkungan pesantren mahasiswa masih sangat terbatas. Kajian tentang peran psikologi tasawuf terhadap kesehatan mental dan spiritualitas generasi Z di era digital mulai mendapat perhatian, namun belum banyak yang mengintegrasikannya secara langsung dengan fenomena *FOMO* dalam konteks kehidupan pesantren (Waluyojati & Swari, 2024). Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi Barat dan belum cukup mengakomodasi kekayaan tradisi keilmuan Islam sebagai alternatif solusi yang bersifat indigenous. Celah inilah yang mendorong penelitian ini untuk hadir dan memberikan kontribusi yang lebih kontekstual dan komprehensif.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman santri mahasiswa mengenai *qana'ah* dalam konteks bermedia sosial, mengidentifikasi praktik living tasawuf yang berkembang sebagai respons terhadap *FOMO* di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ihya' 2, serta menganalisis efektivitas nilai *qana'ah* dan *muhasabah* dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual santri. Dengan demikian, penelitian yang kami lakukan ini diharapkan dapat memperkaya diskursus tentang spiritualitas Islam kontemporer sekaligus memberikan model alternatif pengelolaan media sosial yang berbasis nilai-nilai kearifan pesantren.

Adapun pertanyaan penelitian yang menjadi fokus kajian ini adalah: (1) Bagaimana pemahaman santri mahasiswa Pondok Pesantren Al-Ihya' 2 terhadap konsep qana'ah dalam konteks penggunaan media sosial? (2) Bagaimana bentuk-bentuk praktik living tasawuf yang berkembang di lingkungan pesantren sebagai respons terhadap fenomena FOMO? (3) Seberapa

efektif nilai *qana'ah* dan *muhasabah* dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual santri mahasiswa di era digital? Ketiga pertanyaan ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan (*gap*) antara kajian FOMO berbasis psikologi Barat yang mendominasi literatur yang ada dengan pendekatan spiritual berbasis kearifan Islam yang masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks kehidupan pesantren mahasiswa di Indonesia.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini menggunakan tiga landasan teori utama, yaitu *Social Comparison Theory* dari Leon Festinger (Festinger 1954), *Mindfulness Spiritual* yang sejalan dengan pemikiran Shauna Shapiro, serta konsep *qana'ah* dan *muhasabah* dalam tradisi Al-Ghazali dan Ibn Al-Qayyim. Ketiga teori ini saling berhubungan karena teori pertama menjelaskan sumber munculnya *FOMO*, teori kedua menjelaskan cara mengelola gejala batin, dan teori ketiga menjelaskan praktik spiritual yang dapat menumbuhkan ketenangan serta sikap cukup dalam hidup.

Dalam teori Leon Festinger, manusia cenderung menilai dirinya dengan cara membandingkan diri kepada orang lain. Dalam konteks media sosial, kecenderungan ini menjadi lebih kuat karena pengguna terus melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih sukses, lebih bahagia, atau lebih religius. Situasi inilah yang sering memunculkan *FOMO*, yaitu rasa takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau pencapaian orang lain. Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa *social comparison* di media sosial berkaitan dengan menurunnya kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis, sehingga teori ini sangat relevan untuk menjelaskan pengalaman anak muda yang aktif di dunia digital.

Sementara itu, teori *Mindfulness Spiritual* dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana seseorang merespons tekanan tersebut secara sadar dan sehat. Dalam pemikiran Shauna Shapiro, *mindfulness* menekankan kesadaran penuh, penerimaan, dan cara hadir yang lebih bijak terhadap pengalaman batin maupun rangsangan dari luar. Dalam penelitian ini, konsep tersebut sejalan dengan *living tasawuf* karena sama-sama menekankan kejernihan hati, pengendalian diri, dan kemampuan untuk tidak larut dalam penilaian sosial yang bersifat sementara. Dengan *mindfulness spiritual*, individu dilatih untuk menyadari bahwa apa yang tampil di media sosial bukanlah ukuran mutlak atas nilai dirinya.

