



## Resiliensi Remaja Muslim di Era Digital: Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Pencegahan Krisis Moral

Oktio Frenki Biantoro<sup>1\*</sup>, Alfian Arifuddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah, Pasuruan, Indonesia

<sup>1</sup>[oktiofrenkibiantoro@uinsalatiga.ac.id](mailto:oktiofrenkibiantoro@uinsalatiga.ac.id), <sup>2</sup>[alfianarifuddin@uiidalwa.ac.id](mailto:alfianarifuddin@uiidalwa.ac.id)

\*Correspondence

### Article Information:

Received: September 2025

Revised: October 2025

Accepted: October 2025

Published: October 2025

### Keywords:

Resilience, Muslim Youth, Digital Age, Islamic Counseling, Moral Crisis Prevention.

### Kata Kunci:

Resiliensi, Remaja Muslim, Era Digital, Bimbingan Konseling Islam, Pencegahan Krisis Moral.

### Abstract

This study examines strategies for building resilience among Muslim youth in the digital age through the Islamic Guidance and Counseling (BKI) approach. Using a literature review method, the study identifies that resilience is formed through the synergy of internal aspects (such as emotional regulation, *husnuzhan*, patience, gratitude, and *tawakal*) and external aspects (family support, pious peers, and positive communities). ICG interventions play a vital role in facilitating the strengthening of self-capacity (*I Am*), social support (*I Have*), and problem-solving skills (*I Can*) based on Islamic spiritual values. As a result, this holistic approach is effective in building adolescents' mental-spiritual resilience, preventing maladaptive behaviors, and guiding them toward psychological well-being (*sa'adah fid-darain*) amid the challenges of the digital world.

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji strategi membangun resiliensi remaja Muslim di era digital melalui pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dengan metode studi kepustakaan, penelitian mengidentifikasi bahwa resiliensi dibentuk melalui sinergi aspek internal (seperti regulasi emosi, *husnuzhan*, sabar, syukur, dan *tawakal*) dan eksternal (dukungan keluarga, teman sebaya shaleh, dan komunitas positif). Intervensi BKI berperan vital dalam memfasilitasi penguatan kapasitas diri (*I Am*), dukungan sosial (*I Have*), dan keterampilan mengatasi masalah (*I Can*) yang berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam. Hasilnya, pendekatan holistik ini efektif dalam membentuk ketahanan mental-spiritual remaja, mencegah perilaku maladaptif, dan mengarahkan mereka menuju kesejahteraan psikologis (*sa'adah fid-darain*) di tengah tantangan dunia digital.

### How to Cite this Article

Biantoro, O. F., & Arifuddin, A. (2025). Resiliensi Remaja Muslim di Era Digital: Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Pencegahan Krisis Moral. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik*, 1(1), 33–43. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3508>

## PENDAHULUAN

Teknologi informasi (TI) telah mengalami perkembangan pesat dalam beberapa dekade terakhir dan memberikan dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang ekonomi, pendidikan, sosial dan bahkan keagamaan. Kemajuan ini menghadirkan berbagai peluang untuk mempermudah akses informasi, mempercepat komunikasi, serta meningkatkan efisiensi dalam berbagai sektor. Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, perkembangan teknologi informasi juga memunculkan berbagai tantangan, terutama dalam konteks moral, etika dan hukum (Wahid et al., 2024). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertumpu semata pada kecerdasan rasional pada akhirnya akan menghadapi batas-batas tertentu, di mana hal tersebut berpotensi mengikis nilai-nilai idealisme dan humanisme, serta mendorong kehidupan manusia ke arah pandangan yang semakin rasionalistik, pragmatis, dan relative (Fajri & Biantoro, 2023).

Baik dari segi teknologi komunikasi, komputasi, peralatan rumah tangga, dan lain sebagainya. Era digital juga telah menghadirkan sebuah transformasi yang signifikan dalam berbagai aspek disetiap kehidupan manusia (Tulungen et al., 2022). Era digital yang ditandai dengan konvergensi teknologi informasi dan komunikasi telah mentransformasi hampir seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dunia pendidikan dan cara generasi muda, khususnya pelajar, dalam mengakses informasi serta membentuk pandangan dunianya. Generasi Z, yang lahir dan besar di tengah kepungan gawai dan internet, merupakan digital native yang memiliki keakraban luar biasa dengan dunia maya (Kholiq, 2024).

