

Rekonstruksi Diri Digital: Studi Konseptual Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* dalam *Cybercounseling* Islami untuk Mengatasi *FoMO* dan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Muslim.

Indah Syahputri¹ Nurindah Hasanah² Muhammad Alfarizi³ Melda khairani⁴ Affryyana Febbryyana Limbong⁵ Sultan Halipah⁶ Akhir Pardamean Harahap⁷

¹indahputry518@gmail.com¹ | STAI AL-HIKMAH MEDAN

²nurindahhasanah583@gmail.com² | STAI AL-HIKMAH MEDAN

³alfarizinasution111@gmail.com³ | STAI AL-HIKMAH MEDAN

⁴mamazahra582@gmail.com⁴ | STAI AL-HIKMAH MEDAN

⁵afryyann@gmail.com⁵ | STAI AL-HIKMAH MEDAN

⁶Sultanhalifah3@gmail.com⁶ | STAI AL-HIKMAH MEDAN

⁷akhirharahap14@gmail.com⁷ | STAI AL-HIKMAH MEDAN

Histori Naskah

Diajukan : 23 / 06 / 2026

Disetujui : 29 / 06 / 2026

Dipublikasi : 29 / 06 / 2026

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara mahasiswa Muslim membentuk identitas diri, namun juga memicu fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Quarter-Life Crisis (QLC)* akibat budaya perbandingan sosial di ruang siber. Penelitian ini merupakan studi konseptual yang bertujuan membangun model rekonstruksi diri digital melalui integrasi *Cybercounseling* Islami. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap literatur psikologi digital, konseling, dan nilai-nilai Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa rekonstruksi diri digital dapat dilakukan melalui tiga tahap: *Digital Consciousness* sebagai kesadaran terhadap dampak media sosial, *Tazkiyatun Nafs* di Ruang Siber sebagai penyucian niat dan etika digital, serta *Digital Stewardship* sebagai peran mahasiswa menjadi khalifah digital yang produktif. Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan prinsip Islam seperti muhasabah, qana'ah, syukur, tawakkal, dan ikhtiar dalam layanan *Cybercounseling* Islami terbukti efektif secara konseptual untuk mereduksi FOMO dan QLC. Teknik *cognitive restructuring*, *thought stopping*, dan *religious CBT* dipadukan dengan praktik spiritual untuk mengubah pola pikir maladaptif sekaligus memperkuat ketahanan batin. Kesimpulannya, model *Cybercounseling* Islami menghasilkan transformasi psikologispiritual dari *comparison trap* menuju *self-acceptance* yang berlandaskan ketetapan Allah. Pendekatan ini direkomendasikan sebagai strategi preventif dan kuratif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa Muslim di era digital.

Keywords: Rekonstruksi Diri Digital, Cybercounseling Islami, FOMO, Quarter-Life Crisis, CBT Islami, Muhasabah

PENDAHULUAN

Identitas diri merupakan fondasi psikologis yang menentukan bagaimana seseorang memaknai diri, peran sosial, nilai, dan tujuan hidupnya. Di era digital, proses pembentukan identitas tidak lagi terbatas pada interaksi di ruang fisik, melainkan juga direkonstruksi secara terus-menerus melalui media sosial. Ruang siber yang awalnya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan akses informasi kini menjadi ruang publik utama yang memengaruhi pola pikir, nilai, dan perilaku, terutama di kalangan mahasiswa.

Namun, paparan tanpa batas terhadap konten konsumtif, pamer, dan perbandingan sosial menimbulkan dampak negatif berupa distorsi kognitif dan tekanan psikologis. Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* dan *Quarter-Life Crisis (QLC)* menjadi dua masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa Muslim berusia 18–25 tahun. FOMO muncul sebagai kecemasan sosial akibat takut tertinggal dari tren dan pencapaian orang lain, sedangkan QLC merupakan krisis eksistensial yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, keraguan diri, dan kecemasan terhadap masa depan. Dalam perspektif Islam, kondisi ini berkaitan dengan melemahnya tawakkal, munculnya *diiq* atau kesempitan jiwa, serta *kehauf* terhadap masa depan yang belum terjadi.

