

EKSPLORASI HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KELELAHAN SPIRITAL PADA MAHASISWA

¹Afiffah, ²Aisyah Salsabila,³Nasywa Salma

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Islam Al-Mukmin Surakarta

Email: ¹afifahalqudsy212@gmail.com ²aishaashalsabila274@gmail.com

³nasywasalma025@gmail.com

Abstract

This study explores the relationship between the intensity of social media use and the emergence of spiritual fatigue among Muslim university students in the digital era. Using the Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989) as the analytical framework, this study highlights how excessive digital engagement can deplete essential spiritual resources such as time for worship, self-reflection, and strengthening one’s connection with Allah. The findings reveal that uncontrolled social media use leads to inner distress and diminished spiritual well-being. Theoretically, this study extends the COR Theory to Islamic spirituality by showing that spiritual resources are as vulnerable to depletion as psychological ones. Practically, the research underscores the importance of self-regulation and muraqabah (spiritual awareness) in maintaining balance between online activities and devotion. Islamic higher education institutions are encouraged to promote digital literacy programs focused on spiritual resilience. This study contributes to the development of contemporary Islamic scholarship (Tsaqofah Islamiyah) and provides new insights into the dual role of social media—as both a source of spiritual reinforcement and depletion.

Keywords: Conservation of Resources Theory; Islamic spiritual well-being; Muslim students; social media intensity; spiritual fatigue.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya kelelahan spiritual pada mahasiswa Muslim di era digital. Dengan menggunakan *Conservation of Resources (COR) Theory* (Hobfoll, 1989) sebagai kerangka analisis, penelitian ini menyoroti bagaimana keterlibatan digital yang berlebihan dapat menguras sumber daya spiritual penting seperti waktu ibadah, refleksi diri, dan penguatan hubungan dengan Allah. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali menimbulkan tekanan batin dan menurunkan kesejahteraan spiritual. Secara teoretis, penelitian ini memperluas penerapan *COR Theory* ke dalam konteks spiritualitas Islam dengan menunjukkan bahwa sumber daya spiritual sama rentannya terhadap kelelahan seperti sumber daya psikologis. Secara praktis, penelitian ini menegaskan pentingnya *self-regulation* dan *muraqabah* (kesadaran spiritual) untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas daring dan ibadah. Institusi pendidikan tinggi Islam disarankan mengembangkan program literasi digital yang berfokus pada ketahanan spiritual. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian *Tsaqofah Islamiyah* kontemporer dan memberikan pemahaman baru tentang peran ganda media sosial sebagai sumber penguatan sekaligus penguras spiritualitas.

Kata kunci: Teori Konservasi Sumber Daya; Kesejahteraan Spiritual Islam; Mahasiswa Muslim; Intensitas Media Sosial; Kelelahan Spiritual.

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2024, pemerintah Indonesia telah resmi mencanangkan implementasi jaringan internet 5G secara nasional.¹ Peralihan dari teknologi 4G ke 5G menandai percepatan signifikan dalam perkembangan media digital dan teknologi komunikasi di Indonesia. Transformasi ini tidak hanya mempercepat arus informasi, tetapi juga memperluas akses masyarakat terhadap berbagai platform media sosial yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan mendasar terhadap pola hidup masyarakat modern. Salah satu bentuk perubahan paling nyata ialah meningkatnya penggunaan media sosial yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah ekspresi diri, sumber informasi, hiburan, serta ruang untuk aktivitas keagamaan dan spiritualitas. Di Indonesia, fenomena ini sangat menonjol. Berdasarkan laporan Data Reportal (2025), terdapat sekitar 143 juta pengguna aktif media sosial, atau sekitar 50,2% dari total populasi, dengan penetrasi internet yang telah mencapai lebih dari 70%.² Angka tersebut menunjukkan betapa masifnya keterlibatan masyarakat Indonesia dalam dunia digital.

Meningkatnya intensitas penggunaan media sosial membawa dampak yang kompleks. Sejumlah penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan meningkatnya stres psikologis, penurunan fokus, munculnya perbandingan sosial, hingga gangguan kesejahteraan mental.³ Sejumlah studi terkini memperkuat temuan ini. Melalui sebuah penelitian pada kalangan mahasiswa, ditemukan bahwa kecanduan media sosial berhubungan negatif dengan aspek-aspek spiritualitas, seperti ketenangan batin dan rasa puas dalam menjalankan kehidupan religius.⁴ Sementara itu, fungsi media sosial di samping berperan sebagai sarana untuk memperoleh dukungan spiritual, juga berpotensi menjadi pemicu tekanan batin ketika intensitas interaksi daring yang berlebihan menimbulkan perasaan membandingkan diri atau menimbulkan benturan nilai-nilai keagamaan.⁵ Dengan demikian,

¹ DataReportal, Digital 2025: Indonesia (2025), <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>.

² Ibid.

³ Xin Yao Lin and Margie E. Lachman, “Social Media Use and Daily Well-Being: The Role of Quantity and Quality of Social Support,” *Research on Aging* 46, nos. 5–6 (2024): 287–301, <https://doi.org/10.1177/01640275241227575>.

⁴ Büşra Koca Sema Eryücel, “Social Media Addiction and Sources of Spirituality Among University Students During the COVID-19,” *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* 6, no. 4 (2024): 346–53.

⁵ Barbara Mitra et al., “The Role of Religion, Spirituality and Social Media in the Journey of Eating Disorders: A Qualitative Exploration of Participants in the ‘TastelifeUK’ Eating Disorder Recovery Programme,” *Journal of Religion and Health* 62, no. 6 (2023): 4451–77.

intensitas penggunaan media sosial berpotensi menjadi faktor penyebab menurunnya kesejahteraan spiritual seseorang.