Adapun konsep *qana'ah* dan *muhasabah* merupakan inti dari pendekatan tasawuf dalam penelitian ini. *Qana'ah* mengajarkan rasa cukup, syukur, dan ridha atas ketentuan Allah, sedangkan *muhasabah* menuntun seseorang untuk mengevaluasi diri agar tetap berada pada jalan yang benar. Dalam pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Al-Qayyim, dua konsep ini sangat

penting untuk penyucian jiwa dan pengendalian hawa nafsu. Sejalan dengan itu, Zubaedi (2023) menekankan bahwa pendidikan karakter berbasis prinsip-prinsip tasawuf, khususnya melalui tahapan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *riyadhah* (latihan jiwa), dan *muhasabah* (introspeksi diri) merupakan langkah ubudiyah yang mampu membangun hubungan harmonis antara manusia dengan Allah serta memperkuat ketahanan spiritual dalam menghadapi godaan duniawi, termasuk godaan media sosial. Dalam konteks *FOMO*, qana'ah menjadi penawar bagi rasa tidak puas dan takut tertinggal, sedangkan *muhasabah* membantu santri menilai kembali bagaimana media sosial memengaruhi hati, niat, dan orientasi hidup mereka. Relevansi pendidikan hati (*qalb education*) yang menunjukkan bahwa pendidikan qalb dalam tradisi KH. Sholeh Darat yang berpusat pada dzikir berkelanjutan dan tilawah Al-Qur'an merupakan fondasi pembentukan karakter spiritual yang relevan untuk menangkal pengaruh negatif dunia digital (Chamami & Mas 2021).

Dengan demikian, kerangka teori ini menunjukkan alur yang jelas: media sosial memunculkan perbandingan sosial, perbandingan sosial memicu *FOMO*, lalu *qana'ah*, *muhasabah*, dan *mindfulness spiritual* menjadi jalan untuk menjaga hati dari dampak negatifnya. Perlu dipahami bahwa media sosial pada dasarnya merupakan platform komunikasi digital yang bersifat interaktif, aksesibel, dan berjangkauan luas; ia memudahkan pengguna saling terhubung, namun sekaligus membuka peluang terjadinya kecanduan, perbandingan sosial, dan gangguan kesehatan mental bila tidak dikelola dengan bijak (Asari et al., 2023). Bagi santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al Ihya' 2, ketiga teori ini relevan karena mereka hidup di antara dunia digital dan dunia pembinaan spiritual, sehingga *living tasawuf* dapat menjadi cara nyata untuk mengelola diri di tengah budaya media sosial. Dalam konteks manajemen media sosial Islami, konsep ini dapat dimaknai sebagai upaya sadar untuk mengelola penggunaan platform digital berlandaskan nilai-nilai Islam, mencakup pemilihan konten yang bermanfaat, pembatasan durasi, dan pengutamakan interaksi yang membangun (*maslahah*). Hubungan antara FOMO, kesehatan mental, dan nilai-nilai tasawuf dapat digambarkan sebagai berikut: FOMO yang muncul akibat perbandingan sosial berlebihan di media sosial berdampak pada melemahnya kesehatan mental dan spiritual individu; dan di sinilah tasawuf, melalui praktik qana'ah, muhasabah, dan *mindfulness spiritual*, hadir sebagai sistem regulasi diri yang bersumber dari tradisi keilmuan Islam. Kerangka ini memperkuat argumen bahwa pendekatan berbasis tasawuf bukan hanya relevan secara teologis, tetapi juga secara psikologis dan sosial dalam menghadapi tantangan kehidupan digital kontemporer (Waluyojati & Swari, 2024).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah mengeksplorasi pengalaman hidup (*lived experience*) santri mahasiswa dalam memaknai dan mempraktikkan nilai-nilai tasawuf, khususnya qana'ah dan muhasabah, sebagai respons terhadap fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* di era media sosial. Penelitian dilaksanakan secara langsung di lapangan (*field research*) di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ihya' 2, yang dipilih secara purposif karena karakteristiknya yang unik sebagai ruang pertemuan antara tradisi spiritualitas Islam dan kehidupan mahasiswa di era digital.