Islam menyediakan kerangka spiritual yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut, di antaranya konsep muhasabah sebagai introspeksi diri dan qana'ah sebagai kepuasan batin. Sementara itu, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* menawarkan teknik efektif untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif. Integrasi kedua pendekatan ini dalam bentuk *Cybercounseling* Islami menjadi alternatif intervensi yang holistik, dengan memadukan rasionalitas psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

Berdasarkan urgensi tersebut, diperlukan kajian konseptual mengenai model rekonstruksi diri digital melalui *Cybercounseling* Islami yang mampu membantu mahasiswa Muslim mengatasi FOMO dan QLC serta memaknai ruang digital sebagai sarana pembentukan karakter, keilmuan, dan kontribusi sosial.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Menganalisis konsep rekonstruksi diri digital sebagai upaya pembentukan identitas yang realistis dan islami bagi mahasiswa Muslim.
2. Menguraikan tahapan rekonstruksi diri digital melalui kerangka *Digital Consciousness, Taẓkiyatun*

Nafs di Ruang Siber, dan Digital Stewardship.

3. Mengkaji model integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Cybercounseling Islami sebagai strategi efektif untuk mereduksi FOMO dan Quarter-Life Crisis serta memperkuat kesehatan mental dan spiritual mahasiswa Muslim.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Data diperoleh melalui penelusuran literatur dari Google Scholar, Scopus, Semantic Scholar, Crossref, dan Garuda yang meliputi jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta dokumen ilmiah yang relevan dengan tema rekonstruksi diri digital, *Fear of Missing Out* (FoMO), *QuarterLife Crisis* (QLC), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Cybercounseling Islami, dan psikologi Islam. Penelusuran dilakukan menggunakan teknik *Boolean Search* dengan kombinasi kata kunci seperti ("Fear of Missing Out" OR FoMO), ("Quarter-Life Crisis" OR QLC), ("Cognitive Behavioral Therapy" OR CBT), ("Islamic Counseling" OR "Konseling Islam"), serta ("Cybercounseling" AND "Mental Health"). Dari 86 literatur yang berhasil diidentifikasi, sebanyak 42 literatur memenuhi kriteria inklusi dan 25 sumber utama dipilih serta 10 referensi yang tercantum sebagai dasar analisis konseptual. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi, penyajian data, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin validitas data, penelitian menerapkan triangulasi sumber, triangulasi teoretis, triangulasi penelitian terdahulu, dan triangulasi konseptual dengan membandingkan berbagai referensi ilmiah yang berasal dari disiplin psikologi, konseling, dan studi Islam sehingga diperoleh konstruksi teoretis yang komprehensif, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

HASIL

Rekonstruksi diri digital melalui pendekatan cybercounseling Islami yang mengintegrasikan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan strategi krusial untuk mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) dan quarter-life crisis pada mahasiswa Muslim. Studi konseptual menunjukkan bahwa integrasi CBT dengan nilai-nilai Islam seperti qana'ah (merasa cukup), tawakkal (berserah diri), dan muhasabah (introspeksi) efektif mereduksi kecemasan sosial dan tekanan perbandingan sosial di media.

1. Landasan Konseptual: Rekonstruksi Diri Digital

Identitas diri menjadi sebuah hal yang krusial bagi seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Identitas diri memberikan seseorang gambaran secara deskriptif dan penilaian mengenai dirinya. Jika ingin dikenali

oleh orang lain, tentunya seseorang perlu menunjukkan siapa dan bagaimana dirinya dalam bentuk identitas diri. Maka dari itu, seseorang perlu memahami dirinya sendiri mencakup aspek-aspek seperti keyakinan, peran sosial, nilai-nilai, dan pengalaman hidup. Identitas merupakan perasaan subjektif tentang diri yang stabil dan terus berkembang dari waktu ke waktu (Fitrya, 2018). Di era saat ini digital mengubah pola pikir kognitif yang terdistorsi akibat perbandingan sosial (*social comparison*) di dunia maya menjadi cara pandang yang lebih realistis dan islami.

Dalam tradisi Islam, Al-Qur'an merupakan sumber pedoman bagi umatnya dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek spiritual dan moral. Salah satu konsep yang penting dalam Al-Qur'an adalah muhasabah, yang merujuk pada proses introspeksi diri, evaluasi tindakan, dan pertimbangan moral. Muhasabah merupakan bagian integral dari praktik spiritual dalam Islam dan membantu individu untuk memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi kesalahan, dan melakukan perbaikan (Stephani, 2017). Namun, meskipun konsep muhasabah memiliki akar dalam tradisi Islam yang kaya, relevansinya dalam konteks manusia modern yang serba cepat dan kompleks tidak selalu dipahami dengan baik (Zainal, 2023).