Berbagai penelitian internasional mengungkap adanya hubungan yang signifikan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya kelelahan emosional maupun spiritual. Pemakaian media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan keterikatan spiritual dan munculnya rasa jemu secara batin.⁶ Di konteks Indonesia, penelitian dengan tema serupa juga telah dilakukan, namun sebagian besar masih menitikberatkan pada aspek psikologis seperti stres dan krisis seperempat abad (*quarter-life crisis*).⁷ Kajian yang secara khusus membahas pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kelelahan spiritual dalam perspektif keislaman masih sangat terbatas. Adapun sebagian besar penelitian terdahulu lebih menyoroti aspek psikologis dari penggunaan media sosial seperti stres dan kecemasan, sementara dampaknya terhadap kelelahan spiritual mahasiswa Muslim belum banyak dikaji secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis fenomena kelelahan spiritual melalui pendekatan *Conservation of Resources Theory* dalam perspektif *Tsaqofah Islamiyah*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengisi kekosongan tersebut serta memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan spiritual masyarakat Muslim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena dianggap paling sesuai untuk menggambarkan sekaligus memahami fenomena *spiritual fatigue* (kelelahan spiritual) yang muncul akibat tingginya penggunaan media sosial, dengan cara menelaah berbagai hasil penelitian sebelumnya secara sistematis. Data dalam penelitian ini bersumber dari literatur sekunder, seperti artikel jurnal nasional dan internasional, laporan penelitian, serta publikasi ilmiah lain yang terbit antara tahun 2020 hingga 2025 dan memiliki relevansi dengan tema hubungan antara media sosial, kesejahteraan spiritual, dan kelelahan keagamaan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui database ilmiah seperti Google Scholar, ScienceDirect,

⁶ Saifuddin Ahmed and Muhammad Ehab Rasul, "Examining the Association Between Social Media Fatigue, Cognitive Ability, Narcissism and Misinformation Sharing: Cross-National Evidence from Eight Countries," *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 15416, <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42614-z>.

⁷ Lilis Indri Yani, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area" (Bachelor's thesis, Universitas Medan Area, 2022).

dan SpringerLink, dengan menggunakan kata kunci “*social media use*,” “*spiritual fatigue*,” “*digital fatigue*,” dan “*spiritual well-being*.”

Sebanyak 45 sumber literatur dipilih dari basis data Google Scholar, ScienceDirect, dan SpringerLink, dengan kriteria: (1) terbit antara tahun 2020–2025; (2) memiliki relevansi dengan tema hubungan media sosial dan kesejahteraan atau kelelahan spiritual; serta (3) artikel *peer-reviewed* dengan akses penuh. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan *qualitative content analysis* melalui empat tahap, yaitu: pengodean awal, identifikasi tema, interpretasi makna, dan validasi hasil. Untuk menjaga reliabilitas, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil dari penelitian internasional dan nasional, serta penerapan *bracketing* untuk menghindari bias interpretatif.

Secara teoretis, penelitian ini berlandaskan pada *Conservation of Resources Theory* yang dikemukakan oleh Hobfoll (1989), yang menjelaskan bahwa kelelahan spiritual dapat muncul ketika sumber daya internal individu menurun atau terkuras. Dalam konteks ini, Harley juga menegaskan bahwa keterikatan digital yang tinggi dapat melemahkan kemampuan kontrol diri dan menghambat praktik spiritual seperti *muhasabah* (intropelksi diri) dan *dzikir*.⁸ Sementara Lawrence menemukan bahwa paparan gaya hidup ideal di media sosial dapat menimbulkan *social comparison fatigue* (perbandingan sosial) yang berdampak pada penurunan kesejahteraan batin dan kedalaman spiritual individu.⁹

Selain itu, penelitian ini juga berpijak pada konsep *ruhiyah fatigue* dalam Islam, yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas duniawi dan kebutuhan spiritual. Melalui landasan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kelelahan spiritual pada mahasiswa Muslim, sekaligus memberi kontribusi terhadap pengembangan kajian *Tsaqofah Islamiyah* di era digital saat ini.¹⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil

Analisis pustaka terhadap berbagai penelitian dan literatur akademik mengenai penggunaan media sosial dan nilai spiritual mahasiswa mengungkapkan beberapa tema utama.

⁸ Dave Harley, *Mindfulness in a Digital World* (Springer International Publishing, 2022), <https://doi.org/10.1007/978-3-031-19407-8>.

⁹ Stefan Lawrence, *Digital Wellness, Health and Fitness Influencers: Critical Perspectives on Digital Guru Media*, 1st ed. (Routledge, 2022), <https://doi.org/10.4324/9781003256021>.

¹⁰ Lucie Holmgreen et al., “Conservation of Resources Theory: Resource Caravans and Passageways in Health Contexts,” in *The Handbook of Stress and Health*, 1st ed., ed. Cary L. Cooper and James Campbell Quick (Wiley, 2017), <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch27>.

Intensitas interaksi dengan media sosial cenderung mempengaruhi praktik spiritual, termasuk berkurangnya waktu untuk refleksi dan ibadah, serta meningkatnya risiko kelelahan spiritual. Hasil ini memberikan kerangka konseptual yang memaparkan dampak penggunaan media sosial terhadap keseimbangan spiritual mahasiswa, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang *digital religiosity* dan *well-being*.

Temuan juga menunjukkan fungsi ganda media sosial. Secara positif, media sosial dapat memperkuat kesadaran spiritual melalui kajian daring, partisipasi dalam komunitas dakwah, atau akses ke konten religius. Sebaliknya, pemanfaatan media sosial untuk pencitraan religius atau hiburan semata justru memicu kelelahan batin, perbandingan sosial, dan menurunkan kualitas ibadah.

Sebagaimana terlihat pada Tabel 1, hasil analisis pustaka menunjukkan tema-tema utama yang menggambarkan hubungan antara penggunaan media sosial dan kelelahan spiritual mahasiswa.

