

INTERNALISASI NILAI ZUHUD DALAM KITAB MINHAJUL ABIDIN SEBAGAI STRATEGI MITIGASI KECEMASAN DIGITAL DAN PENGUATAN KETAHANAN MENTAL KOMUNITAS YOUTH GREEN VILLAGER

Ali Hamidi¹, Jaenuri²

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta; ali.pandhe@gmail.com

² Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta; jaenuri887@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-07-30

Revised 2026-08-19

Accepted 2026-09-22

ABSTRAK

Generasi muda di era digital menghadapi tantangan kesehatan mental akibat budaya flexing, social comparison, dan Fear of Missing Out (FOMO) di media sosial, yang secara konsisten dilaporkan berasosiasi dengan peningkatan kecemasan (Przybylski dkk., 2013; Shannon dkk., 2022). Nilai-nilai tasawuf Islam klasik, khususnya konsep zuhud dalam Kitab Minhajul Abidin karya Imam Al-Ghazali, berpotensi menjadi strategi mitigasi yang kontekstual namun belum terdiseminasi secara efektif kepada masyarakat luas. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan menginternalisasi nilai-nilai zuhud kepada komunitas pemuda Youth Green Villager di Desa Ketapang, Kec. Susukan, Kab. Semarang, sebagai strategi mitigasi kecemasan digital dan penguatan ketahanan mental. Metode: Program dilaksanakan melalui lima tahap terstruktur dengan desain one-group pretest-posttest (pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol): sosialisasi dan koordinasi, pengukuran awal (pre-test), diseminasi materi, workshop internalisasi berbasis Focus Group Discussion (FGD), dan pengukuran akhir (post-test). Instrumen kuesioner digunakan untuk mengukur dua dimensi: internalisasi nilai zuhud dan mitigasi kecemasan digital. Hasil: Dari 10 peserta, terjadi peningkatan skor rata-rata secara deskriptif dari 13,7 (pre-test) menjadi 21,8 (post-test) pada kedua dimensi pengukuran, didukung temuan kualitatif dari FGD yang mengindikasikan pergeseran cara pandang sebagian peserta terhadap tekanan digital. Kesimpulan: Model diseminasi nilai spiritual Islam klasik yang dikombinasikan dengan pendekatan kesehatan mental modern menunjukkan indikasi peningkatan pemahaman dan mekanisme coping peserta dalam menghadapi tekanan era digital. Hasil ini bersifat awal (preliminary) mengingat keterbatasan jumlah peserta dan ketiadaan kelompok pembandingan, sehingga generalisasi memerlukan kajian lanjutan dengan desain yang lebih kuat.

Kata Kunci: Zuhud; Kesehatan Mental; Pemuda Digital; Focus Group Discussion; Mitigasi Kecemasan

ABSTRACT

Young people in the digital age face serious mental health challenges stemming from a culture of flexing, social comparison, and Fear of Missing Out (FOMO) on social media, consistently associated with increased anxiety (Przybylski et al., 2013; Shannon et al., 2022). Classical Islamic Sufi values, particularly the concept of zuhud in Imam Al-Ghazali's Minhajul Abidin, hold potential as a

contextual mitigation strategy yet remain inadequately disseminated to the wider community. Purpose: This community service program aimed to internalize zuhud values among the Youth Green Villager community in Ketapang Village, Susukan District, Semarang Regency, as a strategy for mitigating digital anxiety and strengthening mental resilience. Methods: The program was implemented through five structured stages using a one-group pretest-posttest (pre-experimental, no control group) design: socialization and coordination, baseline measurement (pre-test), material dissemination, internalization workshop via Focus Group Discussion (FGD), and post-measurement (post-test). A questionnaire instrument was used to measure two dimensions: internalization of zuhud values and mitigation of digital anxiety. Results: Among 10 participants, mean scores increased descriptively from 13.7 (pre-test) to 21.8 (post-test) across both measurement dimensions, supported by qualitative findings from the FGD indicating a shift in some participants' outlook on digital pressure. Conclusions: The dissemination model of classical Islamic spiritual values combined with a modern mental health approach indicates an improvement in youth paradigms and coping mechanisms for navigating the pressures of the digital era. These findings are preliminary given the limited sample size and absence of a comparison group, warranting further research with a stronger design.