Di Indonesia dalam kurun waktu belakangan ini diperoleh data mengenai kasus bunuh diri, depresi, kenakalan dan tindakan patologis yang banyak dilakukan oleh anak dan usia produktif (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015). Pola hidup masyarakat telah berubah secara signifikan dengan adanya globalisasi dan era digital. Era digital telah membawa perubahan mendalam dalam cara manusia berinteraksi. Karena itu semua dipengaruhi oleh globalisasi yang menyebar secara cepat dalam media sosial. Pola hidup di zaman sekarang memiliki banyak pilihan yang lebih luas. (Ulum, 2025) Pengaruh gadget dan media sosial yang tidak bisa dibendung, membuat orang tua khawatir dengan perkembangan putri-putrinya (Hamzah & Fajri, 2024).

Melihat dinamika sosial yang berkembang saat ini, tampak bahwa kemampuan daya tahan dan kelenturan (resiliensi) menjadi aspek yang sangat penting bagi remaja agar mampu menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan memiliki resiliensi yang kuat, remaja dapat mengelola tekanan dengan lebih bijak, menghindari stres dan depresi, serta terhindar dari perilaku-perilaku negatif yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun lingkungan sosialnya (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015).

Penelitian ini mengidentifikasi celah penelitian pada belum terintegrasinya secara komprehensif antara konsep resiliensi psikologis dengan pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang berbasis nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi krisis moral remaja di dunia digital. Meskipun banyak studi yang membahas resiliensi remaja secara umum atau peran BKI secara terpisah, masih sangat terbatas penelitian empiris

yang secara khusus menguji efektivitas intervensi BKI yang holistik melibatkan aspek aqidah, ibadah, dan akhlak—dalam membangun ketahanan mental-spiritual remaja Muslim untuk menyaring pengaruh negatif seperti hoaks, ujaran kebencian, dan konten amoral, serta bagaimana mekanisme spiritual seperti tawakal dan syukur dalam konseling dapat menjadi faktor protektif dalam memperkuat moralitas mereka di ruang digital.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai fenomena resiliensi remaja Muslim di era digital serta eksplorasi peran Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam mencegah krisis moral. Data diperoleh melalui penelusuran dan telaah terhadap berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen digital yang relevan dengan topik resiliensi, psikologi remaja, Bimbingan Konseling Islam, dampak era digital, dan krisis moral. Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui interpretasi isi (content analysis), dengan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Melalui metode ini, diharapkan dapat dihasilkan pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai strategi Bimbingan Konseling Islam dalam membangun resiliensi remaja Muslim serta mencegah krisis moral di tengah tantangan era digital.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Resiliensi Remaja Muslim di Era Digital**

Remaja sebagai aset bangsa dan agen transformasi sosial, dihadapkan pada tantangan global yang semakin kompleks, termasuk di era disrupsi dan era digital. Penguatan resiliensi menjadi aspek penting dalam mempersiapkan remaja menghadapi perubahan (Sunarti et al., 2025). Di era digital, Generasi Z tumbuh bersama media sosial. Gawai menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka. Meskipun membawa manfaat, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menimbulkan ancaman serius seperti brain rot dan doomscrolling, yang berdampak negatif terhadap produktivitas akademik dan kesehatan mental (Arsyad & Hasanah, 2025).

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menjadi salah satu dampak psikososial signifikan yang dialami Generasi Z di era digital, terutama akibat tingginya ketergantungan pada validasi sosial melalui media sosial. FoMO memiliki keterkaitan erat dengan rendahnya self-esteem, di mana individu cenderung mengalami kecemasan sosial dan tekanan psikologis karena merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain (Gumelar & Mubin, 2025). Generasi milenial yang tumbuh bersamaan dengan kemajuan teknologi digital memiliki akses yang luas ke internet dan media sosial dapat memperkuat kemampuan mereka untuk berbagi informasi pribadi dengan cepat dan luas. Generasi milenial, yang dilahirkan antara tahun 1981 hingga 2000, atau yang saat ini berusia antara 19 hingga 38 tahun, rentan terhadap ancaman keamanan di ranah digital karena kecenderungan mereka untuk berbagi data pribadi dengan mudah (Marangione, 2019; Syahid et al., 2024).