Penentuan informan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: (1) berstatus santri aktif sekaligus mahasiswa, (2) memiliki rutinitas penggunaan media sosial minimal satu jam per hari, (3) telah menetap di pesantren minimal satu semester, dan (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan persetujuan informasi (*informed consent*). Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih sebanyak delapan (8) informan yang terdiri atas santri mahasiswi aktif Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ihya' 2 Putri dari berbagai jurusan dan angkatan. Identitas informan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan nama samaran sesuai prinsip anonimitas dalam etika penelitian kualitatif. Pengumpulan data dilaksanakan selama satu bulan (Mei 2026) melalui tiga teknik yang diterapkan secara komplementer. Pertama, wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur dengan panduan yang berfokus pada tiga tema utama, yaitu pemahaman informan tentang qana'ah dalam konteks media sosial, pengalaman menghadapi *FOMO*, serta praktik muhasabah sebagai respons terhadap tekanan digital. Kedua, observasi partisipatif (*participant observation*) untuk mengamati pola keseharian, interaksi sosial, dan praktik spiritual santri secara langsung di lingkungan pesantren, mencakup kegiatan pengajian, muhasabah malam, dan aktivitas penggunaan media sosial. Ketiga, studi dokumentasi terhadap program kegiatan pesantren, tata tertib penggunaan media sosial, serta materi kajian keagamaan yang relevan dengan fokus penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan tahapan fenomenologi transendental Moustakas (1994), meliputi: (1) *epoche* (mengesampingkan prasangka peneliti), (2) reduksi fenomenologis untuk mengidentifikasi pernyataan signifikan, (3) variasi imajinatif untuk mengeksplorasi kemungkinan makna, dan (4) sintesis deskripsi tekstural dan struktural. Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* kepada informan untuk memastikan akurasi interpretasi data.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### **Pola Penggunaan Media Sosial dan Kerentanan terhadap FOMO**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial pada keseharian mahasantri beragam dan bervariasi. Ada yang hanya memainkan media sosial 2-3 jam perharinya, adapula yang pemakaian sampai 7-8 jam perharinya bahkan ada yang sebagian juga memainkan media sosial seharian hingga rentan waktu kurang lebih 10-12 jam per harinya. Konten yang mereka tonton pun berbeda-beda, ada yang menonton kajian, ceramah, *meme*, edukasi, *trend viral*, *fashion*, *kpop*, *vlog*, komedi dan bahkan konten menarik lainnya. Hampir dari semua santri pernah merasakan perasaan iri ataupun cemas setelah melihat vlog atau postingan konten orang lain, yang mana hal itu menimbulkan perasaan insecure yang berakhir kepada *FOMO (fear of missing out)*. Terutama apabila konten tersebut menayangkan mengenai perkembangan karir seseorang, pencapaian seseorang, liburan mewah, tren fashion terbaru, atau gaya hidup ideal yang diidamkan semua orang.

Salah seorang santri bernama Chindy mengungkapkan “perasaan iri pastinya pernah, Misalnya pas lihat orang lain yang kelihatannya hidupnya banyak pencapaian, atau punya karir yang bagus, kadang jadi kepikiran dan membandingkan ke diri sendiri.” Hal serupa juga dirasakan oleh Azka “Pernah banget. Apalagi kalau lihat orang lain kayak hidupnya serba enak, jalan-jalan terus, atau pencapaiannya banyak. Kadang jadi ngebandingin diri sendiri dan kepikiran 'kok aku gini-gini aja ya'.”. akan tetapi hak itu tidak berlaku untuk Vina, karena ia memfokuskan penggunaan media sosialnya untuk menyalurkan hobinya.

Fenomena ini juga berkaitan dengan teori *social comparison*. Yang mana orang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, bahkan seringkali melebihi itu seperti atau dikenal *upward comparison*, yang memicu perasaan kalah saing, iri, dan merasa bahwa harus bisa menyaingi standar kehidupan orang lain (Büttner et al., 2023).

##### **Dampak Psikologis dan Spiritual Penggunaan Media Sosial**

Penggunaan Media sosial yang berlebihan berdampak pada kondisi psikologis (Menengah et al., 2024) seperti, banyaknya mahasantri yang merasa gelisah, *overthinking*, kelelahan mental, rasa bersalah karena terbuangnya waktu dengan sia-sia, dan perasaan kosong setelah scrolling berulang tanpa adanya hasil yang di dapat.

Seorang santri bernama Puput mengaku. “Kalo terlalu lama main media sosial biasanya bikin efek kecanduan bahkan malah bisa jadi gelisah dan engga tenang.”, begitupun dengan Chindy yang menyatakan “Kalau habis lama main media sosial biasanya malah capek sendiri dan kepikiran terus. Kadang jadi *overthinking* atau ngerasa waktunya kebuang sia-sia.” Perihal

ini juga dirasakan oleh santri bernama Luluk, ia mengaku “Sering kosong dan nyesel karena waktu kebuang, terus bikin *insecure*, rasanya jadi pengen ganti penampilan terus.”

