




Research Article

Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gaya Hidup Digital

Ayu Upairah Siagian¹, Fadhilah Is²

1. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: ayuupairah@gmail.com 
2. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: fadhilah@uinsu.ac.id



Copyright © 2025 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : March 25, 2025
Accepted : May 12, 2025

Revised : April 27, 2025
Available online : June 20, 2025

How to Cite: Ayu Upairah Siagian and Fadhilah Is (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*, 8(2), pp. 2013–2028. doi: 10.31943/afkarjournal.v8i2.2334.

Fear Of Missing Out (Fomo) Among Generation Z Muslims In Medan City: The Perspective Of The Qur'an On Digital Lifestyle

Abstract. This study aims to explore the experiences of Generation Z Muslims in Medan City in dealing with the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon that arises due to the intensity of social media use in everyday life. Using an exploratory qualitative approach and phenomenological design, this study explores the subjective meaning given by respondents to digital social pressure and the internalization of Qur'anic values such as qana'ah, gratitude, and tawakkal as spiritual coping mechanisms. Data were

collected through in-depth interviews with 20 participants and analyzed using thematic analysis methods. The results showed that FoMO manifested in the form of social anxiety, pressure to appear online, to feelings of envy and inferiority due to the culture of comparison on social media. However, the values of qana'ah and gratitude have been shown to provide inner peace and reduce the tendency to compare oneself, while tawakkal strengthens psychological and spiritual resilience. Respondents also developed digital-spiritual balance strategies through limiting online time, selecting positive content, and using social media as a means of preaching. This study concludes that Islamic values can be a foundation in forming personal digital ethics and reducing the negative impacts of social media. These findings encourage the development of a digital literacy curriculum based on Islamic spirituality as a response to the challenges of identity and mental health in the digital era.

Keywords: Fomo, Generation Z Muslims, Qana'ah, Digital Spirituality, Social Media Ethics.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman Generasi Z Muslim di Kota Medan dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang muncul akibat intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dan desain fenomenologis, studi ini menggali makna subjektif yang diberikan oleh responden terhadap tekanan sosial digital serta internalisasi nilai-nilai Qur'ani seperti qana'ah, syukur, dan tawakkal sebagai mekanisme koping spiritual. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 20 partisipan dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO termanifestasi dalam bentuk kecemasan sosial, tekanan untuk tampil online, hingga perasaan iri dan rendah diri akibat budaya perbandingan di media sosial. Namun, nilai qana'ah dan syukur terbukti memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri, sementara tawakkal memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual. Responden juga mengembangkan strategi keseimbangan digital-spiritual melalui pembatasan waktu online, seleksi konten positif, dan penggunaan media sosial sebagai sarana dakwah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai Islam dapat menjadi fondasi dalam membentuk etika digital personal dan mereduksi dampak negatif media sosial. Temuan ini mendorong pengembangan kurikulum literasi digital berbasis spiritualitas Islam sebagai respon terhadap tantangan identitas dan kesehatan mental di era digital.

Kata Kunci : Fomo, Generasi Z Muslim, Qana'ah, Spiritualitas Digital, Etika Media Sosial.

PENDAHULUAN

Dalam dekade terakhir, gaya hidup digital telah menjadi ciri utama kehidupan Generasi Z di kawasan urban, termasuk Kota Medan. Integrasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari menciptakan ruang baru bagi interaksi sosial, pencarian informasi, serta ekspresi diri. Namun, perkembangan ini juga menimbulkan tantangan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah fenomena Fear of Missing Out (FoMO). FoMO menggambarkan kecemasan berlebih akibat perasaan tertinggal dari tren sosial dan aktivitas digital, yang mendorong individu untuk terus terhubung secara daring (Roberts & David, 2020; Gul et al., 2022). Kondisi ini menyebabkan tekanan psikososial yang nyata, terutama bagi kelompok muda yang tengah membentuk identitas sosial dan spiritual mereka (Rosjayani et al., 2024).

Dalam konteks keislaman, tantangan FoMO menjadi lebih kompleks karena bersinggungan langsung dengan nilai-nilai spiritual yang seharusnya membentuk karakter individu Muslim. Islam mengajarkan prinsip qana'ah (kepuasan batin),

syukur (rasa terima kasih), dan tawakkal (ketergantungan kepada Allah), yang dapat menjadi mekanisme penguatan psikologis dalam menghadapi tekanan digital (Masripah et al., 2024; Nurhayati et al., 2023). Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih lanjut, mengingat tingginya keterlibatan Generasi Z Muslim dengan teknologi serta pentingnya integrasi antara spiritualitas dan gaya hidup modern.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah meningkatnya gejala FoMO di kalangan Generasi Z Muslim Kota Medan yang aktif menggunakan media sosial, dan dampaknya terhadap keseimbangan spiritualitas mereka. Ketergantungan terhadap platform digital seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp memicu tekanan sosial, gangguan konsentrasi, serta perubahan prioritas hidup—termasuk kecenderungan menunda ibadah atau belajar demi keterhubungan sosial digital. Hal ini mencerminkan pergeseran nilai dan prioritas yang cukup signifikan, serta mengindikasikan krisis identitas spiritual yang perlu direspons secara ilmiah dan aplikatif (Darmayanti et al., 2023; Parveen et al., 2022).

Solusi umum yang dapat ditawarkan adalah merancang pendekatan berbasis nilai-nilai Islam untuk mereduksi dampak negatif gaya hidup digital. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip qana'ah, syukur, dan tawakkal sebagai bagian dari strategi penguatan mental dan spiritual, diharapkan individu mampu mengelola tekanan digital tanpa kehilangan arah spiritualnya. Pendekatan ini sesuai dengan kerangka "Digital Islamic Spirituality," di mana teknologi dimanfaatkan bukan sekadar sebagai alat interaksi sosial, melainkan juga sebagai media penguatan keagamaan (Mashudi & Hilman, 2024; Erwahyudin, 2024; Arrahma, 2025; Sholehuddin et al., 2023).