Media sosial memudahkan akses informasi dan komunikasi antara pengguna di seluruh dunia, tetapi juga memperlihatkan pengaruh yang negatif dalam hal menciptakan kesenjangan antara individu, melahirkan konten negatif, dan menciptakan ketergantungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk memanfaatkan media sosial dengan bijak dan bertanggung jawab untuk mengembangkan koneksinya dengan umat Islam dalam dunia maya (Nurhayati et al., 2023).

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan adanya kemudahan akses internet dan perangkat mobile, siswa SMP dapat dengan mudah mengakses berbagai platform media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Twitter. Namun, pengguna media sosial sering kali tidak menyadari bahwa setiap aktivitas virtual mereka meninggalkan jejak digital yang tidak bisa dihapus. Hal ini menyebabkan internet diibaratkan sebagai pisau bermata dua yang bisa menjadi bumerang jika tidak digunakan dengan bijaksana. Beberapa contoh dampak negatif dari penggunaan yang tidak bijaksana meliputi kecanduan gadget yang berlebihan, perilaku anti sosial, konsumerisme dan hedonisme, perilaku cyberbullying, serta penyebaran hoax dan ujaran kebencian (Suryanto & Mulyana, 2024).

Seiring perkembangan media sosial, terjadi perubahan sosial dalam masyarakat, baik dalam hubungan sosial maupun keseimbangan hubungan sosial. Perubahan sosial positif meliputi kemudahan dalam mendapatkan dan menyampaikan informasi, serta keuntungan sosial dan ekonomi. Namun, perubahan sosial negatif mencakup munculnya kelompok-kelompok berdasarkan agama, suku, dan pola perilaku yang menyimpang dari norma yang ada.

Remaja Muslim di era digital terbukti memiliki kemampuan untuk mengembangkan ketahanan diri (resiliensi) dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual dan sumber daya digital secara positif. Kemampuan untuk mengelola emosi, berpikir kritis terhadap informasi, dan menjaga kontrol diri di ruang digital merupakan aspek internal remaja yang mendukung dan memfasilitasi terbentuknya resiliensi di tengah kompleksitas zaman. Kemampuan remaja untuk memaknai dinamika kehidupan, termasuk tekanan sosial di media digital dan tantangan identitas, membuat mereka tidak mudah terpuruk dalam kesendirian atau kecemasan. Hal ini menunjukkan adanya resiliensi pada dirinya. Menurut Smet, resiliensi merupakan kapasitas untuk secara efektif menghadapi stres internal maupun eksternal (Smet, 1994).

Dengan berpikir positif (*husnuzhan*), seorang remaja Muslim akan memiliki perasaan tenang dan tidak mudah mengalami gangguan emosi seperti mudah marah, cemas, atau iri hati yang kerap dipicu oleh konten di media sosial. Dengan keterampilan mengelola emosi, mereka akan mampu mengenali emosi yang muncul saat berinteraksi di dunia maya, mengelola perasaan, dan mengetahui batasan antara perasaan dan tindakan; sehingga ketika terjadi gangguan emosi, keseimbangan psikologis dapat pulih dengan lebih mudah (Arief & Adiyanti, 2010).

Remaja Muslim yang resilien mampu menerima tantangan di era digital sebagai bagian dari takdir (*qadha dan qadar*) yang harus dihadapi dengan ikhtiar dan tawakal.

Mereka menjadikan setiap kesulitan, seperti paparan konten negatif atau cyberbullying, sebagai pengalaman dan proses pembelajaran dalam hidup. Sekalipun pengalaman tersebut menyakitkan, mereka mampu menghadapinya, bertahan, dan kemudian berusaha bangkit untuk keluar dari kesulitan yang menghimpitnya (resiliensi). Penerimaan diri dan ketergantungan pada Allah ini membuat remaja mampu membangun resiliensi di tengah gempuran informasi dan tekanan sosial digital.

Seseorang dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu menghadapi kesulitan dan permasalahan dengan cara yang wajar, tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang baik melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Misalnya, seseorang yang dapat mengelola stres akibat pekerjaan tanpa melibatkan perilaku destruktif mencerminkan kemampuan penyesuaian diri yang sehat (Khotijah, 2024).