Keywords: *Zuhud; Mental Health; Digital Youth; Focus Group Discussion; Anxiety Mitigation*

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Ali Hamidi

Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta; ali.pandhe@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental generasi muda di era digital merupakan isu yang semakin mendesak untuk ditangani secara holistik. Arus digitalisasi yang masif membawa dampak ganda: di satu sisi membuka peluang akses informasi, di sisi lain menciptakan tekanan psikologis yang serius. Budaya *flexing*, *social comparison*, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) di media sosial telah mengonstruksi standar kebahagiaan yang semu di kalangan pemuda desa. Fenomena ini mengindikasikan meningkatnya kerapuhan mental (*mental fragility*) yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan (Przybylski et al., 2013: 1841–1848). Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Shannon dkk. (2022) terhadap 9.269 partisipan remaja dan dewasa muda, yang melaporkan korelasi signifikan antara problematic social media use dengan gejala kecemasan ($r=0,348$; $p<0,001$), serta dengan Twenge (2017) yang mendokumentasikan penurunan kesejahteraan psikologis generasi digital native seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial.

Di lokasi mitra, komunitas Youth Green Villager di Desa Ketapang, Kecamatan Susukan, Kabupaten Semarang, para pemuda berada pada titik kritis transisi psikososial yang terpapar

arus digitalisasi secara masif. Mereka mengalami rasa tidak berharga (*insecurity*) jika tidak mampu memenuhi standar kesuksesan yang dikonstruksi secara digital. Tekanan FOMO mendorong perilaku konsumtif impulsif yang pada akhirnya menggerus ketenangan batin dan stabilitas finansial pemuda desa (Mustafa, 2019: 112).

Paradoksnya, meskipun komunitas ini memiliki kedekatan kultural dengan tradisi keagamaan, terdapat kesenjangan literasi yang lebar dalam memahami teks-teks spiritual klasik sebagai solusi bagi problematika kontemporer. Kitab *Minhajul Abidin* karya Imam Al-Ghazali yang sesungguhnya mengandung kerangka kerja psikospiritual yang komprehensif—kerap dianggap sebagai teks kuno yang hanya relevan bagi santri di pesantren tradisional.

Secara konseptual, keterkaitan antara zuhud dan kecemasan digital dapat dijelaskan melalui rantai logis berikut: budaya flexing dan social comparison di media sosial memicu FOMO, yang mendorong individu bergantung pada validasi eksternal (jumlah likes, pengakuan sosial, standar kesuksesan material) sebagai sumber utama harga diri (Przybylski et al., 2013; Shannon dkk., 2022). Ketergantungan pada validasi eksternal inilah yang menciptakan kerentanan psikologis, karena harga diri individu menjadi sepenuhnya bergantung pada faktor yang tidak sepenuhnya dapat ia kendalikan. Zuhud, sebagaimana dirumuskan Al-Ghazali dalam *Minhajul Abidin*, menawarkan intervensi kognitif pada titik krusial ini: dengan memposisikan zuhud sebagai 'manajemen keinginan' dan bukan penolakan terhadap dunia, individu dilatih memindahkan basis harga dirinya dari validasi eksternal yang fluktuatif menuju kepuasan batin yang lebih stabil (*qana'ah*). Dengan demikian, secara teoretis internalisasi nilai zuhud diharapkan memutus rantai antara paparan media sosial dan kecemasan digital pada titik mediasi kognitif-afektif, bukan dengan menghilangkan paparan itu sendiri.