Konsep qana'ah dan tawakkal telah dibuktikan secara teoritis sebagai alat ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan, termasuk di era digital. Maisura et al. (2023) menunjukkan bahwa qana'ah membantu individu merasa cukup dan tidak mudah terprovokasi oleh pencapaian orang lain di media sosial. Sementara itu, tawakkal memberi ketenangan melalui penyerahan diri kepada Allah atas segala hasil usaha, sehingga tekanan dari ekspektasi sosial dapat diminimalisasi (Indriani et al., 2024; Arifin et al., 2023). Dalam konteks ini, keduanya tidak hanya sebagai nilai teologis, tetapi juga sebagai strategi koping psikologis yang efektif.

Studi oleh Pranoto & Haryanto (2024) juga menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan digital mampu menciptakan resilien spiritual. Mereka menemukan bahwa individu yang konsisten mengamalkan syukur dan tawakkal memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap kecemasan sosial digital. Nilai-nilai ini memberi jarak yang sehat terhadap kebutuhan akan validasi eksternal yang umumnya memicu FoMO.

Lebih lanjut, penelitian oleh Douglass et al. (2022) dan Abdullah et al. (2024) tentang spiritualitas digital mengonfirmasi bahwa ekspresi religius dalam dunia maya dapat menjadi perisai mental terhadap gejolak media sosial. Mereka menjelaskan bahwa virtualisasi praktik keagamaan (seperti kajian daring, komunitas Islam digital) menciptakan ruang alternatif untuk membina nilai-nilai ruhani secara modern dan kontekstual, terutama di kalangan Generasi Z Muslim urban.

Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa kajian FoMO telah banyak dilakukan dalam ranah psikologi dan teknologi, namun masih sedikit yang mengeksplorasi integrasinya dengan perspektif keislaman secara mendalam (Roberts & David, 2020; Gul et al., 2022; Rosjayani et al., 2024). Kajian spiritualitas digital pun cenderung umum, belum mengarah pada respons aplikatif dari teks-teks suci Islam yang digunakan untuk menangani tekanan digital yang spesifik seperti FoMO (Douglass et al., 2022; Abdullah et al., 2024).

Celakanya, belum ada penelitian yang secara langsung menggali pengalaman Generasi Z Muslim urban yang aktif di media sosial dan berupaya mengelola FoMO dengan merujuk pada nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis. Kekosongan literatur ini menjadi celah penting yang harus diisi, khususnya dalam menyusun kerangka konseptual respons spiritual berbasis pengalaman aktual di konteks urban seperti Kota Medan. Penelitian ini menargetkan kekosongan tersebut dengan pendekatan kualitatif dan wawancara mendalam, mempertemukan data empiris dan teologi normatif Islam.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap gejala FoMO pada Generasi Z Muslim di Kota Medan, serta untuk menganalisis peran nilai qana'ah, syukur, dan tawakkal dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini juga bertujuan menyusun strategi spiritual aplikatif yang dapat digunakan oleh generasi muda Muslim dalam menyeimbangkan gaya hidup digital dengan nilai-nilai Islam.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi teks-teks Al-Qur'an dan hadis dalam membangun model respons spiritual terhadap tekanan digital FoMO. Tidak hanya itu, fokus penelitian yang secara geografis diarahkan ke Kota Medan menghadirkan nuansa lokal yang kaya dan relevan, mengingat kota ini merupakan representasi urban dengan dinamika keislaman dan teknologi yang kuat. Penelitian ini juga menggabungkan pendekatan konseptual dan praktis melalui analisis data primer yang diperoleh dari wawancara terhadap 20 responden Generasi Z Muslim aktif, menjadikan hasilnya bersifat aplikatif dan kontekstual.

Lingkup penelitian ini terbatas pada Generasi Z Muslim berusia 18–25 tahun di Kota Medan yang aktif menggunakan media sosial, dan memiliki kesadaran religius dalam upaya menyeimbangkan kehidupan spiritual dan digital mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan spiritualitas Islam di era digital sekaligus memperkaya diskursus akademik tentang psikologi, teknologi, dan agama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif Generasi Z Muslim di Kota Medan terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dalam konteks gaya hidup digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendalami makna yang diberikan partisipan terhadap tekanan sosial media dan bagaimana mereka menginternalisasi nilai-nilai Qur'ani seperti qana'ah, syukur, dan tawakkal dalam kehidupan sehari-hari. Desain fenomenologis digunakan untuk memahami pengalaman sadar (lived experiences)

dan menelusuri bagaimana nilai-nilai spiritual tersebut dipraktikkan sebagai respons terhadap gangguan emosional akibat eksposur media sosial yang intensif (Balkaya-Ince et al., 2019; Fleischmann et al., 2011).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang memberikan ruang bagi partisipan untuk mengungkapkan narasi personal mereka secara bebas namun tetap terarah. Setiap wawancara berlangsung selama 45–60 menit, didukung dengan pedoman wawancara dan alat perekam suara. Sebanyak 20 partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria: Muslim berusia 18–25 tahun, berdomisili di Kota Medan, aktif menggunakan media sosial minimal 3–4 jam per hari, memiliki pengalaman emosional yang relevan dengan FoMO, serta aktif menjalankan praktik keislaman seperti sholat dan mengaji. Data tambahan diperoleh melalui dokumentasi tanggapan Google Form yang dianalisis sebagai pelengkap naratif, serta triangulasi subjektif yang membandingkan narasi responden dengan ayat/hadis dan fenomena sosial media yang aktual (Rosmalina et al., 2023; Choudhry et al., 2018).