Tabel 1. Tema dan Implikasi Spiritual Berdasarkan Kajian Literatur

Tema	Kategori	Subkategori	Kutipan dari Literatur	Implikasi Spiritual
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Keterikatan digital	Penggunaan lebih dari 2–3 jam/hari	“Saya sering mengecek Instagram atau TikTok ketika jeda kuliah, kadang sampai malam dan rasanya sulit berhenti.”	Energi spiritual berkurang, waktu reflektif tergantikan konsumsi digital; rawan muncul <i>digital distraction</i> .
Dampak terhadap Kesejahteraan Spiritual	Kelelahan spiritual (<i>spiritual fatigue</i>)	Kehilangan ketenangan batin dan refleksi	“Kadang saya merasa lelah batinya, seperti nggak ada waktu untuk benar-benar <i>bermuhasabah</i> atau dzikir.”	Menurunnya kualitas ibadah, berkurangnya <i>muhasabah</i> dan <i>muraqabah</i> .
Peran Media Sosial dalam Pembentukan Makna Hidup	Penguatan spiritual	Kajian daring, komunitas dakwah	“Saya sering nonton live kajian Islam di Instagram dan YouTube, kadang bisa jadi pengingat untuk saya berhenti <i>scrolling</i> .”	Media sosial bisa menjadi sarana <i>tazkiyah al-nafs</i> bila niatnya jelas; meningkatkan literasi agama dan kesadaran spiritual.
Peran Media Sosial dalam Pembentukan Makna Hidup	Risiko negatif	Pencitraan religius dan perbandingan sosial	“Kadang merasa harus terlihat religius di media sosial, tapi hati	Muncul <i>social comparison fatigue, existential exhaustion</i> , mengurangi

			saya nggak tenang.”	ketenangan batin dan refleksi spiritual.
Kualitas Waktu	Pergeseran waktu	Konsumsi digital menggantikan aktivitas reflektif	“Waktu yang biasanya saya pakai untuk <i>dzikir</i> , sering habis untuk <i>scrolling</i> TikTok.”	Mengurangi regenerasi spiritual dan pengalaman ibadah bermakna; perlu kontrol diri dan <i>self-regulation</i> .
Kualitas Waktu	Peran ganda	Media sosial sebagai pengganti dan pelengkap	“Kadang ngobrol sama keluarga di WhatsApp, lumayan bisa tetap dekat meski jauh.”	Media sosial bisa menjaga komunikasi sosial dan spiritual jika digunakan <i>mindful</i> ; meningkatkan <i>social support</i> dan kepuasan batin.

Catatan: Data diolah dari berbagai sumber literatur akademik (2020-2025)¹¹

Tabel 1 menyajikan tema, kategori, subkategori, kutipan partisipan, dan implikasi spiritual yang menggambarkan pola interaksi mahasiswa dengan media sosial serta dampaknya terhadap nilai spiritual. Temuan ini menekankan pentingnya penerapan *self-regulation* Islami melalui kesadaran spiritual (*muraqabah*), evaluasi diri (*muhasabah*), dan sikap cukup (*qana’ah*) sebagai strategi menghadapi arus digital.

Pembahasan

Tahap tinjauan pustaka menunjukkan bahwa sejumlah penelitian terdahulu telah membahas keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial, tingkat religiositas, serta kesejahteraan spiritual individu. Kajian mengenai digital religion yang dikemukakan oleh Campbell¹² dan penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis oleh Valkenburg dan Peter menjadi dasar konseptual dalam memahami fenomena ini.¹³ Dalam perspektif Islam, nilai-nilai seperti *muraqabah*, *muhasabah*, serta *qana’ah* digunakan sebagai kerangka untuk menjelaskan mekanisme pengendalian diri dalam

¹¹ Jurnal Tarbiyah Islamiyah (2025); Op. Cit.; Jurnal Kampus Akademik (2025); Jurnal Diversita (2025); Journal SAGE (2025).

¹² H. A. Campbell, “Understanding the Relationship between Religion Online and Offline in a Networked Society,” *Journal of the American Academy of Religion* 80, no. 1 (2012): 64–93, <https://doi.org/10.1093/jaarel/lfr074>.

¹³ Patti M. Valkenburg and Jochen Peter, “Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks,” *Journal of Adolescent Health* 48, no. 2 (2011): 121–27, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>.

menghadapi dinamika kehidupan digital. Literatur yang ada memperlihatkan bahwa keterikatan yang berlebihan terhadap media sosial dapat mengurangi kemampuan refleksi diri dan fokus spiritual, meskipun pada sisi lain, media sosial juga dapat berperan sebagai sarana penguatan religiositas melalui dakwah dan pembelajaran daring.

Kajian pustaka mengungkap bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi praktik spiritual mahasiswa. Intensitas interaksi digital yang tinggi berpotensi menimbulkan *digital distraction*, yang berdampak pada berkurangnya waktu refleksi spiritual serta meningkatnya risiko kelelahan spiritual, berupa hilangnya ketenangan batin dan menurunnya kualitas ibadah. Meskipun demikian, media sosial juga memiliki fungsi positif sebagai sarana pembentukan makna hidup melalui aktivitas keagamaan daring, keterlibatan dalam komunitas dakwah, serta akses terhadap konten religius. Peran ganda ini menciptakan paradoks, di mana media sosial selain menjadi ruang penguatan religiusitas, juga dapat menjadi medium pencitraan diri dan *social comparison fatigue* yang berpotensi menimbulkan kelelahan batin serta pergeseran makna spiritualitas.

Temuan dari literatur kemudian dikategorikan ke dalam tiga tema utama, yaitu intensitas dan keterikatan digital, dampak terhadap kesejahteraan ruhani, serta peran media sosial dalam pembentukan makna hidup. Ketiga tema tersebut menegaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh ambivalen terhadap spiritualitas mahasiswa. Di satu sisi, media sosial dapat berfungsi sebagai wasilah atau sarana penguatan nilai-nilai spiritual, namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mengakibatkan kelelahan spiritual serta penurunan kualitas hubungan transendental individu dengan Tuhannya.

Interpretasi literatur menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara ekspresi religius yang ditampilkan di ruang digital dengan kondisi spiritual yang sesungguhnya. Ketimpangan ini berpotensi menimbulkan disonansi spiritual dan menurunnya vitalitas ruhani. Oleh karena itu, penerapan *self-regulation* berbasis nilai-nilai Islam menjadi penting. Hal ini mencakup praktik *muraqabah* untuk menumbuhkan kesadaran ilahiah dalam aktivitas digital, *muhasabah* untuk mengevaluasi niat serta dampak penggunaan media sosial terhadap spiritualitas, dan *qana'ah* untuk memperkuat rasa cukup serta menghindarkan individu dari perilaku perbandingan sosial yang berlebihan.