Sedangkan secara spiritual, paparan terus menerus mengganggu ketenangan hati (*tuma'ninah*). Paparan media sosial yang berlebihan juga dapat membuat hati mudah goncang, waswas, dan kurang merasa cukup. Beberapa mahasantri juga merasa lebih tenang saat mengurangi scrolling atau penggunaan media sosial. Bahkan Vina yang memang menggunakan media sosial untuk hobinya saja menjelaskan “Awalnya memang agak susah karena udah kebiasaan buka media sosial, tapi lama-lama rasanya lebih tenang dan pikiran juga nggak terlalu penuh.”, sama halnya dengan Azka, ia menambahi “Pastinya, kadang bisa buat tenang juga karena ya sering main medsos bisa bosan juga.”. Meski pada awalnya, mereka merasa sulit karena sudah terbiasa, dan seperti kecanduan. Temuan ini selaras dengan teori Mindfulness dari Shauna Shapiro, yang menekankan bahwa kesadaran penuh (*Mindfulness*) terhadap aktivitas digital dapat memutus siklus kecanduan dan kecemasan. Ibaratnya ketika seseorang mindfull atau sadar secara sepenuhnya yang mampu menyadari bahwa konten yang dilihatnya adalah sebuah representasi parsial dari sebuah realitas, bukan gambaran utuh dari kehidupan seseorang (Sun, 2022).

### **Pemahaman dan Internalisasi Konsep Qana'ah**

Hampir semua mahasantri yang diwawancarai mengenal secara garis besar konsep qana'ah, meskipun dengan tingkatan pemahaman yang berbeda-beda. Sebagian besar dari mereka mendefinisikan qana'ah adalah sikap merasa cukup dan bersyukur atas apa yang dimiliki, tanpa terus-menerus menginginkan apa yang menjadi milik orang lain. Salah seorang dari mereka menegaskan mengenai *qanaah* “*Qanaah* yaitu sikap merasa cukup dan bersyukur. Menurut aku qanaah bisa banget bantu ngurain *FOMO*, karena kita jadi lebih fokus sama apa yang kita punya.”. Mereka meyakini bahwa *qana'ah* dapat mengurangi *FOMO*, karena dengan *qana'ah*, seseorang bisa lebih fokus pada nikmat yang sudah ada dan dimilikinya daripada terus-menerus melihat kelebihan orang lain di media sosial.

Namun demikian, beberapa mahasantri juga merasa bahwa penerapan *qana'ah* dalam kehidupan digital tidaklah mudah, Chindy mengatakan bahwa efektivitas *qanaah* sangat tergantung pada kepribadian seseorang, kontrol diri, dan dukungan lingkungan. Ada pula yang mengaku secara jujur bahwa ia masih sulit menerapkan *qana'ah* karena godaan tren dan tekanan lingkungan sekitar.

Dalam perspektif tasawuf, yang diajarkan Imam Al Ghazali, *qana'ah* bukan sekedar konsep teoritis melainkan hasil dari latihan spiritual (*riyadhoh*) dan kebiasaan yang baik. Seseorang tidak serta merta menjadikan dirinya *qana'ah* hanya dengan memahaminya saja,

melainkan harus melalui proses perjuangan melawan hawa nafsu (*mujahadah*) dan introspeksi diri (*muhasabah*) (Mahfidhoh & Ningrum, 2023). Hal ini selaras dengan pandangan Zubaedi (2023) bahwa pendidikan karakter berbasis prinsip tasawuf tidak cukup hanya bersifat teoritis, melainkan harus diwujudkan melalui praktik *riyadhah* dan *mujahadah* yang terstruktur, sehingga nilai-nilai seperti *qana'ah* benar-benar terinternalisasi dalam perilaku sehari-hari sebagai respons terhadap tantangan era disrupsi digital. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, terlihat bahwa terdapat mahasantri yang masih secara aktif melatih diri untuk tidak mudah terpengaruh oleh media sosial, misalnya dengan membatasi durasi media sosial, memfilter konten yang ditonton, atau mengingatkan diri bahwa hidup tidak perlu dibandingkan. Hal ini menunjukkan bahwa *qana'ah* menjadi praktik hidup (*living tasawuf*) dalam menanggulangi *FOMO*.

### **Strategi Menghadapi Tren Digital dan Peran Lingkungan**

Strategi mahasantri dalam menghadapi tren digital beragam, ada yang sebagian berupaya dengan menunda mengikuti tren, dengan menilai secara etis konten sebelum mengikutinya, ada juga yang sengaja istirahat dari bermain media sosial, bahkan ada juga sebagian yang sebaliknya, dimana mereka langsung mengikuti tren karena takut dianggap ketinggalan, seperti tren *challenge*, produk viral, bahkan *trend* lainnya. Hal ini dinyatakan oleh Luluk, ia menyatakan “Biasanya kalo ada *trend* baru itu aku simpan dulu, terus nanti kalo lagi pengen buat *trend* tersebut baru aku ikutan.”. lain lagi dengan pernyataan dari Puput “Biasanya aku coba nenangin diri dulu dan ingetin kalau nggak semua tren harus diikuti. Kadang juga aku pilih buat istirahat bentar dari media sosial. Kadang juga aku skip, mending buat cari konten yang bermanfaat kan.”.