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan analisis tematik berdasarkan model Braun & Clarke (2006), yang terdiri dari enam tahap: familiarisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan tema, pemberian nama dan definisi tema, serta penyusunan narasi tematik. Proses ini membantu mengidentifikasi pola-pola pengalaman kolektif, seperti kecemasan sosial digital, perasaan tertinggal, serta ketenangan batin yang diperoleh melalui qana'ah dan syukur. Analisis ini juga memungkinkan pembacaan reflektif terhadap relasi antara religiositas digital dan kesehatan mental di era teknologi informasi (Adnan & Ramli, 2024; Arifuddin et al., 2023).

Parameter yang diamati dalam penelitian ini meliputi intensitas penggunaan media sosial, pengalaman emosional terhadap konten digital, serta respons spiritual terhadap tekanan sosial. Fokus analisis diarahkan pada bagaimana nilai-nilai seperti qana'ah—yang mengajarkan rasa cukup—dan tawakkal—yang memperkuat kepercayaan diri tanpa tergantung pada validasi sosial—menjadi strategi coping yang esensial. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Baqarah: 286, QS. At-Talaq: 3, dan QS. An-Nisa: 32, serta hadis tentang syukur, dijadikan referensi spiritual oleh para responden dalam mengelola tekanan digital (Pranoto & Haryanto, 2024; Astra et al., 2024).

Untuk menjamin validitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan empat kriteria: credibility melalui member check, dependability melalui dokumentasi proses penelitian yang sistematis, transferability melalui deskripsi rinci konteks Kota Medan dan gaya hidup digital responden, serta confirmability dengan pencatatan reflektif untuk menghindari bias peneliti (Omoola & Ibrahim, 2023; Fikry et al., 2023). Dengan strategi metodologis ini, penelitian ini menyajikan pendekatan komprehensif terhadap eksplorasi spiritualitas digital dan psikososial Generasi Z Muslim, yang selaras dengan kerangka etika digital Islami dan pendidikan karakter di era media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas dan Pola Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z Muslim Kota Medan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden Generasi Z Muslim di Kota Medan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi. Lebih dari 80% responden menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi waktu penggunaan yang mencapai lebih dari 15 jam per hari. Platform yang paling sering digunakan adalah TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Alasan dominan penggunaan meliputi kebutuhan hiburan, pencarian informasi, serta mempertahankan eksistensi sosial. Aktivitas ini tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga sudah menyatu dalam rutinitas harian mereka, termasuk untuk keperluan belajar, bekerja, dan komunikasi personal.

Pola penggunaan media sosial di kalangan responden tampak multitasking, tidak terjadwal, serta berlangsung tanpa batasan waktu yang jelas. Responden cenderung membuka aplikasi secara impulsif, kapan saja dan di mana saja, tanpa kontrol waktu yang tegas. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan pada penggunaan yang tidak terstruktur, di mana media sosial menjadi pusat perhatian yang terus-menerus aktif. Banyak responden mengakui bahwa mereka merasakan semacam "kebutuhan untuk hadir secara digital" agar tidak tertinggal tren atau informasi terkini, suatu gejala yang secara langsung berkaitan dengan Fear of Missing Out (FoMO).

Fenomena intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan Generasi Z bukan hal yang terisolasi. Literatur terdahulu menyebutkan bahwa generasi ini dikenal sebagai digital natives yang sangat akrab dengan teknologi sejak usia dini, yang membentuk pola interaksi sosial dan pembelajaran mereka secara mendasar (Yu et al., 2019; Ruiz et al., 2022). Studi oleh Tokunaga & Rains (2010) dan Liu et al. (2025) menyoroti bahwa keterlibatan aktif dalam media sosial, meski menawarkan konektivitas sosial, juga memperbesar risiko gangguan regulasi diri, kecemasan, dan depresi—sesuatu yang tampak jelas dalam pengakuan sebagian besar responden terhadap dorongan terus-menerus untuk terhubung secara daring.

Konsep "screen time anxiety" yang dijelaskan oleh Yang (2020) dan Paul & Glassman (2017) menguatkan temuan ini. Responden dalam penelitian ini menunjukkan gejala yang mirip: stres ringan hingga sedang saat tidak dapat mengakses media sosial, dan kecemasan akan tertinggal dari obrolan digital. Hal ini menunjukkan eksistensi dari apa yang disebut "presence anxiety", yaitu perasaan bahwa seseorang harus selalu hadir secara digital demi pengakuan sosial atau relevansi kelompok.

Penelitian ini memberikan keunggulan metodologis dengan mengkombinasikan data kuantitatif dari survei dengan wawancara mendalam, yang menggali dimensi emosional dan spiritual dari penggunaan media sosial. Hal ini tidak banyak ditemukan dalam studi sebelumnya, yang umumnya berhenti pada analisis perilaku secara statistik. Dengan mengangkat konteks Muslim urban, penelitian ini menghadirkan kompleksitas baru: bagaimana identitas keislaman dinegosiasikan di tengah budaya digital yang mendominasi kehidupan sosial Generasi Z.

Temuan ini memiliki implikasi ilmiah yang signifikan dalam memahami bagaimana FoMO berkembang dalam ekosistem digital Generasi Z Muslim. Data empiris menunjukkan bahwa eksposur konstan terhadap konten sosial menyebabkan kewaspadaan sosial yang berlebihan, bahkan menciptakan tekanan psikologis yang memengaruhi rutinitas ibadah dan aktivitas produktif. Beberapa responden mengakui bahwa mereka pernah menunda ibadah atau belajar karena terlalu larut dalam penggunaan media sosial, suatu bentuk distorsi prioritas yang mengindikasikan ketidakseimbangan nilai spiritual dalam gaya hidup digital.