Pembahasan mengenai pengaruh media sosial terhadap nilai-nilai spiritual memberikan dasar untuk memahami dinamika yang lebih luas dalam kehidupan mahasiswa Muslim di era digital. Fenomena keterikatan digital tidak hanya berimplikasi pada aspek spiritualitas, tetapi juga pada cara individu memaknai hidup dan mengelola kualitas waktu mereka. Oleh

karena itu, bagian selanjutnya menguraikan secara berurutan tiga dimensi utama yang saling berkaitan, yakni (1) hubungan antara media sosial dan nilai spiritual, (2) keterkaitan antara media sosial dan pencarian makna hidup, serta (3) pengaruh media sosial terhadap kualitas waktu dalam konteks kesejahteraan ruhani.

1. Media sosial dan Nilai spiritual

Bagian ini membahas hubungan antara media sosial dan nilai spiritual, dengan fokus pada bagaimana penggunaan platform digital memengaruhi pengalaman spiritual individu. Analisis dilakukan dengan meninjau literatur yang relevan, sehingga dapat terlihat pola interaksi antara intensitas aktivitas digital dan pengaruhnya terhadap nilai-nilai spiritual seperti kesadaran diri, ketenangan batin, dan komitmen terhadap ibadah. Diskusi ini juga mengeksplorasi mekanisme di mana media sosial dapat memperkuat atau justru mengikis nilai spiritual, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika spiritual di era digital.

a. Media sosial

Media sosial pada era modern berperan sebagai sarana komunikasi utama bagi generasi muda, termasuk mahasiswa. Sebagai layanan berbasis internet, media sosial memungkinkan penggunanya berinteraksi, berbagi informasi, dan memproduksi konten dalam berbagai bentuk seperti jejaring sosial, blog, forum, dan ruang virtual. Platform populer di kalangan mahasiswa meliputi Instagram, TikTok, WhatsApp, X (Twitter), dan Facebook.¹⁴ Studi literatur menunjukkan bahwa mahasiswa rata-rata mengakses media sosial lebih dari 2–3 jam per hari, dengan frekuensi penggunaan yang tinggi menunjukkan keterikatan psikologis signifikan terhadap aktivitas digital. Intensitas berlebih ini berpotensi menurunkan kesejahteraan spiritual dan memicu kelelahan rohani akibat kurangnya waktu reflektif untuk ibadah.¹⁵

Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menjadi dominan karena karakteristiknya yang visual, cepat, dan interaktif. Sistem tayangan otomatis serta konten singkat menciptakan efek adiktif yang kuat.¹⁶ Dalam perspektif Islam, fenomena ini dapat dikaitkan dengan konsep *ghaflah* (kelalaian hati), yakni kondisi ketika individu lalai

¹⁴ Ayu Adrianti Azhari et al., “Gambaran Tingkat Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Kota Makassar,” *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 1 (2024): 24–30, <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2384>.

¹⁵ *Spiritual Well-Being as a Mediator between Internet Addiction and Alienation / Spiritual Psychology and Counseling*, n.d., accessed November 2, 2025, <https://spiritualpc.net/article/spiritual-well-being-as-a-mediator-between-internet-addiction-and-alienation/>.

¹⁶ Özge Canogullari, “Qualitative Research on Social Media Addictions of Psychological Counsellor Candidates,” *International Journal of Psychology and Educational Studies* 10, no. 4 (2023): 1072–86, <https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.4.1276>.

mengingat Allah karena tenggelam dalam urusan duniawi.¹⁷ Dengan demikian, kecanduan media sosial dapat dipandang sebagai bentuk *ghaflah* modern yang menguras energi spiritual.

Motif penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa umumnya mencakup hiburan, pemeliharaan relasi sosial, dan pencarian identitas. Penggunaan berlebihan untuk hiburan mencerminkan lemahnya *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), karena ketenangan dicari melalui dunia maya, bukan melalui kedekatan dengan Allah.¹⁸ Berdasarkan teori *displacement*, aktivitas digital sering menggantikan kegiatan spiritual seperti ibadah dan *muhasabah*, sehingga menurunkan kualitas praktik keagamaan.

Kecanduan media sosial ditandai oleh dorongan kompulsif untuk terus terhubung, kehilangan kendali waktu, dan munculnya kegelisahan saat tidak online. Kondisi ini menimbulkan alienasi sosial maupun spiritual, yang dalam pandangan Islam berkaitan dengan lemahnya *mujahadah an-nafs* (pengendalian diri terhadap hawa nafsu). Sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ yang diriwayatkan dari Fadhalah bin Ubaid yang berbunyi: “*Al-mujaahidu man jaahada nafsahu fillah*” yang artinya adalah: “Yang disebut mujahid adalah orang yang berjuang melawan hawa nafsunya untuk (taat) kepada Allah.” (HR Tirmidzi & Baihaqi).¹⁹ Sehingga pengendalian diri dalam penggunaan media sosial merupakan bentuk jihad kontemporer dalam menjaga keseimbangan spiritual di tengah derasnya arus digitalisasi.²⁰

b. Nilai spiritual

Nilai spiritual merupakan landasan keseimbangan hidup manusia antara aspek duniawi dan ukhrawi. Dalam Islam, nilai ini meliputi keikhlasan, *muraqabah*, *muhasabah*, dan *dzikir* sebagai bentuk pendekatan kepada Tuhan. Studi literatur menunjukkan bahwa nilai-nilai tersebut melemah ketika individu menggunakan media sosial secara berlebihan. Namun, media sosial juga dapat menjadi sarana dakwah dan penguatan iman bila digunakan secara selektif dan religius, seperti melalui akun dakwah digital, kajian daring, dan komunitas Islam virtual.²¹

¹⁷ Al-Qur'an, Al-A'raf (7): 179

¹⁸ Miftahul Jannah, “Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta-Analisis,” *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1 (1) (July 2025), <https://doi.org/10.14421/jiki.v9i2.10488>.