Lingkungan sosial, terutama teman sebaya, berperan besar dalam menimbulkan kecemasan yang mengacu kepada *FOMO* (Tri et al., 2025). Para mahasantri mengakui bahwa ketika teman-teman sekamar atau satu geng sering membahas tren terbaru, membagikan pencapaian, atau memamerkan gaya hidup, maka rasa *FOMO* cenderung lebih kuat. Seorang mahasantri bernama Endah menyatakan “Iya, lingkungan juga ngaruh banget. Kalau teman-teman sering ngomongin tren atau posting sesuatu, kadang jadi kepikiran takut ketinggalan juga, apalagi kalau cewek kan suka *sharing* tren *fashion*, jadinya kayak kepincut sama barangnya itu”. Sebaliknya, lingkungan pesantren secara umum dinilai sebagai faktor protektif. Banyak mahasantri mengatakan bahwa tinggal di pesantren mengajarkan mereka untuk hidup sederhana, mengontrol diri, dan tidak berlebihan dalam bermedia sosial. Beberapa bahkan menyebutkan bahwa kegiatan rutin seperti pengajian, kultum subuh, atau kajian tasawuf secara tidak langsung membangun kesadaran kolektif untuk tidak terjebak dalam

budaya. Hal ini sejalan dengan temuan (Samsudin dan Chamami et al. 2025) bahwa kegiatan keagamaan terstruktur, seperti kajian Islam, tilawah, dan ceramah agama yang terbukti efektif dalam membentuk karakter religius siswa secara holistic *FOMO*.

Di sisi lain, suasana kegiatan rutin di pesantren seperti pengajian atau kajian tasawuf cenderung menjadi faktor protektif yang mengajarkan kesederhanaan dan kontrol diri. Namun beberapa mahasantri juga menilai bahwa kebijakan pesantren belum cukup tegas (seperti: belum ada aturan pengumpulan HP saat kegiatan tertentu), sehingga kontrol tetap menjadi urusan pribadi. Maka dari itu, untuk menguatkan *living tasawuf*, dibutuhkan kebijakan pendukung seperti pembatasan akses internet di jam tertentu atau program *digital detox* berkala. Sehingga hal ini juga dapat dijadikan strategi untuk menerapkan sikap *qanaah* dalam menghadapi dunia media sosial.

### **Efektivitas Pendidikan Tasawuf dalam Mengubah Paradigma Media Sosial**

Salah satu hasil paling signifikan dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mempelajari tasawuf atau agama secara luas, hampir semua mahasantri menyatakan adanya perubahan dalam pandangan mereka terhadap media sosial. Perubahan ini mungkin tidak selalu terasa sangat mencolok, tetapi memiliki makna yang penting. Beberapa santri menyatakan bahwa kini mereka lebih bisa mengendalikan emosi saat melihat kehidupan orang lain di platform media sosial. Menurut pandangan dari mahasantri Chindy, ia mengungkapkan “Setelah belajar tasawuf, aku jadi lebih bisa ngontrol diri saat lihat kehidupan orang lain di media sosial. Kalau lihat hal yang bagus biasanya cukup bilang 'MasyaAllah' dan engga yang berlebihan kalau memuji atau bandingin suatu hal.”. Ada juga yang sengaja melakukan refleksi sebelum dan sesudah membuka media sosial, seperti yang dirasakan oleh Endah “Aku jadi lebih sering muhasabah sebelum buka medsos. Sadar banget kalau dunia cuma sementara, jadi nggak perlu *FOMO* juga.”. Beberapa santri bahkan merasakan peningkatan kesadaran spiritual, mereka menyadari bahwa kehidupan di dunia ini bersifat sementara, sehingga tidak layak untuk terlalu sibuk membandingkan diri dengan orang lain.

Dalam konteks teori muhasabah yang dibahas oleh Ibn Al-Qayyim, introspeksi diri dianggap sebagai cara utama untuk membersihkan hati dari masalah sosial seperti iri hati (*hasad*), pamer (*riya'*), dan sombong (*takabbur*) (Ahmad, n.d.). Media sosial sering kali menjadi tempat yang subur bagi berbagai penyakit hati ini, karena mendorong pengguna untuk selalu menunjukkan sisi terbaik dari hidupnya. Dengan melakukan muhasabah, seorang santri diajarkan untuk terus-menerus menilai niat dan emosinya.