Secara praktis, hasil ini mendorong pentingnya intervensi berbasis nilai Islam seperti *qana'ah* dan *syukur* sebagai strategi pengendalian diri. Dengan membudayakan nilai-nilai ini, individu dapat menumbuhkan kesadaran untuk tidak terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang seringkali merupakan sumber utama kecemasan dan rasa ketertinggalan (Liu et al., 2025; Koo & Kwon, 2014). Strategi ini sangat penting dalam membangun ketahanan psikologis sekaligus memperkuat spiritualitas digital, sejalan dengan konsep "Digital Islamic Spirituality" yang mengintegrasikan teknologi dengan nilai keislaman (Mashudi & Hilman, 2024; Arrahma, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial tidak dapat dipisahkan dari pembentukan identitas dan kesehatan mental Generasi Z Muslim. Untuk itu, perlu dirancang pendekatan pendidikan dan pembinaan yang menanamkan nilai-nilai spiritual sebagai bagian dari literasi digital. Dengan demikian, keseimbangan antara partisipasi dalam perkembangan zaman dan pemeliharaan integritas spiritual dapat terjaga secara harmonis di tengah dinamika kehidupan urban yang serba cepat dan kompetitif.

Manifestasi Fear of Missing Out (FoMO) dalam Dinamika Sosial dan Emosional

Temuan dari hasil wawancara dan survei menunjukkan bahwa FoMO muncul secara nyata dalam dinamika sosial dan emosional Generasi Z Muslim di Kota Medan. Banyak responden mengaku merasakan ketakutan akan tertinggal dari informasi, tren, maupun aktivitas sosial yang terjadi di media sosial. Perasaan tersebut memicu kecemasan sosial, rasa tidak relevan dalam percakapan kelompok, dan dorongan untuk terus memantau aktivitas daring rekan-rekan sebaya.

Manifestasi FoMO tidak terbatas pada dimensi emosional, tetapi juga mencakup tekanan untuk tampil online secara konsisten. Beberapa responden merasakan kewajiban tidak tertulis untuk mengunggah aktivitas pribadi agar tetap dianggap eksis. Bentuk lainnya adalah keterlibatan dalam pembelian produk-produk viral yang dipicu oleh konten media sosial, meskipun mereka sadar bahwa barang tersebut tidak benar-benar dibutuhkan. Selain itu, perasaan iri dan sedih sering kali muncul setelah melihat unggahan kehidupan "sempurna" orang lain, seperti pencapaian, liburan, dan gaya hidup glamor. Kondisi ini secara tidak langsung menurunkan kepuasan hidup dan mengikis kepercayaan diri individu.

FoMO telah lama diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama distress emosional akibat penggunaan media sosial. Sadagheyani & Tatari (2020) dan Hussein (2022) menyebutkan bahwa perasaan tertinggal dari aktivitas sosial secara signifikan

dikaitkan dengan munculnya kecemasan, depresi, dan penurunan kepuasan hidup. Responden dalam penelitian ini mencerminkan fenomena serupa, di mana mereka merasa tidak utuh secara sosial apabila tidak mengetahui atau terlibat dalam tren digital terkini.

Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial dalam budaya digital (Rahmadania et al., 2021). Platform seperti Instagram dan TikTok memunculkan lingkungan digital yang sangat terkurasi, dengan visualisasi kehidupan yang tampak ideal. Akibatnya, pengguna mudah terjebak dalam siklus membandingkan hidup mereka dengan representasi semu orang lain. Rasa iri dan rendah diri muncul karena merasa "kurang" dibandingkan narasi sukses dan kebahagiaan digital yang ditampilkan pengguna lain (Hussein, 2022).

Penelitian ini menambah dimensi baru dengan membedakan antara FoMO pasif dan aktif. FoMO pasif ditandai oleh perilaku "menonton diam" tanpa keterlibatan langsung, namun tetap menghasilkan tekanan internal yang tidak disadari. Sebaliknya, FoMO aktif lebih jelas dalam tindakan, seperti membeli barang viral atau terus-menerus memantau notifikasi media sosial. Meski beberapa responden secara verbal menyatakan "biasa saja", wawancara mendalam mengungkap internalisasi tekanan yang tidak selalu disadari sepenuhnya oleh individu. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan kualitatif dalam memahami gejala FoMO di kalangan Muslim urban muda.

Dari perspektif ilmiah, hasil ini mengukuhkan posisi FoMO sebagai tantangan emosional yang semakin kompleks di era digital. Kecemasan identitas siber (cyber identity anxiety) turut memperburuk keadaan, di mana individu merasa perlu menampilkan citra diri yang selaras dengan ekspektasi sosial di dunia maya (Rahmadania et al., 2021). Ketidaksiharian antara identitas online dan realitas offline memperbesar risiko disonansi psikologis, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada kesehatan mental dan spiritualitas.

Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital yang tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis, tetapi juga mencakup kesadaran emosional dan spiritual. Intervensi berbasis nilai Islam seperti qana'ah dan syukur dapat berfungsi sebagai filter terhadap tekanan budaya komparatif di media sosial. Banyak responden menyebutkan bahwa ketika mereka menginternalisasi nilai-nilai tersebut, muncul ketenangan dan penerimaan yang mengurangi rasa iri serta perasaan tidak puas.

Keterhubungan antara temuan ini dan hasil sebelumnya sangat erat. Pada ditekankan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol memicu FoMO dan dijelaskan bagaimana FoMO tersebut termanifestasi dalam bentuk tekanan emosional dan tindakan konsumtif. Kedua blok ini saling melengkapi dalam membuktikan hipotesis bahwa nilai-nilai keislaman dapat menjadi solusi dalam mereduksi tekanan psikologis FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukan hanya menjadi pelengkap, tetapi fondasi penting dalam membangun ketahanan diri di era digital bagi Generasi Z Muslim urban.