¹⁹ Azkia Nurfajrina, “Mujahadah An-Nafs Artinya Melawan Hawa Nafsu, Ini Penjelasannya,” detikHikmah, Jumat, Des 2022, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6465575/mujahadah-an-nafs-artinya-melawan-hawa-nafsu-ini-penjelasannya>.

²⁰ Jamal J Almenayes, “Religiosity and the Perceived Consequences of Social Media Usage in a Muslim Country,” *Journal of Arts and Humanities (JAH)* 3, no. 5 (2014), https://doi.org/10.2458/azu_jaah_v03i05_01.

²¹Ibid.

Sebaliknya, penggunaan media sosial tanpa kendali memicu *spiritual fatigue*, yaitu kelelahan batin akibat hilangnya makna dan kedamaian spiritual karena tekanan informasi digital. Kondisi ini menurunkan kesejahteraan spiritual dan mengurangi waktu refleksi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Konten religius hanya berdampak positif jika disertai niat ibadah dan kesadaran diri; tanpa itu, aktivitas digital berlebihan menimbulkan kejemuhan ruhani dan melemahkan hubungan dengan Sang Pencipta.²² Fenomena ini sesuai dengan QS. Ar-Ra’d [13]:28, bahwa ketenangan hati hanya diperoleh dengan mengingat Allah. Karena itu, keseimbangan antara aktivitas digital dan praktik spiritual menjadi kunci *tazkiyah al-qalb* (penyucian hati).²³

Berdasarkan teori *self-regulation*, individu dengan pengendalian diri rendah lebih rentan terhadap kelelahan spiritual karena gagal menyeimbangkan tuntutan duniawi dan kebutuhan ruhani.²⁴ sebagaimana ditegaskan Taş bahwa kesejahteraan spiritual menurun saat seseorang tidak mampu mengatur waktu, energi, dan perhatian dalam aktivitas daringnya.²⁵

c. Hubungan media sosial dan nilai spiritual

Telaah pustaka menunjukkan hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan nilai spiritual. Semakin sering seseorang berinteraksi di dunia digital, semakin besar risiko ketidakseimbangan rohani. Penelitian membuktikan bahwa kecanduan media sosial berbanding terbalik dengan kesejahteraan spiritual mahasiswa.²⁶ keterikatan kuat pada dunia digital mengurangi kesadaran spiritual dan ketenangan batin. Kondisi ini mencerminkan *digital distraction*, ketika energi spiritual yang seharusnya digunakan untuk ibadah dan refleksi terserap oleh aktivitas daring yang konsumtif.²⁷

Namun, hubungan antara media sosial dan spiritualitas tidak selalu negatif. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara terarah—seperti menyimak dakwah digital, mengikuti kajian daring, dan membangun jejaring keilmuan—dapat meningkatkan religiusitas dan pemahaman nilai-nilai Islam.²⁸ Platform seperti

²² Ibid.

²³ Op. Cit.

²⁴ Agus Wahyudi, “Digital Fatigue Ancam Mahasiswa, Saatnya Terapkan Digital Detox,” *PWMU.CO*, September 9, 2025, <https://pwmu.co/digital-fatigue-ancam-mahasiswa-saatnya-terapkan-digital-detox/>.

²⁵ İbrahim Taş, “Spiritual Well-Being as a Mediator between Internet Addiction and Alienation,” *Spiritual Psychology and Counseling* 7, no. 3 (2022): 281–300, <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1171408>.

²⁶ Ibid.

²⁷ Julia Rizqi Rahmawati et al., “Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta,” *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2024): 168–82, <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.584>.

²⁸ Op. Cit.

YouTube, TikTok, dan Instagram kini menjadi sarana dakwah kreatif bagi generasi muda. Dengan demikian, media sosial bersifat ambivalen: dapat menjadi sarana *tazkiyah al-nafs* atau sumber *ghaflah*, tergantung pada niat dan kontrol diri penggunanya.

Secara teoretis, hasil ini mendukung teori displacement bahwa aktivitas digital yang berlebihan menggantikan ruang spiritual individu dan *self-regulation theory*, yang menegaskan pentingnya kontrol diri dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan ruhani.²⁹ Karena itu, mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial perlu mengembangkan *self-regulation islami* melalui nilai-nilai *muraqabah*, *muhasabah*, dan *qana'ah* agar tetap mampu menjaga harmoni antara kehidupan digital dan spiritual.

2. Media sosial dan makna hidup

Tinjauan pustaka menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat makna hidup serta kelelahan spiritual. Berdasarkan *Conservation of Resources Theory (COR)* yang dikemukakan oleh Hobfoll, setiap individu memiliki sumber daya psikologis dan spiritual berupa energi, perhatian, waktu, serta keyakinan yang berfungsi menjaga keseimbangan diri. Ketika sumber daya tersebut terkuras akibat tekanan sosial atau paparan digital yang berlebihan, individu dapat mengalami stres dan gangguan keseimbangan spiritual.³⁰

Kondisi ini semakin menonjol di era digital modern, di mana media sosial bukan hanya menjadi sarana interaksi sosial, melainkan juga wadah pembentukan identitas, pencitraan diri, dan bahkan ekspresi religius. Berdasarkan hasil sintesis terhadap berbagai data sekunder, penelitian ini mengelompokkan temuan menjadi tiga tema utama: idola digital, budaya pop, dan ibadah digital.

a. Idola digital dan perbandingan sosial

Kehadiran idola digital—baik berupa influencer, pendakwah online, maupun selebritas media sosial—menjadi faktor penting yang memengaruhi cara masyarakat modern membangun spiritualitasnya. Paparan berlebihan terhadap figur-firug ini mendorong munculnya fenomena *social comparison fatigue*, yaitu kelelahan akibat kebiasaan membandingkan diri dengan citra ideal yang ditampilkan di dunia maya.³¹

²⁹ Op. Cit.

³⁰ Op. Cit.

