



Konseling Islam Sebagai Pilar Ketahanan Keluarga Digital: Membangun Keseimbangan Spiritualitas Dan Teknologi

Ikhda Maslikhah¹, Lukman Fahmi²

^{1,2}UIN Sunan Ampel Surabaya

E-mail : ikhdaa.mslkhah@gmail.com¹, lukman.fahmi1121@gmail.com²

Article Info

Article history:

Received October 17, 2025

Revised October 19, 2025

Accepted October 22, 2025

Keywords:

Islamic Counseling, Family Resilience, Digital Era, Islamic Spirituality

ABSTRACT

Digital transformation has changed the dynamics of Muslim family life, presenting challenges in communication, child education, and the preservation of spiritual values. This study aims to examine the role of Islamic counseling as a pillar in strengthening digital family resilience. Using library research, this study analyzes an Islamic counseling approach based on monotheism, noble character, and wisdom, which is holistic and contextual. The results indicate that Islamic counseling can provide effective psychospiritual support in managing family conflict, improving communication, and reinstalling Islamic values as a guideline for life. Counseling practices can also be conducted through digital media as a means of da'wah and family education. Thus, Islamic counseling functions not only as therapy but also as an adaptive strategy for establishing a balance between spirituality and technology in modern family life.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received October 17, 2025

Revised October 19, 2025

Accepted October 22, 2025

Kata Kunci:

Konseling Islam, Ketahanan Keluarga, Era Digital, Spiritualitas Islam

ABSTRAK

Transformasi digital telah mengubah dinamika kehidupan keluarga Muslim, menghadirkan tantangan dalam komunikasi, pendidikan anak, dan pelestarian nilai-nilai spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konseling Islam sebagai pilar dalam memperkuat ketahanan keluarga digital. Dengan menggunakan metode studi pustaka (library research), penelitian ini menganalisis pendekatan konseling Islam yang berbasis tauhid, akhlakul karimah, dan hikmah, yang bersifat holistik dan kontekstual. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling Islam mampu memberikan pendampingan psikospiritual yang efektif dalam mengelola konflik keluarga, memperbaiki komunikasi, serta menanamkan kembali nilai-nilai keislaman sebagai pedoman hidup. Praktik konseling juga dapat dilakukan melalui media digital sebagai sarana dakwah dan edukasi keluarga. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai terapi, tetapi juga sebagai strategi adaptif untuk membangun keseimbangan antara spiritualitas dan teknologi dalam kehidupan keluarga modern.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:



Ikhda Maslikhah
UIN Sunan Ampel Surabaya
Email: ikhdaa.mslkhah@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini begitu pesat dan memberikan dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kehidupan keluarga. Kehadiran gadget, media sosial, dan berbagai platform digital memang memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi dan memperluas akses informasi. Namun, di sisi lain, teknologi juga dapat menjadi ancaman jika tidak digunakan dengan bijak. Beberapa dampaknya terlihat dari menurunnya kualitas komunikasi antar anggota keluarga, meningkatnya kecanduan gawai pada anak-anak, hingga munculnya konflik rumah tangga akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol (Mubarok & Fauziah, 2021).

Di tengah kemajuan teknologi ini, muncul masalah lain yang tak kalah penting, yaitu semakin renggangnya hubungan spiritual dalam keluarga. Banyak keluarga Muslim yang mulai kehilangan arah karena terlalu sibuk dengan urusan dunia digital, sehingga melupakan pentingnya nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, dalam Islam, keluarga adalah tempat pertama dan utama dalam membentuk akhlak dan keimanan. Al-Qur'an menegaskan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ
وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

“

Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka, dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (QS. At-Tahrim: 6)

Ayat ini mengingatkan bahwa tanggung jawab menjaga keluarga bukan hanya dari ancaman fisik, tetapi juga dari pengaruh buruk yang bisa merusak nilai agama dan moral. Hal ini menjadi semakin relevan dalam konteks keluarga modern yang menghadapi tantangan besar dari dunia digital.