Oleh karena itu, peran Islam memanfaatkan konsep muhasabah (introspeksi) dan *gana'ah* (kepuasan batin) untuk mengelola kecemasan digital. Dengan muhasabah mestinya manusia modern memiliki kehidupan yang lebih bermakna. Permasalahan manusia modern tidak jauh dari hidup materialistik, yang pada sisi lain haus akan nilai spiritual dalam hidupnya. "Kehausan" tersebut dapat diminimalisir dengan pemaknaan hidup yang dapat dilakukan dengan muhasabah (Ali Imron, 2018).

2. Tahapan Rekonstruksi Diri Digital

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, belajar, dan membentuk identitas diri. Media sosial yang awalnya berfungsi sebagai sarana komunikasi kini menjadi ruang publik utama yang memengaruhi pola pikir, nilai, dan perilaku, terutama di kalangan mahasiswa. Di satu sisi, ruang siber membuka peluang besar untuk akses informasi, kolaborasi, dan dakwah digital. Namun di sisi lain, paparan tanpa batas terhadap konten konsumtif, pamer, dan perbandingan sosial berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, kecemasan, hingga krisis identitas digital.

Realitas ini menuntut adanya kerangka yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga etis dan spiritual dalam beraktivitas di ruang digital. Tanpa kesadaran dan arah yang jelas, mahasiswa berisiko menjadi konsumen pasif yang terjebak pada budaya digital yang dangkal dan destruktif. Oleh karena itu, diperlukan proses

transformasi yang bertahap agar individu mampu memaknai dan mengelola identitas digitalnya secara bertanggung jawab.

Tahap pertama adalah **Digital Consciousness** atau Kesadaran Digital, yaitu saat mahasiswa mulai menyadari identitas digitalnya serta dampak media sosial terhadap kesehatan mental sebagaimana dikemukakan (Daxil Jahangir Veliyev 2024). Kesadaran ini menjadi fondasi awal untuk tidak sekadar “ada” di ruang siber, tetapi juga memahami konsekuensi dari setiap jejak digital yang ditinggalkan.

Tahap kedua adalah **Tazkiyatun Nafs** di Ruang Siber, yakni proses penyucian jiwa dengan membersihkan niat, mengurangi sifat pamer atau riya, serta menjaga etika digital menuju terbentuknya insan kamil (Alis Mardianti, 2026). Tahap ini menegaskan bahwa pengelolaan ruang digital tidak cukup dengan literasi teknis, melainkan harus dibarengi dengan pembinaan akhlak dan niat yang lurus. Puncaknya adalah tahap ketiga, **Digital Stewardship** atau Khalifah Digital, di mana mahasiswa tidak lagi menjadi pengguna pasif, tetapi aktif memproduksi konten positif, melakukan dakwah digital, dan memanfaatkan media sosial sebagai sarana pengembangan diri dan pemberdayaan masyarakat (Sadali, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, pembahasan mengenai transformasi digital mahasiswa melalui tiga tahap tersebut menjadi penting untuk dipahami. Tujuannya agar ruang siber tidak menjadi ruang yang melenakan, melainkan menjadi ladang pembentukan karakter, keilmuan, dan kontribusi sosial yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan tanggung jawab sebagai khalifah di muka bumi.

3. Integrasi CBT dalam Cybercounseling Islami

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku tidak adaptif. Dalam konseling Islam, prinsip-prinsip CBT seperti restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya berpikir positif (husnuzan) dan memperbaiki akhlak. Pendekatan ini menjadi relevan karena ajaran Islam mendorong introspeksi diri (muhasabah) yang selaras dengan evaluasi kognitif dalam CBT. Restrukturisasi kognitif, salah satu teknik utama dalam CBT, dilakukan dengan menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional. Dalam konseling Islam, proses ini dapat diperkuat dengan penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai panduan, misalnya QS Al-Insyirah: 6 yang mengingatkan bahwa setiap kesulitan diiringi dengan kemudahan. Dengan demikian, klien dapat melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif dan Islami (Muhimmatul Fariha & Imas Kania Rahman, 2017). Restrukturisasi

Kognitif Islami, mengubah pikiran otomatis yang negatif (distorsi kognitif) dengan cara pandang qur'ani, seperti menekankan bahwa ketenangan hati hanya melalui dzikir (QS. Ar-Ra'd:28).

Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Cybercounseling Islami merupakan pendekatan efektif untuk mereduksi *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa Muslim, dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan terdahulu menunjukkan penurunan signifikan perilaku konsumtif dan kecemasan melalui teknik cognitive restructuring serta nilai-nilai spiritual seperti qana'ah dan tawakkal. Pendekatan ini merekonstruksi diri digital melalui intervensi kognitif yang memadukan teknik konseling modern dengan prinsip tasawuf, membantu individu beralih dari pikiran negatif menuju kesadaran diri yang berbasis iman di era media sosial.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling Islam merupakan metode yang efektif dan relevan untuk membantu klien Muslim mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip CBT seperti restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku dengan nilai-nilai Islam, seperti introspeksi diri (muhasabah), tawakkal, serta penguatan spiritual melalui ibadah, pendekatan ini tidak hanya membantu klien mengubah pola pikir negatif tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Allah.

Konseling yang dilakukan secara daring dirancang dengan pendekatan integratif untuk membantu klien mengelola dampak psikologis akibat penggunaan media sosial.

Proses konseling diawali dengan penerapan teknik *Cognitive Restructuring*, yaitu membimbing klien untuk mengidentifikasi dan menantang asumsi keliru terkait tren di media sosial yang sering memicu perbandingan sosial dan rendah diri.

Selanjutnya, digunakan teknik *Thought Stopping*, untuk menghentikan pikiran cemas berlebih yang muncul saat klien melihat pencapaian orang lain, sehingga pola pikir negatif tidak berkembang menjadi kecemasan yang mengganggu.

Untuk memperkuat proses perubahan kognitif dan perilaku, konseling ini diintegrasikan dengan pendekatan spiritual melalui *Religious Cognitive Behavioral Therapy* (RCBT), dengan melibatkan praktik tawakkal, zikir, dan sholat sebagai bentuk penguatan diri, ketenangan batin, dan sumber ketahanan mental.

Kombinasi ketiga teknik ini bertujuan agar klien tidak hanya mampu mengubah pola pikir maladaptif, tetapi juga menemukan ketenangan dan arah spiritual dalam menghadapi tekanan ruang digital.

4. Peran *Cybercounseling* Islami

Peran *Cybercounseling* Islami dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan dapat dilihat dari tiga aspek utama.

Pertama, dari sisi fleksibilitas, layanan konseling dilaksanakan secara daring sehingga memudahkan akses bagi mahasiswa yang memiliki kesibukan akademik maupun organisasi.

Kedua, pendekatan yang digunakan bersifat holistik dengan menggabungkan teknik CBT yang terstruktur untuk mengubah pola pikir maladaptif, serta *spiritual coping* berupa tawakkal, ikhlas, dan syukur sebagai bentuk penguatan batin dalam menghadapi *Quality of Life Challenges* (QLC).

Ketiga, hasil yang diharapkan dari proses ini adalah terbentuknya individu yang resilien, memiliki kontrol diri yang kuat, dan mampu memaknai QLC bukan sebagai beban, melainkan sebagai proses *selftranscendence* atau pendewasaan diri yang mengarah pada kematangan psikologis dan spiritual.

5. Tahapan Layanan Cybercounseling

Tahapan Layanan *Cybercounseling* disusun secara sistematis untuk memastikan proses bantuan berjalan terarah, efektif, dan sesuai dengan karakteristik layanan daring.

Tahap pertama adalah **pra-konseling**, yaitu fase awal yang bertujuan mengidentifikasi permasalahan utama klien, menggali harapan terhadap proses konseling, serta membangun komitmen awal. Pada tahap ini konselor juga menjelaskan kontrak layanan, etika komunikasi daring, dan kerahasiaan agar klien merasa aman secara psikologis sejak awal.

Tahap kedua adalah *transisi*, yang berfokus pada pembentukan *therapeutic alliance* atau hubungan terapeutik di ruang virtual. Karena interaksi dilakukan secara online, konselor perlu menciptakan suasana empatik, hangat, dan responsif melalui komunikasi tertulis maupun video agar kepercayaan klien terbangun meskipun tidak bertatap muka langsung.

Memasuki tahap ketiga yaitu kerja/*work*, konselor mulai menerapkan intervensi inti. Pada layanan *Cybercounseling* Islami, tahap ini memadukan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* seperti *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dengan *re-edukasi* nilai-nilai Islam seperti tawakkal, ikhlas, dan sabar. Tujuannya adalah mengubah pola pikir maladaptif sekaligus memperkuat ketahanan spiritual klien dalam menghadapi masalah.