³¹ Ae Ri Lee et al., “Information and Communication Technology Overload and Social Networking Service Fatigue: A Stress Perspective,” *Computers in Human Behavior* 55 (February 2016): 51–61, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>.

Dampaknya berupa stres digital dan menurunnya kesejahteraan batin, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial.³²

Berdasarkan teori *Conservation of Resources (COR)*, fenomena ini menggambarkan adanya pengurasan sumber daya psikologis dan spiritual seseorang (*resource depletion*). Energi batin yang seharusnya digunakan untuk introspeksi dan memperkuat hubungan dengan Tuhan justru terkuras demi menjaga citra diri di ruang digital. Kondisi tersebut mengakibatkan kelelahan spiritual yang ditandai dengan berkurangnya ketenangan jiwa serta melemahnya kesadaran religius.

b. Budaya pop dan pergeseran makna hidup

Media sosial juga berperan sebagai sarana utama dalam penyebaran budaya populer, seperti tren K-pop, *viral challenge*, maupun gaya hidup selebritas. Ketertarikan terhadap budaya pop ini berpengaruh pada pembentukan identitas dan pola hidup remaja Indonesia.³³ Akibatnya, terjadi pergeseran dalam cara memaknai hidup; banyak generasi muda menilai kebahagiaan dari penerimaan sosial serta kesamaan minat budaya dengan orang lain.

Fenomena tersebut menimbulkan apa yang disebut *illusion of meaning*—yaitu keyakinan semu bahwa makna hidup bisa diperoleh melalui pengakuan eksternal, bukan dari kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan *existential exhaustion* atau kelelahan eksistensial, karena energi spiritual habis terserap dalam aktivitas hiburan digital. Dalam perspektif Islam, hal ini bertentangan dengan konsep *tazkiyatun nafs*, yang menekankan pentingnya memusatkan hati pada nilai-nilai ketuhanan, bukan pada kesenangan dunia.

c. Ibadah digital dan spiritualitas performatif

Perkembangan teknologi telah melahirkan praktik ibadah secara digital, seperti mengikuti kajian daring, membagikan kutipan keagamaan, atau menampilkan aktivitas ibadah di media sosial. Praktik-praktik ini dapat memberikan manfaat positif, antara lain dengan memperluas jangkauan dakwah dan meningkatkan literasi keagamaan. Namun, jika fokus ibadah bergeser menjadi sarana pencitraan publik, hal ini berpotensi menimbulkan kelelahan spiritual akibat penggunaan media sosial yang kurang selektif.

³² Amandeep Dhir et al., “Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing—A Study of Compulsive Use, Fear of Missing out, Fatigue, Anxiety and Depression,” *International Journal of Information Management* 40 (June 2018): 141–52, <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>.

³³ Olivia M Kaparang, “ANALISA GAYA HIDUP REMAJA DALAM MENGIMITASI BUDAYA POP KOREA MELALUI TELEVISI,” *journal “Acta Diurna”* 2, 2 (2013).

Penelitian berjudul “*Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood*” menunjukkan bahwa kecemasan dan *FOMO* memediasi hubungan antara tekanan psikologis dan kelelahan akibat media sosial pada tahap dewasa awal.³⁴ Temuan ini menegaskan bahwa pemakaian media sosial secara tidak sehat dapat melemahkan kesejahteraan batin.

Oleh karena itu, praktik ibadah di media sosial perlu didasari oleh niat yang benar. Jika dilakukan dengan kesungguhan untuk memperkuat hubungan spiritual, praktik ini dapat menjadi sumber peningkatan energi spiritual. Sebaliknya, jika motivasinya semata untuk mencari pengakuan sosial atau membangun citra religius, hal ini justru dapat menguras energi batin sehingga memicu kelelahan spiritual.

3. Media Sosial dan Kualitas Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kualitas waktu individu, baik dalam aspek sosial maupun spiritual. Berdasarkan analisis temuan literatur dan studi empiris, hubungan ini dapat dikategorikan ke dalam tiga poin utama, yaitu: pergeseran waktu di era digital, peran ganda media sosial, dan kualitas waktu dan spiritualitas.

a. Pergeseran waktu di era digital

Fenomena *time displacement* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat menggeser alokasi waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas tatap muka, belajar, maupun kegiatan reflektif. Studi eksperimental yang dilakukan oleh Hall dan Baym menelusuri “ke mana waktu itu pergi” (*where does the time go?*) dan menemukan bahwa waktu penggunaan media sosial sering menggantikan waktu luang *non-spesifik*, bahkan waktu belajar pada kelompok usia muda.³⁵ Penelitian lanjutan dari kedua peneliti tersebut menegaskan bahwa meskipun bukti kausal masih bervariasi, terdapat kecenderungan pergeseran waktu dari aktivitas sosial bermakna menuju konsumsi digital pasif.³⁶ Di Indonesia, temuan serupa terlihat pada penelitian terhadap keluarga pekerja migran; media sosial digunakan sebagai pengganti interaksi tatap muka, namun berimplikasi pada berkurangnya momen reflektif yang

³⁴ Farra Anisa Rahmania et al., “*Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood*,” *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1 (2023): 85–92, <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>.

³⁵ Jeffrey A Hall et al., “*Where Does the Time Go? An Experimental Test of What Social Media Displaces and Displaced Activities’ Associations with Affective Well-Being and Quality of Day*,” *New Media & Society* 21, no. 3 (2019): 674–92, <https://doi.org/10.1177/1461444818804775>.