Situasi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara kehidupan digital dan kehidupan spiritual dalam keluarga. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang mampu menjembatani keduanya. Salah satu pendekatan yang diyakini efektif adalah konseling Islam. Konseling ini tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga membangun kesadaran spiritual melalui nilai-nilai tauhid, akhlak, dan hikmah. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai pendamping yang membantu keluarga untuk kembali kepada nilai-nilai Islam agar tetap seimbang secara emosional, sosial, dan spiritual (Ibrahim, 2020; Yusuf, 2019).

Berbagai penelitian sebelumnya turut memperkuat urgensi kajian ini. Mubarok dan Fauziah (2021) menjelaskan bahwa digitalisasi di era 5.0 menyebabkan interaksi antar anggota keluarga menurun, serta melemahkan keterlibatan orang tua dalam pengasuhan. Sementara itu, Yusuf (2019) menegaskan bahwa konseling Islam memiliki kekuatan dalam memperbaiki sisi spiritual dan moral, walaupun belum secara langsung dikaitkan dengan masalah keluarga



digital. Penelitian oleh Sari dan Sulaiman (2020) juga mengungkapkan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan menyebabkan lemahnya kontrol orang tua dan meningkatnya kecanduan gadget pada anak, sehingga dibutuhkan pendampingan spiritual yang terintegrasi dengan literasi digital.

Rahmawati (2021) menambahkan bahwa ketahanan keluarga dalam Islam dibentuk oleh kekuatan iman, komunikasi yang sehat, serta peran aktif orang tua dalam pendidikan. Namun, pendekatan praktis berbasis konseling belum banyak disorot. Ibrahim (2020) pun menekankan bahwa konseling Islam dapat menjadi jembatan yang menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan keluarga, baik secara emosional, sosial, maupun spiritual.

Berdasarkan kajian tersebut, terlihat bahwa meskipun sudah banyak penelitian yang membahas ketahanan keluarga dan konseling Islam secara terpisah, belum banyak yang menggabungkan keduanya secara langsung. Masih jarang ditemui penelitian yang secara khusus menjadikan konseling Islam sebagai pendekatan utama untuk memperkuat ketahanan keluarga Muslim di era digital, sekaligus membangun keseimbangan antara spiritualitas dan teknologi. Inilah celah yang ingin diisi melalui penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana konseling Islam dapat menjadi pilar penting dalam membangun ketahanan keluarga di tengah tantangan era digital. Dengan menggunakan pendekatan studi pustaka, penelitian ini mengkaji berbagai literatur mengenai dinamika keluarga Muslim, pengaruh teknologi terhadap relasi keluarga, serta metode konseling Islam yang aplikatif. Harapannya, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor, orang tua, serta pembuat kebijakan dalam membangun keluarga yang tangguh, seimbang, dan selaras dengan nilai-nilai Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka (library research). Data yang digunakan diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku-buku tentang konseling Islam, jurnal ilmiah, penelitian akademik, dokumen keagamaan, serta data sekunder terkait dinamika keluarga muslim di era digital.

Proses analisis dilakukan dengan cara membaca, menelaah, dan menyusun kembali informasi dari sumber-sumber tersebut secara sistematis untuk menjawab fokus kajian, yaitu bagaimana konseling Islam dapat memperkuat ketahanan keluarga di tengah tantangan teknologi digital. Peneliti juga menggunakan pendekatan tematik untuk mengelompokkan temuan-temuan berdasarkan topik seperti spiritualitas keluarga, pengaruh digitalisasi, serta prinsip-prinsip konseling Islam.

Metode ini dipilih karena dinilai tepat untuk menggali konsep, teori, dan praktik yang telah berkembang, serta menjembatani antara nilai-nilai Islam dan kebutuhan kontemporer dalam membangun keluarga yang tangguh secara emosional dan spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tantangan Digital terhadap Ketahanan Keluarga



Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah membawa transformasi besar dalam kehidupan keluarga modern. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh internet, media sosial, dan perangkat digital telah mengubah pola komunikasi, aktivitas harian, bahkan struktur relasi dalam rumah tangga. Meskipun digitalisasi membawa sejumlah manfaat seperti efisiensi komunikasi, akses informasi yang lebih luas, dan peluang pembelajaran daring, di sisi lain teknologi ini juga membawa tantangan serius bagi ketahanan keluarga, terutama dalam hal kualitas interaksi, kontrol nilai, dan stabilitas emosional antar anggota keluarga.