Apakah ia merasa iri saat melihat postingan orang lain?

Apakah ia ingin memamerkan sesuatu saat mengunggah konten?

Apakah ia merasa cemas karena takut tertinggal dari tren?

Pertanyaan-pertanyaan reflektif ini membantu menumbuhkan pemahaman bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada pengakuan dari orang lain atau kepemilikan barang, tetapi pada kedekatan dengan Allah dan ketenangan yang berasal dari rasa cukup (Terjemahan Ulumuddin Jilid 4. n.d.)

Namun demikian, tidak semua mahasantri mengalami perubahan yang serupa dalam tingkatannya. Beberapa dari mereka mengakui masih dalam proses belajar dan belum sepenuhnya konsisten. Ada yang dengan jujur mengungkapkan bahwa meskipun sudah mempelajari tasawuf, godaan dari media sosial masih sangat besar, terutama disebabkan oleh kebiasaan dan tekanan dari lingkungan sekitar. Namun, yang terpenting adalah adanya arah perubahan yang positif.

Pendidikan tasawuf telah berhasil menanamkan kesadaran bahwa media sosial bukanlah lawan, melainkan alat yang perlu dikelola dengan bijak. Ketika seorang santri mulai mampu mengatakan "tidak" terhadap tren yang tidak bermanfaat, atau memilih untuk beristirahat daripada terus menggulir layar, di sinilah esensi tasawuf benar-benar diterapkan.

Temuan mengenai perubahan cara pandang santri terhadap media sosial setelah mereka mempelajari tasawuf sesuai dengan ajaran dalam Psikologi Sufi yang menekankan bahwa tasawuf justru memotivasi seseorang untuk beraktifitas di dunia, tetapi tidak terikat oleh dunia itu sendiri. Dalam buku tersebut, terdapat petikan nasihat dari Syekh Muzaffer: "Kesibukkan tanganmu dalam melakukan hal-hal duniawi, dan kesibukkan hatimu dengan Allah." Dalam konteks digital, prinsip ini menunjukkan bahwa beraktivitas di media sosial (tangan) boleh dilakukan secara aktif, asalkan kesadaran hati tetap terjaga kepada Tuhan dan tidak terjebak dalam budaya *FOMO* (Frager, R. 2025).

Selain itu, Psikologi Sufi menyatakan bahwa pikiran dan tubuh, serta perangkat digital yang kita gunakan, merupakan karunia dari Tuhan. Rasa syukur kita terhadap karunia ini ditunjukkan dengan memanfaatkan semua itu dengan bijak dan bertanggung jawab bukan dengan menjauhkan diri dari media sosial sama sekali, melainkan dengan menjaga agar tidak mengganggu ketenangan jiwa. Sikap ini terlihat jelas pada mahasantri ketika mereka memilih untuk menyaring konten yang dikonsumsi, mengatur waktu penggunaan, atau mengucapkan "*MasyaAllah*" tanpa perasaan iri. Dengan demikian, praktik hidup tasawuf di pesantren tidaklah berarti menghindari teknologi, melainkan merupakan pengelolaan digital yang

berlandaskan kesadaran spiritual yang bersifat universal dan lintas budaya, seperti yang dinyatakan oleh psikologi sufistik modern (Frager, R. 2025).

### **Implikasi Teoritis dan Praktis**

Hasil dari penelitian ini memperkuat relevansi Teori *Social Comparison* (Festinger) dalam konteks digital, sekaligus menunjukkan bahwa teori tersebut tidak berdiri sendiri, tanpa kehadiran nilai-nilai spiritual seperti *qana'ah* dan *muhasabah*, perbandingan sosial akan terus melahirkan kecemasan dan ketidakpuasan. Sebaliknya, ketika perbandingan sosial diimbangi dengan *mindfulness* spiritual (Shapiro) dan ajaran tasawuf klasik (Al-Ghazali dan Ibn Al-Qayyim), maka media sosial dapat digunakan tanpa mengorbankan kesehatan mental dan spiritual. Temuan ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan kajian tasawuf kontemporer, khususnya dalam dua aspek: pertama, penelitian ini membuktikan bahwa living tasawuf bukan sekadar praktik keagamaan historis, melainkan sistem adaptif yang mampu merespons tantangan digital mutakhir secara konkret dan terukur; kedua, temuan ini menawarkan model alternatif berbasis kearifan Islam (*indigenous Islamic wisdom*) yang melengkapi, bahkan dalam beberapa aspek melampaui, pendekatan psikologi Barat yang selama ini mendominasi kajian FOMO dan kesehatan mental digital. Dari perspektif penggunaan media sosial di kalangan generasi muda, penelitian ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai *qana'ah* secara signifikan mengubah orientasi santri dari pola penggunaan reaktif (didorong rasa takut tertinggal) menjadi pola penggunaan reflektif (didorong kesadaran dan tujuan yang bermakna), sebuah pergeseran paradigma yang memiliki implikasi luas bagi pengembangan kurikulum pendidikan karakter di pesantren dan lembaga pendidikan Islam lainnya.