Berangkat dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan tim pengusul berjudul "Zuhud Era Milenial: Studi Analisis Kitab Minhajul Abidin Karya Imam Al-Ghazali" (Hamidi, 2023), ditemukan bahwa nilai-nilai zuhud dapat ditransformasikan dari corak tradisional-konvensional menuju corak fungsional-aplikatif yang relevan dengan problematika generasi milenial. Zuhud dalam konteks ini bukan berarti membenci dunia, melainkan merupakan "manajemen keinginan" dan kemampuan menguasai diri di tengah tarikan materialisme digital (Al-Ghazali, 2013: 85).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan spiritual Islam terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental. Namun, kajian tentang diseminasi nilai tasawuf klasik secara populer kepada komunitas pemuda digital khususnya melalui mekanisme pre-test dan post-test yang terukur masih terbatas. Kegiatan pengabdian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mentransformasi temuan riset menjadi aksi nyata yang berdampak.

Program ini bertujuan: (1) menginternalisasi nilai-nilai zuhud dari Kitab Minhajul Abidin kepada anggota Youth Green Villager; (2) memitigasi kecemasan digital dengan sasaran spesifik pada penurunan kecenderungan FOMO dan social comparison; dan (3) menguatkan ketahanan mental (resiliensi) pemuda melalui pembentukan mekanisme koping berbasis nilai spiritual di era digital.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif dengan model intervensi berbasis komunitas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Desa Ketapang, Kecamatan Susukan, Kabupaten Semarang, dengan mitra komunitas Youth Green Villager. Subjek program berjumlah 10 peserta yang merupakan kader aktif komunitas berusia 17–30 tahun. Kegiatan ini dirancang dengan desain one-group pretest-posttest (pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol), sebagaimana lazim digunakan pada evaluasi program pengabdian berskala kecil.

Subjek program berjumlah 10 peserta yang merupakan kader aktif komunitas berusia 17–30 tahun, terdiri atas [isi: X laki-laki dan Y perempuan], dengan latar belakang pendidikan [isi: SMA/mahasiswa/bekerja], dan telah aktif sebagai anggota Youth Green Villager selama rata-rata [isi durasi] tahun. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara penuh (tanpa drop-out) pada kelima tahap program.

Program dilaksanakan melalui lima tahap terstruktur:

- Tahap Sosialisasi & Koordinasi: Pertemuan awal dengan pengurus Youth Green Villager untuk menyamakan persepsi, menjelaskan tujuan program, dan menetapkan jadwal kegiatan.
- Tahap Pengukuran Awal (Pre-test): Pengisian kuesioner oleh 10 peserta untuk memetakan tingkat pemahaman awal tentang nilai zuhud dan mengidentifikasi tingkat kecemasan digital sebelum intervensi.
- Tahap Diseminasi Materi: Pemaparan hasil penelitian secara populer tentang relevansi konsep zuhud Al-Ghazali terhadap isu kesehatan mental era digital.
- Tahap Internalisasi (Workshop FGD): Pelatihan interaktif melalui metode Focus Group Discussion. Peserta memetakan masalah psikologis nyata, kecemasan akibat *cyberbullying*, tekanan sosial, *FOMO* dan merumuskan solusinya menggunakan prinsip zuhud dan qana'ah.
- Tahap Pengukuran Akhir (Post-test) & Evaluasi: Pengisian kuesioner yang sama pasca-workshop untuk mengukur efektivitas intervensi, diikuti pendampingan berkelanjutan melalui WhatsApp Group.

Durasi dan Luaran Setiap Tahap

Tahap	Durasi	Luaran
1. Sosialisasi & Koordinasi	[1 hari]	Kesepakatan jadwal dan mekanisme kegiatan dengan pengurus komunitas
2. Pre-test	[30–45 menit]	Data baseline 10 peserta pada dua dimensi pengukuran
3. Diseminasi Materi	[90 menit]	Pemahaman awal peserta tentang konsep zuhud fungsional-aplikatif
4. Workshop FGD	[60 menit]	Pemetaan masalah psikologis peserta dan rumusan solusi berbasis zuhud/qana'ah

5. Post-test & Evaluasi	[15 menit]	Data endline dan rencana pendampingan lanjutan via WhatsApp Group
-------------------------	------------	---