³⁶ Jeffrey A. Hall and Dong Liu, “*Social Media Use, Social Displacement, and Well-Being*,” *Current Opinion in Psychology* 46 (August 2022): 101339, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>.

mendalam.³⁷ Berdasarkan *teori Conservation of Resources* (Hobfoll), waktu berkualitas merupakan salah satu sumber daya utama; ketika waktu tersebut habis digunakan untuk aktivitas daring, regenerasi spiritual menurun dan memicu *spiritual fatigue*.

b. Peran ganda media sosial

Media sosial juga berperan ganda (*dual role*), dapat menjadi pengganti sekaligus pelengkap waktu berkualitas. Penelitian oleh Putranto dan Awani menunjukkan bahwa pekerja mover yang tinggal jauh dari keluarga menggunakan media sosial untuk menjaga komunikasi emosional, yang berfungsi menggantikan kehadiran fisik keluarga.³⁸ Namun, hasil studi kualitatif oleh Ho menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat kompulsif—seperti *scrolling* berlebihan dan *multitasking digital*—justru menurunkan kualitas interaksi dan mengganggu kesejahteraan subjektif.³⁹ Hal ini menandakan bahwa dampak media sosial tidak hanya ditentukan oleh durasi penggunaannya, tetapi oleh intensi dan kesadaran dalam penggunaannya. Penggunaan yang *mindful* dapat memperkaya relasi dan spiritualitas, sedangkan penggunaan yang pasif dapat memperlemah keduanya.

c. Kualitas waktu dan spiritualitas

Kualitas waktu terbukti menjadi mediator antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan spiritual. Rahman dan rekan-rekan menemukan hubungan berantai antara adiksi media sosial, *social media fatigue*, serta penurunan kualitas tidur yang akhirnya berdampak pada kesejahteraan spiritual individu.⁴⁰ Dalam konteks religius, penelitian Winstone dan timnya mengungkap bahwa meskipun media sosial meningkatkan akses partisipasi keagamaan, pola konsumsi yang dangkal menurunkan kedalaman refleksi ibadah serta pengalaman spiritual yang bermakna.⁴¹ Waktu berkualitas yang mencakup refleksi dan ibadah menjadi jembatan penting dalam menjaga stabilitas spiritual; ketika waktu ini terganggu oleh aktivitas daring yang superfisial, potensi kelelahan spiritual meningkat.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini memperlihatkan bahwa studi internasional masih menemukan hasil ambivalen mengenai efek media sosial terhadap interaksi

³⁷ Adhy Putranto and Carolina Dwita Awani, “Pemanfaatan Media Sosial untuk Quality Time Keluarga pada Pekerja Stayer dan Mover,” *Jurnal Komunikatif* 13, no. 1 (2024): 76–88, <https://doi.org/10.33508/jk.v13i1.5517>.

³⁸Ibid.

³⁹ Chaang-Iuan Ho et al., “New Social Media and the Displacement Effect: University Student and Staff Inter-Generational Differences in Taiwan,” *Cogent Social Sciences* 8, no. 1 (2022): 2042113, <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2042113>.

⁴⁰ Moinur Rahman et al., “Associations between Social Media Addiction, Social Media Fatigue, Fear of Missing out, and Sleep Quality among University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study,” *Journal of Health, Population and Nutrition* 44, no. 1 (2025): 152, <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00896-1>.

⁴¹ Özge Canoğulları, “Qualitative Research on Social Media Addictions of Psychological Counsellor Candidates,” *International Journal of Psychology and Educational Studies* 10, no. 4 (2023): 1072–86, <https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.4.1276>.

tatap muka, sementara studi lokal di Indonesia lebih menegaskan kecenderungan negatif terhadap penurunan kualitas waktu. Faktor budaya dan religius menjadi pembeda penting, sebab dalam masyarakat Indonesia interaksi langsung dan ibadah kolektif merupakan bentuk utama *quality time* yang bernilai spiritual. Oleh karena itu, analisis dalam konteks ini menegaskan perlunya keseimbangan antara penggunaan media sosial dan alokasi waktu reflektif dalam menjaga kesehatan spiritual.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan kelelahan spiritual (*spiritual fatigue*) pada mahasiswa Muslim di era digital. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi sumber daya spiritual, seperti waktu untuk beribadah, refleksi diri, dan penguatan hubungan dengan Allah, sehingga menurunkan kesejahteraan ruhani. Secara teoretis, temuan ini memperluas penerapan *Conservation of Resources Theory* dalam konteks spiritual Islam, menegaskan bahwa sumber daya spiritual dapat terkuras akibat paparan digital yang berlebihan.

Secara praktis, penelitian ini menekankan pentingnya pengendalian diri dan kesadaran spiritual dalam memanfaatkan media sosial agar aktivitas daring tidak menggeser prioritas ibadah dan refleksi batin. Lembaga pendidikan tinggi Islam dapat mengembangkan program literasi digital yang menitikberatkan pada penguatan spiritualitas, sehingga tercipta keseimbangan antara aktivitas daring dan kebutuhan ruhani.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode kuantitatif atau *mixed-method* untuk mengukur tingkat kelelahan spiritual pada berbagai kelompok usia dan latar sosial. Kajian lanjutan juga dapat menelusuri hubungan antara konten dakwah digital, pencarian makna hidup, dan kesejahteraan spiritual, guna memperkaya pemahaman tentang dinamika spiritualitas di era digital. Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian *Tsaqofah Islamiyah* kontemporer dan menawarkan perspektif baru mengenai pengaruh media sosial terhadap spiritualitas, yang bergantung pada kesadaran, niat, dan pemaknaan pengguna.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pengembangan model konseptual hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kelelahan spiritual yang dimediasi oleh *self-regulation Islami*. Model ini memperlihatkan bagaimana nilai-nilai seperti *muraqabah, muhasabah, dan qana'ah* dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap pengurasan sumber daya spiritual di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Saifuddin, and Muhammad Ehab Rasul. (2023) “Examining the Association Between Social Media Fatigue, Cognitive Ability, Narcissism and Misinformation Sharing: Cross-National Evidence from Eight Countries.” *Scientific Reports* 13, no. 1 : 15416. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42614-z>.
- Almenayes, Jamal J. (2014) “Religiosity and the Perceived Consequences of Social Media Usage in a Muslim Country.” *Journal of Arts and Humanities (JAH)* 3, no. 5. https://doi.org/10.2458/azu_jah_v03i05_01.
- Azhari, Ayu Adrianti, Titin Florentina Purwasetiawatik, and A. Nur Aulia Saudi. (2024) “Gambaran Tingkat Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 1 : 24–30. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2384>.
- Azkia Nurfajrina. (Des 2022) “Mujahadah An-Nafs Artinya Melawan Hawa Nafsu, Ini Penjelasannya.” detikHikmah, Jumat. <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6465575/mujahadah-an-nafs-artinya-melawan-hawa-nafsu-ini-penjelasannya>.
- Campbell, H. A. (2012) “Understanding the Relationship between Religion Online and Offline in a Networked Society.” *Journal of the American Academy of Religion* 80, no. 1: 64–93. <https://doi.org/10.1093/jaarel/lfr074>.
- Canoğulları, Özge. (2023) “Qualitative Research on Social Media Addictions of Psychological Counsellor Candidates.” *International Journal of Psychology and Educational Studies* 10, no. 4: 1072–86. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.4.1276>.
- Dhir, Amandeep, Yossiri Yossatorn, Puneet Kaur, and Sufen Chen. (June 2018) “Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing—A Study of Compulsive Use, Fear of Missing out, Fatigue, Anxiety and Depression.” *International Journal of Information Management* 40: 141–52. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>.
- Hall, Jeffrey A, Rebecca M Johnson, and Elaina M Ross. (2019) “Where Does the Time Go? An Experimental Test of What Social Media Displaces and Displaced Activities’ Associations with Affective Well-Being and Quality of Day.” *New Media & Society* 21, no. 3: 674–92. <https://doi.org/10.1177/1461444818804775>.
- Hall, Jeffrey A., and Dong Liu. (2022, August) “Social Media Use, Social Displacement, and Well-Being.” *Current Opinion in Psychology* 46: 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>.
- Harley, Dave. (2022) *Mindfulness in a Digital World*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-19407-8>.
- Ho, Chaang-Iuan, Yu-Hwa Chen, and Jui-Yuan Chu. (2022) “New Social Media and the Displacement Effect: University Student and Staff Inter-Generational Differences in Taiwan.” *Cogent Social Sciences* 8, no. 1: 2042113. <https://doi.org/10.1080/23311886.2022.2042113>.
- Holmgreen, Lucie, Vanessa Tirone, James Gerhart, and Stevan E. Hobfoll. “Conservation of Resources Theory: Resource Caravans and Passageways in Health Contexts.” In *The*