Sejumlah literatur mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan gawai (gadget) dan media sosial yang tidak terkontrol menjadi salah satu pemicu utama menurunnya kualitas komunikasi interpersonal di dalam keluarga. Bahwa pola komunikasi yang dulu dibangun secara langsung dan penuh kedekatan emosional kini tergantikan oleh komunikasi digital yang cenderung dangkal dan minim makna. Banyak anggota keluarga, termasuk orang tua dan anak, lebih sibuk dengan dunia virtual masing-masing, bahkan ketika sedang berada dalam satu ruangan yang sama. Hal ini berdampak pada melemahnya keterikatan batin dan empati dalam hubungan keluarga (Nasution, Mubarak & Fauziah, 2021)

Konsekuensi lain dari penggunaan teknologi yang tidak bijak adalah munculnya kecanduan digital, terutama pada anak-anak dan remaja. Kecanduan terhadap game online, media sosial, dan konten hiburan telah mengurangi waktu produktif anak, mengganggu proses belajar, dan menghambat perkembangan sosial mereka. Orang tua yang seharusnya menjadi figur pengasuh dan pengarah justru sering kali turut terjebak dalam penggunaan gawai, sehingga kehilangan kesempatan emas untuk membangun kedekatan dengan anak-anak mereka. Akibatnya, kontrol pengasuhan menjadi longgar, dan anak-anak lebih banyak belajar dari konten internet yang belum tentu sejalan dengan nilai-nilai keluarga atau ajaran Islam.

Digitalisasi di era 5.0 juga menciptakan fenomena individualisme dalam rumah tangga. Anggota keluarga menjadi lebih fokus pada dunia personal yang dibangun melalui media sosial, seperti citra diri digital, komunitas daring, dan relasi virtual yang seringkali semu. Fenomena ini menjauhkan individu dari keterlibatan aktif dalam kehidupan keluarga, memperbesar potensi konflik, serta memperlemah kohesi sosial dalam rumah tangga. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu ketidakharmonisan, stres, bahkan disintegrasi keluarga jika tidak segera ditangani.

Selain itu, aspek spiritualitas dalam keluarga juga ikut terdampak. Ketika waktu keluarga lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas digital, perhatian terhadap ibadah, pembinaan akhlak, dan pendidikan agama menjadi berkurang. Rutinitas spiritual seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, atau diskusi nilai-nilai Islam tidak lagi menjadi prioritas. Hal ini menciptakan kesenjangan yang signifikan antara kebutuhan rohani dan gaya hidup digital keluarga muslim saat ini.

Dengan demikian, tantangan digital terhadap ketahanan keluarga bukan hanya bersifat teknologis, tetapi juga menyangkut aspek sosial, psikologis, dan spiritual. Jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat, maka keluarga muslim dapat kehilangan fungsi utamanya sebagai madrasah pertama dalam membentuk karakter dan keimanan anggota-anggotanya. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan moral, agar keluarga tetap kokoh dalam menghadapi arus perubahan zaman.



Urgensi Spiritualitas dalam Keluarga Muslim

Dalam Islam, keluarga merupakan institusi pertama dan utama dalam pembinaan karakter, moral, dan spiritualitas. Spiritualitas yang meliputi keyakinan kepada Allah (tauhid), penerapan akhlak mulia, serta konsistensi dalam ibadah merupakan fondasi utama dalam membentuk keluarga yang harmonis dan tahan terhadap berbagai krisis kehidupan, termasuk krisis yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi digital. Nilai-nilai ini bukan hanya menjadi hiasan ajaran agama, tetapi juga berfungsi sebagai sistem navigasi yang membimbing setiap anggota keluarga dalam menghadapi dinamika kehidupan modern yang penuh distraksi.