Secara praktis, penelitian ini menawarkan beberapa rekomendasi praktis. Pertama, pesantren perlu memperkuat pendidikan tasawuf yang aplikatif, tidak hanya teoritis. Kedua, perlu ada kebijakan yang lebih tegas terkait penggunaan *handphone* di lingkungan pesantren, misalnya pengumpulan *handphone* pada jam-jam tertentu. Ketiga, perlu diciptakan program literasi digital berbasis tasawuf yang mengajarkan santri untuk memfilter konten, mengatur durasi penggunaan media sosial, dan melakukan *muhasabah* harian. Literasi digital yang sejati bukan hanya tentang kemampuan teknis, melainkan juga mencakup dimensi etis, kritis, dan tanggung jawab sosial dalam bermedia (Mashuri et al., 2022). Penguatan kurikulum berbasis *life skill* di pesantren, seperti yang dikaji oleh (Mu'azzaz & Chamami, 2025) juga berperan penting dalam membangun kompetensi santri secara menyeluruh yang termasuk kecakapan digital yang bertanggung jawab. Dalam kerangka manajemen komunikasi digital, pengelolaan media sosial yang efektif menuntut adanya perencanaan yang strategis, produksi konten yang

bertanggung jawab, serta evaluasi berkala terhadap dampak penggunaannya (Asari et al., 2023). Di lingkungan pesantren, kedua prinsip ini dapat dipadukan dengan nilai tasawuf menjadi program *riyadhah* digital, yakni latihan pengendalian diri secara terstruktur dalam menghadapi arus konten media sosial. Keempat, lingkungan teman sebaya perlu didorong untuk membangun budaya positif, misalnya dengan membuat grup diskusi kajian online atau tantangan digital detox bersama.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* benar-benar dirasakan oleh santri mahasiswa Pondok Pesantren Al-Ihya' 2, yang tercermin dalam perasaan cemas, *insecure*, dan kelelahan mental akibat paparan media sosial yang intens, dengan durasi penggunaan berkisar antara 2 hingga 12 jam per hari. Kondisi ini memperkuat kecenderungan perbandingan sosial sebagaimana dijelaskan oleh *Social Comparison Theory Festinger*. Namun demikian, nilai-nilai tasawuf yang hidup di lingkungan pesantren khususnya qana'ah dan muhasabah terbukti efektif sebagai benteng psikologis dan spiritual. *Qana'ah* diinternalisasikan sebagai sikap merasa cukup, bersyukur, dan mampu mengendalikan diri dalam bermedia sosial, sementara muhasabah harian membantu santri merefleksikan niat dan dampak aktivitas digitalnya. Temuan ini menegaskan bahwa living tasawuf di pesantren merupakan pendekatan spiritual yang relevan dan efektif dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang seimbang bagi generasi muda di era digital. Secara lebih spesifik, penelitian ini membuktikan adanya pergeseran paradigma pada santri dari pola penggunaan media sosial yang reaktif dan kompulsif menuju pola yang reflektif dan bermakna, setelah internalisasi nilai-nilai qana'ah dan muhasabah. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyediaan model spiritual indigenous berbasis pesantren sebagai alternatif yang kontekstual dan komprehensif terhadap krisis kesehatan mental digital yang dihadapi generasi muda Muslim Indonesia.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup subjek yang hanya melibatkan satu pesantren dengan data kualitatif, sehingga belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian mendatang disarankan memperluas cakupan lokasi dan menerapkan pendekatan *mixed methods* guna mengukur tingkat *FOMO* dan efektivitas nilai tasawuf secara lebih terukur. Secara praktis, pesantren perlu memperkuat pendidikan tasawuf yang aplikatif melalui program *riyadhah* digital yang terstruktur, menetapkan kebijakan jam bebas gadget atau *digital detox* berkala, serta mengembangkan program literasi digital berbasis nilai tasawuf agar santri mampu memfilter konten, mengatur durasi penggunaan media sosial, dan melakukan refleksi