Hal ini didukung pendapat Reivich dan Shatté, yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup, seperti memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas, yang mampu membentengi diri dari gangguan (Reivich & Shatté, 2002a). Resiliensi remaja Muslim di era digital juga sangat dipengaruhi oleh aset eksternal. Aset eksternal adalah dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, komunitas keagamaan (seperti majelis taklim atau grup kajian online), dan teman sebaya, dalam bentuk hubungan yang peduli dan penuh harapan. Dukungan keluarga diperoleh melalui komunikasi yang terbuka tentang penggunaan media digital dan penanaman nilai-nilai agama, sehingga remaja mampu memaknai situasi dengan bijak, mengelola emosi, dan bersama-sama mencari solusi. Kekuatan yang muncul dari kombinasi "nilai agama" dan "komunikasi yang harmonis" dalam keluarga melahirkan daya lenting yang penting bagi remaja (Wasonga, 2002).

Remaja Muslim memandang distress di ruang digital sebagai tantangan untuk memperkuat iman, bukan hal yang merusak, bahkan mereka mampu memanfaatkan potensi positif teknologi untuk tumbuh dan melakukan perbaikan diri (resiliensi). Menurut Lestari, resiliensi keluarga dalam mengelola pengaruh digital memengaruhi resiliensi remaja di dalam keluarga (Lestari, 2012). Sikap sabar, syukur, dan tawakal merupakan faktor pendukung yang sangat membantu remaja Muslim dalam memecahkan masalahnya di era digital. Sikap-sikap ini membuat remaja mampu memaknai kejadian yang harus dihadapinya, sehingga ia mampu melakukan strategi *coping* yang tepat, seperti mencari informasi solutif atau menghindari media sementara (*digital detox*). Nilai-nilai budaya dan agama seperti sabar dan syukur diketahui memengaruhi sikap dan perilaku remaja Muslim dalam berinteraksi di dunia digital.

Teman sebaya yang seiman mempunyai arti yang sangat penting bagi remaja Muslim melalui dukungan sosial yang diberikannya, baik di dunia nyata maupun dalam grup komunitas online yang positif. Dukungan sosial ini merupakan bentuk hubungan yang bersifat menolong dan melibatkan aspek perhatian, emosi, informasi, dan penilaian. Teman sebaya adalah tempat berbagi masalah, pemberi saran dan informasi yang sesuai nilai agama. Bersama mereka, remaja merasa dapat bebas mengeluarkan pendapat dan

saling mengingatkan (*amar ma'ruf nahi munkar*) dalam kebaikan (Cohen & Syme, 1985).

Faktor religiusitas dirasakan sangat besar pengaruhnya bagi para remaja Muslim, terutama dalam keadaan sulit yang menekan di dunia digital. Religiusitas menumbuhkan keikhlasan, mengurangi kesedihan dan stres psikologis, membantu remaja memaknai secara positif pengalaman hidupnya, serta menguatkan tumbuhnya harapan dan keimanan. Menurut Taylor individu dengan keyakinan agama yang kuat lebih memiliki kepuasan hidup dan terkena dampak yang lebih kecil dari kejadian traumatic (Trimulyaningsih et al., 2024).

Remaja Muslim yang resilien mampu memanfaatkan sumber-sumber resiliensi, baik dari dalam dirinya sendiri (nilai agama) maupun dari lingkungan di luar dirinya (komunitas online yang positif), sekalipun hidup dalam lingkungan digital yang penuh risiko. Dengan kemampuan meningkatkan aspek positifnya, maka remaja Muslim dapat mengatasi permasalahan hidup dengan lebih mudah dan berperan meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosinya. Dalam hal ini, peningkatan aspek positif merupakan pengembangan proses kognitif dan spiritual yang dilakukan remaja untuk membentuk resiliensi dirinya (Nofi & Fithriyah, 2025).

Dengan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja Muslim, yakni: keluarga, teman sebaya yang baik, nilai-nilai agama, serta literasi digital yang merupakan ruang lingkup baru remaja, maka diperoleh hasil penelitian mengenai bagaimana kemampuan remaja Muslim dalam membangun dan memperkuat resiliensi dirinya di era digital.

### **Membangun Resiliensi Remaja Muslim melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam**

Remaja Muslim yang resilien mampu memanfaatkan sumber-sumber resiliensi, baik dari dalam dirinya sendiri (nilai agama) maupun dari lingkungan di luar dirinya (komunitas online yang positif), sekalipun hidup dalam lingkungan digital yang penuh risiko. Dengan kemampuan meningkatkan aspek positifnya, maka remaja Muslim dapat mengatasi permasalahan hidup dengan lebih mudah dan berperan meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian yang realistis dan tidak realistis; memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupannya. Dalam perspektif BKI, makna dan tujuan hidup tersebut bersumber dari konsep *taqwa* dan *ibadah* (Reivich & Shatté, 2002b).