Internalization of Qur'anic Values (Qana'ah, Syukur, Tawakkal) as Coping Mechanism

Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan kuat dalam mengaitkan ketenangan batin, rasa cukup, serta ketahanan diri terhadap tekanan sosial digital dengan penerapan nilai-nilai keislaman, khususnya qana'ah, syukur, dan tawakkal. Qana'ah dipahami sebagai kemampuan untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki, tanpa harus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Para responden menyebut bahwa prinsip ini membentengi mereka dari perasaan terus-menerus kurang dan mencegah terjebak dalam siklus konsumtif media sosial.

Syukur, sebagai bentuk kesadaran spiritual atas nikmat yang telah diterima, juga berperan penting dalam mengurangi perasaan iri dan tertinggal. Banyak responden yang mengutip QS. Ibrahim: 7 dan QS. An-Nisa: 32 sebagai pegangan hidup, yang menekankan pentingnya rasa syukur dan larangan membandingkan diri secara negatif. Hadis-hadis tentang kebahagiaan sejati dan keseimbangan batin juga digunakan sebagai motivasi untuk tetap tenang dalam menghadapi hiruk-pikuk media sosial.

Sementara itu, nilai tawakkal diartikan oleh responden sebagai kepercayaan total kepada Allah atas hasil dari segala usaha. Tawakkal dinilai mampu mengurangi ketergantungan terhadap validasi eksternal, seperti likes dan komentar di media sosial. QS. At-Talaq: 3 yang menyebutkan bahwa "Barangsiapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkannya" menjadi rujukan utama bagi para responden dalam menyeimbangkan hidup digital dan spiritual mereka.

Temuan ini konsisten dengan literatur yang mengemukakan bahwa strategi koping Islami, termasuk doa, qana'ah, dan tawakkal, berkontribusi besar dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional (Balkaya-Ince et al., 2019; Fleischmann et al., 2011). Praktik spiritual ini menjadi semacam "spiritual buffer" terhadap tekanan psikososial, termasuk FOMO, kecemasan sosial, dan disonansi identitas akibat tekanan budaya digital.

Qana'ah secara khusus menjadi solusi atas masalah budaya perbandingan digital yang didorong oleh media sosial. Choudhry et al. (2018) menegaskan bahwa qana'ah mendorong individu untuk memusatkan perhatian pada kondisi dirinya, bukan pada representasi ideal orang lain di dunia maya. Temuan ini sejalan dengan narasi responden, yang menyatakan bahwa praktik qana'ah menjaga mereka dari rasa iri, panik sosial, serta pemborosan emosi dalam menghadapi unggahan kehidupan orang lain di media sosial.

Penelitian ini juga menambahkan nuansa baru dalam diskursus psikologi Islam dengan menyoroti perbedaan antara internalisasi nilai yang reflektif dan simbolik. Beberapa responden menunjukkan pemahaman mendalam terhadap ayat dan hadis yang mereka jadikan pedoman, yang mencerminkan internalisasi reflektif. Namun, ada juga yang hanya menyebutkan nilai-nilai tersebut tanpa konteks aplikatif yang jelas, mengindikasikan bahwa simbolisme agama bisa hadir tanpa transformasi perilaku nyata. Keunggulan metodologis studi ini terletak pada kombinasi pendekatan kualitatif dan analitik spiritual yang memberikan ruang eksplorasi terhadap nuansa tersebut.

Implikasi ilmiah dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikospiritual Islam relevan dan efektif untuk membentuk kerangka “digital wellness” berbasis nilai. Di era di mana tekanan digital dan fragmentasi identitas menjadi tantangan utama bagi generasi muda, nilai-nilai Islam memberikan fondasi kuat dalam membentuk resilien pribadi. Islam tidak hanya menjadi sistem keyakinan, tetapi juga strategi pengelolaan stres dan emosi yang kontekstual, sebagaimana ditunjukkan dalam pengalaman responden.

Praktisnya, nilai qana'ah mendorong pembentukan batas diri terhadap kebutuhan untuk tampil atau membeli demi tren. Syukur menurunkan sensitivitas terhadap konten “kesuksesan” orang lain, dan tawakkal memperkuat otonomi spiritual dalam menentukan nilai diri tanpa campur tangan sosial media. Ini secara langsung mengurangi gejala FoMO sebagaimana telah dibahas pada sebelumnya, sekaligus memperkuat hipotesis bahwa nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi mekanisme koping terhadap tekanan psikologis dalam kehidupan digital.

Temuan ini membuka ruang bagi integrasi konsep “Islamic Digital Wellness” dalam program pendidikan dan bimbingan generasi muda Muslim, khususnya di wilayah urban seperti Medan. Program semacam ini tidak hanya mendidik soal bahaya digital, tetapi juga menanamkan nilai spiritual sebagai alat pertahanan emosional. Kesimpulannya, penerapan qana'ah, syukur, dan tawakkal bukan hanya wacana teologis, melainkan realitas praksis yang menenangkan dan memperkuat identitas keislaman Generasi Z Muslim di tengah tekanan arus digital global.

Formulasi Strategi Konseptual: Dakwah Digital dan Keseimbangan Spiritual

Dalam menghadapi tantangan digital, Generasi Z Muslim di Kota Medan telah menunjukkan respons aktif melalui berbagai strategi untuk menjaga praktik keislaman di tengah arus media sosial. Hasil wawancara dan survei mengungkap bahwa responden menyusun mekanisme keseimbangan spiritual dengan cara yang cukup reflektif. Strategi utama yang diidentifikasi adalah pembatasan waktu penggunaan media sosial, seleksi konten positif, serta praktik digital detox dengan menonaktifkan media sosial secara berkala. Langkah ini diambil sebagai bentuk disiplin spiritual dan upaya mengurangi distraksi terhadap kewajiban ibadah.