Namun demikian, di era digital saat ini, kehidupan spiritual dalam keluarga Muslim menghadapi tantangan besar. Kegiatan harian yang dipenuhi dengan interaksi digital, mulai dari penggunaan media sosial, hiburan daring, hingga tuntutan pekerjaan dan sekolah berbasis teknologi, perlahan-lahan menggeser peran nilai-nilai spiritual dalam rutinitas keluarga. Aktivitas ibadah bersama seperti salat berjamaah, tadarus Al-Qur'an, pengajian keluarga, dan diskusi nilai-nilai keislaman mulai terabaikan atau dianggap kurang relevan oleh sebagian anggota keluarga, terutama generasi muda yang lebih akrab dengan budaya digital.

Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran prioritas dalam kehidupan keluarga muslim. Kesibukan di dunia maya yang cenderung bersifat individualistis dan instan, menjauhkan anggota keluarga dari interaksi batiniah yang mendalam. Padahal, nilai-nilai spiritual dalam Islam tidak hanya bertujuan menghubungkan manusia dengan Allah SWT, tetapi juga memperkuat hubungan antarmanusia dalam bingkai kasih sayang, tanggung jawab, dan kejujuran.

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki ketahanan spiritual yang kuat cenderung lebih siap menghadapi guncangan hidup, termasuk krisis akibat deras arus informasi digital yang tidak semuanya bernilai positif. Yusuf (2019) menekankan bahwa keluarga yang rutin membangun spiritualitas kolektif memiliki kemampuan lebih baik dalam menjaga keharmonisan, mengelola konflik, dan membimbing anak-anak dalam pengambilan keputusan yang beretika. Rahmawati (2021) juga menyatakan bahwa spiritualitas merupakan salah satu pilar utama ketahanan keluarga karena dapat menjadi filter terhadap pengaruh negatif dari luar, termasuk konten digital yang tidak sesuai dengan nilai Islam.

Spiritualitas dalam keluarga juga berperan sebagai penyeimbang yang membentuk ketenangan jiwa (sakīnah), cinta dan kasih sayang (mawaddah wa rahmah), serta pengendalian diri (mujahadah al-nafs). Nilai-nilai ini sangat penting dalam membentuk suasana rumah tangga yang harmonis dan penuh makna. Dalam konteks ini, rumah bukan hanya tempat tinggal fisik, tetapi juga menjadi pusat peradaban spiritual keluarga.

Lebih jauh, spiritualitas juga berdampak pada pola pengasuhan. Orang tua yang memiliki kesadaran spiritual cenderung lebih sabar, bijak, dan konsisten dalam mendidik anak. Mereka tidak hanya menekankan kesuksesan duniawi seperti prestasi akademik atau keterampilan digital, tetapi juga membekali anak-anak dengan kecerdasan moral dan keimanan. Ini penting sebagai bekal dalam menghadapi godaan digital seperti konten tidak senonoh, budaya konsumerisme, dan hedonisme yang kini dengan mudah menyusup ke ruang privat keluarga melalui gawai.

Dengan demikian, spiritualitas dalam keluarga muslim bukanlah elemen pelengkap, melainkan merupakan komponen mendasar dalam membangun ketahanan keluarga secara menyeluruh. Mengabaikan aspek ini sama halnya dengan melemahkan akar dari kehidupan rumah tangga. Oleh karena itu, perlu upaya yang sungguh-sungguh dan berkelanjutan untuk



menghidupkan kembali nilai-nilai spiritual dalam keluarga, baik melalui pendidikan agama, keteladanan orang tua, maupun integrasi nilai-nilai Islam dalam aktivitas keseharian.

Peran Konseling Islam dalam Menjembatani Spiritualitas dan Teknologi

Konseling Islam memiliki potensi yang sangat besar dalam memperkuat ketahanan keluarga, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital. Berbeda dengan pendekatan konseling konvensional yang sering kali hanya menekankan pada aspek psikologis atau teknis penyelesaian masalah, konseling Islam mengintegrasikan pendekatan psikologis, sosial, dan spiritual secara utuh. Pendekatan ini menjadikan nilai-nilai Islam seperti tauhid (keyakinan kepada Allah), akhlakul karimah (perilaku mulia), dan hikmah (kebijaksanaan) sebagai fondasi utama dalam proses pendampingan keluarga.