Resiliensi yang dibangun melalui BKI juga memperkuat aset eksternal konseli. Aset eksternal adalah dukungan sosial yang difasilitasi konselor melalui pelibatan keluarga dan komunitas religius, dalam bentuk hubungan yang peduli dan penuh harapan (*raja'*) kepada Allah. Dukungan keluarga diperoleh remaja melalui adanya psikoedukasi dari konselor tentang pentingnya menciptakan lingkungan rumah yang islami, sehingga remaja mampu memaknai situasi keluarganya dengan lebih positif, mengelola emosi, dan bersama-sama bangkit dari kesulitan (Wasonga, 2002).

Remaja Muslim yang mengikuti proses BKI belajar memandang distress sebagai ujian (*ibtilla'*) dari Allah yang penuh hikmah, bukan sebagai hal yang merusak, bahkan mereka diajak untuk mengidentifikasi potensi positif dan kekuatan yang dimiliki untuk

tumbuh dan melakukan perbaikan diri (*muhasabah*). Menurut Lestari resiliensi keluarga memengaruhi resiliensi remaja didalam keluarga, dan peran konselor sangat vital dalam memediasi penguatan resiliensi keluarga tersebut (Lestari, 2012).

Sikap *ria*, *narima*, dan *sabar* yang merupakan nilai kunci dalam ketahanan mental Jawa, difasilitasi dan diperdalam maknanya dalam BKI sehingga menjadi sikap *sabar*, *syukur*, dan *tawakal* yang bernilai ibadah. Sikap-sikap ini merupakan faktor pendukung yang sangat membantu remaja Muslim dalam memecahkan masalahnya. Sikap ini membuat remaja mampu memaknai kejadian yang harus dihadapinya dengan kacamata iman, sehingga ia mampu merumuskan strategi *coping* yang tepat dan islami bagi dirinya.

Teman sebaya juga menjadi fokus dalam intervensi BKI melalui pembentukan kelompok-kelompok dukungan (*halaqah*) yang positif. Dukungan sosial dari teman sebaya yang seiman merupakan bentuk hubungan yang bersifat menolong dan melibatkan aspek perhatian, emosi, informasi, dan saling mengingatkan dalam kebaikan (*al-amr bi al-ma'ruf wa an-nahy 'an al-munkar*). Dalam kelompok ini, remaja merasa dapat bebas mengeluarkan pendapat, dan saling membagi pengalaman serta solusi yang berdasarkan nilai-nilai Islam (Cohen & Syme, 1985).

Melalui pendekatan BKI, remaja Muslim mampu memanfaatkan sumber-sumber resiliensi secara maksimal, baik dari dalam dirinya sendiri (kekuatan iman) maupun dari lingkungan diluar dirinya (keluarga dan komunitas Islam), sekalipun hidup dalam lingkungan yang berisiko. Dengan kemampuan meningkatkan aspek positifnya melalui bimbingan konselor, maka remaja Muslim dapat mengatasi permasalahan hidup dengan lebih mudah dan berperan meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosinya. Dalam hal ini, peningkatan aspek positif merupakan pengembangan proses kognitif-spiritual yang difasilitasi dalam konseling (Trimulyaningsih et al., 2024). Pendidikan dalam keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter, moral, dan kepribadian anak (Fajri, 2024).

Dengan memperhatikan pengaruh faktor-faktor yang dibangun dan diperkuat melalui Bimbingan dan Konseling Islam, yakni: kekuatan spiritual, dukungan keluarga yang islami, teman sebaya yang shalih, serta nilai-nilai akhlakul karimah, maka diperoleh hasil penelitian mengenai efektivitas pendekatan BKI dalam membangun dan memperkuat resiliensi diri remaja Muslim.