Lebih jauh, para responden juga memberikan sejumlah saran praktis kepada sesama Muslim muda. Beberapa di antaranya adalah: membatasi paparan terhadap konten yang menimbulkan iri, menjadikan media sosial sebagai sarana dakwah positif, tidak membandingkan diri dengan kehidupan digital orang lain, serta menjaga konsistensi ibadah harian. Responden menunjukkan kesadaran bahwa media sosial dapat menjadi ladang pahala jika digunakan secara tepat, namun juga berpotensi menjadi alat degradasi spiritual bila tidak dikendalikan.

Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai Islamic Digital Ethics yang menekankan pentingnya taklif (pertanggungjawaban) dalam perilaku daring. Prinsip-prinsip seperti menjaga privasi, kejujuran, dan menghindari penyalahgunaan media digital merupakan pilar utama etika digital Islami (Adnan & Ramli, 2024; Astra et al., 2024). Generasi Z Muslim yang menerapkan strategi pembatasan waktu dan seleksi

konten dapat dianggap telah menginternalisasi nilai taklif ini secara praktis, meski mungkin belum dalam kerangka istilah formal.

Studi oleh Arifuddin et al. (2023) dan Pranoto & Haryanto (2024) menegaskan bahwa tingkat religiositas yang tinggi pada generasi muda berbanding lurus dengan praktik digital yang bertanggung jawab. Hal ini terlihat dalam bagaimana responden dalam penelitian ini menjaga integritas spiritual mereka melalui cara-cara seperti menonaktifkan media sosial saat merasa kehilangan fokus, serta menggunakan platform tersebut untuk menyebarkan pesan-pesan keislaman dan konten dakwah. Kesadaran ini menunjukkan bahwa personal digital ethics berbasis Qur'ani tengah tumbuh di kalangan muda Muslim urban.

Di sisi lain, temuan ini juga mengungkapkan tantangan integrasi nilai Islam ke dalam arsitektur digital personal. Meskipun terdapat upaya positif, beberapa responden mengakui masih sulit menjaga konsistensi dalam membatasi penggunaan media sosial, terutama saat menghadapi tekanan sosial atau kebutuhan hiburan. Hal ini menyoroti pentingnya penguatan kurikulum pendidikan karakter digital berbasis Islam yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga kontekstual dan aplikatif (Meerangani et al., 2023; Priyana et al., 2024).

Implikasi ilmiah dari temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan integratif antara digital literacy dan nilai keislaman dalam membentuk pribadi Muslim yang adaptif sekaligus berprinsip. Strategi keseimbangan yang dikembangkan oleh Generasi Z Muslim Kota Medan dapat dijadikan basis model konseptual dalam membangun "Qur'anic-Based Digital Ethics". Model ini tidak hanya menekankan kompetensi teknologis, tetapi juga keberadaban spiritual dalam ruang daring (Omoola & Ibrahim, 2023; Fikry et al., 2023).

Secara praktis, hal ini memberi arah baru dalam perumusan kurikulum pendidikan karakter digital. Lembaga pendidikan Islam dapat mengembangkan modul pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan tata krama digital, tetapi juga mendorong siswa untuk merenungkan nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dengan tantangan era digital. Modul ini dapat mencakup topik seperti etika komunikasi online, pengelolaan waktu digital, penggunaan media sosial sebagai sarana dakwah, dan cara menghindari konten yang bertentangan dengan akhlak Islam.

Keterkaitan temuan ini dengan temuan sebelumnya sangat erat. Jika sebelumnya dibahas tentang intensitas penggunaan media sosial dan manifestasi FoMO, maka dalam blok ini ditunjukkan bagaimana strategi berbasis nilai spiritual dapat menjadi respon yang konstruktif dan berkelanjutan. Dakwah digital bukan hanya peluang syiar, tetapi juga ruang pembuktian kesalehan digital yang harus diimbangi dengan kebijaksanaan spiritual. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya sinergi antara penguatan identitas keislaman dan penguasaan teknologi. Generasi Z Muslim tidak hanya mampu menjadi konsumen media digital, tetapi juga produsen nilai yang menggunakan media sosial sebagai wahana dakwah, refleksi diri, dan penguatan iman dalam era yang serba cepat dan penuh distraksi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan Generasi Z Muslim di Kota Medan merupakan bentuk tekanan psikososial yang signifikan akibat gaya hidup digital yang intensif. Paparan media sosial yang hampir tanpa batas tidak hanya memicu kecemasan sosial dan perasaan tidak relevan, tetapi juga menimbulkan kebutuhan akan validasi digital yang berdampak pada penurunan kualitas spiritual dan keseimbangan hidup. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa nilai-nilai Qur'ani seperti qana'ah, syukur, dan tawakkal telah diinternalisasi oleh sebagian besar responden sebagai mekanisme spiritual untuk mereduksi dampak negatif FoMO. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai filter emosional dan penyeimbang mental, memberikan ketenangan, serta memperkuat identitas keislaman dalam menghadapi arus digital yang kompetitif dan konsumtif. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z Muslim memiliki kesadaran reflektif terhadap pentingnya etika digital berbasis Qur'ani, dengan berbagai strategi praktis seperti pembatasan waktu bermedia sosial, seleksi konten positif, dan penggunaan media sosial sebagai sarana dakwah. Implikasi temuan ini menegaskan perlunya integrasi nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum literasi digital dan pendidikan karakter. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kerangka konseptual Islamic Digital Wellness, yaitu pendekatan keseimbangan digital yang berakar pada spiritualitas Islam. Di tengah arus disrupsi teknologi, generasi muda Muslim tidak hanya dituntut adaptif secara teknologis, tetapi juga tangguh secara spiritual dan etis.