Materi Workshop dan Prosedur FGD

Materi diseminasi disusun dalam tiga sesi: (1) pengenalan konsep zuhud klasik dan miskonsepsi umum bahwa zuhud identik dengan kemiskinan atau anti-dunia; (2) reinterpretasi zuhud sebagai ‘manajemen keinginan’ fungsional-aplikatif berdasarkan temuan Hamidi (2023); dan (3) studi kasus penerapan qana’ah dan tawakkal dalam menghadapi tekanan media sosial. Prosedur FGD pada tahap keempat dilaksanakan dalam lima langkah: (a) pembukaan dan pembentukan rasa aman kelompok (ice breaking), (b) pemetaan pengalaman pribadi peserta terkait tekanan digital (cyberbullying, FOMO, tekanan tampil sempurna), (c) diskusi terpandu mengaitkan pengalaman tersebut dengan prinsip zuhud dan qana’ah, (d) perumusan rencana aksi personal (‘Zuhud Digital’) oleh masing-masing peserta, dan (e) refleksi penutup serta penguatan komitmen kelompok.

Instrumen, Teknik Pengukuran, serta Validitas dan Reliabilitas

Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner skala Likert (1–5) yang mencakup dua dimensi: (A) Internalisasi Nilai Zuhud (5 butir, skor maksimal 25), diadaptasi dari indikator zuhud fungsional-aplikatif pada Hamidi (2023), dan (B) Mitigasi Kecemasan Digital (5 butir, skor maksimal 25), diadaptasi dari indikator FOMO dan kecemasan digital Przybylski dkk. (2013). Pre-test dan post-test dilaksanakan secara self-administered dengan pengawasan langsung fasilitator, menggunakan [isi: kuesioner cetak/Google Form], masing-masing diberi alokasi waktu 30–45 menit.

Analisis data menggunakan metode deskriptif komparatif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman dan sikap peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Keterlaksanaan Tahapan Kegiatan

Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana dan mendapat respons antusias dari peserta. Tahap sosialisasi berhasil membangun kesepahaman antara tim pelaksana dan mitra. Tahap diseminasi materi berlangsung interaktif, dengan peserta aktif mengajukan pertanyaan tentang keterkaitan konsep zuhud Al-Ghazali dengan fenomena digital yang mereka hadapi sehari-hari. Tahap workshop FGD menjadi sesi paling dinamis. Peserta diajak memetakan sumber tekanan mental masing-masing mulai dari kecemasan akibat cyberbullying, tekanan untuk tampil sempurna di Instagram, hingga sindrom FOMO saat melihat unggahan teman di media sosial kemudian menghubungkannya dengan prinsip qana’ah (rasa cukup) dan tawakkal (berserah kepada Allah) yang terkandung dalam Kitab Minhajul Abidin. Metode ini mengindikasikan efektivitas dalam menciptakan cognitive reframing yang bermakna bagi peserta.

Analisis Hasil Pre-test dan Post-test

Pengukuran dilakukan terhadap 10 peserta menggunakan instrumen kuesioner dua dimensi. Tabel 1 menyajikan hasil perbandingan skor pre-test dan post-test.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Peserta Kegiatan

Dimensi Pengukuran	Skor Pre-test (Maks. 25)	Skor Post-test (Maks. 25)	Peningkatan
Dimensi A: Internalisasi Nilai Zuhud (Butir 1–5)	13,7	21,8	+8,1
Dimensi B: Mitigasi Kecemasan Digital (Butir 6–10)	13,7	21,8	+8,1
Rata-rata Keseluruhan	13,7	21,8	+8,1

Pada Dimensi A (Internalisasi Nilai Zuhud), skor rata-rata pre-test sebesar 13,7 (kategori Netral–Kurang Setuju) mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta masih memahami zuhud secara tekstual sebagai sikap menjauhi harta secara ekstrem. Setelah intervensi, skor meningkat menjadi 21,8 (kategori Setuju–Sangat Setuju). Peningkatan deskriptif sebesar 8,1 poin (59,1%) mengindikasikan adanya pergeseran skor pemahaman peserta secara kelompok; interpretasi kausal terhadap perubahan paradigma perlu didukung data kualitatif pada sub-bagian berikut, mengingat desain pre-post tanpa kelompok kontrol tidak dapat memastikan bahwa perubahan semata disebabkan oleh intervensi (Hamidi, 2023: 5).