Sikap dan perilaku resiliensi remaja Muslim yang dibangun melalui Bimbingan dan Konseling Islam dipengaruhi oleh penguatan kemampuan pribadi remaja (*I AM*) yang berupa keyakinan diri yang bersumber dari Allah, perasaan dicintai dan dijaga oleh-Nya, ketabahan, serta kemampuan *problem solving* yang selaras dengan syariat. Kemampuan ini dibangun dengan memanfaatkan sumber-sumber resiliensi yang difasilitasi konselor (*I HAVE*) sebagai dukungan sosial yakni keluarga yang disinergikan, teman sebaya dalam *halaqah*, dan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas. Disamping itu, pendekatan spiritual dan teknik terapi islami merupakan aset yang unik dalam pendekatan ini. Sehingga remaja mempunyai kemampuan (*I CAN*) keluar dari stres, depresi, dan pengalaman buruk untuk bangkit memperbaiki diri dengan kekuatan

positif yang bersumber dari iman dan mandiri (resiliensi). Sinergi dari ketiganya merupakan sumber resiliensi remaja Muslim yang dibangun melalui proses konseling yang sistematis dan bernilai ibadah. Dengan resiliensi ini, remaja bangkit dari keterpurukan; remaja tetap produktif dan optimis (*raja'*) menyongsong masa depannya di dunia dan akhirat, serta terhindar dari perilaku maladaptif dan menyimpang yang dapat merugikan dirinya dan orang lain.

Menurut Dumont dan Provost, penyebab remaja sering gagal dalam memecahkan masalahnya, yaitu remaja tidak resilien. Pendekatan BKI hadir sebagai intervensi yang tidak hanya membangun ketahanan (*resilience*) tetapi juga menyembuhkan luka spiritual dan psikologis yang menghambatnya (Dumont & Provost, 1999). Telah diketahui, bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang dapat dibangun dan dikembangkan. Melalui Bimbingan dan Konseling Islam, kapasitas tersembunyi ini digali dan dikokohkan dengan fondasi iman, sehingga muncul pada diri remaja ketika mengalami tekanan. Kebahagiaan sebagai tujuan hidup dalam konteks ini merupakan capaian yang lebih luas, yaitu meraih *sa'adah fid-darain* (kebahagiaan di dunia dan akhirat), dengan indikator memiliki kehidupan yang lebih bermakna, tenang (*muthma'innah*), dan senantiasa bersemangat dalam meraih ridha Allah.

Integrasi nilai-nilai psikologis dan religius dalam pendidikan agama Islam mampu memperkuat identitas moral, meningkatkan kontrol diri, serta mengurangi kecenderungan perilaku menyimpang di kalangan remaja. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan agama Islam yang terarah dapat menjadi instrumen strategis bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam mencetak generasi yang religius, berakarakter, dan adaptif terhadap tantangan era digital (Alwi & Jannah, 2025).

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, resiliensi remaja Muslim di era digital terbukti dibangun melalui sinergi aspek internal dan eksternal yang berlandaskan nilai-nilai keislaman. Secara internal, remaja Muslim mengembangkan ketahanan diri melalui kemampuan regulasi emosi, berpikir kritis (*husnuzhan*), serta pemaknaan positif terhadap tantangan digital sebagai bagian dari ujian hidup (*ibtilla'*) yang harus dihadapi dengan sikap sabar, syukur, dan tawakal. Keyakinan religius yang kuat berfungsi sebagai fondasi psikologis yang memberikan ketenangan (*muthma'innah*), mengurangi dampak stres, dan membantu remaja memaknai pengalaman negatif di ruang digital. Kemampuan ini mencegah mereka terjerumus pada perilaku maladaptif dan justru memanfaatkan teknologi untuk pertumbuhan diri.

Pada tataran eksternal, resiliensi remaja Muslim diperkuat oleh dukungan sistem sosial yang terdiri dari keluarga yang menerapkan komunikasi harmonis dan nilai-nilai Islam, komunitas teman sebaya yang shaleh dalam bentuk halaqah atau grup online positif, serta bimbingan dari konselor melalui pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Intervensi BKI berperan vital dalam memediasi penguatan aset-aset ini dengan memfasilitasi pengembangan kemampuan pribadi (*I Am*), menyediakan dukungan sosial (*I Have*), dan membangun keterampilan mengatasi masalah (*I Can*) yang