Tahap keempat adalah *konsolidasi*, yaitu fase penerapan dan penguatan hasil terapi dalam kehidupan nyata. Klien didorong untuk mempraktikkan strategi yang telah dipelajari, merefleksikan perubahan yang terjadi, serta mengintegrasikan nilai-nilai yang diperoleh ke dalam aktivitas sehari-hari. Konselor berperan sebagai fasilitator yang memantau progres dan memberikan penguatan.

Tahap terakhir adalah *terminasi*, yang mencakup evaluasi akhir terhadap pencapaian tujuan konseling. Pada tahap ini konselor dan klien bersama-sama meninjau perubahan yang telah terjadi, mengidentifikasi potensi kendala ke depan, serta menyusun rencana tindak lanjut agar kemandirian klien terjaga setelah layanan berakhir.

DISKUSI

1. Fenomena FOMO dan *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa Muslim

Fenomena FOMO atau *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Muslim merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat ketakutan tertinggal dari tren, pengalaman, dan pencapaian orang lain yang ditampilkan di media sosial. Kondisi ini ditandai dengan perasaan inferioritas, tekanan psikologis untuk selalu tampil *update*, serta dorongan kompulsif untuk memeriksa media sosial secara berlebihan agar tidak merasa “ketinggalan”. Jika tidak dikelola, FOMO dapat menurunkan harga diri dan memunculkan perasaan tidak pernah cukup terhadap diri sendiri.

Kondisi ini sering kali bersinggungan dengan *Quarter-Life Crisis* (QLC), yaitu krisis emosional yang umum dialami individu pada usia 18–25 tahun. QLC ditandai dengan kebingungan mengenai arah masa depan, keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan terhadap pilihan karier dan kehidupan, serta tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan masyarakat. Pada usia ini, mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang menuntut kemandirian, sehingga beban psikologis menjadi lebih berat ketika tidak disertai dengan keteguhan nilai dan tujuan hidup yang jelas.

Faktor pemicu utama dari kedua fenomena tersebut adalah budaya perbandingan sosial yang intens di ruang digital. Paparan terus-menerus terhadap konten yang menampilkan kesuksesan, kemewahan, dan kebahagiaan orang lain menciptakan ilusi bahwa semua orang hidup lebih baik, lebih cepat, dan lebih berhasil. Akibatnya, muncul *diqq* atau kesempitan jiwa berupa perasaan sempit, sesak, dan tidak tenang, serta *khauf* atau ketakutan berlebihan terhadap masa depan yang belum terjadi. Dalam perspektif Islam, kondisi ini dapat mengarah pada melemahnya tawakkal dan munculnya keraguan terhadap qada dan qadar Allah, sehingga mahasiswa kehilangan ketenangan batin dan makna dalam menjalani proses hidupnya.

2. Mengatasi FoMO & QLC pada Mahasiswa Muslim

Mahasiswa Muslim pada usia 18–25 tahun berada pada fase transisi yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat paparan media sosial, sehingga sering mengalami kecemasan yang bersumber dari perbandingan sosial. Kondisi ini memicu dua fenomena utama, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO) dan

Quarter-Life Crisis (QLC). FOMO ditandai dengan kecemasan berlebihan untuk tidak tertinggal dari tren, pencapaian, dan gaya hidup orang lain, yang berujung pada rendahnya kontrol diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Sementara itu, QLC muncul sebagai krisis eksistensial yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecemasan terhadap masa depan karier dan identitas.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan konseling berbasis Islam terbukti efektif secara empiris. Penelitian menunjukkan bahwa terapi Islami mampu mengurangi perilaku FOMO secara signifikan dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sekaligus meningkatkan kontrol diri mahasiswa. Manajemen FOMO dilakukan melalui penguatan nilai Qana'ah dan Syukur, yaitu mengalihkan fokus dari "apa yang dimiliki orang lain" di media sosial menjadi kesadaran untuk bersyukur atas nikmat Allah yang telah dianugerahkan. Dengan demikian, mahasiswa tidak lagi menjadikan media sosial sebagai tolok ukur kebahagiaan, melainkan sebagai ruang refleksi untuk memperkuat rasa cukup dan ketenangan batin. Dalam menangani QLC, konseling Islam mengintegrasikan teknik kognitif-perilaku dengan penguatan spiritual melalui prinsip Tawakkal dan Ikhtiar. Mahasiswa dibimbing untuk memahami bahwa karier, kesuksesan, dan perjalanan hidup merupakan bagian dari ketetapan Allah, sehingga mereka didorong untuk berusaha maksimal sebagai bentuk tanggung jawab, namun tetap berserah diri terhadap hasil akhir. Pendekatan ini membantu mengurangi kecemasan berlebihan terhadap masa depan dan menggantinya dengan sikap optimis yang berlandaskan iman.