Pada Dimensi B (Mitigasi Kecemasan Digital), skor pre-test 13,7 menggambarkan kondisi awal peserta yang rentan terhadap tekanan digital: mudah merasa cemas, iri, dan tidak berdaya menghadapi konten media sosial. Pasca-workshop, skor meningkat secara deskriptif menjadi 21,8. Sejumlah peserta menunjukkan komitmen untuk menerapkan strategi “Zuhud Digital”: membatasi screen time, mempraktikkan syukur aktif, dan membangun kontrol diri dari kompetisi semu di dunia maya (Mustafa, 2019: 118).

Temuan Kualitatif Pendukung dari FGD dan Refleksi Peserta

Untuk memperkuat interpretasi atas peningkatan skor kuantitatif di atas, berikut disajikan tiga tema kualitatif yang muncul selama FGD dan sesi refleksi penutup:

Tema 1. Restrukturisasi makna kesuksesan: sejumlah peserta melaporkan mulai mempertanyakan standar kesuksesan yang dikonstruksi media sosial. Contoh kutipan refleksi peserta: “[isi kutipan verbatim peserta dari catatan lapangan/rekaman FGD]”.

Tema 2. Penurunan dorongan membandingkan diri: peserta menggambarkan berkurangnya intensitas memeriksa unggahan orang lain sebagai pemicu kecemasan. Contoh kutipan: “[isi kutipan verbatim peserta]”.

Tema 3. Adopsi istilah ‘Zuhud Digital’ sebagai kerangka koping sehari-hari: beberapa peserta secara spontan menggunakan istilah ini dalam diskusi kelompok WhatsApp pascakegiatan. Contoh kutipan: “[isi kutipan verbatim/tangkapan layar percakapan, dengan izin peserta]”.

PEMBAHASAN

Peningkatan skor deskriptif pada kedua dimensi mengindikasikan bahwa model diseminasi populer kitab klasik yang dikombinasikan dengan pendekatan kesehatan mental modern berpotensi memiliki relevansi dalam konteks komunitas pemuda desa, meskipun kesimpulan kausal yang kuat memerlukan desain penelitian dengan kelompok pembanding. Temuan ini selaras dengan Przybylski et al. (2013: 1841) yang menegaskan bahwa FOMO sebagai kecemasan digital bersifat kognitif dan dapat diatasi melalui restrukturisasi cara pandang individu terhadap nilai kepuasan, serta dengan Shannon dkk. (2022) yang menunjukkan keterkaitan problematic social media use dengan gejala kecemasan pada populasi remaja

dan dewasa muda secara lebih luas. Dari perspektif tasawuf, peningkatan yang terjadi pada Dimensi A membuktikan argumen Al-Ghazali (2013: 85) bahwa zuhud bukanlah kemiskinan material, melainkan kebebasan hati dari ketergantungan pada validasi eksternal. Ketika peserta memahami zuhud sebagai "manajemen keinginan", mereka memiliki kerangka konseptual yang kokoh untuk mengevaluasi ulang hubungan mereka dengan media sosial dan budaya konsumtif.

Metode FGD tampak menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan program. Melalui diskusi kelompok yang menggabungkan refleksi personal dengan analisis konsep zuhud, terjadi proses *meaning-making* yang autentik di kalangan sebagian peserta, sebagaimana tergambar pada tema kualitatif di atas. Mereka tidak hanya menerima pengetahuan secara pasif, tetapi secara aktif mengonstruksi pemahaman baru tentang bagaimana nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi sumber daya psikologis yang relevan bagi kehidupan digital mereka (Mustafa, 2019: 115).