bersumber dari kekuatan spiritual. Sintesis ini memberikan kontribusi signifikan bagi psikologi, khususnya psikologi Islam, dengan memperlihatkan kerangka holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, kognitif, dan sosial dalam membangun resiliensi, sekaligus menawarkan model intervensi yang efektif untuk membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis (*sa'adah fid-darain*) di tengah kompleksitas era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H. A., & Jannah, S. R. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Psiko Religi Untuk Penanggulangan Kenakalan Remaja di Era Digital. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 872–882.
- Arief, Y., & Adiyanti, M. (2010). Keterampilan psikologis untuk meningkatkan stabilitas emosi pengguna napza. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2(2), 229–248.
- Arsyad, M., & Hasanah, N. (2025). Integrasi Nilai Al-Qur'an dalam Mengatasi Brain Rot dan Doomscrolling pada Generasi Z. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 10(1), 87–105.
- Cohen, S. E., & Syme, S. (1985). *Social support and health*. Academic press.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363.
- Fajri, B. (2024). Strategy to Grow Tolerance Towards Non-Muslims in Chinese Convert Families in Bangka Belitung. *Proceedings of International Conference on Education, Society, and Management*, 1(1), 148–153. <https://prosiding.uiidalwa.ac.id/index.php/ichem/article/view/21>
- Fajri, B., & Biantoro, O. F. (2023). Nilai-Nilai Sholawat Wahidiyah Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–92. <https://doi.org/10.38073/jpi.v13i1.1098>
- Gumelar, W. D., & Mubin, K. (2025). Fomo Sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 717–734.
- Hamzah, A. F., & Fajri, B. (2024). Pesantren Ramah Perempuan Dan Anak Di Indonesia: (Studi Pada Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas, Jombang, Jawa Timur dan Boarding School Education Mu'allimat, Muhammadiyah, Yogyakarta). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(2), 399–418. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i2.1828>
- Kholiq, N. (2024). Analisis Pendidikan Islam Terhadap Literasi Digital Islami Untuk Pelajar. *Jurnal Manajemen Islam*, 1(1), 81–103.
- Khotijah, L. N. K. L. N. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Kesehatan Mental spiritual Santri Milenial. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(2), 130–152.

- Lestari, N. N. S. (2012). Pengaruh model pembelajaran berbasis masalah (problem-based learning) dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar fisika bagi siswa kelas VII SMP. *Jurnal Teknologi Pembelajaran Indonesia*, 1(2).
- Marangione, M. S. (2019). Millennials: Truth-tellers or Threats? *International Journal of Intelligence and Counterintelligence*, 32(2), 354–378. <https://doi.org/10.1080/08850607.2019.1565276>
- Nofi, R. N., & Fithriyah, I. (2025). Pendekatan Spiritual Islam sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Santri Era Society 5.0 di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan. *Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 35–51.
- Nurhayati, M. A., Wirayudha, A. P., Fahrezi, A., Pasama, D. R., & Noor, A. M. (2023). Islam Dan Tantangan Dalam Era Digital: Mengembangkan Koneksi Spiritual Dalam Dunia Maya. *AL AUFA: JURNAL PENDIDIKAN DAN KAJIAN KEISLAMAN*, 5(1), 1–27.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002a). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002b). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7347>
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sunarti, E., Damayanti, R., Karunia, S., & Fithriyah, A. F. (2025). Adolescent Resilience Education Edukasi Resiliensi Remaja pada Model Pengembangan Kampung Ramah Keluarga (Studi Kasus Desa Ciherang, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor). *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 187–197.
- Suryanto, S. O., & Mulyana, A. (2024). Legal Challenges in Overcoming Changes in Social Behaviour Due to the Development of Technology and Information. *Golden Ratio of Law and Social Policy Review*, 3(2), 84–96. <https://doi.org/10.52970/grlspr.v3i2.359>
- Syahid, A., Hamid, F. H. S., Jannah, M., Fitriani, N., Rahmadaniati, N., Saumi, R. I., Lukman, R. A. I., & Kusumaningrum, T. A. (2024). Edukasi Keamanan Digital dan Penggunaan Media Sosial di SMP Negeri 3 Palangka Raya: Bahasa Pengantar Bahasa Inggris. *KALANDRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 125–133. <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v3i3.384>
- Trimulyaningsih, N., Subandi, M., & Yuniarti, K. W. (2024). The process of spiritual transformation to attain Nafs al-muṭma'innah in Islamic psychology. *HTS Theologiese Studies/Theological Studies*, 80(1), 8526.
- Tulungen, E. E. W., Saerang, D. P. E., & Maramis, J. B. (2022). Transformasi Digital: Peran Kepemimpinan Digital. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 10(2). <https://doi.org/10.35794/emba.v10i2.41399>

- Ulum, I. F. (2025). Dampak globalisasi terhadap pola hidup masyarakat di era digital. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7), 477–485.
- Wahid, A., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Perbedaan Tingkat Self-Efficacy Akademik Siswa Ditinjau dari Aspek Jenis Kelamin serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2), 200–208. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1874>
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), 43–54.