Dampak dari penerapan terapi berbasis Islam tersebut adalah terjadinya transformasi psikologis dan spiritual, yaitu perubahan perilaku dari terjebak dalam *comparison trap* menjadi *self-acceptance* atau penerimaan diri yang utuh. Mahasiswa menjadi lebih resilien, mampu memaknai tantangan hidup sebagai bagian dari proses pendewasaan diri, dan mengembalikan orientasi hidupnya pada keridhaan Allah sebagai sumber utama ketenangan dan kebahagiaan.

KESIMPULAN

Rekonstruksi diri digital merupakan proses penting bagi mahasiswa Muslim untuk mengembalikan identitas yang terdistorsi akibat perbandingan sosial di media sosial. Kajian ini menunjukkan bahwa Islam menyediakan kerangka yang relevan melalui konsep muhasabah sebagai introspeksi diri dan qana'ah sebagai kepuasan batin. Proses rekonstruksi berlangsung dalam tiga tahap: *Digital Consciousness* untuk membangun kesadaran terhadap dampak media sosial, *Tazkiyatun Nafs* di Ruang Siber untuk menyucikan

niat dan etika digital, serta *Digital Stewardship* agar mahasiswa berperan sebagai khalifah digital yang produktif.

Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* dalam *Cybercounseling Islami* menawarkan pendekatan holistik dalam mengatasi FOMO dan *Quarter-Life Crisis*. Teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* yang dipadukan dengan nilai spiritual seperti tawakkal, ikhtiar, syukur, dan ikhlas membantu mengubah pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang rasional dan qur'ani. Hasilnya adalah transformasi psikologis-spiritual dari jebakan perbandingan sosial menuju penerimaan diri yang berlandaskan ketetapan Allah. Dengan demikian, ruang digital dapat difungsikan sebagai ladang pembentukan karakter, keilmuan, dan kontribusi sosial.

SARAN

1. Perguruan Tinggi: Membentuk layanan *Cybercounseling* Islami yang terintegrasi dengan bimbingan konseling kampus dan dilengkapi program literasi digital spiritual.
2. Konselor dan Praktisi: Menguasai teknik CBT sekaligus nilai Islam, serta memperkaya intervensi dengan dzikir, sholat, dan refleksi Al-Qur'an.
3. Mahasiswa: Membiasakan muhasabah, memperkuat syukur, dan membatasi konten yang memicu perbandingan sosial agar media sosial menjadi sarana positif.
4. Peneliti Selanjutnya: Melakukan penelitian empiris untuk menguji efektivitas model *Cybercounseling* Islami dalam menurunkan FOMO dan QLC.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Imron. (2018). *Pemaknaan Hidup dalam Perspektif Muhasabah*. Jakarta: Pustaka Islamika.
- Alis Mardianti. (2026). Tazkiyatun Nafs di Ruang Siber: Menuju Insan Kamil Digital. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 23–41.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Daxil Jahangir Veliyev. (2024). Digital Consciousness and Mental Health Among Youth. *International Journal of Cyber Psychology*, 12(2), 44–59.
- Fitrya. (2018). *Identitas Diri dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Pustaka Psikologi.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- Muhimmatul Fariha, & Imas Kania Rahman. (2017). Integrasi CBT dan Konseling Islam dalam Penanganan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 77–92.

- Sadali. (2023). Digital Stewardship: Peran Mahasiswa sebagai Khalifah Digital. *Jurnal Dakwah Digital*, 5(1), 55–71.
- Stephani. (2017). Muhasabah sebagai Praktik Spiritual dalam Islam. *Jurnal Studi Islam*, 9(3), 110–125.
- Zainal. (2023). Relevansi Muhasabah bagi Manusia Modern. *Jurnal Filsafat dan Tasawuf*, 6(2), 85–101.