Peningkatan skor yang identik pada kedua dimensi (dari 13,7 ke 21,8) mengindikasikan kemungkinan adanya hubungan yang saling menguatkan antara pemahaman nilai zuhud dan kemampuan mitigasi kecemasan digital, meskipun pola skor yang identik pada kedua dimensi juga perlu dicermati sebagai kemungkinan keterbatasan sensitivitas instrumen dalam membedakan kedua konstruk, dan bukan semata bukti hubungan kausal. Temuan awal ini membuka peluang pengembangan model "Zuhud Digital" sebagai modul intervensi kesehatan mental berbasis nilai Islam yang dapat diuji lebih lanjut pada sampel yang lebih besar.

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan program meliputi: (1) kedekatan kultural komunitas dengan nilai-nilai keislaman yang memudahkan penerimaan materi; (2) relevansi tema yang dirasakan langsung oleh peserta dari pengalaman sehari-hari mereka; dan (3) metode interaktif FGD yang memberi ruang bagi peserta untuk mengekspresikan problematika mereka secara terbuka. Sementara itu, kegiatan ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis yang perlu diakui secara eksplisit: (1) desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol tidak dapat menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor lain (mis. efek pengulangan tes, perhatian sosial dari fasilitator) terhadap peningkatan skor; (2) jumlah peserta yang terbatas (10 orang) membatasi generalisasi temuan serta kelayakan uji reliabilitas statistik formal; (3) validitas instrumen didasarkan pada validitas isi, belum melalui uji psikometrik skala besar; dan (4) durasi monitoring pascakegiatan masih pendek sehingga keberlanjutan perubahan sikap peserta dalam jangka panjang belum dapat dipastikan.

4. KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat bertema internalisasi nilai zuhud dari Kitab Minhajul Abidin karya Imam Al-Ghazali sebagai strategi mitigasi kecemasan digital dan penguatan ketahanan mental bagi komunitas Youth Green Villager di Desa Ketapang telah berjalan sesuai rencana melalui rangkaian kegiatan sosialisasi, diseminasi materi, workshop FGD, dan evaluasi terstruktur.

Dua kesimpulan utama dapat ditarik secara proporsional: Pertama, internalisasi nilai zuhud melalui metode diseminasi populer dan workshop FGD menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta secara deskriptif, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari 13,7 menjadi 21,8 pada Dimensi Internalisasi Nilai Zuhud, didukung indikasi awal dari temuan kualitatif FGD. Kedua, strategi "Zuhud Digital" berpotensi mendukung upaya mitigasi kecemasan digital, dengan pola peningkatan skor serupa pada Dimensi Mitigasi Kecemasan Digital. Mengingat desain kegiatan bersifat pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol dan jumlah peserta yang terbatas, kesimpulan ini bersifat awal (*preliminary*) dan belum

dapat digeneralisasi secara luas. Kegiatan ini merekomendasikan: (1) perluasan jangkauan program kepada komunitas pemuda serupa di wilayah lain; (2) pengembangan modul "Zuhud Digital" sebagai panduan intervensi kesehatan mental berbasis nilai Islam yang terstandarisasi; dan (3) penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental (idealnya menyertakan kelompok kontrol), sampel yang lebih besar, serta uji statistik inferensial yang sesuai (mis. Wilcoxon signed-rank test atau paired t-test bergantung pada distribusi data) dan periode monitoring jangka panjang untuk mengukur dampak berkelanjutan dari internalisasi nilai-nilai spiritual klasik terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda di era digital. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta atas dukungan pendanaan, serta kepada seluruh pengurus dan anggota komunitas Youth Green Villager Desa Ketapang atas partisipasi aktif dan keterbukaan dalam seluruh rangkaian kegiatan.

REFERENSI

- Al-Ghazali, Imam. (2013). *Minhajul Abidin ila Jannati Rabbil 'Alamin*. (Abu Hamas as-Sasaky, Penerjemah). Khatulistiwa Press.
- Hamidi, A. (2023). *Zuhud Era Milenial: Studi Analisis Kitab Minhajul Abidin Karya Imam Al-Ghazali*. Global Aksara Pers.
- Mustafa, A. (2019). *Tasawuf: Antara Tradisionalisme dan Modernitas*. Pustaka Pelajar.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. Atria Books.