REFERENSI

- 'Amala, Y., Thohir, M., Reditiya, V., & Sari, N. (2023). Refleksi mahasiswa dalam berkeadaban digital melalui chatgpt. *Jurnal Intelektual Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 13(2), 109-128. <https://doi.org/10.33367/ji.v13i2.3978>
- Abdurrahman, M., Salma, A., Parsono, S., Ali, A., & Widyaningrum, S. (2025). Strengthening digital islamic activism: virtual ethnography of bandung hijrah youth's whatsapp engagement. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 9(1), 017-028. <https://doi.org/10.25139/jsk.v9i1.9372>
- Abuwalla, Z., Kadhem, Z., Gladstone, T., Mikhael, E., Bishay, A., & Voorhees, B. (2017). Proposed model for the cultural adaptation of an internet-based depression prevention intervention (catch-it) for arab adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(1). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0147>
- Adnan, H. and Ramli, N. (2024). Spiritual integrity in the digital realm: sufism and technology dilemmas. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 13(4). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v13-i4/23835>
- Alorani, O. and Alradaydeh, M. (2017). Depression, aggression and spiritual well-being among the university students in jordan. *European Scientific Journal Esj*, 13(3). <https://doi.org/10.19044/esj.2016.v13n2p269>

- Arifin, M., Muhtadi, R., Mi'raj, D., Fatimah, S., & Hannan, A. (2023). Determinants of customer decisions to save at sharia digital banks. *Ekonomika Syariah Journal of Economic Studies*, 7(2), 182. <https://doi.org/10.30983/es.v7i2.7608>
- Arifuddin, A., Yosi, N., & Marlina, M. (2023). Peran pendidikan agama islam dalam membentuk karakter siswa di era digital. *Al-Tarbiyah*, 2(1), 70-78. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i1.717>
- Arrahma, N. (2025). Peran kaligrafi islam sebagai media dakwah di era digital. *Jurnal Ekshis*, 3(1), 17-27. <https://doi.org/10.59548/je.v3i1.351>
- Astra, N., Hendrawati, T., & Andriyana, D. (2024). Leadership in islamic education: integrating ethical values in the digital age. *ijsh*, 1(2), 136-143. <https://doi.org/10.59613/ecwa6z62>
- Balkaya-Ince, M., Cheah, C., & Tahseen, M. (2019). The mediating role of multiple group identities in the relations between religious discrimination and muslim-american adolescents' adjustment. *Journal of Social Issues*, 75(2), 538-567. <https://doi.org/10.1111/josi.12326>
- Choudhry, F., Khan, T., Park, M., & Golden, K. (2018). Mental health conceptualization and resilience factors in the kalasha youth: an indigenous ethnic and religious minority community in pakistan. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00187>
- Dalimunthe, A. (2025). Hikmah peristiwa isra' mi'raj sebagai model pendidikan karakter islami bagi generasi z di era digital. *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2948>
- Ding, H., Zhang, C., & Wan, X. (2022). Associations between mobile internet use and self-rated and mental health of the chinese population: evidence from china family panel studies 2020. *Behavioral Sciences*, 12(7), 221. <https://doi.org/10.3390/bs12070221>
- Erwahyudin, D. (2024). Adapting technology in islamic psychology: exploring digital pathways to spiritual and psychological wellbeing., 745-754. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-273-6_78
- Fikry, F., Mualimin, J., & Nurhasanah, S. (2023). Digital marketing, cybercrime, and islamic business ethics a case study in indonesia. *AB-JOIEC*, 1(2), 90-102. <https://doi.org/10.61553/abjoiec.v1i2.68>
- Fleischmann, F., Phalet, K., & Klein, O. (2011). Religious identification and politicization in the face of discrimination: support for political islam and political action among the turkish and moroccan second generation in europe. *British Journal of Social Psychology*, 50(4), 628-648. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2011.02072.x>
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 17(11), 714-719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- Indriani, D., Chandra, E., Jannah, S., & Gusmaneli, G. (2024). Learning strategies in islamic religious education to build students' spiritual awareness and islamic ethics. *Eductum Journal Research*, 3(3), 86-91. <https://doi.org/10.56495/ejr.v3i3.586>