diri secara rutin, sehingga teknologi dapat dimanfaatkan secara bijak tanpa mengorbankan ketenangan jiwa dan orientasi spiritual.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, O. J. (n.d.). *Muhasabah sebagai upaya mencapai kesehatan mental*.
- Asari, A., Rubawati, E., Ningsi, N., Sudianto, S., Maria, H. D., Adhicandra, I., Nuraini, R., Baijuri, A., Pamungkas, A., Kusumah, F. G., Yuhanda, G. P., & Murti, S. (2023). *Komunikasi digital*. Penerbit Lakeisha.
- Aziz, M. T., & Chamami, M. R. (2025). Manajemen strategi dalam mempertahankan eksistensi pondok pesantren salaf di era modern: Studi di Pondok Pesantren Al Fadllu Kaliwungu, Kendal. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(1), 794–803. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.438>
- Büttner, C. M., Lalot, F., & Rudert, S. C. (2023). Showing with whom I belong: The desire to belong publicly on social media. *Computers in Human Behavior*, 139, 107535. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107535>
- Chamami, M. R., Mas'ud, A., & Ruswan. (2021). Educating the heart: The concept of Qalb education in *Minhāju Al-Atqiyā 'i fi Syarhi Ma 'rifati Al-Azkiyā 'i ilā Tarīqi Al-Auliyā 'i* by KH. Sholeh Darat. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 129–148. <https://doi.org/10.21580/nw.2021.15.2.9372>
- Fatahillah, M. I., Rahayu, A. D., & Aziizah, S. S. (2025). Penyuluhan tren media sosial: Mengenali dan mengatasi fear of missing out (FoMO), 1(5), 1487–1491.
- Fragar, R. (2025). *Sufi psychology: Psikologi pertumbuhan, keseimbangan, dan keselarasan batin manusia* (H. Rauf, Trans.). Qaf. (Karya asli diterbitkan dalam bahasa Inggris)
- Groenestein, E., Willemsen, L., Van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2025). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14614448241235935>
- Khairina, N., Septi, D., Rahmawati, R., & Indriyani, F. (2024). Kecemasan pada dewasa awal akibat fear of missing out (FoMO), 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Kholifah, A. (2022). *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4967–4978. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2811>
- Kusuma, L., Rahardjo, D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. 4(2), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Lumpia, R., Serta, T., & Dalam, I. (2026). Perkembangan tasawuf di Indonesia. 5(2), 731–742. <https://doi.org/10.61253/abdicendekia.v5i2.601>
- Mahfidhoh, W., & Ningrum, J. (2023). Al-Ghazali: Implementasi tasawuf falsafi dalam kehidupan sehari-hari. 2, 54–68. <https://doi.org/10.15642/jitp.2023.2.1.54-68>
- Menengah, S., Empat, K., Tengah, J., Kejuruan, M., Lima, E., Keperawatan, J., & Tengah, J. (2024). Dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi cross sectional. 12(1), 78–92. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>

- Mu'azzaz, N., & Chamami, M. R. (2025). Manajemen kurikulum berbasis pendidikan life skill di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al Amin. *Berajah Journal*, 4(10), 1773–1782.
- Rizki, D., Nasution, N., & Faishal, M. (2025). Actualizing maqam qanaah in responding to the consumptive lifestyle of the younger generation. 15, 104–116. <https://doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37775>
- Samsudin, Chamami, M. R., Fihris, & Rohman. (2026). Internalization of Islamic spiritual values in the culture of an excellent school at senior high school. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 267–280. <https://doi.org/10.58706/jipp.v4n2.p267-280>
- Sun, X. (2022). A review of mindfulness and social media excessive use. In *Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)* (Vol. 631, pp. 1286–1294). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.238>
- Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 4 No. 7.pdf.* (n.d.).
- Tri, A., Arifin, A., Nur, M., Abdullah, A., & Asyahidda, F. N. (2025). Dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku public display affection di Instagram kalangan generasi Z. 8, 9411–9418. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i8.8872>
- Ulya, N., & Cahyandari, R. (2023). Peran dewasa awal dalam menghadapi dan memenuhi tugas perkembangan. 1, 111–126.
- Waluyojati, M. P., & Swari, D. I. (2024). Peran psikologi tasawuf mengenai kesehatan mental dan spiritualitas generasi Z pada era digital. 4.
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking, 1–14. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>
- Zubaedi. (2023). *Pendidikan karakter dengan prinsip-prinsip hidup tasawuf: Solusi atas krisis karakter di era disrupsi.* Kencana.