Dalam konteks keluarga digital, konseling Islam hadir sebagai sarana pendampingan yang tidak hanya fokus pada penguatan aspek emosional atau pemecahan konflik, tetapi juga berperan penting dalam menanamkan kembali nilai-nilai spiritual yang mulai terpinggirkan. Konseling ini membantu setiap anggota keluarga menyadari kembali peran dan tanggung jawabnya di hadapan Allah dan sesama manusia, serta mengarahkan mereka untuk menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam menggunakan teknologi secara bijak dan proporsional.

Al-Qur'an telah menekankan pentingnya membina keluarga yang dilandasi oleh ketakwaan dan keimanan. Dalam QS. At-Tahrim ayat 6 disebutkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..."

Ayat ini menjadi dasar spiritual sekaligus etis bagi konselor Islam untuk membimbing keluarga dalam membentengi diri dan anak-anak dari berbagai pengaruh negatif, termasuk dari konten digital yang merusak akhlak dan melemahkan nilai agama.

Model konseling Islam yang berbasis pada nilai-nilai Qur'ani dan Nabawi menawarkan pendekatan yang menyeluruh (holistik) dan sesuai dengan tantangan zaman (kontekstual). Konselor Islam tidak hanya bertugas sebagai pemberi solusi, tetapi juga sebagai pendamping ruhani dan fasilitator nilai. Dalam praktiknya, konseling ini dapat membantu keluarga dalam menyelesaikan konflik rumah tangga, membangun komunikasi yang sehat dan penuh kasih sayang, serta menciptakan kesadaran kolektif terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan penguatan spiritualitas (Ibrahim, 2020).

Konseling Islam juga sangat relevan untuk memperkuat peran orang tua dalam menghadapi arus globalisasi informasi. Banyak orang tua yang merasa kewalahan dalam membimbing anak-anak mereka di tengah gempuran budaya digital yang serba cepat dan permisif. Dalam situasi seperti ini, konseling Islam dapat menjadi forum edukatif yang memperkuat kapasitas spiritual dan emosional orang tua, serta memberikan panduan konkret untuk menerapkan nilai-nilai Islam dalam pola pengasuhan dan pengambilan keputusan keluarga.

Lebih lanjut, literatur juga menekankan bahwa konseling Islam harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Salah satu bentuk adaptasi yang penting adalah dengan memanfaatkan teknologi itu sendiri sebagai media dakwah dan edukasi keluarga. Sari dan Sulaiman (2020) menunjukkan bahwa media digital seperti podcast Islami, kelas konseling daring, dan konten edukatif berbasis nilai Islam dapat digunakan sebagai instrumen untuk



menjangkau keluarga yang sibuk atau berjauhan secara geografis. Hal ini membuka peluang besar bagi pengembangan konseling Islam yang tidak hanya konvensional (tatap muka), tetapi juga digital, inklusif, dan fleksibel.

Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya menjadi alat penyelesaian masalah, tetapi juga bertransformasi menjadi gerakan pembinaan keluarga yang berkelanjutan. Konseling ini mampu menjembatani dua dunia yang sering dianggap bertentangan—spiritualitas dan teknologi—menjadi harmoni yang saling menguatkan. Dalam bingkai konseling Islam, keluarga diajak untuk tidak meninggalkan teknologi, tetapi mengelolanya dengan nilai dan kesadaran yang Islami, sehingga kehidupan keluarga tetap seimbang, damai, dan dirahmati Allah SWT.

Pelaksanaan konseling Islam dalam keluarga digital dapat dilakukan dalam berbagai bentuk yang menyesuaikan dengan dinamika kehidupan modern. Berikut beberapa contoh praktiknya:

1. **Konseling Keluarga Berbasis Masjid atau Lembaga Keagamaan**

Masjid dan lembaga Islam dapat menjadi pusat pelaksanaan konseling keluarga dengan menyelenggarakan kajian tematik, bimbingan rohani, dan konsultasi keluarga Islami. Kegiatan ini menekankan pentingnya pembinaan akhlak, penguatan peran ayah dan ibu, serta pengelolaan konflik keluarga sesuai tuntunan syariat.