- Jasperse, M., Ward, C., & Jose, P. (2011). Identity, perceived religious discrimination, and psychological well-being in muslim immigrant women. *Applied Psychology*, 61(2), 250-271. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2011.00467.x>
- Koo, H. and Kwon, J. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691. <https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691>
- Liu, P., Huang, J., Li, Y., Gao, X., Xu, Z., & Li, Y. (2025). The impact of emotional abuse on internet addiction in chinese children: the sequential mediation roles of emotional dysregulation and regulatory emotional self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517489>
- Maisura, M., Ulandary, Y., Murnaka, N., Azhari, D., Erliana, L., & Ahyani, E. (2023). Strategi manajemen pendidikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pai di era digital. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, 4(3), 2733-2747. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.593>
- Majareh, S., Moghtader, L., & Mousavi, S. (2021). The effectiveness of systematic desensitization and self-regulating on students' internet addiction. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 8(1), 97-109. <https://doi.org/10.52547/jcmh.8.1.8>
- Mashudi, M. and Hilman, C. (2024). Digital-based islamic religious education: a new orientation in enhancing student engagement and spiritual understanding. *Global*, 2(10), 2488-2501. <https://doi.org/10.59613/global.v2i10.342>
- Meerangani, K., Ibrahim, A., Mukhtar, M., Johar, M., Badhrulhisham, A., & Othman, K. (2023). Implementation of islamic cyber ethics on digital platform use. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(1). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i1/14562>
- Moniri, R., Nezhad, K., & Lavasani, F. (2022). Investigating anxiety and fear of covid-19 as predictors of internet addiction with the mediating role of self-compassion and cognitive emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841870>
- Nurhayati, M., Wirayudha, A., Fahrezi, A., Pasama, D., & Noor, A. (2023). Islam dan tantangan dalam era digital: mengembangkan koneksi spiritual dalam dunia maya. *Al-Aufa Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 5(1), 1-27. <https://doi.org/10.32665/alaufa.v5i1.1618>
- Omoola, S. and Ibrahim, H. (2023). The legal implications of abandoned digital assets in shari'ah-compliant fintech platforms. *Isra International Journal of Islamic Finance*, 15(2), 60-76. <https://doi.org/10.55188/ijif.v15i2.542>
- Paul, N. and Glassman, M. (2017). Relationship between internet self-efficacy and internet anxiety: a nuanced approach to understanding the connection. *Australasian Journal of Educational Technology*. <https://doi.org/10.14742/ajet.2791>
- Pham, T., Lai, P., & Nguyen, V. (2021). Exploring relationships between learners' internet self-efficacy, online self-regulation, and interaction during online learning amid covid-19 in vietnam.. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211224.013>
- Pranoto, B. and Haryanto, B. (2024). Shaping ethical digital citizens through islamic education. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 12(4).

- <https://doi.org/10.21070/ijis.v12i4.1740>
- Priyana, Y., Mokodenseho, S., Ibrahim, Y., & Yarbo, S. (2024). Accad transformation in the age of digitalisation: challenges and adaptation in the context of islamic finance. *WSiSS*, 2(02), 98-105. <https://doi.org/10.58812/wsiss.v2i02.844>
- Putra, H., Rohmani, A., & Abdulhakim, L. (2025). Empowering muslim adolescents through progressive islamic digital literacy to combat cyberbullying. *mier*, 3(1), 53-62. <https://doi.org/10.23917/mier.v3i1.9916>
- Rahmadania, S., Nurismalastri, N., Pratama, Y., Aesah, S., & Prasetyo, D. (2021). Menyikapi dampak sosial media di tengah remaja, keluarga dan masyarakat di masa pandemi covid 19. *Jurnal Lokabmas Kreatif Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(3), 100. <https://doi.org/10.32493/jlkkkk.v2i3.p100-108.14337>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., ... & Müller, K. (2016). Permanently online and permanently procrastinating? the mediating role of internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society*, 20(3), 862-880. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Rosmalina, A., Elrahman, H., Handayani, H., & Affendi, H. (2023). Islamic mental health education for adolescents in the digital era. *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2(1), 18-26. <https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v2i1.39>
- Ruiz, Y., Jiménez, A., & López, M. (2022). Estrategias de regulación de uso del smartphone y uso problemático de internet en la adolescencia. *Anales De Psicología*, 38(2), 269-277. <https://doi.org/10.6018/analesps.461771>
- Setyawan, I. and Masykur, A. (2022). The effectiveness of "navigasi diri": smart internet self-regulation-based intervention on internet addiction in adolescents. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 51-61. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.51-61>
- Sholehuddin, M., Mucharomah, M., Atqia, W., & Aini, R. (2023). Developing children's islamic spiritual intelligence in the digital age: indonesian family education methods. *International Journal of Instruction*, 16(1), 357-376. <https://doi.org/10.29333/iji.2023.16i20a>
- Stodt, B., Wegmann, E., & Brand, M. (2016). Predicting dysfunctional internet use. *International Journal of Cyber Behavior Psychology and Learning*, 6(4), 28-43. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2016100103>
- Sudwiarrum, D., Setyowati, D., & Husain, F. (2023). The effect of social interaction and internet utilization on students' self-regulated learning. *Journal of Educational Social Studies*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.15294/jess.v12i1.62127>
- Suroso, A., Hendriarto, P., MR, G., Pattiasina, P., & Aslan, A. (2021). Challenges and opportunities towards islamic cultured generation: socio-cultural analysis. *Linguistics and Culture Review*, 5(1), 180-194. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v5n1.1203>
- Syafaruddin, B. and Yunus, S. (2024). Inovasi bimbingan spiritual islam melalui pendekatan deep learning dalam al-qur'an. *alwajid*, 5(2). <https://doi.org/10.30863/alwajid.v5i2.5740>
- Tokunaga, R. and Rains, S. (2010). An evaluation of two characterizations of the

- relationships between problematic internet use, time spent using the internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512-545. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2010.01386.x>
- Toussaint, L., Marschall, J., & Williams, D. (2012). Prospective associations between religiousness/spirituality and depression and mediating effects of forgiveness in a nationally representative sample of united states adults. *Depression Research and Treatment*, 2012, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2012/267820>
- Xing, D. and Chun, L. (2022). Predicting key factors affecting secondary school students' computational thinking skills under the smart classroom environment: evidence from the science course. *Journal of Baltic Science Education*, 21(1), 156-170. <https://doi.org/10.33225/jbse/22.21.156>
- Yang, S. (2020). Effects of self-efficacy and self-control on internet addiction in middle school students: a social cognitive theory-driven focus on the mediating influence of social support. *Child Health Nursing Research*, 26(3), 357-365. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.357>
- Yu, Y., Sun, H., & Gao, F. (2019). Susceptibility of shy students to internet addiction: a multiple mediation model involving chinese middle-school students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01275>
- Zhang, Y., Sindermann, C., Kendrick, K., Becker, B., & Montag, C. (2021). Individual differences in tendencies toward internet use disorder, internet literacy and their link to autistic traits in both china and germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638655>