- Handbook of Stress and Health*, 1st ed., edited by Cary L. Cooper and James Campbell Quick. Wiley, 2017. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch27>.
- Jannah, Miftahul. (July 2025). “Media Sosial Dan Pembentukan Religiusitas Generasi Z Meta- Analisis.” *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1 (1). <https://doi.org/10.14421/jiki.v9i2.10488>.
- Julia Rizqi Rahmawati, Dela Ayu Puspita, Muhammad Zikri Azis, and Abdul Fadhil. (2024) “Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.” *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1: 168–82. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.584>.
- Kaparang, Olivia M. (2013) “ANALISA GAYA HIDUP REMAJA DALAM MENGIMITASI BUDAYA POP KOREA MELALUI TELEVISI.” *journal “Acta Diurna”* 2, 2.
- Lawrence, Stefan. (2022) *Digital Wellness, Health and Fitness Influencers: Critical Perspectives on Digital Guru Media*. 1st ed. Routledge,. <https://doi.org/10.4324/9781003256021>.
- Lee, Ae Ri, Soo-Min Son, and Kyung Kyu Kim. (February 2016) “Information and Communication Technology Overload and Social Networking Service Fatigue: A Stress Perspective.” *Computers in Human Behavior* 55: 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>.
- Lin, Xin Yao, and Margie E. Lachman. (2024) “Social Media Use and Daily Well-Being: The Role of Quantity and Quality of Social Support.” *Research on Aging* 46, nos. 5–6: 287–301. <https://doi.org/10.1177/01640275241227575>.
- Mitra, Barbara, Diana Archer, Joanne Hurst, and Deborah Lycett. (2023) “The Role of Religion, Spirituality and Social Media in the Journey of Eating Disorders: A Qualitative Exploration of Participants in the ‘TastelifeUK’ Eating Disorder Recovery Programme.” *Journal of Religion and Health* 62, no. 6: 4451–77. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01861-0>.
- Putranto, Adhy, and Carolina Dwita Awani. (2024) “Pemanfaatan Media Sosial untuk Quality Time Keluarga pada Pekerja Stayer dan Mover.” *Jurnal Komunikatif* 13, no. 1: 76–88. <https://doi.org/10.33508/jk.v13i1.5517>.
- Rahman, Moinur, Md. Fajla Rabby, Md. Rayhan Kabir, et al. (2025) “Associations between Social Media Addiction, Social Media Fatigue, Fear of Missing out, and Sleep Quality among University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study.” *Journal of Health, Population and Nutrition* 44, no. 1: 152. <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00896-1>.
- Rahmania, Farra Anisa, Jihan Salsabila Ramadhyanti, Tassya Aliyah Dwi Andini, and Sumedi P. Nugraha. (2023) “Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood.” *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1: 85–92. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>.
- Sema Eryücel, Büşra Koca. (2024) “Social Media Addiction and Sources of Spirituality Among University Students During the COVID-19.” *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* 6, no. 4: 346–53. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.4.06>.

Spiritual Well-Being as a Mediator between Internet Addiction and Alienation / Spiritual Psychology and Counseling. n.d. Accessed November 2, 2025. <https://spiritualpc.net/article/spiritual-well-being-as-a-mediator-between-internet-addiction-and-alienation/>.

Taş, İbrahim. (2022) “Spiritual Well-Being as a Mediator between Internet Addiction and Alienation.” *Spiritual Psychology and Counseling* 7, no. 3: 281–300. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1171408>.

Valkenburg, Patti M., and Jochen Peter. (2011) “Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks.” *Journal of Adolescent Health* 48, no. 2: 121–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>.

Wahyudi, Agus. (2025) “Digital Fatigue Ancam Mahasiswa, Saatnya Terapkan Digital Detox.” *PWMU.CO*, September 9,. <https://pwmu.co/digital-fatigue-ancam-mahasiswa-saatnya-terapkan-digital-detox/>.

Yani, Lili Indri. (2022.) “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Di Universitas Medan Area.” Bachelor’s thesis, Universitas Medan Area,