2. **Konseling Daring (Online) melalui Platform Digital**

Pemanfaatan media digital seperti Zoom, WhatsApp, atau platform konsultasi Islam online menjadi alternatif efektif untuk menjangkau keluarga yang tidak bisa hadir secara langsung. Konselor dapat memberikan bimbingan melalui webinar, tanya jawab daring, hingga dakwah melalui media sosial.

3. **Pendampingan Spiritual Harian oleh Orang Tua**

Orang tua dapat menjalankan fungsi konseling informal dalam keluarga melalui dialog harian, doa bersama, diskusi setelah menonton video Islami, hingga pembiasaan salat berjamaah. Konseling seperti ini memperkuat spiritualitas sekaligus menciptakan komunikasi yang hangat dan bermakna.

4. **Integrasi Konseling dengan Pendidikan Anak**

Sekolah Islam atau madrasah dapat mengintegrasikan konseling Islam melalui program bimbingan konseling Islami, kegiatan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), serta pembelajaran adab dalam penggunaan teknologi. Orang tua dan guru dapat bersinergi melalui program parenting Islami dan forum komunikasi rutin.

PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa kemajuan teknologi digital telah membawa dampak yang kompleks dan multidimensional terhadap kehidupan keluarga Muslim. Di satu sisi, digitalisasi menawarkan berbagai kemudahan dan efisiensi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Namun, di sisi lain, hadir pula konsekuensi negatif yang tidak dapat diabaikan, terutama dalam aspek komunikasi, spiritualitas, dan kedekatan emosional antaranggota keluarga.

Perubahan pola komunikasi merupakan salah satu dampak paling nyata. Intensitas penggunaan gawai dan media sosial menyebabkan interaksi langsung antaranggota keluarga



menurun secara signifikan. Ketika perhatian lebih banyak tercurah pada dunia maya, empati dan keterlibatan emosional dalam keluarga pun cenderung melemah. Hal ini sejalan dengan temuan Mubarak dan Fauziah (2021) yang menunjukkan bahwa ketergantungan pada teknologi digital berdampak negatif terhadap keharmonisan komunikasi dalam keluarga.

Selain itu, spiritualitas dalam keluarga Muslim juga mengalami penurunan kualitas. Aktivitas keagamaan yang seharusnya menjadi ruang bersama dalam mempererat hubungan keluarga, seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, atau berdiskusi tentang nilai-nilai Islam, mulai tergeser oleh aktivitas digital. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai, sementara peran orang tua sebagai pendidik nilai-nilai tauhid dan akhlak mulia menjadi terpinggirkan. Rahmawati (2021) mencatat bahwa degradasi spiritual ini melemahkan peran keluarga sebagai madrasah pertama bagi anak-anak dalam perspektif Islam.

Dalam menghadapi tantangan ini, konseling Islam hadir sebagai pendekatan yang relevan dan solutif. Konseling Islam tidak sekadar berorientasi pada pemulihan psikologis, tetapi juga menekankan aspek spiritual dan moral sebagai inti dari proses bimbingan. Prinsip-prinsip seperti tauhid, akhlakul karimah, dan hikmah menjadi dasar yang kuat untuk membangun ketahanan keluarga yang utuh. Seperti yang ditegaskan Yusuf (2019) dan Ibrahim (2020), pendekatan ini mampu memperbaiki dinamika keluarga dengan cara yang lebih menyeluruh, mencakup dimensi kejiwaan, sosial, dan religius.

Lebih jauh, konseling Islam juga memiliki kapasitas untuk menjembatani jarak antara spiritualitas dan teknologi. Melalui pendekatan yang adaptif dan kontekstual, konseling Islam tidak menolak teknologi, melainkan mengarahkan penggunaannya agar tetap sejalan dengan nilai-nilai Islam. Hal ini terlihat dalam bentuk layanan konseling daring berbasis nilai-nilai Islam, penggunaan media sosial sebagai sarana dakwah keluarga, dan penyediaan edukasi keislaman yang mudah diakses melalui platform digital (Sari dan Sulaiman, 2020).

Praktik konseling Islam dalam konteks keluarga digital dapat diimplementasikan secara fleksibel, baik melalui forum formal maupun informal. Secara offline, kegiatan seperti kajian keluarga di masjid, pelatihan parenting Islami, dan sesi konseling keluarga oleh tokoh agama lokal menjadi sarana yang efektif. Sementara secara online, layanan konseling berbasis pesantren digital, konsultasi keluarga via platform daring, hingga penyebaran konten dakwah keluarga di media sosial menjadi praktik nyata dari konseling Islam yang kontekstual. Aktivitas sederhana seperti diskusi keagamaan setelah menonton video dakwah bersama, salat berjamaah di rumah, hingga mengawasi penggunaan gawai dengan pendekatan islami juga termasuk bagian dari implementasi konseling yang aplikatif dan membumi.

Dengan demikian, konseling Islam memainkan peran strategis dalam membangun ketahanan keluarga muslim di era digital. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi, tetapi juga menjadi pilar penguatan nilai-nilai spiritual dan sosial dalam keluarga modern yang sarat dengan tantangan teknologi.

KESIMPULAN

Keluarga digital masa kini menghadapi tantangan yang kompleks akibat pesatnya perkembangan teknologi informasi. Ketergantungan terhadap perangkat digital tidak hanya berdampak pada pola komunikasi, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas spiritualitas dalam keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh untuk menjaga stabilitas, keharmonisan, dan nilai-nilai keislaman dalam keluarga.

Konseling Islam hadir sebagai solusi yang tidak hanya menawarkan bimbingan psikologis, tetapi juga memperkuat fondasi spiritual keluarga melalui nilai-nilai tauhid, akhlak



mulia, dan kebijaksanaan. Konseling ini dapat dilakukan baik secara langsung maupun melalui platform digital, menjadikannya fleksibel dan kontekstual dalam menjawab kebutuhan zaman. Praktik pelaksanaannya dapat berupa edukasi orang tua, pembentukan komunikasi islami, pemanfaatan teknologi secara bijak, hingga penciptaan lingkungan rumah tangga yang mendukung ibadah dan akhlak mulia.

Dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual, konseling Islam berperan penting sebagai pilar ketahanan keluarga digital, menjaga keseimbangan antara modernitas dan religiusitas, serta menjadi upaya nyata dalam membentuk keluarga sakinah yang kokoh di tengah perubahan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an. (n.d.). Surah At-Tahrim [66]: 6.
- Al-Qur'an. (n.d.). Surah Luqman [31]: 13–19.
- Anwar, S. (2020). Peran masjid dalam meningkatkan ketahanan keluarga Muslim. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 4(2), 145–160.
- Fauziah, N. (2022). Peran guru BK dalam implementasi konseling Islami di sekolah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 89–103.
- Ibrahim, A. (2020). Konseling Islam dalam membentuk keluarga sakinah di era digital. *Jurnal Bimbingan Islam*, 5(2), 122–135.
- Ibrahim, H. (2020). Konseling Islam dalam keluarga: Peran orang tua sebagai konselor. *Jurnal Studi Islam dan Keluarga*, 5(1), 33–48.
- Mubarak, H., & Fauziah, N. (2021). Digitalisasi dan tantangan komunikasi dalam keluarga Muslim. *Jurnal Komunikasi Keluarga*, 4(1), 45–58.
- Rahmawati, D. (2021). Keluarga sebagai madrasah pertama: Peran spiritualitas dalam pendidikan anak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 101–117.
- Rahmawati, S. (2021). Peran keluarga dalam menanamkan nilai-nilai Islam di era digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 210–223.
- Sari, L., & Sulaiman, M. (2020). Digitalisasi layanan konseling Islam di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 9(1), 75–89.
- Sari, L., & Sulaiman, R. (2020). Revitalisasi konseling Islam di era media sosial: Peluang dan tantangan. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 8(3), 175–188.
- Yusuf, M. (2019). Prinsip-prinsip konseling Islam dan implementasinya dalam kehidupan keluarga. *Jurnal Ilmu Konseling Islam*, 3(1), 87–100.
- Yusuf, M. (2021). Dakwah virtual dan penguatan ketahanan keluarga Muslim. *Jurnal Komunikasi Islam Digital*, 3(2), 55–68.